

# PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 4/2022



ZDARMA





Milí přátelé,

také se Vám zdá, že čas letí jako splašení koně? Nedávno jsme se těšili na jaro a vše nakvetlé, nyní již obdivujeme podzimní přírodu a její barevnou pestrost. Je tu podzim a stejně jako příroda se začíná zklidňovat, tak i naše životy bychom měli přizpůsobit přírodnímu rytmu. Zklidnit se a zamyslet se nad opravdovostí života. Říká se, že kdo žije opravdově, žije svou věčností. Ano, věčnost zůstává v srdcích všech lidí, kterým jste projevili lásku, úctu, přátelství, náklonnost či pomoc. A to je ta opravdovost života!

Myslím si, že je dobré ve všem hledat jednoduchost. Jít si svým vlastním tempem cestou necestou. Jakkoli se nám zachce. Poslouchat otázky a odpovědi ze svého srdce. Přemýšlet o změně, aby se nám žilo lépe. Chce to jistou dávku odvahy, ale proč to nezkusit? Člověk spoustu let odkládá řadu svých rozhodnutí. Střádá je klidně dlouhé roky, ale jednou se ta nádoba určitě naplní. A pak přichází úleva. Člověk bere život do svých vlastních rukou a začíná ho tvořit jen podle sebe...

Rozloučím se s Vámi Werichovým citátem: „Kdo víno má a nepije, kdo hrozny má a nejí je, kdo ženu má a nelíbá, kdo zábavě se vyhýbá, na toho vemte bič a hůl, to není člověk, to je vůl.“

Vybarvený podzim Vám všem přeje Mgr. Eliška Bartáková.

## nebojte se dát o sobě vědět

Poslední roky a překotný sled celospolečenských událostí, které ovlivnily životy každého z nás, kladou otázku, zda není na místě zamyslet se nad novým rozměrem služby člověku. Nenajdeme ji v žádném zákoně, ale je více než žádoucí v běžném životě. Pokud nechceme tuto službu označit jako psychosociální pomoc, pak použijme termín *Mluv se mnou*. Zejména v období zatěžkávacích zkoušek, což bezesporu je doba, v níž žijeme, je komunikace mezi lidmi klíčovým hráčem na poli odbourávání strachu a navození vnitřního klidu.

Doba plná zvrátů, změn a s tím souvisejících obav o jistoty a nejbližší budoucnost. Obtížně bychom hledali člověka, kterého nechávají v klidu zprávy o inflaci, zdražování nebo setrvávající pandemii. Nejvíce ohrožení těmito informacemi jsou staří lidé, ale úzkost vyvolávají i u mnohem mladších generací. Dá se nějakým způsobem pracovat s tímto novodobým strachem? Co stojí za úzkostí a obavami dnešních dnů?

U někoho nedostatek relevantních informací, u jiného život v osamění, nedostatek sociálních kontaktů, především v rámci nejbližšího okolí, nebo neblahá osobní zkušenost z minulosti. V kombinaci s vyšším věkem, zhoršeným zdravotním stavem nebo existenčními problémy pak může jít opravdu o těžké duševní stavy, nezřídka se sebevražednými sklony.

Jakým způsobem se tedy město Plzeň hodlá angažovat v této rovině?

Součástí magistrátního Odboru sociálních služeb je i nová pozice – komunitní pracovník. Člověk, jehož hlavní činností je propojovat, nabízet pomoc a doprovázení tam, kde jakákoliv jiná možnost podpory chybí, ale zároveň věnovat svůj čas konverzaci a sdílení, pokud to situace vyžaduje. Velmi často jde o neefektivnější nástroj pomoci – vědomí, že Vám někdo naslouchá, že na Vás reaguje, že projeví zájem a věnuje Vám čas je zejména pro starší, osaměle žijící osoby, ale i osoby s handicapem, medicínou se zázračnými účinky.

To, že to město s pomocí v dané oblasti myslí vážně, dokládá i skutečnost, že pod hlavičkou Pomáhající Plzeň je záměr zakomponován jako opatření v Akčním plánu rozvoje sociálních služeb na území města Plzně pro období let 2023 – 2024.

„Pouze život, který žijeme pro ostatní, stojí za to“. Albert Einstein

Nebojte se dát o sobě vědět – kontaktujte nás na adrese: [pomahajiciplzen@plzen.eu](mailto:pomahajiciplzen@plzen.eu) nebo na telefonu: 378 033 357.

