

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 2/2022



Milé Plzeňanky, milí Plzeňané,

máme před sebou jarní období s velikonočními svátky. Určitě se všichni těšíme na to, že si budeme moci užít sílícího slunce a probouzející se přírody.

Prošli jsme nelehkými časy, kdy obavy z onemocnění covid-19 vystřídaly obavy o osud obyvatel Ukrajiny. Jsem ve funkci primátora Plzně teprve od ledna letošního roku, naplňuje mě však hrdostí, jak obyvatelé našeho města hned od samého začátku projevili soucit s běženci prchajícími před válečným konfliktem, jimiž jsou především ženy a děti. Plzeňané okamžitě začali nabízet ubytování i materiální pomoc a zaslali příspěvky na nejrůznější finanční sbírky. Pozadu nezůstalo ani naše město, které se aktivně zapojilo do koordinované pomoci a spoluorganizace humanitárních sbírek.

To vše mi dává jistotu, že lidskost má v našem městě stále své místo.

Přál bych si, abyste si i za daných okolností užili pokud možno krásné jarní měsíce, vždyť Plzeň je v dubnu moc hezká – stačí se třeba vypravit do sadového okruhu, k boleveckým rybníkům, do Borského parku nebo na Homolku či na Doubravku ke kostelu sv. Jiří. V květnu se do Plzně po třech letech vracejí Slavnosti svobody, které se konají 5. až 8. května. Doufám, že je společně oslavíme a těším se na shledanou.

Mgr. Pavel Šindelář,
primátor města Plzně



Milí přátelé,

Jaro je sice za dveřmi, ale stále naši mysl zaměstnávají problémy zejména společenské, ale i ekonomické. Jako by lidstvo bylo zkoušeno, co všechno ještě vydrží. Pro nás, seniory, je velmi náročný jakýkoliv zásah do našeho života. Změny, které vstupují do našich životů, v nás budí obavu, u některých i paniku. Situace v každém z nás vyvolá řadu emocí, jako jsou strach, úzkost, bezmoc či hněv. Tyto pocity jsou normální reakcí na zátěžovou situaci. Je dobré těmto pocitům nechat volný průchod, uvědomit si je a přiznat si je. Není důvod je vnímat jako něco negativního či se za ně stydět.

Důležité je, udržet si životní rytmus, a vše, co k němu patří. Vstávat ve stejnou dobu, chodit ve stejnou dobu i spát, dbát na pravidelnou dobu jídla během dne. A samozřejmě se radovat z přichozícího jara. Je odedávna symbolem nového začátku, znovuzrození a konce toho, co se nám nelíbilo. Využijte sluneční paprsky a pusťte je do svých domovů. I více světla má povzbudivé účinky. A nezapomínejte, že vždycky máme novou naději. Jaro plné životadárné síly přeje všem Mgr. Eliška Bartáková, rezortní náměstkyně primátora.



Asi jen obtížně bychom mezi plzeňskou seniorskou veřejností našli někoho, kdo nikdy neslyšel o službě Senior Expres. Doprava na zavolání, kterou spustilo město Plzeň, zastoupené Odborem sociálních služeb, ve spolupráci s Plzeňskými městskými dopravními podniky, slaví právě 1. dubna již osm let úspěšného provozu. Ačkoli jde o službu nadmíru poptávanou a vysoce hodnocenou samotnými klienty, přesto její začátky nebyly vůbec jednoduché. Pomínu-li technické problémy (začínali jsme s jednou fabií, velmi provizorně) a proces nastavení služby, aby byla co nejlépejší k zákazníkům, pak se musím zastavit u původní myšlenky, která nás ke vzniku služby vedla. A tou byla jednoznačně snaha o lepší dostupnost a vyšší komfort přepravních služeb pro dříve narozené, ale i zdravotně znevýhodněné občany.

Město Plzeň, v době před vznikem služby Senior Expres, provozovalo za podobným účelem pouze službu Linky Z, která ale obsluhovala jen malou část městského obvodu Plzeň 3. Efektivita tohoto spoje však byla natolik nízká, že provozní náklady značně převyšovaly přínos zmíněného spoje. Se vznikem služby Senior Expres proto došlo k ukončení Linky Z a rozšíření přepravy na zavolání na celé území města. Všichni plzeňští senioři tak měli možnost využít službu, která je v jimi určený čas vyzvedne v místě bydliště a dopraví kamkoliv po Plzni za 30 Kč.



Zájem byl a je stále obrovský a flotila, v současné době již sedmi vozů, je vytížena na maximum. Paralelně s touto službou se rozjela i přeprava na zavolání speciálně upravenými vozy Renault Master s plošinou, pro osoby upoutané na invalidní vozík, a kyvadlová doprava klientů do Centra pobytových a terénních služeb ve Zbůchu, za níž město Plzeň obdrželo výroční cenu Národní rady pro zdravotně postižené MOSTY 2014.

A nás těší, že jsme byli od začátku u toho a že jsme se zároveň stali inspirací pro další města. Model Senior Expres byl městem Plzeň postoupen jako dobrá praxe Sokolovu, Brnu a řadě dalších měst, která po vzoru Plzně provozují tuto službu ke všeobecné spokojenosti svých seniorů.

Společně s partnerem, Plzeňskými městskými dopravními podniky a jeho obětavými řidiči, přejeme Vám i všem stávajícím sedmi „seniorexpresům“ minimálně dalších 8 úspěšných let bez nehod a pro radost!

Vaše Alena Hynková



Senior Expres, služba pro Plzeňany starší 70 let nebo držitele průkazu ZTP nebo ZTP/P, slaví v dubnu letošního roku již osmé výročí. V dubnu roku 2014 se jednalo o první projekt svého druhu v Plzni - a jak se později ukázalo - i v rámci České republiky.

Začátky byly velmi opatrné. Poprvé pro klienta přijela Škoda Fabia, v dnes pro Senior Expres netypické modré barvě, se skromnými magnetickými nápisy na bočních dveřích. V podstatě šlo o pilotní provoz, který měl ukázat, jestli si tato služba najde své klienty a zda se najde pro vozidlo dostatek práce. Naštěstí netrvalo dlouho a zájem rychle stoupal. V květnu 2014 jsme převezli téměř 360 cestujících. Zájem neustával a již v září jsme z kapacitních důvodů museli odmítnout na 150 požadavků. Stále jsme sledovali potřeby klientů. Například se ukázalo, že bude nutné změnit typ vozu. První automobil plně nevyhovoval klientům se zhoršenou mobilitou. Proto již 2. ledna 2015 vyjel druhý, nový vůz, který zlepšil podmínky při nastupování a vystupování a byl zákazníky velmi pozitivně přijat. Tento typ se stal standardem při dalším rozšiřování flotily. Služba se dále rozvíjela. Nejprve to bylo třetí vozidlo v roce 2016, o rok později následovalo vozidlo čtvrté. V roce 2018 jezdilo po Plzni již 6 vozidel.



V současné době zajišťuje provoz 7 vozidel. Na konci roku 2021 jsme zaznamenali velmi zajímavý milník. Dne 3. prosince jsme se mohli pochlubit tím, že jsme odvezli klienta s pořadovým číslem 100 000. Pro představu to znamená, jako bychom odvezli všechny obyvatele Olomouce nebo Liberce.

Po úpravě call centra, která přinesla možnost vyčkat na spojení s operátorem na lince, přišlo zavedení bezplatného telefonního čísla 800 381 381. Pro volající to znamená tu výhodu, že za hovor neplatí ani při vyčkávání v pořadí.

Součástí služby jsou i tři linky pro odvoz školáků s handicapem. Na těchto linkách jezdí speciálně upravené mikrobusey, které vyhovují i převozu imobilních školáků.

Senior Expresu, a s ním spojeným službám, přejeme mnoho kilometrů a spokojených klientů i do dalších let. Je zřejmé, že zájem rozhodně neklesá a služba již k Plzni neodmyslitelně patří.

Tomáš Mráz,
vedoucí střediska řízení provozu
PMDP, a.s.



Foto: archiv PMDP



JAK TO BYLO ZA VÁLKY S JÍDLEM OČIMA PĚTILETÉHO KLUKA – II. DÍL



V prvním dílu vzpomínek jsem se snažil přiblížit, jak bylo postaráno o jídlo pro obyvatelstvo v době druhé světové války pomocí přidělů a potravinových lístků a také kde a jak jsme nakupovali. Dnes zavzpomínám, co jsme tehdy jedli a jak si lidé přilepšovali, aby nějaké potraviny nad přidělené množství vůbec získali. Co jsme jedli - k snídani byla vždy bílá káva a krajíc chleba. Tedy káva se tomu jen říkalo, protože místo kávy se vařila pražená rozemletá žitná zrna, takzvaná „žitovka“. Odvar byl velmi světlý a bylo ho nutno zahustit „cikorkou“ - praženým rozemletým kořenem z čekanky. Název dostala cikorka po továrně Cikoria v Kolíně, v níž se vyráběla.

Když se do odvaru dalo trochu mléka a cukru, dalo se to posnídat. Pravý čaj vůbec nebyl k mání, ten se vařil z bylin, na které jsme chodili do přírody. Nerad vzpomínám na čaj z černého bezu, který byl součástí mých nemocí z nastuzení, neboť podporoval pocení. Maminka také často vařila čaj ze šípků, a to byl pro nás možná hlavní zdroj vitaminů, protože ovoce bylo velmi málo ke koupi a citrusy nebyly k mání vůbec. K obědu jsme mívali vždy nějakou omáčku a knedlík, případně hrách nebo čočku, vždy ale bez masa. Když je hlad, sní se vše s chutí. Na večeri byly téměř každý den brambory „na cibulce“, trochu omaštěné, posypané osmaženou cibulí a zase bílá „káva“. Uzeniny maminka nekupovala, aby mohla koupit k obědu na neděli kousek masa. Tvrdé sýry neexistovaly, byly jen trojúhelníky jakéhosi taveného sýra, ale pamatuji se, že byl ten sýr skoro průhledný, takovou měl hustotu. V té době kolovaly „náhražkové“ recepty, ve kterých si hospodyně nápaditě nahrazovaly nedostupné potraviny jinými. Patřil mezi ně i recept na dort z brambor nebo vánoční cukroví z ovesných vloček.



