

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 3/2022



ZDARMA



Milí přátelé,

nastal letní čas. Čas bohatý na vůni květů, večery pod hvězdnou oblohou, chladivý dotek pramenité vody, spoustu červených plodů, čas letních dovolených, krásných zážitků a možností věnovat se sami sobě, svým koníčkům, rodině a přátelům. Vždyť láska, smích, stisk ruky a další vřelé „člověčí“ projevy prospívají všemu a všem.

Na svých cestách si kupte neobyčejnou věc, která vám bude připomínat zrovna toto léto. Může to být drobnůstka, která je příjemná na dotek nebo má nezvyklou vůni. Zkuste letošní léto vnímat všemi smysly, abyste získali co největší obohacení pro sebe.

A na co v létě nezapomínat? Myslete na dostatek tekutin, vyberte si vhodné oblečení z přírodních materiálů a pohodlné boty. Konzumujte zdravá jídla, která se snadno tráví a dopřejte si odpolední siestu. Stále se chraňte krémem s UV faktorem. A hlavně se naladte na léto, třeba jen tím, že si budete notovat veselou písničku.

Je to období, které náš rok ozdobí. A nezbyvá než dodat: „Je jen na Vás, jaké to léto bude“. Krásné léto!

Vaše Mgr. Eliška Bartáková, náměstkyně primátora pro oblast kultury, památkové péče a sociálních věcí

nevšední moudra pro všední dny

„Smysly můžou slábnout, a slábnou. Ale jeden smysl může léty sílit a růst: smysl pro humor.“
Miroslav Horníček, český dramatik, herec, humorista, moderátor, publicista, režisér, scenárista, spisovatel, televizní moderátor 1918-2003

„Král se přestal dívat do dálky a pravil: „Já byl líný vás poslouchat a teď jsem líný se ptát, o čem tu byla řeč,“ a zůstal králem ještě dlouhá léta, protože byl líný umřít.“
Jan Werich, český herec, dramatik a spisovatel 1905-1980

„Jedno letní ráno za úsvitu, před dávnými lety, jsem potkala malou holčičku s knihou pod paží. Zeptala jsem se jí, proč je venku tak brzy a ona odpověděla, že je příliš mnoho knih a příliš málo času. A v tom měla naprostou pravdu.“
Tove Jansson, finská spisovatelka a ilustrátorka 1914-2001

„Jsem jednoznačně proti stárnutí, pokud můžete, vyhněte se mu. S léty žádné zmoudření nepřichází. Člověk se pomalu, ale jistě rozpadá. Někdo se snaží tu rezavějící karoserii za každou cenu nějak pěkně nalakovat, ale je to pošetilé.“
Woody Allen, americký scenárista, režisér, herec, spisovatel, dramatik a hudebník 1935



andělé přilétli v červnu



Zaplněná Měšťanská beseda byla v pátek 3. června zcela netradičně dějištěm 16. Andělského sletu. Akci, kterou pořádá magistrátní Odbor sociálních služeb, s finanční spoluúčastí Kanceláře primátora, otevřela videozdravice čelního představitele města, primátora Pavla Šindeláře, který společně s ekonomickým náměstkem Davidem Šloufem poděkovali přítomným za jejich obětavou práci a vyzdvihli nezastupitelnou roli sociálních služeb pro společnost.

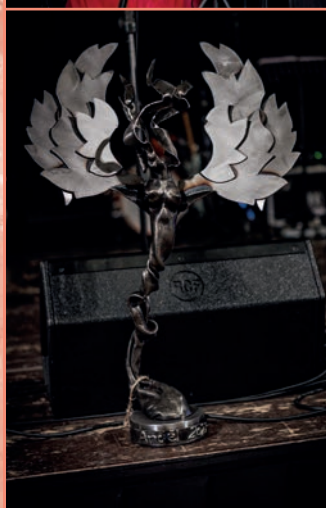
Po dvouleté odmlce, vlivem mimořádných opatření, se tak poděkování města Plzně natrvalo přesouvá z předvánočního do letního období. Ocenění obětavé práce dobrovolníků a pracovníků v sociálních službách, galavečer Anděl 2022, tak získává podobu letní slavnosti plzeňských sociálních služeb, se zachováním důstojného úvodního ceremoniálu, v rámci něhož převzaly z rukou náměstkyně primátora pro oblast kultury, památkové péče a sociálních věcí Elišky Bartákové a ředitelky magistrátního Úřadu služeb obyvatelstvu Heleny Knížové, titul Anděl, Andělské ruce a Dobré duše pro rok 2022 více jak dvě stovky nominovaných jednotlivců a týmů.

Ocenění Anděl 2022 si pak z rukou výše uvedených dam převzalo na 180 dobrovolníků, téměř čtyři desítky pracovníků v sociálních službách, nominovaných mateřskými organizacemi, pak převzaly titul Andělské ruce 2022.

„Dobré duše jsou kategorií, do které navrhuje jednotlivce nebo týmy Odbor sociálních služeb, letos poprvé i Odbor dostupného bydlení a sociálního začleňování, a to za mimořádné počiny na poli sociálních aktivit. Mezi letošními devíti držiteli se tak objevil například spolek Medici na ulici za organizaci a poskytování zdravotní péče lidem bez domova, Lions Club Plzeň Ladies za realizaci benefičních akcí, jejichž výtěžek plyne na dobročinné účely, ale i kolega, moderátor andělských sletů Stanislav Jurík, který v covidové době aktivně a obětavě pomáhal v zařízeních plzeňských



a zcela zaplnili Měšťanskou besedu



sociálních služeb. Dlužno dodat, že posledního z jmenovaných se nám tím podařilo zaskočit v přímém přenosu," doplňuje Alena Hynková, vedoucí zmíněného pořadajícího odboru.

Poslední z Dobrých duší byla předána In memoriam pozůstalým po Lence Metelákové Pekařové, sociální pracovníci a supervizoři dobrovolníků TOTEMu, zakladatelce organizace Arteda z.s., která se zaměřovala na preventivní programy pro děti a mládež, stojících na hraně zákona.

Hostem večera byla, v letošním roce hned dvakrát jubilující, Petra Janů, která svojí skladbou Anděl symbolicky otevřela Zlatou síň slávy.

„Zlatého Anděla pro rok 2022 za rozvoj podpůrné a paliativní ambulance a zprovoznění mobilní hospicové péče z rukou rezortní náměstkyně Elišky Bartákové a ředitelky úřadu Heleny Knížové převzala ředitelka Hospice sv. Lazara paní Jiřina Helíšková,“ představuje držitelku neprestížnějšího andělského ocenění Alena Hynková. Autorem Dobrých duší i Zlatého Anděla je umělecký kovář Titus Angyal.

Zpestřením večera, vedle nestárnoucí Petry Janů, bylo i melodické překvapení v podání dívčího tria Vesna. Divokou podívanou předvedly Hradecké panenky, které pro tento rok dokonale zastoupily již tradiční a vždy s napětím očekávané „půlnoční“ překvapení Odboru sociálních služeb.



výstavba bytů pro seniory na Zátíší pokračuje

V loňském roce statutární město Plzeň ukončilo I. etapu výstavby bytových domů v lokalitě Zátíší. Bylo vybudováno 8 domů se 77 byty, z toho 11 bytů vyčleněných pro seniory a osoby se zdravotním postižením a nadto 10 bezbariérových bytů.

V září 2022 bude dokončena II. etapa, ve které bude zbudováno 10 bytových domů se 102 byty, z toho 38 bytů určených pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Byty jsou dispozičně 2+kk a 1+kk. Jsou nabízeny na realitním portále <https://byty.plzen.eu/> nebo na vývěsce informací v Jagellonské ulici č. 8. Aby se zájemce o byt mohl ucházet, musí mít vytvořenou registraci na dostupné bydlení pro seniory a osoby se zdravotním postižením nebo bezbariérový byt, kterou provede na uvedené internetové adrese.



První byty z druhé etapy výstavby již byly nabídnuty k přihlášení zájemcům, uzávěrka přihlášek byla 6. dubna 2022 a nyní probíhá vyhodnocení a výběr nájemců.

Druhá nabídka bytů v této lokalitě, pro uvedenou cílovou skupinu, byla zveřejněna 1. června 2022 a zájemci se mohou na byty přihlašovat do 13. července 2022 (včetně).

Pokud zájemce nemá přístup k internetu, má možnost využít osobní návštěvy v Kontaktním místě pro bydlení, Jagellonská 8, Plzeň, kde mu pracovníci s vytvořením registrace pomohou, sdělí mu nabídku volných bytů a pomohou s přihlášením na vhodný byt.

S přihlášením na byty také mohou pomoci sociální pracovníci na úřadech městských obvodů, podle bydliště žadatele.

Kontaktní místo pro bydlení, Jagellonská 8, Po a St od 8.00 do 17.00 hodin.

Telefon: 378 032 222

Na Kontaktní místo pro bydlení je možné se objednat prostřednictvím úřadu bez čekání www.uradbezcekani.cz



1

PO PADESÁTI LETECH SI ZNOVU ŘEKLI SVÉ ANO

Miloň a Jarmila Kozlovi z Lochotína si 6. května, po neuvěřitelných padesáti letech, opět řekli své ano. Zlatá svatba se uskutečnila v obřadní síni úřadu prvního městského obvodu, kde manželský pár znovu oddala starostka Jedničky Helena Řežábová.

Miloň s Jarmilou se brali 5. května 1972, oba byli tehdy velmi mladí, Miloňovi bylo dvacet a Jarmile devatenáct let. Narodili se jim dva synové, Miloň a Pavel, a dnes už se radují hned ze šesti vnoučat. Miloň se vyučil tesařem a celý život pracoval v plzeňské Škodovce. Hodně sportoval a ke sportu vedl také oba své syny, kteří díky tomu sportují dodnes. Sám je velkým fandou fotbalu a hokeje. Jubilanti milují koupání a často vzpomínají, jak celá rodina chodívala k rybníku na Košutce a užívala letních radovánek. Paní Jarmila se vždy velmi pečlivě starala o rodinu a svému muži i dětem vytvářela pevné zázemí. Jejím velkým koníčkem je pečení a vaření, i proto zve často rodinu o víkendů na oběd. Jubilanti spolu rádi poslouchají písničky Karla Gotta nebo Miroslava Žbirky, a tak se bez jejich melodií nemohla obejít ani zlatá svatba. Manželům Kozlovým přeje první městský obvod hodně štěstí i na další společné cestě.