Je ráno. Venku je zvláštní, tlumené ticho. Ptáci se ozývají jen sporadicky, vzduch je lehce zamlžený a vzduchem se snáší k zemi první zažloutlý list. Lehce se houpe, otáčí a spadne do laskavé trávy, která ho přijme s otevřenou náručí. Zatím jeden z mála. Za několik týdnů nebude tráva pod listy vidět, ale teď, jako první z poslů podzimu, působí v trávě jako šperk. Podzim v září. Požehnaný měsíc, který štědře naděluje vše, co rok svým úsilím pomohl lidem vypěstovat a připravit se ke sklizni, která se teď objeví v koších, zabalená v jutových pytlích, zajiskří v hroznech vína a začervená v hromadách jablek.

Poslední přebrané brambory se skutálely do bedny, košík byl postaven na své místo v koutě, zbytky země, natě a prachu jsme čistě zametli koštětem a spokojeně se rozhlédli sklípkem.

*„Je to za námi,“* prohlásila maminka, *„brambory máme doma, teď ještě uhlí, to přivezou příští týden, med je na polici a může přijít zima!“*

Brambory ve sklípku, uhlí v kůlně a med proti kašli a všem neduhům. To byly stálce, které moji maminku smiřovaly s nadcházející zimou a jejím nepříznivým počasím. Na policích se blýskaly sklenice s kompoty, které se plnily od prvního ovoce ze zahrádky v Bolevci, až do pozdního podzimu. Na stěně visela zapletená cibule, zelené okurečky se tísnily vpravo za nakládanou zeleninou a v písku v korýtkách byla nastrkána mrkev a petržel. Celer jsme neměli. Ten nám nešel vypěstovat, ač jsme dělali, co bylo v našich silách. Nať byla jako v pralese, ale to, co bylo pod zemí, byla žalost pohledět. Zrovna tak s květákem, to bylo totéž.

*„Ten karfiol mi ne a ne udělat pořádnou hlavu!“*, zlobila se maminka, a když se přidaly housenky, bylo jasné, kdo zvítězí. Celé vegetačně plodné období se u nás zavařovalo, dělaly se marmelády a džemy, krouhala jablíčka na křížaly nebo do sklenic na štrúdlu v zimě. Věta z filmu Marie Poledňákové, kdy si dědeček vzdychne, že maminka bude zavařovat i šišky, mi byla velice blízká. Co nešlo zavařit, to jsme sušili, ukládali do plátěných sáčků a tajně ujíkali, aby maminka nevěděla. S příchodem podzimu se sklípek, komora a skříň na chodbě, kde bylo chladno, utěšeně plnily sklenicemi a vším možným, bez čeho nemohla rodina zimu přečkat. Jak ale bylo příjemné, když už opravdu ta zima přišla, zaběhnout pro sklenici s třešněmi nebo kompotem míchaným, kde byly angrešt, jahody a rybíz, který byl pikantní a neskutečně dobrý.

Tím jsme ale zdaleka nekončili. Tatínek byl aktivní rybář a v období výlovů rybníků se u nás nakládaly ryby na všechny možné způsoby. Byla zapojena celá rodina, někdo krájel cibuli, té bylo neskutečné množství, někdo připravoval ryby a všemu velel tatínek, který mezi námi proplouval s výrazem kapitána ledoborce a dohlížel, aby se to vše odehrávalo s naprostou precizností. Řezy z rybek byly plněny směsí cibule, mrkve a jiné zeleniny s lékárnickou přesností, stočeny a zpevněny párátkem a stejně odborně a úhledně uloženy do velkých třílitrových sklenic. Některé rybky se obalovaly v trojbalu, smažily a ukládaly do sladkokyselého nálevu a vůně z toho všeho byla nepřekonatelná. Sklenice se řadily na kredenci, kde na nás blýskaly svými oblými tvary a ujistovaly nás, že tak za tři dny to bude teprve TO ONO.