Kdo měl příbuzné na venkově, měl výhodu, obvykle jim výtobytky hospodaření nezištně poskytli. Jiné pomoci byly zjištěné a někteří zemědělci tímto způsobem značně zbohatli. Lidé si přilepšovali tím, že od sedláků, kteří si mohli vypěstovat obilí i drůbež pro vlastní potřebu, kupovali potraviny buď za peníze nebo výměnou za věci – za koberce, postelové povlaky, fotoaparáty, obrazy - i když to bylo zakázané a trestu podléhající.

Mnohdy tato činnost končila i transportem do koncentračního tábora. To se stalo tehdy, když úřady zjistily, že zemědělec pěstuje a poráží „na černo“ hospodářská zvířata. Chovat dobytek bylo možné jen na základě povolení úřadů a zvířata se musela odevzdat k úřednímu použití. Tzv. hospodářská kontrola, která fungovala na nádražích, prohlížela příjíždějícím zavazadla a nemilosrdně zabavovala potraviny.

Vynalézavost některých městských lidí však neznala mezí: dvě rodiny ze sousedního domu v Čechově ulici chovaly husy. Jedna měla husu v posadě ve sklepě, druhá ji chovala ve vaně, v koupelně nájemního bytu. To jsem na vlastní oči viděl! Měli stejně starého kluka, tak jsme se navštěvovali. A čím je rodiny živily? Opatřily si na venkově zrní, které semlely na masovém strojků, asi těstem z mouky a vody šrot slepily a vyráběly šlejšky. To byly asi 6 cm dlouhé a 2 cm tlusté válečky, které husám vpravovaly do zobáků. I to jsem viděl, ubohá zvířata. Takto krmené husy měly prý velká játra, což je delikatesa dodnes. Šlejšky bylo třeba předem usušit, což nebyl problém - všude se topilo kamny na uhlí. Naše rodina takovou možnost neměla - babička žila sice na venkově u strýce, který pracoval ve Škodovce, ale neměli ani pole, ani drůbež, jen holuby a kozu, kterou jsem občas pásával. Na Velikonoce jsme dostávali od nich kousek kúzlečičího masa, pamatuji si, že mi vůbec nechutnalo. A někdy holoubě. To bylo ale po upečení jen několik kostiček obalených trochou masa. Když jsem byl u babičky, dávali mi do „kávy“ kozí mléko, tak na to taky rád nevzpomínám. A to babička stloukávala ještě kozí máslo.

I tak se v té těžké době dalo přežít. Jen se trochu divím, jak jsme při tom nedostatku vitaminů a jiných potřebných látek vůbec dokázali vyrůst a velmi často se dožít pozeňhaného věku.

Miloň Nussbauer

1

ODEŠEL PŘESED A SPOLKU BOLEVECKÝCH RODÁKŮ BOHUSLAV STREJC

Spolek Boleveckých rodáků ztratil svého předsedu Bohuslava Strejce, jeho srdce dotlouklo v sobotu 12. února 2022. Bohuslav Strejc se dožil úctyhodných 93 let.

Bohuslav Strejc se narodil 30. dubna 1928 v Plzni. Jak uvádí Paměť národa, za války mu Němci znemožnili dostudovat střední průmyslovou školu. V Plzni poté zažil několik spojeneckých náletů a posléze byl nasazen na kopání obranných zákopů na Těšinsku, kde v podstatě jen o vlásek unikl smrti.

Po válce působil v dělnických profesích, dokončil průmyslovku, a poté dokonce vystudoval Technickou univerzitu. Více než čtyřicet let pracoval v závodech Škoda Plzeň, kde byl v letech 1972 až 1978 obchodním ředitelem. V roce 1974 se stal členem komise pro výstavbu pražského metra. V metru dodnes fungují jím navržené převody v eskalátorech. Stal se také tvůrcem pohonu radiolokátorů na civilních i vojenských letištích a byl držitelem mnoha vyznamenání, mezinárodních ocenění a také patentů. Vychoval dva syny a těšil se ze tří vnuků a dvou pravnuček.

„Na tátu vzpomínám jako na člověka, který byl velmi pracovitý, láskyplný a zodpovědný. Měl takové motto,

kterým se řídil celý život, a to zní: Chceš-li být v životě platný a úspěšný, musíš dělat něco, co nikdo jiný neumí nebo nemůže dělat. Nesmírně si vážím toho, co všechno táta dokázal. Vyprávěl mi, co zažil za války, vždyť byl ve svých 17 letech nuceně nasazený, zběhl a zpět do Plzně se dostal v poslední den války,“ vypráví syn Bohuslav Strejc ml.

Otec se podle jeho slov nikdy nevzdal a vždy šel za svým vytyčeným cílem. „Táta se i v pokročilém věku zajímal o dění kolem sebe a komunikoval s lidmi. Když byla nějaká zábava, vždy byl středem pozornosti. Uměl se zkrátka radovat ze života, a tak si ho budu vždycky pamatovat,“ vzpomíná Bohuslav Strejc ml.

Bohuslav Strejc se dožil 93 let. Foto: archiv Paměť národa



2

NA SLOVANECH OSLAVILI DVĚ DIAMANTOVÉ SVATBY

Odbor sociální ÚMO Plzeň 2–Slovany, ve spolupráci s Komisí pro sociální věci a občanské obřady RMO Plzeň 2–Slovany, ani v roce 2022 nezapomíná na své seniory a blahopřeje těm, kteří oslaví 80, 85, 90 a více let. Po domluvě s oslavenci lze přichystat slavnostní obřad u příležitosti jubilejních svateb, případně osobní gratulace v rodině. V letošní roce proběhly již dvě oslavy diamantové svatby v kruhu rodinném, kterých se za slovanský obvod zúčastnila místostarostka Eva Trůková.

V lednu se slavilo u bývalého silničního motocyklového závodníka Miloslava Valíše a jeho ženy Aleny, v únoru u manželů Marie a Bohumila Zíkových.

Oslavencům přejeme pevné zdraví do dalších společných let.



3 O JÓGU JE NA TROJCE VELKÝ ZÁJEM

„Od konce loňského října probíhají v prostorách multifunkčního areálu Škodaland pravidelné kurzy jógy pod vedením zkušené lektorky Venduly Tichotové. Pravidelně dochází na tento kurz více než 20 účastnic. Pro velký zájem o tento druh pohybu, vhodný pro každý věk, byla rozšířena nabídka o návaznou Jógu na židlích. V Předních Skvrňanech se od ledna rozběhl kurz Špacírjógy, kterého se účastní nejen seniorky-babičky se svými „kočárkovými“ vnučátky, ale i ty s již odrostlejšími. Veškeré tyto aktivity jsou pro seniory z Trojky zcela zdarma, a to díky Nadačnímu fondu pro plné vědomí. Nás jen těší, že zájem o aktivní pohyb ze strany našich seniorů významně roste,“ uvedl Ing. Stanislav Šec, místostarosta MO Plzeň 3.



Foto: archiv ÚMO 3

4 DOUBRAVKA HOSTILA ZABIJAČKOVÉ HODY

Jelítka, jitrnice, zabijačková polévka i další speciality čekaly na návštěvníky Doubravecké zabijačky, která se za účasti stovek lidí konala 29. ledna v Habrmannově parku. Akci doprovodila živá hudba a nechybělo ani dobré pití. Lidé mohli nahlédnout pod ruce zkušenému řezníkovi, který v klasické zmijovce na akci předváděl, jak se tradičně plní a špejlují jitrnice. Ve stánku vedle si zase mohli zakoupit několik druhů škvarků. Doubravka pro letošek připravila i řadu dalších akcí. Například už 16. dubna v Habrmannově parku lidé mohou navštívit událost Tradiční Velikonoce, kde si budou moci uplést pomlázku, vychutnat lidovou muziku nebo malování kraslic.



<https://umo3.plzen.eu>

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



Plzeňák z Prahy, poněkud protimluv, pane Tomaně, jak jste k tomuto titulu přišel?

Inu, asi proto, že opravdu žiji v Praze už od roku 1956, ale své rodné Plzni jsem zůstal v mnoha směrech věrný. Narodil jsem se tu a dětství prožil na Petrohradu. Po válce jsme se usadili na Slovanech, když byl náš byt a dům v Tábořské ulici (tehdy Haufova a nyní Farského) poškozen při náletu Spojenců. V roce 1951 jsem Plzeň opustil a nastoupil vojenskou prezenční službu v Písku u spojovacího praporu.

V Plzni jste však studoval a, pokud vím, i pracoval ve Škodovce v Doudlevcích...

Ano, studoval jsem na Vyšší elektrotechnické škole a na umístěnku jsem nastoupil do Škodových závodů jako konstruktér.

A Vaše cesta k novinářině, která vyústila v uznávaného spisovatele?

Tak to bylo jednoduché a složité zároveň. Jako svazák (člen Svazu české mládeže) jsem začal chodit do plzeňské redakce deníku Mladá fronta a nosit jim zprávy o naší činnosti. Až jednou mi Ludvík Mištera, tehdejší vedoucí redaktor, řekl: „Vlastíku, přece nejsi tak hloupý, abys nedokázal takovou zprávu napsat sám!“ A bylo to. Zanedlouho jsem dostal i legitimaci externího zpravodaje Mladé fronty jako dopisovatel. A psal jsem nejen zprávy, ale i reportáže a rozhovory.

Jak s tím souvisí Vaše základní vojenská služba?

No, já jsem na vojně přispíval do vojenského deníku Obrana lidu a záhy se ze mě stal oficiální vojenský dopisovatel. Sloužil jsem už druhým rokem, když z velitelství vojenského okruhu přišel rozkaz, abych přijel do Prahy na velitelství. Tam jsem se dozvěděl, že budou vycházet okruhové noviny Rudá zástava a já že bych mohl být redaktorem kulturně osvětové práce. No, neber to, když máš ještě více než půl roku základní služby před sebou.



Tak jste vlastně přestal být Plzeňákem...