HANA GERZANICOVÁ OSLAVILA 94. NAROZENINY



Básnířka a mecenáška umění paní Hana Gerzanicová oslavila 11. května své 94. narozeniny. Rodačka z Plzně v roce 1949 emigrovala, většinu svého života prožila v Austrálii, a na svou milovanou Roudnou se vrátila až po revoluci. Básnířce osobně popřály starostka prvního městského obvodu Helena Řežábová a místostarostka Ilona Jehličková.

Hana Gerzanicová je stále aktivní a těší se pevnému zdraví. Na podzim vydala svou poslední knihu *Doteky okamžiků*. V ní se spisovatelka vrací k nejrůznějším životním událostem – veselým, ale i smutným okamžikům, ke kterým měla potřebu se literárně vyjádřit, a tak vznikla řada poetických přání, gratulací a kondolencí. Ty básnířka adresovala řadě tuzemských i zahraničních osobností a svým přátelům. Hana Gerzanicová má celý život velice úzký vztah k umění, řadu let podporuje místní umělce a kulturní organizace. Za svou celoživotní vlasteneckou práci v krajských sdruženích a spolcích, za tvorbu i své současné kulturní aktivity byla v zahraničí i doma několikrát oceněna, mimo jiné titulem Významná česká žena ve světě.

2

ZÁJEZDY PRO SENIORY

Městský obvod Plzeň 2 Slovaný zahájil pořádání oblíbených zájezdů pro seniory. Těm obvod přispívá poloviční cenou zájezdu. Podmínkou je trvalý pobyt na území městského obvodu. Dne 4. května odstartoval první zájezd do Karlových Varů a Bečova nad Teplou – účastníci si prohlédli mimo jiné relikviář svatého Maura. Letos Slovaný spolupracují s cestovními kanceláři ExperienCZE a Přestice-tour. Další zajímavé zájezdy jsou naplánovány např. do Prahy, Pardubic nebo na zámek Kratochvíle.

Přihlášky na zájezdy jsou přijímány od 1. března 2022 na úřadu městského obvodu Plzeň 2 – Slovaný, Koterovská 83, Plzeň. Ti občané, na které se letos nedostane, mohou podat přihlášku v příštím roce (bude zveřejněna v informačním Zpravodaji). Podrobnější informace o jednotlivých zájezdech je možné získat na tel. 378 036 263 nebo na záložce Seniorweb webových stránek městského obvodu Plzeň 2 – Slovaný.

4 LOBEZSKÉ LOUKY ČEKÁ ROZŠÍŘENÍ O NOVÉ TŮNĚ

Dvě tůně a řadu relaxačních prvků chce na Lobezských loukách vybudovat městský obvod Plzeň 4, který už s městem Plzní vykoupil potřebné pozemky.

„Z místa, které bylo tak zarostlé, že jím ani nešlo projít, plánujeme vytvořit prostor pro relaxaci a zábavu,“ uvedl starosta „čtyřky“ Tomáš Soukup.

Kromě dvou tůní se lidé mohou těšit na molo, přívoz, labyrint, pozorovatelnu, vyhlídku nebo prostor pro míčové hry. Místostarosta Zdeněk Mádr ocenil využití zátopového území: „Řešení nebrání průtoku vody při povodních, zároveň je šetrné k přírodě a atraktivní pro návštěvníky.“ Ještě letos chce obvod získat stavební povolení, příští rok pak požádat o dotaci.



Foto: Ke dvěma stávajícím tůním přibudou další dvě. Archiv ÚMO 2

6 V LITICÍCH SE SLAVILY DIAMANTOVÉ SVATBY

V uplynulých měsících oslavili 60 let manželského svazku manželé Doležalovi a manželé Dudákoví. Za městský obvod Plzeň 6 Litice se jedné z oslav u Doležalových zúčastnil místostarosta Litic Michal Hausner, předal drobné dary a pogrataloval manželům k úctyhodné řadě desítek let společného soužití a popřál jubilantům pevné zdraví a pohodu do dalších let společné cesty životem.



<https://umo4.plzen.eu>

<https://umo6.plzen.eu> 7

rozkvetly lípy

Je konec června, probouzí se ráno. Slunce pomalu vystupuje z oparu a ke mně zavane příjemná a svěží vůně. Rozkvetly lípy. Té vůni se vyrovná máloco. Je jemně hedvábná a nejen čaj z lipového květu, ale i ona utěšuje a léčí. Duši určitě, vždyť se podívejte na tvář toho, kdo se s chutí nadechuje, jak se mu na ní rozlije mírný úsměv, protože ta vůně přináší pohodu a pocit klidu a míru. Dokáže zpomalit krok, stačí přivřít oči, zhluboka se nadechnout a jsme znovu mladí, znovu plní nadějí a čistých myšlenek. A do toho lehounké bzučení pilných pracovníků včel, těch včel, co neznají odpočinku.

I výnosem Marie Terezie se doporučovalo včely pěstovat, starat se o ně a včelaře podporovat a najednou se dozvídám, že i na naší radnici jsou umístěny úly a pilné včelky se proletují náměstím a zalétávají možná i do sadů a pilně snášejí vše potřebné pro jedinečný produkt. Pilný bzukot je jako tichý, uklidňující chorál, který nám oznamuje, že je vše v pořádku: „*My, včelky, pracujeme, vy se do toho taky dejte, vždyť je léto, nadechněte se, cítíte tu vůni?*“

Ano, to je ten den, jeden z mnohých, který umocňuje léto, čas, který je pro děti znamením prázdnin a pro nás, kteří jsou už na prázdninách celoročně, přináší vzpomínku na mládí.

Lípa je krásná, houževnatá, při tom půvabná a laskavá. Nejen, že současně chrání před deštěm i sluncem, ale při tom všem ještě nabízí plnou náruč léčivých květů, spolu s pastvou pro včely. Barva dřeva je bílá jako nevinnost, opracované dřevo je hladké, jako laskavé ruce maminky a kmen stromu je pevný a vzdoruje času, jako chránící náruč starostlivého otce.

Jsem ráda, že máme lípu jako náš národní strom. Věřím, že i naše srdce jsou jako dřevo lípy, které je připraveno pod citlivou rukou řezbáře vydat ze sebe to nejlepší, co v nás dřímá, co dokáže potěšit a při tom pevně a trpělivě nést tvar, který mu řezbář vtiskl.

S pozdravem Vám všem Táňa Kořenková



podporuje terénní službu plzeňských seniorů

Dámský lionský klub LC Plzeň Ladies byl založen před 4 lety. Svoji pozornost zaměřil především na plzeňské seniory a na děti se zrakovým či jiným postižením. Členky pečlivě zkoumaly, jak nejlépe by mohly seniorům pomoci, jakou skupinu seniorů oslovit a jaké akce zorganizovat. Informace získávaly v jednotlivých městských obvodech, na odboru sociálních služeb magistrátu a v zařízeních, která se seniory spolupracují. Názory vedoucích pracovníků Domovinky, Diecézní charity, MIDOPu, SOS, Teras aj., byly shodné. Zvítězila myšlenka podpořit terénní služby pro plzeňské seniory, které poskytují pečovatelskou a ošetrovatelskou péči seniorům v jejich domácím prostředí. Tím významně pomáhají rodinám a všem, kteří jsou do domácí péče zapojeni.

Členky se rozhodly podpořit vzdělávání pečovatelek a ošetrovatelek zakoupením kurzů bazální stimulace. Kurzy vedla od počátku paní Helena Dvořáková z Institutu vzdělávání, která celou problematiku perfektně zvládá a je první ženou – profesionálkou ve svém oboru v ČR.

O kurzy byl velký zájem, moderní pojetí této náročné péče pomáhá usnadnit život nejen seniorům, ale celé rodině. Na financování těchto kurzů byly použity výtěžky ze tří varhanních koncertů, které zprvu probíhaly v kostele Nanebevzetí Panny Marie u Františkánů a 3. varhanní koncert, rovněž velice úspěšný, byl uspořádán hned po otevření nově rekonstruované katedrály sv. Bartoloměje. Všechny koncerty měly úžasnou atmosféru, krásný program, vystupovali známí plzeňští umělci: prof. Jitka Chaloupková, Miriam Čížková, regenschori katedrály Aleš Nosek a Plzeňský dětský sbor. Zájem byl nevídaný, vždy bylo plně obsazeno.

Při této příležitosti Vás chceme pozvat na 4. varhanní koncert věnovaný seniorům, který se uskuteční ve středu 21. 9. 2022 v 17 hodin v katedrále sv. Bartoloměje. Záštitu převzal pan biskup Tomáš Holub. Garantem akce je Ing. Jana Flanderová, tel.: 603 112 273, e-mail: janaflanderova@gmail.com. Lístky k zakoupení budou v předprodeji Plzeňská vstupenka. Těšíme se na Vás!

Ing. Jana Flanderová, LC Plzeň Ladies



JAK JSME SE JAKO KLUCI PŘED 80 LETY OBLÉKALI?

Samozřejmě jinak, než dnes.

Mé vzpomínky se týkají výhradně chlapeckého oblečení v době válečné a krátce po ní. A protože v rodině ani u příbuzných nebylo děvče, tak o jejich tehdejších stylu oblékání nemám ponětí.

Především obleky byly „na neděli“, „do školy“ a „na lítání“. Obleky na neděli pro děti bohatších rodičů byly jakési zmenšeniny obleků dospělých, nejspíš krejčovsky zpracovaných, ale ty jsem neměl. Do školy se nosilo oblečení slušné, neopravované, čisté, na „lítání“ pak stačilo to nejobnošenější.

Začnu spodním prádlem: mimo zimu se nosily trenky a tzv. sokolské tílko, dnes již málo vídané, s velkými výstřihy vpředu i vzadu, takové, jaké dnes nosí jen lehcí atleti. Bavlněná trička s malým, kulatým výstřihem, nebo s rukávy, nebyla. Ta přinesl až poválečný pokrok, dokonce pak již s límečkem jako oblečení nahrazující košile. Ty první k nám dorazily z Itálie a říkalo se jim „skampola“, řada čtenářů si jistě vybaví tento módní hit.

V zimě nosili kluci pod oblečení „trika“ - celotělové bavlněné kombinézy s dlouhými rukávy i nohavicemi, s rozparkem v rozkroku, aby bylo možno si ulevit bez složitého svlékání. Pamatuji si, že jsem toto triko velmi nerad nosil a velmi jsem se v něm styděl.