Bylo to tak. To nasazení, aby byla rodina zajištěna po materiální stránce, dalo zapomenout, že se krátí den, venku je nevlídno a prší, fouká studený vítr a vlhká mlha se plíží ze studených alejí a opuštěných parků. Psa by do toho počasí nevyhnal a jen Beneš Třebízský dokázal ve svých Elegiích a v Havranovi nastínit chmury podzimu snad nejlépe ze všech. A pak najednou přišel advent, tajuplný, zázračný, a s ním přípravy na Vánoce a ten tmavý, nevlídný podzim se protáhl kolem nás, ani jsme nevěděli jak. Vlastně mi ve vzpomínkách už vůbec nevlídný nepřipadá.

S pozdravem Vám všem Táňa Kořenková





1

## V ZÁŘÍ ODPARTOVAL DALŠÍ KURZ JEDEME DÁL

Senioři z Klubu Jednička od září navštěvují další kurz chůze nordic walking zvaný Jedeme dál. Kurz potrvá až do 3. listopadu, přičemž jeho účastníci absolvují dvě lekce týdně. Kurz organizuje první městský obvod a je bezplatný.

Senioři se zapisují do jedné ze tří skupin, které od pondělí do čtvrtka vedou certifikovaní lektoři. Každá lekce nordic walking trvá dvě hodiny a skupina vždy ujde kolem pěti kilometrů. Účastníci se scházejí u vlakové zastávky Plzeň - Bolevec a poté míří do rekreační oblasti kolem boleveckých rybníků.

Kurz je určený členům Klubu Jednička, kteří mají trvalé bydliště v prvním plzeňském obvodu. V případě volné kapacity se však mohou hlásit i senioři z jiných plzeňských obvodů. Kdo nemá své vlastní hole, tomu je úřad zapůjčí. Filozofií kurzů Jedeme dál je nabídnout seniorům pravidelné, zdravé prospěšné pohybové aktivity pod odborným vedením lektorů. „Smysl má také navazování mezilidských vztahů a podpora vzniku nových přátelství a kontaktů, což je v seniorském věku velice důležité,“ uvedla starostka prvního městského obvodu Ing. Helena Řežábová.



Foto: Archiv ÚMO 1

2

## SLOVANŠTÍ SENIOŘI SE TĚŠÍ NA SPOLEČNÉ CVIČENÍ

Městský obvod Plzeň 2 – Slovany, na přání svých seniorů, připravil pro podzimní měsíce, ve Sportovním centru Kotelna Slovany, cvičení zaměřené na protažení a uvolnění těla a zklidnění mysli. Hodiny povede lektorka jógy Andrea Caltová, známá svým individuálním přístupem a empatií, která se Plzeňanům představila o zářijových nedělích, kdy v parku Chvojkovy lomy vedla lekce jógy pro širokou veřejnost.

První lekce začíná 4. října v 9.00 h. Z důvodu registrace je nutné přijít již v 8.45 h. S sebou si vezměte pohodlné oblečení a seznam užívaných léků. Délka lekce je 60 minut, cvičí se 1x týdně až do 13. prosince 2022.



Foto: Archiv ÚMO 2

4 <https://umo1.plzen.eu>

<https://umo2.plzen.eu>



## 3 CENTRÁLNÍ OBVOD JE PRO ROK 2022 OBCÍ PŘÁTELSKOU RODINĚ

Od roku 2008 MPSV ČR vypisuje národní dotační titul Obec přátelská rodině a seniorům. Od té doby se soutěže účastnilo více jak 100 obcí.

Počátkem roku 2022 podal MO Plzeň 3 žádost do národního dotačního titulu Obec přátelská rodině a seniorům, dotační oblast: Rodina. „Z devíti přihlášených obcí náš obvod zvítězil a získal tak celou částku, o kterou žádal, tedy 2 000 000 Kč,“ uvedl místostarosta MO Plzeň 3 Ing. Stanislav Šec. Slavnostní vyhlášení proběhlo 28. června 2022 v Kaiserštejnském paláci v Praze.

„Díky přidělené dotaci může MO Plzeň 3 nabídnout, mimo své běžné aktivity, i aktivity, na které by se jinak těžko hledaly prostředky, můžeme tak více ocenit péči pěstounských rodičů, podpořit organizace, které se věnují lidem s mentálním či jiným znevýhodněním, rodiny v určité životní etapě, např. s nově narozeným dítětem, dětmi vstupujícími do MŠ nebo ZŠ, příp. rodiče vracející se na trh práce,“ doplnil Ing. Šec. Z přidělené dotace MO Plzeň 3 podpoří i aktivity na podporu sociálně slabých rodin a podpoří preventivní programy Úcty k životu na základních školách. „Velmi si vážím tohoto ocenění. Prevence bývá účinnější než hašení již vzniklých problémů,“ uvedl místostarosta MO Plzeň 3 Ing. Stanislav Šec.