Netušil jsem tehdy, že tím z Plzně odcháším. Dokonce jsem se po půl roce stal vojákem z povolání, redaktorem s hodností poručíka. Ta Rudá zástava se stala dost populární díky Miloslavu Švandrlíkovi a jeho knize Černí baroni. Psal mi tehdy aforismy a drobné humorné příspěvky a já ho zase úředně pozval do Prahy na školení. Tak uběhly tři roky, já se stačil oženit a narodila se nám dcera Šárka. Jen byt jsme neměli. Zato se měnila politická situace i ministr armády. Rudá zástava končila a tak jsem se rozhodl odejít do civilu. Jen místo jsem zpočátku neměl. Ale, jak to tak bývá, náhodou jsem se dozvěděl, že Ústředí Československého svazu mládeže chystá nový časopis s názvem ABC vědy a techniky. Ale to už je trochu jiná historie, o které více píšete v knize Nové příběhy Malého boha a Kruana + Život s ABC, která právě vychází v novém vydání v nakladatelství Albatros.

Ale pořád jste mi nevysvětlil, jak jste přišel k tomu označení Plzeňák z Prahy?

Omlouvám se, trochu jsem odbočil, ale vysvětlím to. Do Plzně jsem po všechny ty roky zajížděl, za rodiči, za bratrem Karlem, za rodinou neteře Danky Rádlové, za spolužáky i kamarády ze Svazu mládeže. Když jsem nastoupil do Rudé zástavy, byla jednou z mých prvních pracovních cest právě ta do Plzně. Totéž pokračovalo i v době, kdy už jsem pracoval v redakci ABC. Tehdy se obnovily i mé kontakty s plzeňským vedením Pionýra a s Domem dětí a mládeže, zejména s kolegou Novákem, vedoucím oddělení techniky. Tady nám jeho pracovníci pomohli i s organizací prvního turistického srazu čtenářů ABC na hradě Radyně u Starého Plzně. Když pak byl sjezd Svazu mládeže konference pionýrských pracovníků, Pražáci Plzni navrhli, abych za ně byl do Ústřední rady Pionýra zvolen i já, a ono to prošlo! To označení vnímám spíše v souvislosti s mojí tvorbou - o Plzni píšete opravdu hodně.



To asi myslíte Vaše komiksy...

I v tom to bude. Máte na mysli zřejmě Strážce, kluky z ábíčkářského klubu. Ale nejen tady najdete nějakou zmínku nebo příhodu motivovanou mým životem v Plzni. Zde je na místě se zmínit, jak do mého života vstoupil spisovatel Jaroslav Foglar. Jako kluk jsem samozřejmě četl jeho knihy i časopis Mladý hlasatel, kde komiks o Rychlých šípech vycházel. Po válce se tihle pánové objevili i na stránkách týdeníku Vpřed, který Foglar dělal s dr. Karlem Burešem. I v tomto týdeníku byly Foglarovy čtenářské kluby a já tehdy odjel do Prahy do redakce Vpředu, že nabízíme klubovnu plzeňským klubům, které ji neměly, a tady jsem se setkal na živo s Foglarem. Ale též s dr. Burešem, kterému jsem se zmínil o svých pokusech nějaký příběh napsat. Pak mi v květnu roku 1948 právě v Vpředu vyšla první povídka Písnička z mládí. Radost mi nepatrně pokazilo, že v redakci spletli mé křestní jméno a z Vlastislava udělali Vladislava.

Vraťme se ještě k Jaroslavu Foglarovi...

Když v roce 1948 došlo ke spojení týdeníků Junák a Vpřed pod jeden titul s názvem Junáci, vpřed!, Foglar do redakce nepřešel. Dokonce se stal zakázaným autorem. I když jsem nikdy nečetl ani neviděl nějaký příkaz k zákazu, opravdu to platilo. Na podzim roku 1962, to už jsem byl šéfredaktorem časopisu ABC, přišel do redakce povědomý člověk. Po patnácti letech jsme se setkali v obráceném postavení, o spolupráci s ábíčkem žádal on. Ve výše zmíněné knize o tom píšu víc. Zkrátka, jakousi diplomatickou cestou se mi podařilo získat svolení: „Když se to bude hodit pro pionýry, tak ho můžete tisknout“. Chtěl samozřejmě tisknout Rychlé šípy, ale to nebyli pionýři, a tak se zrodil klub Raketová posádka Kulišáci.

Vrátím se ale ještě ke Strážcům, i když právě přes Foglara. Po třech letech mi oznámil, že už s Kulišáky končí, protože nemá dost nápadů, zato hodně práce. Po Ábíčku totiž Foglara začal publikovat kdekdo, nové i staré tituly. Že se i našim klubům, raketovým posádkám, hlídkám přírody a dívčím klubům takový komiks líbí, jsme věděli. Nakonec jsem přišel s návrhem sám. Budu psát o příhodách a zážitcích naší klukovské party z mé rodné Plzně. Tak vznikli Strážci, raketová posádka. Doba letů do vesmíru už běžela plným tempem! Netušil jsem, kolik pokračování bude komiks mít. Nakonec to vyšlo na 180 stran! Strážci jsou kluci z Petrohradu, jen Kája je ze Slovan, a prožívají své příhody nejen v různých částech města, ale i v jeho okolí.

Vzorem pro postavy kluků byli moji kamarádi z let klukovských, z Masarykovy školy obecné na Jiráskově náměstí, z měšťanky v Houškově ulici, z prostředí dnešního lesoparku Homolka, břehů Radbuzy od Doudlevec do centra Plzně, z farské zahrady. Také blízké i vzdálenější okolí Plzně tu hraje roli. Například Objevení Sluneční země se odehrává na Stříbrsku, Trampoty s kapitánem na jihočeské přehradě. Zmínky najdete i v mých komiksech a povídkách, které se odehrávají třeba na Šumavě.

Na závěr si dovolím zmínit, že už řadu let jste členem Střediska západočeských spisovatelů, kde je i několik dalších spisovatelů, kteří sice nežijí v Plzni, ale jsou s ní celý život, podobně jako Vy, citově a autorsky spjatí.

Děkuji Vám za rozhovor.

Ptala se redakce Pilsen



plzeňské jarmarky a Lamprd'onka z Havaje

Plzeň byla vždycky vyhlášena svými jarmarky. Byly provozovány na náměstí, v postranních ulicích, pokračovaly i Dřevěnou ulicí (Mansfeldovou) a končily hrncířským trhem u Masných krámů. Prodej keramiky v pozdních odpoledních hodinách byl za velmi výhodné ceny, za 1 korunu i 6 ks. I moje babička měla doma plno keramického nádobí. Dodnes mám sádláky, které opatruji jako oko v hlavě, a dokonce jsem jako dítě zažila i dráteníčka, který babičce jeden, zvláště oblíbený hrnec, drátoval, aby dále sloužil.

Co by to bylo za jarmark, kdyby tam nebylo kolo štěstí. Bývalo zrovna u keramických výrobků, snad proto, že se zde scházelo nejvíce hospodyněk, protože bez nádobí se hospodařit nedá. V podlouhlé škatulce byla naskládána kolečka z tvrdého papíru. Teta Růženka, moje kmotřička vyprávěla, že se zde zastavovali a o štěstí pokoušeli sami muži. Ženy a dívky nic takového nezkoušely, protože tehdejší výchova toto jednání pro ně považovala za nevhodné a snad jej i odsuzovala.

V té době teta byla ještě malé děvčátko a nemusela tolik dodržovat pravidla platící pro dospělé dívky, zvláště, když se jí kolo tolik líbilo. Mohla na té atrakci oči nechat. Kolečka z tvrdého papíru tak lákala a samozřejmě odměny, kdy jedna tetu zvláště okouzila - péřová panenka. Vše obsluhoval černoušek, který si hned všiml zvýšeného zájmu malého děvčátka a pobízel a lákal: „Vždyť to holčičko, určitě umíš, zkus to!“ Teta si v duchu opakovala, musím vyhrát, musím vyhrát a tak pomalounku vytáhla jedno kolečko a opravdu vyhrála péřovou panenku. Vzpomínku na radost, jakou měla tenkrát, si uchovala i do vysokého věku. Jak jí zajiskřily oči při vzpomínce na tu odvahu, s kterou sáhla pro osudné kolečko. Jak péřová panenka vypadala, se už asi nedozvím. Byla vyrobena z velkých per, která se na nic nehodila. Vše mi vyprávěla v době, když už bydlela přes 10 let v Domově na Lochotíně, psal se rok 2003, a jí bylo devadesát let.

Jednou jsem vyprávěla kamarádce, která dělala rekonstrukci Masných krámů, jak mě mrzí, že nevím, co to vlastně ta péřová panenka byla. Janina se na mě zamyšleně podívala a řekla: „Já asi vím. Moje babička ji měla doma posazenou na posteli. Péřová byla proto, že měla péřovou sukýnku“. I mně se pak okamžitě vybavil jiný výrobek z peří, a to péřová kytice obarvená pastelovými barvami. Víím, jak jsem na ní mohla jako dítě oči nechat, protože byla provedena v pastelových barvách a byla to pěkně bohatá kytice, jak se říkalo pugét. Kytice patřila naší známé paní, která ji měla doma ve váze v parádním pokoji. Květy vypadaly jako malé pivoňky nebo plnokvěté astry. Zpracovávalo se všechno a udělalo to ve své přeměně ještě spoustu radosti. Vždyť i dodnes se dělají prachovky z peří.

I můj tatínek měl nezapomenutelnou vzpomínku na atrakce provozované na tomto prostranství. Často žertem říkával, že se parádím a natrásám jako „Lamprd'onka z Havaje“. Byla to skutečná postava, zřejmě Liliputánka, která také u Masných krámů asistovala u kola štěstí. Byla cizokrajně oblečená s kruhy v uších, cetkami na krčku a lákala kupující, aby se zastavili a zkusili štěstí. Jak jí byl můj tatínek okouzlen, tak teta se jí spíš bála. Nejen to, že byla maličká a přitom dospělá, ale byla i snědá, blýskala tmavými očima a mluvila hlubším, chraplavým, nezvyklým hlasem. Z toho je patrné, jak rozdílný úhel pohledu na stejnou událost mají oči děvčátka, které se ostýchá a oči chlapce, který toto bere jako výzvu a zkoušku svého charakteru. A já? Nic z toho, o čem píše osobně neznám, jen mi o tom teta, tatínek, manželova maminka a dlouholetá kolegyně z práce, dnes již staříčká paní Věrka Bystřická vyprávěli. Bylo to tak krásné naslouchat a vidět, jak se všem při vzpomínání rozlil po tváři mírný úsměv a oni se viděli znovu jako děti, s duší plnou očekávání a nadějí.