Jako svrchní oblečení, mimo zimu, se nosily vždy krátké kalhoty a v chladných dnech bavlněné, dlouhé punčochy, o jejichž zvláštním připevnění na tělo píši níže. V chladných dnech se nosily kalhoty zvané „pumpky“ - dlouhé kalhoty s nohavicemi, zakončenými přezkou, která se zapínala pod kolenem, takže vznikly tříčtvrteční kalhoty, pod kolena podkasané. Právě pánské dlouhé kalhoty jsem dostal až ke svým čtrnáctým narozeninám. Jak byly bavlněné dlouhé punčochy k nohám připevněny, když neměly žádný pružný okraj? Nevím, jak to bylo u jiných kluků, ale já jsem nosil pod oblečením tzv. „kšíry“, jak to maminka nazývala. To byl úzký pásek v pase, ze kterého visely dámské punčochové podvazky, jako u dříve používaných dámských podvazkových pásů.

Pro každou nohu dva podvazky. K nim se punčochy gumovými sponkami připevňovaly. Protože kluci nemají boky, měl tento pásek s podvazky šle na ramena, aby v pase držel. Trpěl jsem strašně, ale nebyla jiná možnost, jak dlouhé punčochy připevnit. Nevím, jak jiní kluci, nikdo se tím nechlubil, ale já se za ty dámské podvazky nepředstavitelně styděl, stejně jako za zimní triko s rozparkem.

Ke kalhotám se nosily vždy dětské košile, bavlněná vrchní tílka nebyla. Navrch se nosily v zimě doma pletené svetry a jakési malé kabátky, vše na knoflíky, zipy nebyly. V zimě, „na lítání“, jsme nosili tepláky a po dovádění ve sněhu si pamatuji, že mě maminka po návratu postavila do plechového umyvadla, aby do něho svlékla tepláky s přimrzlými kousky sněhu a já nenadělal louže v kuchyni. Jo, to tenkrát byly ještě zimy se sněhem a ledem.

Nepamatuji si, že bych měl nějaké zimní teplé boty, asi se pro děti nevyráběly. Měl jsem šněrovací kotníkové boty z tenké kůže s gumovou podrážkou, bez jakékoliv teplé vložky. Divím se, že mi prsty neomrzly. Dívky a ženy tehdy nosily „válenky“, to byly filcové boty pod kolena a nejspíš i teplé, tedy určitě teplejší, než ty moje. V létě se běhalo v nízkých „plátěnkách“, kotníkové „kecky“ měl málokdo. Vzpomínám rád na letní dětskou obuv, na „dřeváčky“, podešev měly z bukového dřeva a na noze je přidržovaly úzké, kožené pásky. Podešev byla dělená, aby se dala ohnout špička nohy. Tyto dřeváčky náramně dobře klouzaly po žulových chodnících, což jsme si jako kluci vždycky dokázali užít.

Miloň Nussbauer





Dosažení důchodového věku a splnění doby pojištění nejsou důvodem k ukončení pracovního poměru výpovědí ze strany zaměstnavatele. Pracující důchodce si „přesluhování“ (prací tzv. na procenta) navyšuje procentní výměru důchodu.

... ALE PRÁVO

Jako pracující starobní důchodce můžete:

1) **Pobírat důchod v plné výši** – procentní výměra důchodu se vám pak zvyšuje o 0,4 % výpočtového základu za každých 360 kalendářních dnů. Do těchto 360 dnů se nezapočítává doba neplaceného volna, neomluvené absence, dočasné pracovní neschopnosti, ošetřování člena domácnosti a doba pobírání dalších dávek nemocenského pojištění. Toto zvýšení je možné za výdělečnou činnost získanou po 31. 12. 2009. Zvýšení důchodu se neprovádí automaticky, ale pouze na základě písemné žádosti. Žádost o úpravu (zvýšení) starobního důchodu za výdělečnou činnost při pobírání důchodu je možné zaslat přímo ČSSZ nebo podat prostřednictvím OSSZ podle místa trvalého pobytu poživatele důchodu.

2) **Pobírat důchod ve výši poloviny** – procentní výměra důchodu se zvyšuje o 1,5 % výpočtového základu za každých 180 kalendářních dnů výkonu výdělečné činnosti, tj. o 3 % za rok. Do těchto 180 dnů se nezapočítává doba neplaceného volna, neomluvené absence, dočasné pracovní neschopnosti, ošetřování člena domácnosti a doba pobírání dalších dávek nemocenského pojištění.

Polovinou starobního důchodu se rozumí polovina základní výměry a polovina procentní výměry.

3) **Důchod nepobírat** – procentní výměra důchodu se zvyšuje o 1,5 % výpočtového základu za každých 90 kalendářních dnů výkonu výdělečné činnosti, tj. o 6 % za rok. Do těchto 90 dnů se nezapočítává doba neplaceného volna, neomluvené absence, dočasné pracovní neschopnosti, ošetřování člena domácnosti a doba pobírání dalších dávek nemocenského pojištění.



Přivýdělek k předčasnému starobnímu důchodu

Ani přiznání předčasného starobního důchodu vám nebrání v možnosti přivydělat si. Rozsah činnosti je ale limitován – nesmí vám založit účast na důchodovém pojištění. Přivýdělkem může být např. práce na základě dohody o provedení práce u jednoho zaměstnavatele s tím, že zúčtovaný započitatelný příjem nepřesáhne částku 10 000 Kč za jeden měsíc, nebo více zaměstnání malého rozsahu u téhož zaměstnavatele, která v daném kalendářním měsíci nedosáhnou rozhodného příjmu 3 500 Kč. U OSVČ (podnikatele) pro přivýdělek platí podmínka, že příjem z této činnosti (po odpočtu výdajů) nedosáhne částky, která zakládá účast na důchodovém pojištění.

Pokud si k předčasnému starobnímu důchodu, v období před dosažením důchodového věku, přivyděláváte a jste přitom v zaměstnaneckém poměru, který zakládá účast na pojištění, je vaší povinností – a povinností vašeho zaměstnavatele – tuto skutečnost nahlásit příslušné OSSZ. Zaměstnavatel je rovněž povinen vést o zaměstnanci předepsanou evidenci. Výplata důchodu vám bude pozastavena do doby, než výdělečnou činnost ukončíte nebo dosáhnete důchodového věku. Aktuální „Příručka budoucího důchodce 2022“ je k dispozici na každém klientském centru OSSZ.

Zpracovalo oddělení komunikace ČSSZ.

zahradní slavnost ve Čtyřlístku



Byli jste někdy na Divokém západě? 7. 6. 2022 jste měli jedinečnou příležitost ocitnout se tam, kde se problémy řešily na místě a vyhrával ten s rychlejší rukou!

Po roce se opět v Domově se zvláštním režimem Čtyřlístek v Kotíkovské ulici v Plzni konala oblíbená Zahradní slavnost Městského ústavu sociálních služeb města Plzně, tentokrát na téma Divoký západ, s pořadovým číslem 23 a právě po 60 letech od vzniku Domova. Jak to u nás před lety vypadalo si mohli návštěvníci prohlédnout na malé výstavce fotografií nebo zalistovat starými kronikami Domova. V zahradě byl k vidění pravý osadnický vůz, indiánské teepee a samozřejmě koně.



Úvod slavnosti patřil pochopitelně indiánům se šamanem, kovbojům, Mexičanům, ale i krásným ženám ze saloonu. A protože každé správné městečko na Divokém západě mělo svého šerifa, nechyběl ani ten – a my měli hned dva. Na koních přiválal nejen šerif současný, ředitel Městského ústavu sociálních služeb města Plzně, Mgr. František Šampalík, ale také ředitel předchozí, Ing. Vladimír Chuchler. Jménem kmene indiánů ze Čtyřlístku přivítala klienty a hosty stylově vedoucí indiánka Bc. Eva Žípková. Slavnostního zahájení se zúčastnili také vážení hosté, náměstek primátora Bc. David Šlouf, MBA, náměstkyně primátora Mgr. Eliška Bartáková, vedoucí Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně PhDr. Alena Hynková, MBA, starostka městského obvodu Plzeň 1, Ing. Helena Řežábová, spolu s místostarostkou městského obvodu Plzeň 1 Mgr. Ilonou Jehličkovou.

V průběhu celého dne byl k vidění Divoký západ v celé své kráse – indiánské tance, tomahawková show, umění s lasem, kovbojská show oblíbeného kovboje Jimmyho a přátel z Westparku Company, dog dancing se Sabinou Novákovou a mnoho dalšího. Společně jsme si zatančili indiánský tanec přátelství. Příležitost vyzkoušet si rozdělávání ohně, rýžování zlata, podívat se na dobové zbraně nebo se vyfotit v kovbojském převleku a svézt se na koních měl každý, kdo k nám zavítal, stejně jako možnost občerstvit se během dne v zahradním saloonu, kde se podávala pečená kýta, klobásy, pivo, zmrzlina a pochopitelně nechyběla ani kolaloka! A již tradičně nechyběla ani prodejní výstava výrobků klientů Domova. Ačkoliv nám velký Manitou zpočátku s počasím příliš nepřál, během dopoledne (snad i díky tanci šamanů) přestalo pršet. V závěru dne se tak uskutečnil koncert hudební skupiny, který se nesl v duchu country a westernu. Celé slavnosti předcházely velké přípravy. Děkujeme všem, kteří se na nich podíleli a přiložili ruku k dílu. Klienti i jejich rodiny si den na Divokém západě opravdu užili a my už se těšíme na další ročník!



Ergoterapie je metoda, která se zaměřuje na podporu zdraví a celkovou pohodu klientů, prostřednictvím zaměstnávání. Naší snahou je aktivně zapojovat klienty do každodenních činností. V Domově sv. Jiří máme textilní, výtvarnou, kreativní dílnu a nyní nám přibyla i zahradní terapie. Hlavním cílem je, aby se klienti aktivně zapojili.

Díky zkušenostem z předchozích let, kdy si seniorky sázely rajčátka a byly vždy nadšené z bohaté a sladké úrody, rozhodli jsme se v loňském roce pořídit tzv. vyvýšené záhonky. Klientky Domova, „naše pilné včelky z ergo dílny“, jak jim říkáme, se rozhodly vysázet květiny, zeleninu a bylinky. Každou ženu potěší kytička a když je i vlastnoručně vypěstovaná, radost je dvojnásobná. Bylo hezké pozorovat rozzářené tváře a debatu našich klientek, které vzpomínaly na své zahrádky.