Foto: Archiv ÚMO 3

## 4 NA ČTYŘCE OCENILI LEGENDY I TALENTY

Sportovní talenty a legendu už tradičně ocenilo vedení městského obvodu Plzeň 4. Stalo se tak 24. srpna na Dni se Čtyřkou, který proběhl v rámci festivalu Sportmanie.

Ocenění za celoživotní přínos v oblasti sportu letos obdržela viktoriánská fotbalová legenda Ivan Bican, který za svou kariéru nastřílel desítky gólů a jeden z nich trefil i do brány slavného Bayernu Mnichov.

Mezi oceněné talenty pak patří bronzová medailistka z evropského mistrovství dorostenců v judu Anna Skalská, několikanásobná mistryně ČR v závodním plavání Natálie Pospíšilová a Vojtěch Sochor, který ve vodním pólu dosáhl na 3. místo v kvalifikaci na mistrovství Evropy.



Foto: Zdeněk Vaiz  
Zleva – Ivan Bican, Natálie Pospíšilová, Tomáš Soukup, Anna Skalská, Zdeněk Mádr, Vojtěch Sochor, Lenka Kočová a Václav Beran.

<https://umo3.plzen.eu>

<https://umo4.plzen.eu> 5



Právě tento název jsme vybrali pro první zahradní slavnost pořádanou v našem Domově se zvláštním režimem Sněženska. Zvolili jsme středu 7. září 2022, tedy čas, kdy už léto postupně předává vládu podzimu a tudíž název „Rozloučení s létem“ je příznačný.

Slavnost byla určena pro klienty našeho Domova a jejich rodinné příslušníky a blízké osoby. Nechyběla ani osobní účast ředitele ústavu Mgr. Františka Šampalíka.

Po úvodním slovu paní vedoucí Domova Mgr. Andrey Pěchoučkové a přivítání všech přítomných byl zahájen kulturní program. Jako první vystoupila se svým pejskem Sabina Zíma. Předvedli spolu secvičený taneček na hudbu, disciplínu, která je známá pod názvem Dog dancing. Po tomto krásném úvodu pokračoval program ryze hudební produkcí Václava Žákovce a Aničky Volínové - žánrově pestrý program, od lidových písniček, dechovky až po melodie popu, zvedl nemalý počet uživatelů a jejich rodinných příslušníků ze židlí a za chvíli už se tanečníci vrtěli v rytmu chytlavých melodií. Po této akční části následovalo závěrečné vystoupení folklórního souboru Mladinka, které si všichni mohli už v klidu zhlédnout a nechat své nohy odpočinout. Pod vedením paní učitelky Jitky Šeflové secvičili chlapi a děvčata opravdu krásné vystoupení folklórních tanců, za doprovodu vlastní kapely, složené rovněž z omladiny.

Jejich produkce byla skvělým finále celého programu. Nedílnou součástí slavnosti bylo i bohaté občerstvení pro všechny přítomné a prodejní stánky výrobků, které vznikly při našich rukodělných činnostech, ale i výrobky klientů našeho partnerského zařízení Čtyřlístek.

Slavnost pod názvem „Rozloučení s létem“ se opravdu povedla a splnila to nejpodstatnější: připravit klientům domova a jejich blízkým krásný den. Položili jsme základní kámen nové tradice na Sněžence.

Dana Alexová – DZR Sněženska



## slavnostní grilování v DZR Petrklíč

Dětský taneční soubor v krojích rozezpíval a také roztancoval naše zaměstnance a dokonce se přidalo i několik našich uživatelů, ale to bylo až na závěr slavnostního grilování na zahradní terase DZR Petrklíč.