O Lamprd'once jsem si myslela, že si ji tatínek vymyslel, aby mě poškádlil. Trhy jsem také nezažila. Moje představa trhů a jarmarků u Masných krámů se nese spíš podle obrazu Augustina Němejce, který tyto trhy tak krásně na svém obraze zachytil. Samozřejmě procházky s kamarádkou a kolegyní Janinou, která rekonstrukci prováděla, jsou pro mě velmi poučné a jí patří i můj velký dík, že toho tolik o nich víím. Do Masných krámů chodím několikrát za rok na výstavy a jsem hrdá na to, jakou krásnou galerii v Plzni máme.

Protože čas utíká a všichni jsou stále zaneprázdněni, snažím se svoje vzpomínky na tyto, dnes již zapomenuté okamžiky zachytit alespoň na papír, aby si je někdo jednou mohl připomenout.

Taťána Kořenková



Foto: www.augustin-nemejc.cz / archiv Plzeňského kraje

26. ročník Historického víkendu bude 10.–12. 6. 2022



Po dvouleté odmlce Plzeň opět ožije na celý víkend programem na několika scénách a to v duchu historickém. Nadace 700 let města Plzně opět pořádá Historický víkend. Hlavní myšlenkou bude návrat hlouběji do minulosti, do časů vlády Jana Lucemburského, který si Plzeňanů velmi cenil. Město bylo předmětem panovníkovy zájmu, dochovala se řada privilegií a listin, které král Plzni vystavil.

V roce 1320 obnovil a potvrdil Jan Lucemburský veškerá privilegia Václava II., zakladatele města. To je jistě významná událost, my ovšem budeme věnovat pozornost něčemu mnohem romantičtějšímu! Vrátime se přesně o 700 let zpět do minulosti a zúčastníme se zasnub prvorozené české princezny Markéty Lucemburské s vévodou Jindřichem Dolnobavorským. Podíváme se tedy především do roku 1322.

Kromě hlavní a vedlejší scény na náměstí Republiky bude opět připravena oblíbená interaktivní dětská scéna v Proluce, včetně kuličkové dráhy, program bude přichystán i v Mlýnské strouze. Ta bude táborem rytířů a jejich



družin, nabídne občerstvení, kovárnu a dokonce i lazebnu. Uvidíte jezdecké dovednosti, dravé ptactvo a psí smečku. Na všech scénách se bude šermovat, tančit, kejklovat a zpívat, součástí slavnosti bude také tržiště, na kterém určitě potkáte krále Jana a jeho družinu, a ti největší šťastlivci možná usednou i ke královskému stolu.

V sobotu a v neděli přivítá návštěvníky i oblíbená Pohádková cesta. Každoročně si ji nenechá ujít několik tisíc dětských návštěvníků se svými rodiči. Nejen pro ně máme i oblíbený muzikál v podání souboru Karkulka z Chrástu.

Tradiční součástí Historického víkendu bude sobotní Vejšlap plzeňských strašidel, kterému bude předcházet jejich rej na náměstí Republiky, za doprovodu Strašlivé podívané a také ocenění těch nejzajímavějších. Strašidla jsou fenoménem akce a Plzeň dokonce drží rekord v jejich počtu na jednom místě, a to z roku 2009, kdy se jich v Plzni potkalo 4 402. Budeme se těšit na všechny maskované účastníky. Po sobotním reji, Vejšlapu a hlavním večerním představení bude následovat pyromuzikál, který bude realizován ze střechy budovy České pojišťovny na náměstí Republiky.

Městem projdou i dva velké průvody. V sobotu odpoledne ožije sadový okruh a centrum města průvodem účinkujících s praporečnickými, bubny, trubači, sokolníky, psovody a mnoha urozenými pány a dámami na koních. Samozřejmě přijedou i krásné tanečnice, obratní kejkliři a znamenití hudebníci. Večer pak projdou městem masky, strašidla i příchozí při zmiňovaném Vejšlapu.

Ve stejné době bude probíhat Mezinárodní folklorní festival CIOFF Plzeň 2022, takže návštěvníci budou moci navštívit i jeho scénu U branky.

Historický víkend je jednou z nejnavštěvovanějších akcí v Plzni. Bohatý program pro malé i velké v letošním roce realizují Plzeňští – spolek šermířů a přátel historie a je přístupný zdarma. Podrobný program bude k dispozici před akcí na www.nadace700.cz a informace můžete sledovat také na facebookových a instagramových účtech Historického víkendu.

plzeňské železobetonové mosty

Středověká Plzeň byla založena v ploché kotlině v těsné blízkosti soutoku čtveřice řek. Tato charakteristická terénní konfigurace s sebou od počátku nesla nutnost tyto vodní toky překonávat mostními konstrukcemi.

My se dnes nezaměříme na ty nejstarší kamenné, ale naopak na dobu, kdy po několika staletích jejich éra definitivně končila. V Plzni totiž sídlila úspěšná stavební společnost vybavená vlastní projekční kanceláří, která navrhovala ty nejpokrokovější mostní konstrukce tehdejší doby, firma Müller & Kapsa. Tuto firmu jsem už okrajově zmínil v příspěvku věnovaném architektu Adolfu Loosovi. Ten totiž pro syna zakladatele firmy, Františka Müllera, navrhl svou bezpochyby nejslavnější realizaci na našem území – Müllerovu vilu v Praze - Střešovicích. Pojdme si dnes připomenout firmu samotnou a dvojici památkově chráněných mostů navržených a postavených v Plzni touto pozoruhodnou společností.



Firmu založili v roce 1890 dva přátelé, oba stavební inženýři, Antonín Müller (1852–1927) a Vojtěch Kapsa (1855–1915). Kapsa byl navíc Müllerovým švagrem. Soustředili se na používání progresivních technologií, především na konstrukce ze železobetonu, tedy hutněného betonu vyztuženého betonářskou ocelí. Tento stavební materiál, kromě dobré schopnosti přenášet zatížení, umožňuje vytváření architektonicky zajímavých tvarů. A právě spojení dokonale navržených konstrukcí, spolu s vytříbeným estetickým cítěním, je charakteristickým rysem pro realizace jejich firmy. Ta fungovala neméně úspěšně i v druhé generaci, kdy ji převzali synové zakladatelů František Müller (1890–1951) s Lumírem Kapsou (1887–1946). Stavěli obytné domy, vodní přehrady, tovární komplexy, ale především dopravní stavby, silnice, první předválečné dálniční úseky, železnice na našem území i v cizině, ale především mosty. Firma fungovala do roku 1942, pak její provoz kvůli válce prakticky ustal. V roce 1948 zcela zanikla po komunistickém převratu zestátněním. Její existenci však dodnes dokládají její úspěšné realizace.

V roce 1905 firma dokončila podle svého návrhu most u Kalikovského mlýna. Ve své době byl nejdelším železobetonovým mostem v celé Rakousko-Uherské monarchii. Šlo o úplné počátky mostních konstrukcí stavěných touto technologií.



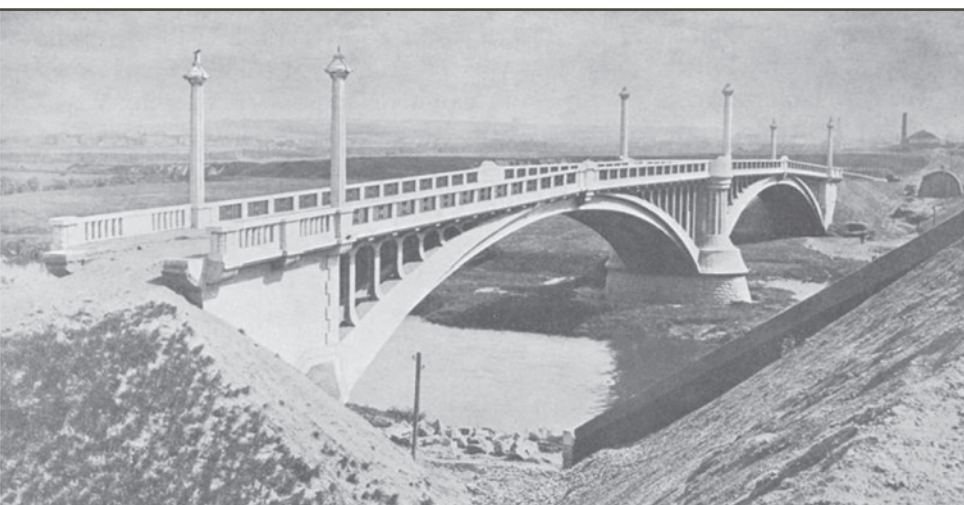
navržené firmou Müller & Kapsa



Most o délce 34,1 m a šířce 7,21 m spočívá na pěti podélných trámci, proložených dvojicí koncových a čtveřicí mezilehlých příčníků, jejichž konzoly nesou chodníky. Přiznaná, tudíž na první pohled patrná konstrukce mostu, je decentně doplněna o secesní výzdobu. Na první pohled nás zaujme velký, reliéfně provedený městský znak v zábradlí, ovinutý rostlinným dekorem, obojí je samozřejmě provedeno ze železobetonového materiálu.



Dominantou jsou také dvojice sloupů na obou koncích mostu, nesoucí kulovitá svítidla. Odvážná experimentální konstrukce byla úspěšná, což dokládá skutečnost, že most nám bez zásadních problémů slouží dodnes.