Na závěr si vypily kávu a ještě u kvízu potrénovaly paměť. Velké díky patří aktivizační pracovníci, paní Petře Lukšíkové, která vždy dodá našim klientkám chuť a energii pro další aktivity. Těšíme se na léto, na rozkvetlé různobarevné květiny na dvorečku Domova a osvěžující bylinkové koktejly z máty, meduňky a echinacey.

„Člověk prostřednictvím svých rukou, které jsou ovládané myslí a vůlí, může ovlivnit stav vlastního zdraví.“

Mary Reilly (ergoterapeutka)



Do dnes již tradiční květnové akce „Plzeňské dvorky“ jsme tento rok poprvé přihlásili i náš dvorek Domova svaté Alžběty v Hlavanově ulici. Jelikož jde o místo, které není přímo v samotném centru Plzně, ale v okruhu petrohradských dvorků, příliš velký zájem o prohlídku jsme nečekali. Příjemně nás proto překvapil opravdu obrovský počet návštěvníků doslova všech věkových skupin. Bylo velmi milé podělit se o kousek naší oázy uprostřed města. Návštěvníci si mohli prohlédnout dva propojené dvorky, přečíst si informace o historii samotného místa a poseďet v klidu pod pergolou mezi rozkvetlými květinami a keři. Všichni si toto místo opravdu užívali a pokud to bude jen trochu možné, rádi přivítáme návštěvníky i v příštím roce.

A co nás čeká v nejbližší době? Výstava v mázhauzu plzeňské radnice se blíží, a tak chceme pozvat všechny, kdo mají zájem poznat blíže náš Domov, jeho historii, současnost i práce klientů, které vznikají na ergoterapeutických dílnách. Výstava nese název „Strom mého života – díla klientů a představení Domova sv. Alžběty“ a bude k vidění na plzeňské radnici od 18. 7. až do 5. 8. 2022. Slavnostní vernisáž proběhne v pondělí 18. 7. 2022 od 10.00 hodin a těšíme se, že si ji užijí nejen samotní klienti Domova, ale všichni, kdo si udělají na tuto akci čas.

Eva Vyškovská, aktivizační pracovník Domova sv. Alžběty

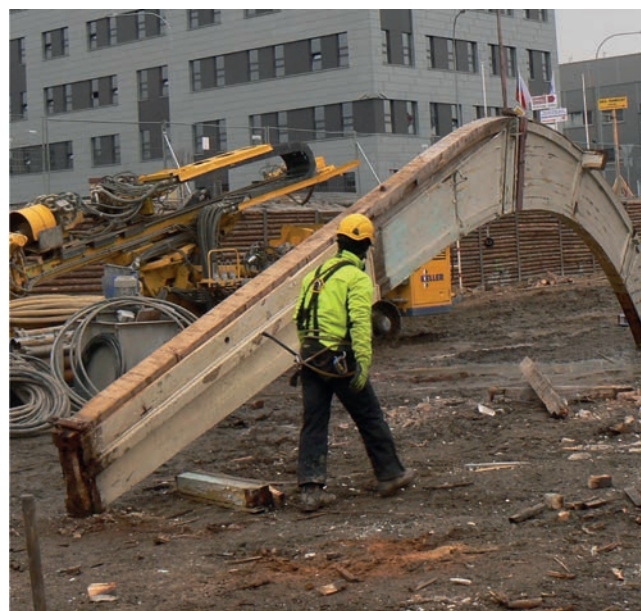
hala 3D planetária v Techmanii

V minulém čísle jsme si připomněli významnou plzeňskou stavební a projekční firmu Müller&Kapsa. Seznámili jsme se s jejich zaměřením na odvážně navržené a esteticky působivé mosty, postavené ze železobetonu. Tato pokroková firma ale experimentovala i s jinými netradičními konstrukčními systémy.

V areálu hlavního závodu plzeňské Škodovky se nachází unikátní hala, která dnes slouží jako budova planetária Techmania Science Center. Postavena byla v letech 1917–1918, podle návrhu vídeňského architekta Ludwiga Tremela, tehdy hlavního architekta podniku Škoda. Ten byl však spíš autorem výzdoby fasád, návrh netradičního konstrukčního systému, kterému se víceméně podřídilo i architektonické pojetí, provedla společnost Müller &Kapsa. Hala byla tehdy postavena jako obrovská jídelna s kuchyní pro zaměstnance továrny. V době I. světové války došlo k obrovskému rozšíření zbrojní výroby a pro její racionalizaci byla postavena jídelna tak, aby se dělníci mohli rychle najíst a bez prodlevy vrátit zpět na pracoviště.



Kdyby tehdy nebyla válka, určitě by halu jídelny postavili jako ocelovou příhradovou konstrukci tak, jak bývalo běžné. Jenže veškerá kvalitní ocel ve válečném stavu musela být použita především na zbrojní výrobu. Bylo proto nutné hledat jiné řešení, jak překlenout široký rozpon velké haly. Firma Müller&Kapsa se tedy rozhodla použít tehdy unikátní řešení. Nosnou strukturu haly navrhla vytvořit z deseti rozměrných, příčně postavených vazníků, provedených z lepeného dřeva. Vazníky jsou ve spodní části u obvodových stěn svislé, v místě zastřešení mají tvar poloviny elipsy. Firma Müller&Kapsa pro toto netradiční řešení koupila patent vynálezce a průmyslníka Karla Fridricha Otto Hetzera (1846–1911). Tento výmarský rodák je dnes považován za zakladatele konstrukcí z lepeného dřeva. Byl držitelem dvaceti patentů na technologie a konstrukce halových dřevostaveb. Proslavil se mj. návrhem konstrukce německého výstavního pavilonu pro Světovou výstavu v Bruselu v roce 1910, na jehož podobě spolupracoval se slavným architektem Peterem Behrensem.



Hetzerovy vazníky provedené ze slepených dřevěných lamel umožňují prakticky libovolné tvarové řešení. Lepením vzniká nejen konstrukce se značnou pevností, ale také eliminuje vliv kroucení dřeva sesycháním. Na první pohled to zní jednoduše, ale ve skutečnosti to tak snadné nebylo. Problém představovalo především vhodné lepidlo. Ve Škodovce se mylně tradovalo, že se do lepidla přidávala vajíčka. Je sice pravda, že lepidlo bylo vyrobeno na bázi organických bílkovin, ale téměř s jistotou lze tvrdit, že tehdy použili tvaroh. Ten je také uváděn v původní receptuře na výrobu lepidla, kdy se v přesném poměru mísí s vápnem.

Jídlna bývá často někdejšími zaměstnanci Škodovky označována jako hala ASAP. To souvisí se změnou její funkce. Po fúzi plzeňské Škodovky s mladoboleslavskou automobilkou Laurin&Klement vznikla v podnikové struktuře Akciová společnost pro automobilový průmysl (ASAP). Část automobilové výroby pak probíhala také v Plzni. Proto byla v roce 1927 jídelna adaptována na halu pro výrobu automobilů. Vyráběly se v ní luxusní limuzíny Škoda Hispano Suiza. Šlo o tehdy nejdražší automobil, který se u nás vyráběl. Škodovka jej produkovala v licenci získané od španělsko-francouzské společnosti. Ve Škodovce se vyráběl podvozek osazený výkonným motorem, který byl dokonce původně určený do letadel. Karoserie dodávaly specializované karosárny,



nejčastěji plzeňská firma Brožík. Vůbec první v Plzni vyrobený kus Škody Hispano Suiza získal pro své cesty prezident Tomáš Garrigue Masaryk.

Hala se v roce 1948 znovu vrátila k původní funkci jídelny, ale v době socialismu nebyla nijak udržována a postupně chátrala. V roce 1986 byl technický stav natolik neudržitelný, že musela být uzavřena. Naštěstí nedošlo k plánované demolicí. Od roku 2009 je evidována jako nemovitá kulturní památka.



Nová historie této unikátní haly se píše od roku 2013, kdy byla náročně adaptována na moderní 3D planetarium Techmania Science Center. Bohužel, technický stav Hetzerových nosníků byl tak extrémně špatný, že osm jich muselo být nahrazeno replikami. Z původních nakonec zůstaly jen dva, které jsou situovány v nenosných pozicích u štitových stěn.

Návštěvníci tak dnes mohou obdivovat první budovu na našem území s nosnou konstrukcí z lepeného dřeva. Firma Müller&Kapsa pak použila tuto unikátní technologii ještě v několika dalších realizacích. Šlo například o dnes již dávno neexistující depo luxusních salónních vagónů na Smíchovském nádraží. Technologie lepených dřevěných vazníků se používá dodnes. Zejména veřejné budovy určené pro kulturu, s tímto zastřešením, patří po architektonické stránce k nejpůsobivějším, v jejich použití vynikají zejména Skandinávci.

Ing. Karel Zoch,
vedoucí Odboru památkové péče MMP

speciální balíčky před cestou do zahraničí

Očkovací centrum FN Plzeň rozšiřuje provozní dobu Ambulance cestovní medicíny pro očkování.

- Očkování probíhá v pondělí a úterý 13.00–15.00 hodin a ve čtvrtek 8.00–12.00 a 13.00–15.00 hodin.
- Lékaři zde rádi poskytnou i poradenství v oblasti cestovní medicíny, doporučí vhodná očkování, případně individuální očkovací plán, nebo jak správně sestavit obsah cestovní lékárničky, včetně antimalarické profylaxe.
- Doporučené léky lze následně zakoupit v lékárně vzdálené jen cca 150 m od Očkovacího centra.
- Platbu za nehrzené očkování lze provést prostřednictvím platebního terminálu v rámci prostor Očkovacího centra.



Plánujete cestu do zahraničí?

**Znáte dobře cílovou destinaci
a rizika tamních infekčních nemocí?
Víte, jaká léčiva a doplňky by vám neměly chybět?
Informujte se u nás o možnostech důležité prevence!**

SPECIALIZOVANÁ AMBULANCE CENTRA PRO CESTOVNÍ MEDICÍNU

- kvalitní **poradenství** k cílové destinaci
- doporučení **vhodných očkování** (individuální očkovací plán)
- návrh pro **cestovní lékárničku**, včetně antimalarické profylaxe, který lze kompletně zakoupit v lékárnách v areálu FN Plzeň
- **očkování proti těmto nemocem**: žlutá zimnice, virová hepatitida A+E, dětská obrna, meningokokové infekce, černý kašel, tetanus, vzteklina, klíšťová encefalitida, japonská encefalitida, břišní tyfus, cholera, spalničky, zar-děnky, příušnice, pneumokokové infekce, papilomavirus, plané neštovice

Očkování proti **klíšťové encefalitidě** je nyní pro osoby ve věkové kategorii 50+ plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění

Objednejte se ke konzultaci či očkování na tel. č. 377 401 143.