Po úspěchu Kalikovského mostu následovala nová výzva. Projekt železobetonového mostu přes Berounku v Jateční ulici vypracoval v roce 1915 Lumír Kapsa. První světová válka výstavbu komplikovala, dokončen byl tedy až v roce 1918. Další čtyři roky ale trvala stavba navazující silnice, takže ke zprovoznění došlo až v roce 1922. Tehdy byl pojmenován po prezidentu Masarykovi. Jde o konstrukci se dvěma oblouky překonávajícími široké zátopové území. Mostovku podepírá soustava svislých pilířů, které přenáší zatížení na mostní oblouky. Na délku měří 117 m, široký je 6,9 m. Konstrukce mostu zaujme svou subtilností, vzdušným uspořádáním, kdy mezi svislými sloupky je volný prostor. Dominantou jsou také tři dvojice betonových dórských sloupů nesoucí osvětlovací tělesa ve tvaru krystalů. Silniční kamionová doprava most neúměrně zatěžovala, navíc v posledních letech již nevyhovoval svým šířkovým uspořádáním. Proto byla silniční doprava v roce 2014 převedena na paralelně postavený most nový. Původní Masarykův most ale slouží nadále, tentokrát pro pěší a cyklistickou dopravu.

Oba cenné mosty nám dodnes připomínají pokrokovost a odvahu konstruktérů firmy Müller & Kapsa experimentovat. Jejich realizace po celé republice, ale i v zahraničí, naše město proslavily.

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



MUDr. Markem Příborským, lékařem s atestací z ORL z EUC Kliniky Plzeň

Pane doktore, co vše zavede pacienty do Vaší ordinace a jaké zdravotní problémy u nich převládají, případně jaké potíže dominují v těchto měsících?

Pacienta může zavést do ORL ordinace prakticky jakýkoliv stesk v oblasti hlavy a krku, nejčastěji jde o bolest či zaléhání uší, výtok z uší, poruchu sluchu, tinnitus (pískání, šumění v uších), zhoršenou nosní průchodnost či déletrvající rýmu, pocit tlaku nad dutinami či probíhající zánět dutin, krvácení z nosu, bolest v krku či obtížné polykání, chrapot, zahlenění, chrápání či spánkové apnoe, ale i jakoukoliv rezistenci na hlavě či krku. V jarních měsících tradičně převládají katary horních cest dýchacích, nazofaryngitidy, středoušní záněty, záněty dutin či angíny. Alergikům, dle přecitlivělosti na určitý alergen, začíná mj. pylová sezóna.

Jsou nějaké novinky na „poli“ oboru otorinolaryngologie, o kterých by měli čtenáři vědět?

Novinek není nikdy dost, ale s rozvojem fibroskopických endoskopických metod se rychle rozvíjí např. obor spánkové medicíny, jejíž nedílnou součástí je i komplexní ORL vyšetření, na které se naše ordinace specializuje a v úzké spolupráci s plicní a spánkovou ambulancí poskytuje komplexní diagnostiku a ev. léčbu chrápání a spánkové apnoe. Je třeba si uvědomit, že samotné chrápání je častým příznakem, se kterým máme zkušenosti téměř všichni, a z medicínského hlediska jde jen o kosmetický problém. Ale chrápání následované zástavami dechu ve spánku již může pacienta poškozovat a v delším časovém horizontu vést i k negativním dopadům na celkový metabolismus, ať už rozvojem či horší korekcí hypertenze, podílem na rozvoji cukrovky a jiných onemocnění. Dále nám nové kvalitní fibroskopy umožňují lépe zobrazit patologie v horních cestách dýchacích, především v dutině nosní a hrtanu, čímž můžeme například dříve zachytit přednádorové či časně nádorové patologie, především u kuřáků. Posun vpřed zaznamenaly mj. i kompenzační pomůcky sluchu, konkrétně naslouchadla. Naše ambulance poskytuje základní audiologické vyš. a v případě poruchy sluchu vhodné ke korekci naslouchadlem, spolupracujeme s foniatrickou ambulancí ORL kliniky FN Bory.

Z toho, co uvádíte, lze usuzovat, že téměř každý člověk dříve nebo později zamíří do ordinace ORL lékaře. Je třeba nějakého doporučení praktického lékaře?

Každý pacient by se měl optimálně telefonicky objednat. Doporučení od praktického lékaře či jiná zpráva od specialisty je vždy lepší, ale není podmínkou. Praktický lékař by měl být informován o tom, kam jeho pacienti chodí, znát výsledky vyšetření a eventuálně léčbu. Nicméně, při typických akutních ORL obtížích jakou je bolest ucha, výtok z ucha, náhlá porucha sluchu, zánět dutin, laryngitida aj., zpravidla pacienti přicházejí rovnou bez doporučení, pochopitelně po předchozím telefonickém objednání.

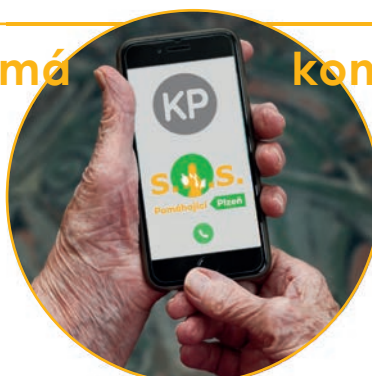
Za rozhovor děkuje Alena Hynková



Pomáhající Plzeň má

komunitního pracovníka

Potřebujete pomoc nebo radu? Potřebujete součinnost se zajištěním péče o osobu blízkou? Jste osamělý a nemáte v okolí nikoho, kdo by Vám pomohl? Potřebujete nasměrovat při řešení úředních záležitostí nebo problémů ve Vaší komunitě?



Obrat'te se na komunitního pracovníka Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně. Může Vám poradit, doporučit vhodnou službu pro Vás či Vaše blízké, v odůvodněných případech poskytnout doprovod při komunikaci úředních záležitostí a je k dispozici pro řešení jakékoliv situace spadající do sociální oblasti.

Komunitní pracovník:
Odbor sociálních služeb MMP,
Martinská 2, Plzeň

Tel.: 378 033 357 nebo 720 059 429
e-mail: pomahajiciplzen@plzen.eu

Novou éru psychiatrické péče zahajuje FN Plzeň otevřením nového pavilonu Psychiatrické kliniky v areálu na Lochotíně. Nová Psychiatrická klinika přinese pacientům z celého jihozápadu Čech mnohem vyšší komfort a vytvoří bezpečné a klidné terapeutické prostředí, navýší se počet lůžek a k dispozici bude i více ambulantních provozů. Mnohem větší prostor získá ergoterapie i arteterapie, venkovní a vnitřní atrium se zelení umožní pacientům relaxaci na čerstvém vzduchu. Výstavba čtyřpatrové budovy za 457 milionů korun započala v září 2018.

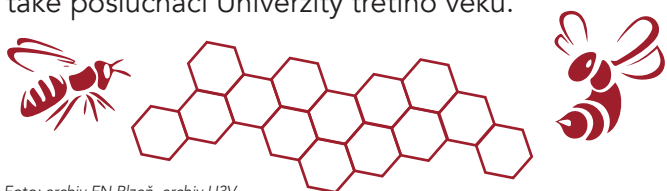


včely Univerzity třetího věku slaví úspěch!!!

Včely a lidé je název jednoho z nových oborů, které mohou v letošním akademickém roce studovat posluchači Univerzity třetího věku Západočeské univerzity v Plzni. Přednášky, jež vede předseda Českého svazu včelařů v Dolanech u Klatov Jan Zdebor, patří k nejnavštěvovanějším.

„Včela se stala součástí symboliky a mytologií už starých lidských kultur. Teprve mnohem později si lidé začali uvědomovat, že včely mají zásadní význam i pro opylování kulturních plodin, a tak se včely staly součástí obrovského byznysu, na kterém je zemědělská velkovýroba založena. Naštěstí v poslední době stále více lidí poznává, že svým kořistnickým způsobem života člověk narušuje křehkou přírodní rovnováhu. Stále více lidí se začíná k přírodě chovat šetrněji a také se více obrací k přírodním produktům, mezi nimi i k produktům včel. To všechno jsou témata kurzu Včely a lidé. Od historie včelařství přes roli včel v současné kulturní krajině až po městské včelaření a využívání včelích produktů,“ popisuje Jan Zdebor.

Bez zajímavosti není, že Jan Zdebor je také proděkanem pro spolupráci s praxí Fakulty strojní Západočeské univerzity. A právě na její střeše funguje od dubna 2021 včelí laboratoř. Dva úly jsou pod nepřetržitým dohledem kamer a čidel, strojaři rovněž vyrábějí vlastní med. Jakmile počasí dovolí, vydají se k úlům na střeše samozřejmě také posluchači Univerzity třetího věku.





Tenistky T. J. Sokola Plzeň V. v roce 1914



Veřejné vystoupení dorostenců Sokola Plzeň V. v roce 1923



Cvičení dorostenců s žebříky



Novodobé dějiny plzeňského regionu 19.–20. století jsou velmi úzce spjaty se vznikem sokolských jednot a žup, které vznikaly a působily jak v Plzni, tak i v jeho okolí. Je neuvěřitelné, že 25. října si připomeneme 160 let od založení Sokola v Plzni. Sokol přestál mnoho těžkých událostí. Především dvě totalitní období (1939–1945 a 1949–1989), kdy byl Sokol zakázán. Sokolská myšlenka však přetrvala a po sametové revoluci byl Sokol v Plzni opět obnoven.

Jak to bylo s jeho založením? Po vzoru Sokola Pražského (16. 2. 1862 zakladatelé: Dr. Miroslav Tyrš (1832–1884), Jindřich Fügner (1822–1865), vzniká, pouhý rok od založení Sokola Pražského, i v Plzni první sokolská jednot. Od samého počátku založení stály v jejím čele významné plzeňské osobnosti. Cílem Sokola bylo a stále zůstává sloužit svému národu, vychovávat tělesně, duševně a morálně zdatné jedince.

Na ustavující valné hromadě dne 25. října 1863 v místnosti „Hlaholu“ v bývalé Měšťanské Besedě za účasti 40 členů byli do výboru zvoleni: starostou MUDr. Vilém Šel, místostarostou (náměstkem) MUDr. František Kouba, dále pak profesor reálky Josef Vosyka, kaplan František Herold, knihař Josef Zýka, správce městské nemocnice Alois Utler, ředitel reálky František Částek, učitel Jan Odvárka a obchodníci Josef Fiala a Viktor Janke.

Je třeba si uvědomit, že sice bylo po pádu – konci Metternichovy absolutistické vlády 1848 a lidé se začínali hlásit o svá národní a sociální práva, ale celkové uvolnění však nastalo až koncem padesátých let. Postupně jsou zakládány spolky jako: Hlahol, Česká beseda, Svatobor a další.

Rakouské úřady vzniku nových spolků nepřály. Je tedy nasnadě, že výbor nově ustavené T. J. Sokol Plzeň neměl před sebou snadný úkol a čekaly jej nemalé potíže. Bylo nutné zajistit vhodné místo pro cvičení a také potřebné nářadí a náčiní. Původní plán na pronájem sálu v hostinci „U města Hamburku“ bylo nutno opustit pro nadměrné finanční požadavky tehdejšího nájemce. A tak první cvičení Sokola se uskutečnilo v hostinci „U zlatého anděla“ v Dominikánské ulici. Pronajatá místnost byla vybavena nejnужnějším nářadím, cvičilo se na žebřících, kladině, kruzích, hrazdě, koni a používaly se i činky. Cvičilo se 3x týdně a již 31. ledna 1864 bylo provedeno první veřejné vystoupení. Počátky činnosti Sokola nebyly snadné. Do jeho činnosti se promítaly problémy hospodářské, politické, zájem i nezájem o tělesná cvičení apod. Přes všechny tyto potíže sokolské řady sílily. Postupně byly zakládány další tělocvičné jednoty na venkově i městech. Zejména vesnické jednoty hledaly svůj vzor v jednotách, které měly neoficiálně návaznost na jednoty v Praze. Ještě v roce 1884 Sokol neměl ani v Praze centrální organizaci, protože rakouské úřady zamítly v květnu stanovy „Ústředního spolku jednot sokolských“, a tak se hledaly organizačně - technické cesty jak rozvíjet, podporovat a sdružovat činnost sokolských tělocvičných jednot. 11. května 1884 navrhl br. Bernášek, na valné hromadě plzeňské jednoty, svolat sjezd jednot, projednat jejich sdružení a ustanovit župu. Bylo navrženo, aby Plzeňskou župu tvořily sokolské jednoty Břasy, Domažlice, Hořovice, Kralovice, Mýto, Nepomuk, Kdyně, Plzeň, Rokycany a Žebrák. V roce 1885 (15. září) byly „Stanovy sokolské župy Plzeňské“, po schválení sdružením jednot, předloženy ke schválení politickému úřadu. Po jejich schvá-

od svého vzniku • 1862–2022

lení rakouskými úřady byla 1. května 1886 svolána ustavující schůze výboru za přítomnosti těchto bratří: M. Mörz, - Domažlice, J. Kroc - Břasy, F. Císař a J. Ruth - Hořovice, E. Tšída - Kdyně, J. Sedlák - Klatovy, H. Biedermann - Rokycany, Plzeňskou jednotu zastupovali bratři: Č. Brož, dr. Peták, J. R. Port, J. Postl, Rössler, J. Schart, J. Schiebl a F. Schwarz. Starostou byl zvolen JUDr. Václav Peták, jeho náměstkem H. Biedermann, jednatelem J. Schiebl, pokladníkem J. Postl a zapisovatelem E. Tšída. Župním náčelníkem V. Port a jeho náměstkem M. Mörz. Hned druhý den byla v sále „Měšťanské Besedy“ konána valná hromada župy za účasti všech jednot, zástupců města, poslanců, žurnalistů a dalších hostů. V roce 1885 měl plzeňský Sokol přes 400 členů. Tehdy se začalo uvažovat o výstavbě nové tělocvičny. Obětavostí členů a díky darům některých vlastenců byly získány finanční prostředky k výstavbě nové sokolovny. Jako vhodný pozemek byl vytypován prostor na soutoku řek Mže a Radbuzy na Obcizně. 30. září 1892 byl položen základní kámen a již 9. února 1896 byla sokolovna otevřena.

Byla to velká sláva nejen pro Sokol, ale i pro město Plzeň. Byl vypraven velký průvod, který přivítal purkmistr města a zároveň první starosta Sokolské župy Plzeňské JUDr. V. Peták a převzal klíče od nové sokolovny. Večer pak byla uspořádána akademie, která byla holdem v duchu Tyršových zásad a myšlenek. Dějiny Sokola v Plzni jsou spojené s rozvojem tělocvičných jednot nejen v jednotlivých čtvrtích města, ale i v přilehlých obcích. Většina z nich byla založena počátkem 20. století. Postupně se oddělila župa Šumavská a Rokycanova. Přesto byla SŽP před II. světovou válkou největší župou celé České obce sokolské. Po roce 1989 se postupně podařilo obnovit činnost ve 30 tělocvičných jednotách. Sokol vždy usiloval o to, aby se jeho program stal propagací sportu pro všechny, od rekreačních forem až po vrcholový sport. Chceme veřejnosti přiblížit nejen naši činnost, ale ukázat i zdravý životní styl a spojit tradice s dneškem.

Na rok 2022, k významnému jubileu (160. výročí), připravil Sokol projekt:

sokolgym 2022

Program

Celou akci Sokolgym 2022- Sokolská Plzeň zahájíme 7.–8. května, jubilejním 20. ročníkem badmintonového turnaje Czech Sokol Cup ve spolupráci s T. J. Sokol Doubravka, oddílem badmintonu. Určen pro kategorii staršího žactva a mladšího dorostu a proběhne ve sportovním areálu v Městské hale č. 3 Lokomotiva.

Hlavní program

Hala Lokomotiva 14. května

V Městské hale Lokomotiva č. 1 se představí hromadné (sálové) skladby do 200 cvičenců, které se převážně připravují pro Sokolské Brno. Představí se: Kabely a dráty - PD, Žížaly - ml. žactvo, Když nemůžeš přidej... - starší žactvo, Zatanči - ženy, Odhodlaní - koedukovaná ženy a muži, Optimistky - ženy, Bondi - muži, Spějme dál - senioři.

Doprovodný program

Přírodním park Chvojkovy lomy 14.–15. května

Na stálém pódiu se představí pódiové skladby, vystoupí folklorní soubory, proběhne prezentace činnosti oddílů všestrannosti našich tělocvičných jednot, ukázky sportů apod. Po celém areálu Chvojkových lomů, pak budou rozmístěna jednotlivá stanoviště, kde se budou plnit disciplíny SOZ, sporty, BESIP apod. Cílem je propagace sportu a sportování se zapojením veřejnosti.

Výstava

„Sokolové v Plzeňském kraji“, „Tři vrcholy v sedle“- cyklovýlet. Radyně, Chlum, Krkavec.

Hlavním propojovacím prvkem Sokolgyemu 2022 v jednotlivých městech by měla být krokovka, SOZ a pódiové skladby.

Pavel Strejček, náčelník SŽP, I. místonáčelník ČOS



výplata důchodu na bankovní účet je...

... BEZPEČNÁ!

Česká správa sociálního zabezpečení provádí výplatu všech typů důchodů v pravidelných měsíčních lhůtách způsobem, který si zvolí klient. Klient se může rozhodnout buď pro bezhotovostní výplatu převodem na bankovní účet, což je zdarma, nebo hotovostně prostřednictvím České pošty, která tuto službu ve většině případů zpoplatňuje na konto příjemce, a to aktuálně částkou 29 Kč. ČSSZ také zajišťuje výplaty důchodů do zařízení sociálních služeb s celoročním pobytem a podle zvláštních pravidel i do zahraničí.

ČSSZ zajišťuje měsíčně v České republice zhruba 2,1 milionu bezhotovostních výplat, cca 740 tisíc výplat je provedeno prostřednictvím České pošty a do zařízení sociálních služeb odchází přibližně 26 tisíc plateb. Do zahraničí ČSSZ vyplácí důchody přes 100 tisícům důchodců.

Řada důchodců žije v přesvědčení, že dříve tradiční výplata důchodu prostřednictvím České pošty je pro ČSSZ i jeho samotného tím nejjednodušším způsobem. Platí to v případě, že důchod je dlouhodobě doručován na jednu adresu. Jakékoli změny týkající se výplaty musí klient řešit s jemu příslušnou pobočkou České pošty. Kromě hlášení změny adresy pro doručování důchodů se jedná například o dosílání výplaty na adresu přechodného pobytu nebo při hospitalizaci do zdravotnického zařízení. Na poště může důchod vyzvedávat jiná osoba, než klient jen pokud byla ustanovena tzv. zvláštním příjemcem důchodu, popř. pokud je zákonným zástupcem či opatrovníkem důchodce nebo jde o zastoupení členem domácnosti podle občanského zákoníku. Nepřevezme-li důchodce či jiný příjemce důchodu tři po sobě následující splátky, je výplata důchodu zastavena. Výplatu důchodu ČSSZ opět uvolní až na základě písemné žádosti důchodce.

Výše uvedené varianty při výplatě důchodu na bankovní účet odpadají. Bezhotovostní výplata má jen jednu formu, uskutečňuje se přesně ve stanoveném termínu, bez zdržení a je naprosto bezpečná. O tento způsob výplaty důchodu požádá klient, jako majitel bankovního účtu, prostřednictvím tiskopisu, který je k dispozici v klientských centrech OSSZ, na ePortálu ČSSZ, někde je poskytují i samotné banky. Vyplněný a bankou potvrzený tiskopis klient zašle ČSSZ. Výplatu důchodu je možné zajistit také na účet manžela/manželky důchodce, na základě souhlasu obou zúčastněných. ČSSZ nemůže zařídit výplatu důchodu na účet dětí, vnoučat, sourozenců, druha/družky, registrovaného partnera apod.

Výhodnost výplaty důchodu na účet se projevila výrazně například koncem roku 2020 při výplatách mimořádného jednorázového příspěvku důchodcům v částce 5000 Kč. Zatímco z 2,05 milionů příspěvků poukázaných na účty klientů bylo zpět na účet ČSSZ vráceno jako nevyplacitelné jen 2236 platebních příkazů, z 832 tisíc příspěvků vyplacených prostřednictvím České pošty se vrátilo 20238. Vrácené platby pak musely pracovníci ČSSZ individuálně ověřovat a zjišťovat dispozice pro opětovné poukázání.