**Ambulance Centra pro cestovní medicínu
Očkovací centrum Kliniky infekčních nemocí a cestovní medicíny
Fakultní nemocnice Plzeň, Edvarda Beneše 13, Plzeň - Bory
pavilon číslo 61, 3. patro**





„Úpal a úžeh jsou nemoci způsobené vlivem vysokých teplot. Zatímco při úžehu dochází pouze k přehřátí mozku, úpal se týká celého organismu. Kvůli podobným příčinám a příznakům bývají často zaměňovány nebo dokonce považovány za stejná onemocnění. Někdy mohou navíc zaútočit společně“, sděluje praktická lékařka EUC Kliniky Plzeň MUDr. Kateřina Kučerová.

Jak od sebe úpal a úžeh odlišit a jakou podle toho zvolit první pomoc?
Úpal nebo úžeh?

Úpal je onemocnění způsobené horkem a nedostatkem čerstvého vzduchu. Může k němu dojít nejen při pobytu na slunci, ale také v přetopených, nevětraných nebo vlhkých místnostech. Vliv má i nedostatečný pitný režim. V důsledku těchto faktorů tělo nezvládá vytvořit dostatek potu pro své ochlazení a dochází k přehřátí organismu.

Úžeh lze definovat jako přehřátí mozku a na rozdíl od úpalu za ním vždy stojí sluneční záření. Postihuje proto osoby po delším pobytu na slunci (zejména v tropických oblastech). Dá se mu předcházet zvýšenou opatrností – nošením pokrývky hlavy, dostatečným příjmem tekutin a vyhýbáním se slunci kolem poledne, kdy je jeho vliv nejsilnější.

Příznaky úpalu a úžehu

K typickým příznakům úpalu i úžehu patří bolest hlavy, nevolnost a někdy také horečka či zvracení.

Úpal mohou doprovázet také tyto příznaky:

- suchá kůže
- svalové křeče
- zrychlené dýchání
- zmatenost
- zimnice
- mdloby, nebo dokonce ztráta vědomí

Úžeh se navíc někdy projevuje příznaky jako:

- slabost
- horkost a spálená kůže
- ztuhnutí šije

Příznaky úžehu se někdy mohou objevit až s několikahodinovým zpožděním. Pokud na sobě tedy pozorujete výše uvedené symptomy pár hodin po pobytu na slunci, velmi pravděpodobně se jedná právě o úžeh.

Jak dlouho trvá úpal a úžeh

Díky včasné první pomoci při úpalu a úžehu trvají akutní příznaky obvykle jen několik hodin. Při úpalu by měla teplota klesnout pod 37°C během půlhodiny, odeznít by mělo také zvracení či mdloby. Únava však může přetrvávat i několik dnů. Termoregulační procesy těla se při úžehu obnovují celkově 2–3 dny. Čtyřicetistupňová horečka by však měla odeznít do 12, maximálně do 24 hodin.

První pomoc při úžehu

Také při úžehu je potřeba nemocného dostat do chladnějšího prostředí (z dosahu slunečního záření), zajistit přísun tekutin a ochlazení, a to ve formě studených obkladů přikládaných na hlavu. Z nápojů se hodí zejména čistá voda, černý čaj, iontové či mineralizované nápoje nebo případně rehydratační roztok. Horečku lze mírnit podáním analgetik, spálení od slunce přípravky s obsahem panthenolu a vitamínu E. Nepoleví-li horečka do 24 hodin nebo pokud úžeh doprovází ztráta vědomí či trnutí šije, je potřeba neprodleně kontaktovat lékaře.

Léčba úpalu a úžehu

„Léčbu mírnějších projevů úpalu a úžehu lze zvládnout díky rychlé první pomoci spočívající zejména v ochlazení organismu a zajištění dostatečného příjmu tekutin (ovšem po malých dávkách, aby nevyvolávaly zvracení). Zejména úpal vyžaduje větší pomoc okolí. Odvedte nemocného na chladné místo a zajistěte mu dostatečný přísun vzduchu otevřením okna a uvolněním oblečení u krku. Pomozte mu do polohy vleže se zdviženými nohama a zajistěte chlazení těla – nejlépe chladnou koupelí nebo otíráním chladnou vodou. Pokud však teplota neklesá nebo nemocný neustále zvrací či ztrácí vědomí, úpal nepodceňte a vyhledejte ihned lékařskou pomoc,“ upozorňuje MUDr. Kateřina Kučerová.

křížem krázem po Plzeňském kraji s knihou

Letošní jaro proběhl na Univerzitě třetího věku na ZČU online kurz, který univerzita připravila ve spolupráci s Knihovnou města Plzně. Knihovnice paní Baťková pozvala na on-line povídání zajímavé osobnosti z našeho regionu, kteří představovaly svoji literární tvorbu.

Program jsme započali „sladkou tečkou“ od autorek paní Janečkové a paní Horákové: Život je sladký. Z cukrářského řemesla na Plzeňsku. Jejich kniha mapuje vývoj cukrářství od počátků řemesla, přes slavné cukrářské podniky, až po slavné cukrářské rody a osobnosti, například porotkyni z televizního pořadu Peče celá země – plzeňskou rodačku Mirku van Gils Slavíkovou. V knize nechybí ani osvědčené recepty na slavné cukrářské výrobky.

Pokračování se ujal pan Michalec, který zmapoval Zaniklé venkovské školy Plzeňského kraje, tato publikace se již brzy dočká třetího pokračování. Unikátní knihy, kterými se autor pokouší zmapovat vývoj školních budov postavených v Plzeňském kraji. Funkčnost budov, které v minulosti sloužily pro vzdělávání žáků malých vesnic, v důsledku velkých demografických změn postupně zcela zanikla a do školních lavic v těchto obcích se již žáci nikdy nevrátí.

Pan Mikota nám představil činnost svého nakladatelství a větší část přednášky věnoval ediční řadě: Zapomenuté hrady, tvrze a místa, která vychází od roku 1995 a přináší informace o málo známých panských sídlech, nebo nový pohled na známější místa. Třebaže jsou útlé brožurky určené široké veřejnosti, snažíme se v každé publikaci přinést i nové objevy nebo alespoň publikovat málo známá vyobrazení či plány. Od roku 2002 vydáváme postupně druhá vydání, která obsahují nové objevy a aktuální informace o stavu objektů.

Další příjemné setkání nás čekalo s charismatickým autorem beletrie panem Václavem Grubrem. Autor původním povoláním lékař, je členem Obce spisovatelů a Střediska západočeských spisovatelů. Jeho knihy jsou žánrově velice různorodé, typické napětím, humorem, ale i erotikou. V různé míře tyto rysy najdete ve všech jeho knihách. A tak "Malý tygr ve vlastní šťávě" je humoristický román s výrazně autobiografickými prvky a současně vyprávění o první lásce a atypické rekonstrukci chalupy. Napínavý příběh "Noc s ďáblem" je detektivka s nečekaným rozuzlením, ale i příběh vztahu mladé ženy a alternativního léčitele.

Cyklus ukončil pan Silovský se svojí knihou: Slavné plzeňské firmy a podnikatelé. Přiblížil studentům, jak se Plzeň měnila od počátku 19. století, tehdy průmyslová revoluce od základů změnila celý společenský a hospodářský charakter města. Průmyslovou výrobu Měšťanského pivovaru z roku 1842 postupně doplňovaly vznikající menší závody, dílny, továrny, cihelny, kamenolomy, továrna na kameninu, mlýny, soukenická valcha, zvonařská dílna, sirkárny, papírny, lihovary, cukrovary, sladovny, drátovny, smaltovny aj. Také počet obyvatel narostl z 23 tisíc v roce 1869 za třicet let na 80 tisíc. Také průmyslníci slavných jmen jako Brožík, Křížík a další proslavili Plzeň po celém světě.

Všichni zmiňovaní autoři jsou ve fondu Knihovny města Plzně, kde si je mohou zájemci vypůjčit. Těšíme se, že po prázdninách na úspěšný cyklus navážeme. Všechny Vaše tipy na zajímavé autory můžete zasílat na skvrnany@plzen.eu nebo u3v@rek.zcu.cz.



Foto: Archiv U3V ZČU

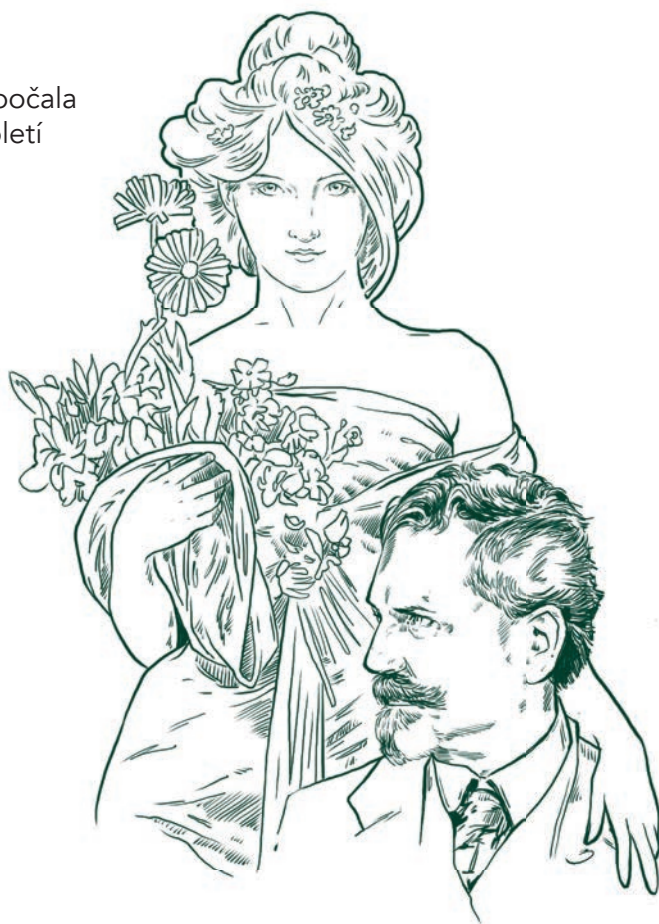
copa by bylo umění bez múz?