Závěrem připomeňme, že problematické situace týkající se výplaty důchodů, řeší klientské centrum ústředí ČSSZ, nikoli okresní správy. Také je možné využít bezplatné telefonní linky 800 050 248.

Oddělení komunikace ČSSZ





Foto: archiv MCHP

Klienti Domova pro seniory sv. Jiří mají možnost si od října 2021 vyzkoušet virtuální zážitky díky společnosti Kaleido a firmě Awast, která nám sponzoruje roční pronájem virtuálních brýlí. Před půl rokem jsme projevíli zájem o virtuální brýle od společnosti Kaleido, ale jejich pronájem byl, bohužel, finančně velmi náročný. Kaleido si nás proto zapsalo do seznamu zájemců a my byli mile překvapeni, když nás po pár měsících kontaktovali s tím, že pro nás sehnali sponzora.

Už po prvním vyzkoušení těchto speciálních brýlí jsme byli nadšeni z krásného obrazu a zvuku. Zpočátku jsme měli obavy, že klienti nebudou mít zájem o netradiční zážitek, obzvláště když se s něčím podobným v životě nesetkali. Bylo tedy velmi důležité nejdříve jim vše správně představit a chvíli si s nimi povídat. A jaký byl výsledek?

Například naše klientka paní Páralová, která nikdy nebyla u moře, se díky virtuální realitě přenesla k moři a byla unešená, až k slzám dojatá. Její manžel, který v poslední době velmi špatně vidí, si vyzkoušel procházku v Praze na Karlově mostě. Byl překvapený z krásného obrazu. Pan Jabornický si zase udělal „výlet“ na Karlštejn, kde už více jak 35 let nebyl.

Klienty nejvíce baví cestování, díky virtuální realitě mohou zažít, procházku, koncert nebo jen relaxaci. Největší předností této aktivity je, že si ji mohou vyzkoušet i imobilní klienti.

Těšíme se společně s nimi na další virtuální zážitky a jsme rádi, že máme možnost seznamovat naše klienty s moderními technologiemi, které jejich životy obohatí. Bc. Kateřina Rothová, sociální pracovníce

příchodem do Domova sv. Alžběty začíná klientům nový život

V průběhu života musíme každý dělat spoustu závažných rozhodnutí. Některá se dělají snáz, některá jsou velmi náročná. Mezi těmi nejtěžšími je možná okamžik, kdy se člověk rozhodne opustit svůj vlastní domov, aby se stal klientem nějakého „většího Domova“.

Tíže tohoto rozhodnutí je podpořena představou, že opuštěním svého domova ztratíme vše, čím jsme až dosud žili. Svě soukromí, klid i zažité rituály. Ale pod vlivem okolností, které jsou bohužel většinou již velmi závažné, je rozhodnutí učiněno. Jednoduše proto, že jinak to již nelze.

Nic však není černobílé. Příchodem do domova pro seniory toho může člověk také mnoho získat. Na prvním místě samozřejmě bezpečí. Prostředí, kdy není nikdo sám a bez pomoci. Ale to nemusí být vše.

Do Domova svaté Alžběty jsme za 23 let přijali mnoho klientů, kteří se již několik let z důvodu špatné mobility nedostali mimo svůj byt či dům. Život omezený na návštěvy blízkých a zpestřený pouze sledováním televize, v lepším případě četbou a luštěním křížovek. Uzavřený svět, se kterým se člověk smíří a už nic více nečeká.

Asi málokdo si pak představuje, že by se ještě mohl vrátit do společenského života. Ale my se v Domově scházíme, abychom si společně zacvičili, zatančili nebo zahráli kopanou (co na tom, že na židlích – i tak je to skvělé!), vyslechli si zajímavé přednášky, sešli se při trénování paměti, na koncertě, užili si divadelní představení, měli možnost se účastnit pravidelných bohoslužeb. A navíc zde vznikají nová přátelství. To vše je přeci tak moc! I přes spoustu handicapů si klienti zachovávají svou důstojnost, hodnotu a dokonce i společenskou prestiž – vždyť v létě budeme v mázhausu plzeňské radnice vystavovat svá díla, která vznikla při společných setkáních.

Eva Vyškovská,
aktivizační pracovník Domova svaté Alžběty



Město **Plzeň**

SLAVNOSTI SVOBODY PLZEŇ

5.–8. KVĚTNA 2022

www.slavnosti svobody.cz  



30 let se strážníky Městské policie

Městská policie Plzeň v roce 2022 slaví 30. let od svého obnovení. Plzeňané si svou vnější i vnitřní bezpečnost v dávné historii zajišťovali vlastními silami. O existenci a fungování obecní policie (městské strážce) v Plzni máme zmínky již v 18. století.

V mázhauzu plzeňské radnice bude od 2. 4. do 22. 4. 2022 možno shlédnout výstavu fotografií z činnosti Městské policie Plzeň, jejich aktivit a některých realizovaných projektů nebo akcí zaměřených na veřejnost. „Vystaveny zde budou i zbraně z 18. a 19. století, kterými byli vyzbrojeni strážníci a které nám zapůjčilo Západočeské muzeum Plzeň,“ sdělila preventistka Bc. Vlčková Andrea. „Jako příklad mohu uvést perkusní pušku Basler z roku 1848 nebo policejní revolver Gasser- Kropatchek M. 1870 z Rakouska-Uherska. Návštěvníci výstavy budou mít možnost také vidět tesák policejních strážníků,“ dodala Vlčková. Kromě historie je výstava zaměřena i na současnost a občané města tak mají možnost shlédnout fotografie z činnosti městské policie nebo si přečíst Almanach Městské policie Plzeň 1992–2022, který je k nahlédnutí. Srdečně zveme všechny plzeňské seniory a celou širokou veřejnost!



noc s operou bude letos i s muzikálem!



Příznivci velkolepé Noci s operou, kterou pořádá Divadlo J. K. Tyla, se po dvou zrušených ročnících dočkají dvojitého zážitku. V pátek 24. června 2022 se v prostředí Amfiteátru Lochotín představí již avizované Verdiho operní drama Macbeth s barytonistou Martinem Bártoou v titulní roli, jako jeho ctižádostivá manželka lady Macbeth vystoupí plzeňská sólistka, držitelka Ceny Thálie Ivana Veberová. Tajemný a napínavý příběh o středověkém vojevůdci, který se spojí s temnými silami, aby získal korunu, režijně připraví Tomáš Ondřej Pilař, hudební nastudování bude v rukou dirigenta Jiřího Štrunce. „Noc s operou je velkolepé, důstojné a nádherné zakončení divadelní sezóny a naši poslední produkci v roce 2019 – operu Nabucco – navštívilo 7500 lidí. A protože stále chceme naše diváky překvapovat a oslovit i další publikum, hostem letošní Noci s operou bude světoznámý muzikál Elisabeth,“ říká ředitel divadla Martin Otava. Muzikál Elisabeth, za kterým stojí dvojice prestižních evropských tvůrců, textař a libretista Michael Kunze a skladatel Sylvester Levay, bude hostem šestého ročníku Noci s operou a odehraje se v neděli 26. června 2022. Česká premiéra velkolepého díla o životě proslulé císařovny Sisi se odehrála v listopadu 2019 na plzeňské Nové scéně a muzikál se zařadil mezi nejnáročnější produkce DJKT. „Elisabeth nabízí nejen podmanivý příběh doprovázený působivou hudbou, ale také velkou divadelní podívanou. Je to skvělý muzikál, máme hvězdné obsazení a teď máme dokonce příležitost naplno využít možnosti i atmosféru amfiteátru přímo pod širým nebem,“ neskrývá nadšení Lumír Olšovský. Že obsazení bude opravdu hvězdné, dokazují ocenění, která protagonisté hlavních rolí získali. Představitelka titulní role Soňa Hanzlíčková je držitelkou Umělecké ceny města Plzně a její výkon byl oceněn i nominací na Cenu Thálie, její kolega Pavel Režný se za svůj výkon v roli Smrti stal laureátem této nejprestižnější tuzemské divadelní ceny.



Vstupenky od 200 Kč k stání, tzv. „na deku“, a od 390 Kč k sezení budou v prodeji od 15. března 2022, abonenti DJKT mohou využít předprodej od 1. března 2022 s tradiční 20% slevou. Diváci, kteří se rozhodnou zakoupit vstupenky na obě produkce, mohou využít cenově zvýhodněného balíčku.



kam na jaře? ... třeba na prohlídku...



... NOVĚ ZREKONSTRUOVANÉ VELKÉ SYNAGOGY

V Plzni najdete jednu z největších synagog na světě. Je největší synagoga v Česku, druhou největší v Evropě a jednou z pěti největších na světě. Už jste objevili její kouzlo?

Pozoruhodná stavba v novorománském stylu zdobená orientálními prvky byla dokončena v roce 1893. V současné době slouží nejen náboženským účelům, ale díky vynikající akustice a unikátní atmosféře je využívána také jako koncertní a výstavní sál. V roce 2019 započala několikaletá rekonstrukce interiéru a oprava sousedního rabínského domu. V jeho suterénu byla obnovena židovská rituální lázeň mikve, které se věnuje speciální expozice. Právě do této expozice můžete nahlédnout během připravovaných komentovaných prohlídek Velké synagogy, která bude znovuotevřena 10. dubna 2022. Těšit se můžete na dva druhy komentovaných prohlídek. Několikrát týdně bude v nabídce prohlídka Velké synagogy včetně rabínského domu. Každou neděli si můžete prohlédnout Velkou synagogu a jednu z věží.

Vstupenky na komentované prohlídky, organizované městskou příspěvkovou organizací Plzeň-TURISMUS ve spolupráci s Židovskou obcí, budou v prodeji začátkem dubna v plzeňském infocentru a na portálu Plzeňská vstupenka.

Tip pro Vás připravila Petra Vomelová z p. o. Plzeň-TURISMUS

TIP zajímavé kulturní zážitky, kde nesmíte chybět!

Plzeňské dvorky - V historickém centru západočeské metropole se ukrývá řada tajemných zákoutí, dvorečků a dvorků, které obsahují někdy až překvapivé vybavení, jako je např. chlebová pec nebo studna. Oblíbená akce, odhalující utajené dvorky a zákoutí plzeňských domů, se bude konat 14. května 2022 od 10 do 18 hodin.

www.plzenskedvorky.cz

Plzeňský festival stepu - Mezinárodní festival stepu ve dnech 12.–15. května 2022 přinese nejen galavečer stepu za účasti nejlepších tuzemských i zahraničních stepařů, ale též přednášky, výstavy, workshopy, tančírny a stepování v ulicích města.

www.plzenskyfestivalstepu.cz

Plzeň loutkářská - Celý rok 2022 se nese v duchu významných loutkářských výročí, např. 130 let od narození prof. Josefa Skupy, 110 let od narození Jiřího Trnky či 160 let od narození Karla Nováka, lidového loutkáře a spolupracovníka J. Skupy. Loutkářství v Plzni i celém regionu je významným kulturním fenoménem a kontinuita loutkářské tradice na západě Čech stále pokračuje. Město Plzeň si významný loutkářský „dvojkový“ rok připomene řadou akcí, např. venkovní výstavou k výročí plzeňského loutkářství před Studijní a vědeckou knihovnou Plzeňského kraje (po celý měsíc červen), 34. ročníkem mezinárodního festivalu Skupova Plzeň, expozicemi a akcemi v Muzeu loutek (např. Expozici Jiřího Trnky – loutkové dioráma Svatba u Broučků ad.).

www.muzeum-loutek.cz



Mezinárodní folklorní festival CIOFF - 24. ročník oblíbené akce v centru města se letos bude konat v termínu 8.–12. 6. 2022. Jednotlivé festivalové pořady probíhají v historickém centru města (zejména na scéně "U Branky"), část programu se odehrává i v malebném prostředí obcí a městeček v blízkém okolí Plzně. Cílem festivalu je prezentace tradičního lidového tanečního a hudebního projevu.

www.mffplzen.eu



JAK NA JARNÍ PLEŤ... DEJME ŠANCI PŘÍRODĚ

S jarem je potřeba připravit i pokožku na budoucí sluneční paprsky. Během zimy byla naše pleť vystavována opakovaně nepřízní počasí. Řada z nás proto teď pociťuje podráždění a diskomfort. Na povrchu kůže jsou přirozeně přítomny miliony bakterií, které tvoří to, co označujeme jako biofilm. Biofilm se svým složením liší od člověka k člověku. Stejně, jako otisk prstu, nás činí jedinečnými. Tento biofilm, nazývaný kožní mikroflóra, je tvořen „dobrymi“ bakteriemi, které jsou nezbytné pro zdraví a správnou funkci pokožky, kontrolují metabolismus a zabraňují šíření patogenních bakterií. Představuje mapu zdraví Vaší pokožky v daném okamžiku. A tak

často, jak se mění Vaše prostředí, mění se tento biofilm dobrých bakterií. Stav pokožky se odvíjí od stavu mikroflóry. Kožní poruchy se pak mohou objevit v podobě jednoduché suchosti nebo zarudnutí, až po růžovku nebo akné. Velkým hitem současnosti je použití ovesného extraktu k regeneraci pleti. Původně pochází z Asie, dnes je již rozšířen po celém světě. Tato obilovina je nejlepším přítelem citlivé pokožky. Obsahuje velké množství zklidňujících, antioxidačních a výživných látek.

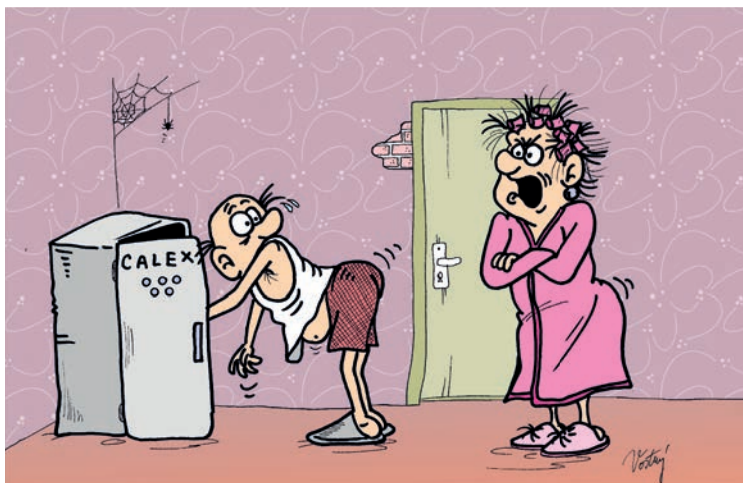
Neméně unikátním prostředkem pro regeneraci pleti je med. Používá se od starověku pro své hydratační, vyživující, změkčující, antiseptické a hojivé vlastnosti. Je bohatý na polyfenoly, které pomáhají v boji proti předčasnému stárnutí buněk. Obsahuje také cukry a živiny, které jsou nezbytné pro to, aby pokožka znovu získala vláčnost a pohodlí. U pokožky s tendencí k zarudnutí bude mít své místo extrakt z kaštanu koňského - jeho vazoprotektivní účinek zlepšuje odolnost malých krevních cév.

Žádná kosmetická výživa se ale neobejde bez bambuckého másla. Bambucké máslo, bohaté na esenciální mastné kyseliny a vitamíny, pochází z bambuckého ořechu, který v Africe roste divoce. Ideální je pro suchou pokožku a přínos je nezpochybnitelný: hydratuje, vyživuje, vytváří ochranný film, chrání, zklidňuje a restrukturalizuje. Podobnými účinky disponuje i sladký mandlový olej. Mandle se lisují, jejich olej je následně integrován do produktů péče o pleť, kde působí jako zjemňující, vyhlazující faktor a dodává pokožce jas. Je ideální pro suchou a jemnou pokožku.

Příroda by tak měla být pro nás, nejen v kosmetice, první volbou. Stav pleti totiž odráží stav našeho vnitřního těla. A pokud je naše stravování nevyvážené a rostlinná složka, zastoupená zejména vlákninou, v něm citelně chybí, žádný kosmetický prostředek, byť sebedražší, už naši pleti nepomůže.

Bc. Šárka Laiblová

štráfek s humorem



**Jestli hledáš něco dobrého na zub,
tak kartáček a pasta jsou v koupelně!**



Božka, končíme. Už necítím nohy...

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 306 32 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 1. 4. 2022 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: PhDr. Alena Hynková, MBA / Grafické zpracování: Petr Šrédli / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: Bc. Lucie Hovorková, MBA, Email: hovorkova@plzen.eu, Tel.: +420 378 033 353, Mob.: +420 602 230 374 / **ZDARMA**

Foto na str. 1 a 2 archiv města Plzně, na zadní straně archiv TOTEM.



střípky z TOTEMu

TOTEMové okénko trénování paměti

Vyškrtete uvedená slova, zbylá písmenka zakroužkujete a získáte tajenku. Příjemnou zábavu.

POVZNAŠET, KAPIE, SED, PRES, PROPADNOUT, ODVOZ, OTOPI, OPAK, REAKCE, VATA, VĚTA, ROZHÁZET, PROJEV, SKOBA, PLYN, JEZERO, HRA, LEM, TÁT, HRB, ALPA, EVA, VZDÁT, ŠOT, VRH, TU, PRO, OÁZA

J	Š	O	T	O	P	R	E	S	P
P	P	A	U	D	P	E	R	E	R
R	R	O	O	V	L	A	S	D	O
O	O	Á	V	O	Y	K	K	J	P
J	E	Z	R	Z	N	C	O	K	A
E	E	A	H	T	N	E	B	A	D
V	V	Z	D	Á	T	Á	A	P	N
Ě	A	A	E	H	Z	L	Š	I	O
T	Á	T	H	R	B	E	D	E	U
A	L	P	A	A	O	M	T	Y	T



TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Emmou a Beou.

Match the words with opposite meanings: Une las palabras con significados opuestos:

- | | | | |
|---------------|----------------|---------------|-------------|
| 1. Strong | 6. Weak | 1. Admitir | 6. Valentía |
| 2. Compassion | 7. Destruction | 2. Angustia | 7. Siempre |
| 3. Creation | 8. Cruelty | 3. Miedo | 8. Divorcio |
| 4. Optimist | 9. Rich | 4. Matrimonio | 9. Rechazar |
| 5. Poor | 10. Pessimist | 5. Nunca | 10. Alegría |

Ordnen Sie jeweils das passende Synonym den untenstehenden Wörtern zu.
beschwerlich-angeschlagen- begabt- winzig-leicht-sauer- eben- fantastisch- still

klein • wunderbar • glatt • leise • talentiert • einfach • anstrengend • wütend • krank

přidejte se do TOTEMového hůlkování

Sluníčko už získalo mnohem větší sílu a vy tu svoji můžete nabrat při TOTEMových nordicwalkingových kondičních vycházkách. Od 18. 4. 2022 začíná nový šestitýdenní cyklus, přidejte se k nám. Při vycházkách nejen posílíte svoje tělo, ale osvěžíte i svoji duši. Můžete totiž počítat se skvělými zážitky. Trénink chození s nordic walkingovými holemi probíhá v překrásné přírodě kolem Boleveckých rybníků v doprovodu profesionálních lektorů. Kromě přátelské atmosféry přináší možnost naučit se techniku chození, zlepšit si zdravotní kondici, přivede vás k pravidelnému pohybu a je úžasnou příležitostí potkávat se s podobně naladěnými lidmi. Náročnost je přizpůsobená účastníkům kurzu. Dvouhodinové vycházky probíhají 1x v týdnu a můžete si vybrat z několika skupin, nebo chodit například i dvakrát týdně. Podrobné informace získáte na recepci TOTEMu:

Kaznějovská 51, Plzeň Bolevec nebo u Michaely Rubášové: rubasova@totemplzen.cz, tel.: 608 744 002.