Kdo by byli umělci bez inspirace a bez podpory svých žen? A co teprve, když je sama „múza“ obdařena talentem! Univerzita třetího věku ve spolupráci s Galeríí města Plzně započala cyklus on-line přednášek nazvaný Bouřlivý přelom 19. a 20. století ve výtvarném umění aneb za vším hledej ženu.

Události přelomu století skýtají nevyčerpatelná témata, neboť právě v této době se často za dramatických okolností začíná rodit moderní výtvarné umění. Dnes již slavní umělci museli bojovat o své místo na slunci. Jejich osudy a dílo však byly často fatálně ovlivněny existencí žen, které vstoupily do jejich života. Ať již jako inspirace, nebo jako životní partnerky a nesmazatelně se tak vepsaly do jejich díla.

Je to také období, kdy si samotné ženy začínají uvědomovat právo na vlastní život a seberealizaci a některé se navzdory tradicím vydávají po nevyšlapané cestě.

Společně s Aleškou Čeňkovou, která působí v Galerii města Plzně jako lektorka, jsme se v sérii on-line přednášek vydali prozkoumat toto zajímavé období z netradičního úhlu pohledu - někdy je to pohled řečeno slovy Edgara Degase „klíčovou dírkou“. „Posluchači byli přednášející nadšeni a proto U3V připravila nový program o výtvarném umění, který bude nabízen od září 2022,“ řekla Magdalena Edlová, která dodává, že „kompletní nabídku zájemci najdou na www.u3v.zcu.cz“.



Univerzita třetího věku Lékařské fakulty v Plzni se stěhuje do nových prostor



Akademický rok 2022/23 začne pro posluchače kurzů Univerzity třetího věku Lékařské fakulty v Plzni v prostorách nového univerzitního medicínského centra (kampusu) „UniMeC II“, který poskytne zázemí také pro všechny ústavy Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni. Po více než 30 letech U3V opouští společně s Ústavem sociálního a posudkového lékařství LFP Šafránkův pavilon. Posluchače Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku a Klubu aktivního stáří přivítáme v listopadu 2022 na adrese alej Svobody 76, v těsném sousedství Fakultní nemocnice Plzeň. Programy všech kurzů seniorského vzdělávání pro nastávající akademický rok jsou dostupné na webových stránkách lékařské fakulty: <http://www.lfp.cuni.cz/sekce/409-home.html>. Těšíme se na všechny naše stálé i nové posluchače a přejeme všem krásné a ve zdraví prožitě léto.

doc. MUDr. Libuše Čeledová, Ph.D.

ať víš, do čeho jdeš!

aneb na návštěvě u sousedů

Je devět hodin ráno a já přijíždím na předem domluvenou stáž do Domovinky v Plzni. Vracím se po deseti letech do prostředí sociálních služeb, přijíždím si osvěžit snad ještě někde hluboko uložené vědomosti a zároveň se přiučit něčemu novému. Přicházím s pokorou, ale zároveň plná napětí, očekávání a také trochou obav. Hlavou mi totiž běží slova stáří, nemoc, závislost, samota, smutek.

Jakmile se ale otevřou dveře do Domovinky, jsem odzbrojena a veškerý náznak nejistoty je ten tam. Ze všech světových stran se na vás usmívá personál, mezi klienty je veselo a pozdravit vás přijde také kočička Pepina. Dýchne na vás klid, pohoda a dobrá nálada je doslova všudypřítomná.

Po boku paní ředitelky procházím celé zařízení, poznávám útulné prostory denního i týdenního stacionáře, nakukujeme do „hodiny“ aktivizačních činností a následně se setkáváme se sociální pracovníci Domovinky a později také s vedoucí pečovatelské služby. Naše rozhovory se vedou v odborném duchu, dotýkáme se pozitiv i negativ při poskytování sociálních služeb, náročnosti, kterou ještě více podtrhla pandemie. Pomínou-li odbornost, která je nezpochybnitelná (vždyť tu o seniory pečují už více než dvacet let!), tak mají rozhovory jednoho společného jmenovatele, jedno společné motto, a tím je spokojený klient. Důstojně prožitě stáří, individuální nastavení poskytování péče, podpora terénní služby, a tím umožnění setrvání klienta ve svém přirozeném sociálním prostředí, návaznost pečovatelské služby na denní či týdenní stacionář. Prostě koncert, který pod taktovkou báječné dirigentky a skvěle sehraného orchestru neskutečně ladí.

Nebydlet tak daleko, přála bych si tady pracovat. Ještě jednou děkuji za váš čas, který jste mi věnovali, ale hlavně za to, jakou péči seniorům věnujete. Můžete být právem hrdým vzorem.

Bc. Lucie Poláčková, DiS., Kadaň



na Terasách vyměnili virtuální zážitky za reálné



Hezké počasí, návštěvy bez omezení, to je optimistický přechod z jara k létu.

Letos jsme vyměnili náš obvyklý folklór a harmoniku, za kytary a byla to prima změna. Poprvé jsme při kytařích oslavili i 1. máj. Počasí sice venkovní oslavě nepřálo, ale přenesli jsme ozdobené májky do vnitřních prostor a náramně jsme si prvomájový den užili, nechybělo ani políbení pod břízou!

Podruhé jsme s kytarami, letos konečně za účasti rodin klientů, oslavili Den Teras. S písničkou na rtech jsme vstoupili do druhého desetiletí činnosti domova. Jak ten čas letí jsme mohli zavzpomínat s pěti seniorkami, které na Terasách oslavily svůj desátý rok pobytu.

A zážitek, který jsme si nenechali ujít ani v době covidu, je již naše tradiční jarní návštěva plzeňské zoologické zahrady. Komentovaná prohlídka je vítaným zpestřením pro seniory i jejich doprovod.

Tak jen doufáme, že i do budoucna budou převažovat skutečné zážitky nad těmi virtuálními. V době covidu a při krátkých zimních dnech jsou sice 3D brýle Kaleido báječným řešením, ale pořád jen náhražkou.



Na základě mnohých se podvodů, které cílí právě do řad důvěřivých a ochotných seniorů, vás chce touto cestou Městská policie Plzeň varovat a upozornit na nebezpečné jednání ze stran pochybných osob. Proto vám nabízíme několik rad, jak se vyhnout tomuto jednání a jak se nestat obětí trestného činu.

1

Nereagujte na nevyžádané telefonické hovory nebo mailové či SMS zprávy, které se týkají změn dodavatelů energií, telefonních operátorů a podobných služeb. V případě, že máte zájem o změnu operátora či distributora energie, komunikujte sami přímo s dodavatelem nebo provozovatelem na jejich monitorovaných linkách nebo přímo osobně na zákaznickém centru.

2

V případě, že dojde k nevyžádané nabídce změn vašich služeb přímo ve vašem bydlšti – tzv. podomní prodej – neobávejte se zavolat na linku 156 nebo 158 a tuto skutečnost oznamte, neboť se jedná o porušení zákona. S lidmi, kteří vás oslovují v bydlšti bez předchozí domluvy a pozvání, nekomunikujte a nepouštějte je do bytu, ale ani do domu, pokud je to možné. Řádně si proto zabezpečte vstupní dveře do domu, bytu a popřípadě i na pozemek (vrátka, vrata). Používejte bezpečnostní řetízky nebo podobné zabezpečení vstupních dveří.

3

Typické důvody a znaky, které pachatelé používají:

- služby (pachatelé se vydávají například za kontrolory plynu, vody, elektřiny ...)
- příjmy (záminkou bývají různé přeplatky, výhry v soutěžích či příspěvky od různých institucí...)
- příbuzní (pachatel v telefonu předstírá, že je vnuk nebo jiný příbuzný a pošle svého kamaráda pro finanční obnos)
- prodej zboží (nabídka prodeje vlněných dek, hrnců, elektroniky ...)
- kamion (pachatel se vydává za cizince a hledá nemocnici, ve které leží kamarád - řidič kamionu, chce ukázat osobně cestu a po nastoupení do vozu vyláká finance na operaci kamaráda)



Vážení senioři, žádáme Vás, abyste **nepodlehli** zvýšenému nátlaku ze stran cizích osob a na výhodné nabídky **nereagovali** a důrazně je **odmítli**. V případě, že jste se již stali terčem útoku, je nutné poskytnout policii co nejvíce informací o události, zejména pohlaví osoby, přibližný věk, výšku postavy, barvu vlasů, způsob řeči, zvláštnosti chůze, řeči či další markanty – tetování, účes. Také je důležité si všimnout vozidel, která používají – registrační značka, typ vozidla, barva a další zvláštnosti na vozidle – poškození, polepy, zvláštnosti a podobně. Vaše postřehy a informace si запиšte a po oznámení události předejte policii.

SeniorCentrum jarní...



V době nejkrásnějších svátků jara, kdy začíná být teplo, vše kolem kvete a sluníčko nám dělá radost čím dál tím déle, proběhlo u nás v SeniorCentru SeneCura Plzeň hned několik akcí. Za nejvydařenější považují klienti výlet na Velikonoční trhy, které se tradičně konají na náměstí Republiky. Naše početná kolona vozíků po cestě několikrát zastavila i dopravu. Na náměstí jsme ochutnali například kávu, bramboráky či palačinky a každý si přišel na své.

Jaro jsme si ale přivedli i přímo do SeniorCentra, a to díky našim klientům, kteří si připravili Velikonoční jarmark svých výrobků. Jarní a velikonoční dekorace přišli obdivovat a nakoupit nejenom příbuzní, ale zastavili se i lidé z okolí, nechyběli ani sami klienti a dokonce i mateřská školka Han-gárek, která je součástí SeniorCentra.



seniorská obálka neboli I.C.E. karta

Seniorská obálka již čtyři roky pomáhá v situacích ohrožení zdraví nebo života. Je to tiskopis obsahující informace o medikaci, nemocech a kontaktech na osobu blízkou, který v případě potřeby složkám Integrovaného záchranného systému (zdravotníkům, hasičům a policii) umožňuje urychlit záchranu života. Tiskopis je označen názvem I.C.E. karta (In Case of Emergency), což znamená „použit v případě nouze“.

Seniorská obálka vznikla v Jihomoravském kraji v rámci projektu Implementace politiky stárnutí na krajích, který realizuje MPSV ČR z prostředků ESF. Původní domácí verze Seniorské obálky na ledničku byla inovovaná, doplněny byly záznamy o očkování a vzhled byl zjednodušen. Novinkou je Seniorská obálka Mini, kterou může mít každý u sebe.

Kdo ji může využít?

Především je určena seniorům, ale pomoci může každému bez ohledu na věk.

Jaký má Seniorská obálka význam?

Pomáhá při záchraně života a podporuje trojí zodpovědnost – občana za své zdraví, rodiny za své blízké a obce za své občany.

Kde Seniorskou obálku získám?

Volně ke stažení ji najdete v Souborech ke stažení na <https://seniorivkrajich.mpsv.cz/>

Kdo mi s vyplňováním Seniorské obálky pomůže?

Blízké osoby, sociální pracovníci obcí a v sociálních službách, lékaři.

Jak mám I.C.E. kartu vyplnit?

Postupujte podle POKYŇŮ PRO VYPLŇOVÁNÍ (Soubory ke stažení, seniorivkrajich.mpsv.cz). Kolonky mají pořadí důležitosti jako na semaforu (červená, žlutá, zelená), které vytvořili zdravotníci ZZS podle potřeby údajů v praxi.

UDRŽUJTE SVÉ ÚDAJE STÁLE AKTUÁLNÍ. PŘI ZMĚNĚ LÉKŮ ČI KONTAKTŮ AKTUALIZUJTE!

OČKOVÁNÍ (příjizka, covid, tetanus atd.)		
Datum	Vakcína	Přeočkování

Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS v případě mého ošetření. **PODPS**

158 ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
158 POLICIE ČR
150 HASIČI
156 MĚSTSKÁ POLICIE
112 INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM #seniorivkrajich

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajích úroveň CZ.03.2.ESF/0.0/0.0/16_017/0006/20/2

Evropská unie
Převládá právo Evropské unie
Operační program Zaměstnanost

MPSV
MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍ VĚCÍ

I.C.E. KARTA	
!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!	
JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)	DATUM NAROZENÍ
JINÉ DŮLEŽITÉ (nemoc, diábetes, alergie, poruchy chování a podobně...)	ZDIL. POJIŠTOVNA
OMEZENÍ (pokřtěný)	DATUM VYPLNĚNÍ
ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBE (např. Jan Novák, syn)	MOBIL
KONTAKT PŘÍPADNĚ PRAKTIČKÉHO LÉKAŘE	



Divadlo J. K. Tyla v Plzni zahájilo prodej předplatného pro divadelní sezónu 2022/2023. Zájemci mohou vybírat z 35 skupin, které se skládají ze tří až osmi představení, a jsou rozděleny podle hracích dnů, scén, na nichž se představení konají, doporučeného věku či divadelních žánrů. Zajímavou novinkou je možnost pořídit si vybrané skupiny ve dvou etapách. První část lze zakoupit již nyní. Následně, v druhé polovině sezóny, si abonenti mohou dokoupit zbývající představení ve skupině. Takto se platba rozloží do dvou balíčků.

Mezi hlavní výhody předplatného patří:

- Předplatné DJKT zajistí vstupenky na konkrétní termíny a stejná místa k sezení i na nejžádanější představení.
- Předplatné DJKT je cenově zvýhodněné oproti běžnému vstupnému a abonenti si mohou zakoupit vstupenky přednostně a se slevou na vybrané akce mimo běžný repertoár, například na Noc s operou.
- Předplatné DJKT je přenosné. Diváci mohou abonentku darovat nebo na některá představení půjčit.



A jaké divadelní kusy rozehrají emoce abonentů? V nabídce předplatného jistě pobaví nejpoblíbenější inscenace z repertoáru plzeňského divadla, jako jsou například klasický muzikál *My Fair Lady*, poetické *Postřižiny* nebo slavné *Labutí jezero*. Do děje vtáhnou světoznámý historický thriller *Čarodějky ze Salem* či slavná detektivka Agathy Christie *Past na myši*, která se vrátí na jeviště Velkého divadla v obnovené premiéře. Skupiny předplatného však z velké části tvoří inscenace, jejichž premiéra se teprve chystá. Činohra kupříkladu přivede na jeviště hrdiny slavného humoristického románu z roku 1922 *Klapzubova jedenáctka* v režii Thomase Zielinského, jenž ve Velkém divadle nastudoval úspěšné komedie *Brouk v hlavě* a *Pravda*. Muzikálový soubor potěší malé i velké uvedením původního českého muzikálu *Kozí válka* z dílny Dalibora Barty a Václava Barty st. S hlavním hrdinou příběhu, pubertálním Vaškem, diváci prožijí klukovské války a radosti i starosti obyvatel vesnice, kterou poznamenaly jak události během nacistické okupace, tak i demarkační čára rozdělující vesnici na dva odlišné tábory osvoboditelů. Soubor baletu okouzlí novým nastudováním známého klasického příběhu o *Louskáčkovi* a tanečním zpracováním historického příběhu zakázané lásky Ferdinanda II. Tyrolského a Filipíny Welskové s názvem *Ferdinand a Filipína*. Opera upoutá pozornost nejen známým a oblíbeným Smetanovým *Daliborem*, ale i neprávem opomíjenou Dvořákovou *Armidou*. Mistrovské dílo přinášející silný milostný příběh mezi kouzelníkem Armidou a rytířem křížové výpravy Rinaldem se představí v režii a ve scéně Hartmuta Schörgghofera, jenž jako výtvarník i režisér pravidelně spolupracuje s divadly v Rakousku, Německu a Švýcarsku. Předplatné lze zakoupit v pokladně předplatného, Smetanovy sady 16, nebo on-line na webových stránkách divadla. Stávající abonenti si mohou prodloužit své předplatné také on-line na www.abonentka.eu. Rezervace míst stávajícím předplatitelům platí do 24. června 2022, poté budou uvolněná místa nabídnuta novým zájemcům.

rozhodně si nemůžete nechat ujít



DIVADELNÍ LÉTO POD PLZEŇSKÝM NEBEM 19. 6.–27. 7. 2022 na náměstí Míru

Letos si Plzeň připomíná významná výročí Josefa Skupy, duchovního otce Spejbla s Hurvínkem, a také Jiřího Trnky a Karla a Ludvíka Novákových. Plzeň ale nemá jen pozoruhodnou divadelní historii, má i zajímavou divadelní současnost.

Divadelní léto pod plzeňským nebem je plzeňskou letní divadelní stálicí. Za ty roky, kdy baví diváky dramaty i bláznivými komediemi, postavilo scénu na mnoha zajímavých místech v centru Plzně. Scéna patnáctého ročníku festivalu vůbec poprvé vyroste v parku na náměstí Míru na Borech. Od 20. do 23. července tam můžete zhlédnout Romea a Julii, v režii pražského spolku Kašpar. Ve dnech 2. 7., 6.–8. 7., 10.–16. 7. se těšte na novinové groteskní představení Podivné odpoledne dr. Zvonka Burkeho, ve kterém bude excelovat Milan Šteindler.

Více informací a tipů najdete na www.visitplzen.eu, www.divadelnileto.cz

BOHEMIA JAZZ FEST PLZEŇ 2022 13. 7. 2022 na nádvoří před Novou scénou DJKT

Jeden z největších letních open air jazzových festivalů v Evropě, pořádaný v průběhu léta v centrech měst po celé republice. Festival se koná od r. 2005, letos do Plzně zavítá řada špičkových jazzmanů.

www.bohemiajazzfest.cz

NAPOLEONSKÉ SLAVNOSTI 12.–13. 8. 2022 v centru a na zámku Křimice

Průvod uniformovaných jezdců a pěších vojáků se sešikuje na plzeňském náměstí, kde proběhnou ukázky výcviku. Součástí programu bude předání klíčů od města Plzně a bohoslužba k připomenutí padlých vojáků. Druhý den bude akce pokračovat v zámeckém parku v Plzni-Křimicích, s ukázkami výcviku a života v táboře. Na závěr proběhne vojenská bitva.

FESTIVAL NA ULICI 2022 (ŽIVÁ PLZEŇ) 19.–27. 8. 2022

Místo konání: centrum města (nám. Republiky, U Branky, sadový okruh a hudební kluby)

Městský hudební open air festival v centru Plzně je zaměřený na českou hudební tvorbu, zejména lokální. Festival má v Plzni mnohaletou tradici, patří k nejvyhledávanějším hudebním letním akcím. Letos vystoupí například kapely Buty, V3Ska, Blue Gate, Nastřížené vlasy, ale také Plzeňská filharmonie. Ta se po loňském velkém úspěchu vrátí na festivalovou scénu na náměstí Republiky - 21. srpna 2022, od 20 hodin. Uvede nejznámější hity z filmů Harry Potter, Star Wars, Titanic, James Bond, Frozen nebo Jesus Christ Superstar. Vše pod taktovkou šéfdirigenta Chuheie Iwasakiho.

TEMPLÁŘSKÝ VÍKEND 26.–28. 8. 2022 na louce u sv. Jiří (Doubravka)

Šermířská vystoupení, dobový tanec, denní i noční bitva o Akkon, fireshow, jarmark ad. – to vše přenese diváky do časů rytířů a turnajů, do časů víry a cti.

www.militaristempli.cz/templarsky-vikend



mánie sportovní, senioři stavte se!

Srpen v Plzni není jen druhým měsícem letních prázdnin, ale i prostorem konání tradiční Sportmanie Plzeň. Dějiště té letošní bude ve Škoda Sport Park Plzeň - pod Vodárnou na Slovanech. Akce se koná od soboty 20. 8. do neděle 28. 8. 2022 a nabídne bohatý sportovní program, s ukázkou více než stovky sportovních klubů i trendových aktivit. Budete si moci vyzkoušet i méně známé sporty nebo sporty umístěné do koryta řeky Mže. Program je uzpůsoben jak dětem od 5 let, tak seniorům. „Pro plzeňské seniory opět nabídneme ranní cvičení, včetně přednášky, a to o víkendech od 10 hodin. Tomuto bloku bude od 9 hodin předcházet svižnější rozcvička pro ty, kterým to dovolí jejich zdraví,“ dodává vedoucí pořádajícího odboru sportu Ing. Přemysl Švarc. Slavnostní zahájení se koná v sobotu 20. 8. od 17h a v letošním roce půjde zejména o adrenalinovou letní show, s prvky akrobacie i freestyle.

„I přes skutečnost, že letošní místo není v centru města, věřím, že bude o akci zájem. Jako každý rok připravujeme spousty novinek, jednou z nich bude možnost postavit si vlastní sochu z písku nebo se vyfotit s profesionálně vytvořenou, která bude vznikat v prvních dnech akce. Nabídneme i cyklistický závod pro veřejnost na krátkých, ale atraktivních tratích. V neposlední řadě je možno v neděli 21. 8. navštívit mistrovské závody a zafandit účastníkům MČR v lukostřelbě.“ shrnuje doprovodný program Ing. Švarc.

Bližší informace, včetně přehledu sportovních stadií a informací o zapojených klubech, je možno nalézt na sportovním portálu města sport.plzen.eu. Nové informace jsou taktéž pravidelně uveřejňovány na Facebook a Instagram profilu akce.



obnovený provoz bezplatné právní poradny

pro seniory a invalidní důchodce

Odbor sociálních služeb zahájí, po prázdninové pauze, bezplatnou právní poradnu pro seniory a invalidní důchodce s trvalým pobytem na území města Plzně v novém režimu.

Poradna bude fungovat každé liché úterý, v čase 14.00–16.00 hod., na adrese **Martinská 2, Plzeň, 1. patro**. Návštěva poradny je možná jen po předchozí domluvě na tel. čísle **378 033 357** nebo e-mailové adrese: **pomahajiciplzen@plzen.eu**.

Bezplatná právní poradna nenabízí možnost sepsání úředních dokumentů a neposkytuje rady v trestněprávních věcech nebo sporech se statutárním městem Plzeň.



JAK NA... NOHY HODNÉ OBDIVU

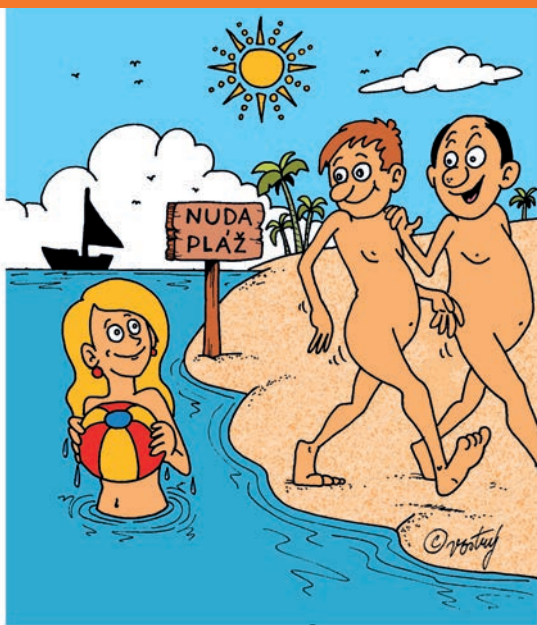
Léto se blíží a již brzy budeme chtít vystavovat na odív naše obnažené nohy v krátkých sukních. Je však potřeba se na to dostatečně a s předstihem připravit, aby působily co nejvíce sexy, přitažlivě a svůdně. Proto se dnes budeme věnovat odvodňujícímu programu s tropickým komplexem pro krásné a lehké nohy. V dnešní době stres a nekvalitní stravování vedou k poruchám zodpovědným za hromadění tuku v cílových oblastech. Odvodnění je důležitým krokem k podpoře vylučování tuků a jiných odpadů pro zlepšení krásy.

Kompletní procedura začíná energicky prováděným peelingem stehien a lýtek, nejlépe s použitím větší hrubosti abraziva v olejovém nebo gelovém základu, přibližně 10 min., včetně smytí přebytků. Následuje 20 minutová odvodňovací masáž, při které je důležité otevření lymfatických uzlin. Pro modelaci se používá koncentrát, který se aplikuje na celé nohy a pro silnější efekt se zabalí do nepropustného a neprodyšného obalu. Výsledky jsou znatelné již po 3 aplikacích.

Základní složkou účinných látek je extrakt z již zmíněného ananasu. Jde o tropické ovoce, které se běžně používá v potravinářství k výrobě šťáv a kompotů. Doporučuje se ke konzumaci především ráno k podpoře trávení, ideálně v syrové podobě. Pro své močopudné účinky je vhodný i při onemocnění močových cest. Obsahuje velké množství vody, vitamínu A, betakarotenu, B1, B2 a vitamínu C. V ananasu obsažené minerální látky, především vápník, draslík, železo, enzym bromelain, se doporučují dodávat tělu při anémii, arteroskleróze, vysokém krevním tlaku a všeobecně u srdečních onemocnění. Nejvíce se cení v kosmetickém oboru pro jeho účinek spalovače tuků při redukčních dietách a prostředku na hubnutí. Ananasový extrakt není dráždivý, nevyvolává alergie a je dobře snášen. Mezi účinné látky, které podporují boj s celulitidou a zabraňují ukládání tuků, patří i extrakt z listů Macy peruánské, extrakt z břechtanu, arniky, zeleného čaje a kávového extraktu. Pro zlepšení okysličení a metabolismu buněk pak příznivě funguje extrakt z jírovce maďalu a kofeinu. Společně s účinky ananasu tak napomáhají jak k hubnutí, tak k žádoucímu odvodnění.

Mgr. Šárka Laiblová

štráfek s humorem



Ano, všiml jsem si, že se na tebe usmála. Taky jsem se musel smát, když jsem tě viděl poprvé...



A pod jakou střechu se chceš, před tím vedrem, schovat? Pod tuhle?



Mustíš se furt tak předvádět?!

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 306 32 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 1. 7. 2022 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: PhDr. Alena Hynková, MBA / Grafické zpracování: Petr Šrédil / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: Bc. Lucie Hovorková, MBA, Email: hovorkova@plzen.eu, Tel.: +420 378 033 353, Mob.: +420 702 298 619 / **ZDARMA**
Foto na str. 1 a 2 archiv města Plzně, na zadní straně archiv TOTEM.

začátečnický kurz angličtiny v TOTEMu

Máte zájem učit se nový jazyk, ale nevíte kde, jak a s kým? Chtěli byste do svého volného času zařadit novou, netradiční aktivitu? Jste rádi mezi lidmi? Pak přesně pro vás otevíráme od září 2022 nový začátečnický kurz anglického jazyka u nás v TOTEMu. Nabízíme profesionální lektorské vedení, osobní přístup a příjemnou atmosféru, při které můžete získat nové jazykové dovednosti. Máme také volná místa ve skupinách pokročilé angličtiny a němčiny, do kterých se rovněž můžete přihlásit.

Pro bližší informace nás kontaktujte na tel. 736 489 754 nebo na e-mailové adrese kladiva@totemplzen.cz.

ze života v TOTEMu



TOTEMové okénko trénování paměti

1. NÁŘEČÍ

Pokuste se určit význam uvedených nářečních slov.

- | | | |
|-------------|---------------|------------|
| a) erteple | g) lechníček | m) gazda |
| b) fěrtoch | h) střechýl | n) krígl |
| c) šalše | i) chudobka | o) šopa |
| d) šmigrust | j) omrzalka | p) vošouch |
| e) spolčata | k) medák | q) žudro |
| f) šalina | l) fufeřenice | |

2. VĚCI V OKOLÍ

Zkuste co nejrychleji bez prohlížení a kontroly říci, jaké značky je předmět, který doma používáte - viz níže. Dále se snažte uvést co nejvíce dalších existujících značek těchto předmětů.

- | | | |
|--------------|--------------------|---------------------------|
| sprchový gel | káva | televize |
| šampon | čaj | žehlička |
| zubní pasta | žvýkačky / bonbony | lednice |
| deodorant | máslo / margarín | pračka |
| olej | mouka | prostředek na mytí nádobí |
| kečup | marmeláda | varná konvice |

Řešení:
(a) brambory, (b) zástěra, (c) omáčka, (d) pomlázka, (e) dvojjízda, (f) tramvaj, (g) malíček, (h) rampouch, (i) sedmikráska, (j) náleď, (k) čmelák, (l) sněhová váníce, (m) hospodář, (n) půllitr, (o) kůlna, (p) bramborák, (q) přístřešek u vstupu do domu

střípky z TOTEMu

3. PROCVIČOVÁNÍ LOGICKÉHO MYŠLENÍ - KDO KAM?

Určete, kdo jede kam, jakým autem a jaké barvy, pokud víme, že:

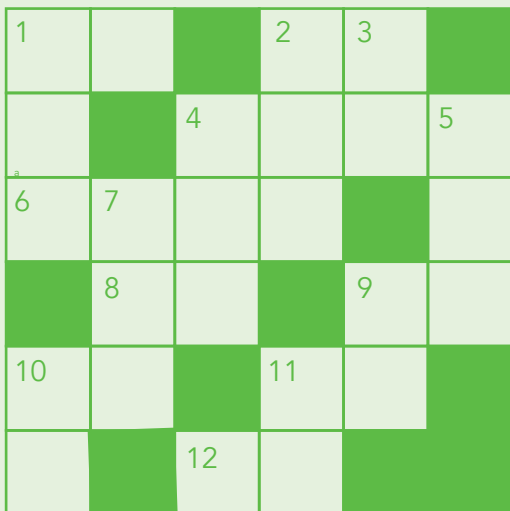
- Pan Dvořák nejede do Brna a nemá černé auto.
- Fabia má modrou barvu.
- Superb pana Jílka není černý.
- Do Ostravy jede červené auto.
- Citigo nejede do Plzně ani do Brna.
- Bílou barvu nemá Octavia ani nepatří autu pana Procházky.
- Do Liberce jede černé auto a není to Octavia.
- Modré auto patří panu Novákovi.
- Červené auto není Superb.
- Do Brna nejede Fabia.



Jméno	Značka	Barva	Cílové město
Dvořák			
Jílek			
Procházka			
Novák			

TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Emmou a Beou.



1 Across:

___ is my brother.

1 Down:

I ___ a dog when I was young.

2 Across:

___, it isn't.

2 Down:

I want a ___ camera.

3 Down:

Please come ___ Monday.

4 Across:

I ___ to school yesterday.

4 Down:

I ___ at home yesterday.

5 Down:

The number ___ comes after nine.

6 Across:

Can you ___ a picture?

7 Down:

Can you ___ as fast as your dog?

8 Across:

Please come with ___.

9 Across:

The cat is ___ the house.

9 Down:

___ this your book?

10 Across:

I have ___ apple.

10 Down:

I ___ a good student.

11 Across:

Please come as fast ___ you can.

11 Down:

I got up ___ seven o'clock.

12 Across:

___ is a good book.