A teď od začátku. Ve čtvrtek 16. 6. 2022, kolem 14 h, vypuklo v našem domově slavnostní grilování s živou hudbou a tancem. Nechyběla výzdoba v podobě asi padesáti nafouklých barevných balónků, prostřené stoly s květinami a také ukázka ručních prací našich klientů. K občerstvení se podávaly dozlatova ogrilované klobásy a rozlévalo se pivečko, pěkně orosené, k tomu chleba s hořčicí či křenem a kyselé okurky nebo křupavé nakládané papričky. Na naší terase se sešlo 33 našich uživatelů a vítání byli i přátelé a rodinní příslušníci. Potěšila nás také návštěva pana ředitele Mgr. Františka Šampalíka. Nálada byla veselá, počasí slunné, hudba podmanivá, tance lidové a jídlo výborné. Příprava dala našim zaměstnancům hodně práce, ale výsledek stál za to. Velké poděkování patří panu Romanu Vitákovi za živou hudbu, dětem z lidového tanečního souboru Boleváček a vedoucí souboru paní Věře Řežabové, která tance s dětmi nacvičila.

Jsm rádi, že naši klienti byli spokojeni a odpoledne plné zábavy a dobrého jídla si opravdu radostně užili.

Helena Kurcová – DZR Petrklíč



## že jsem si toto povolání zvolila,“ vzpomíná Jana Tietzová



Je nám velkou ctí Vám představit naši milou, pracovní kolegyni - zdravotní sestru, paní Janu Tietzovou. Od mládí ji ale všichni oslovují „Hanička“, tedy i my teď vyzpovídáme „Haničku“, která je součástí našeho týmu Domova pro seniory sv. Jiří již 7 let a nedávno oslavila významné životní jubileum. Ve svých 80 letech je stále čilá a žádné práce se nebojí.

Haničko, co Vás vedlo k tomu zvolit si profesi zdravotní sestry?

V době, kdy jsem se rozhodovala o volbě povolání mi v nemocnici umíral tatínek. Byly to pro mě velmi těžké chvíle, protože jsem mu nemohla pomoci. Tehdy jsem se rozhodla pomáhat nemocným lidem.

Jaká byla Vaše profesní cesta, kde jste začínala a na jaké období nejvíce vzpomínáte?

Svoji profesní dráhu jsem zahájila na Neurologické klinice ve Fakultní nemocnici v Plzni a během let jsem prošla řadou zdravotnických pracovišť, v různých funkcích. Myslím si, že jsem odvedla kus práce. Ráda vzpomínám na každé pracoviště, kde jsem působila.

Pochybovala jste někdy, jestli jste si zvolila správně nebo byste se, při pohledu zpět, rozhodla pro zcela jinou profesi?

Nikdy jsem nelitovala, že jsem si toto povolání zvolila.

Jaká cesta Vás přivedla do našeho Domova v roce 2015?

Po 55 letech služby jsem skončila ve Fakultní nemocnici v Plzni a protože jsem se stále cítila „zdravě“ a chtěla dále pomáhat lidem, odeslala jsem žádost o přijetí do Domova pro seniory sv. Jiří, na pozici všeobecné sestry a byla jsem přijata.

Vnímáte rozdíl práce všeobecné zdravotní sestry v sociálních službách a v nemocnici?

Každá práce má svá specifika, je důležité umět rozlišit pozici pacienta a klienta, vcítit se do jejich těžkostí a řešit je.

V čem spočívá umění komunikace sestry s geriatrickými klienty?

Komunikace s geriatrickými klienty mi vyhovuje, jelikož patřím do jejich věkové skupiny. Dokážu se tak lépe vcítit do potřeb a problémů seniorů. Vnímám, že se mnozí cítí osaměle a svým způsobem nepotřebně.

Jak vnímáte spolupráci s dnešními sestrami?

Spolupráce se sestrami 21. století je stejná jako dříve, důležitý je vždy pacient/klient, máme stejný cíl.

Jak trávíte volný čas?

Ve svém volném čase se ráda věnuji rodině a o víkendech jezdím na chalupu, kde relaxuji na zahradě.

Vzkážete něco Vaším spolupracovníkům?

Na závěr bych ráda svým spolupracovníkům řekla, že povolání zdravotní sestry by mělo být vnímáno jako poslání. To bylo vždy mým životním krédem.



# příjmy v předčasném důchodu

V minulém vydání našeho časopisu jsme přinesli základní informace o možnostech souběžného výdělku při starobním důchodu. Obrátili jsme se na oddělení komunikace ČSSZ s doplňujícími otázkami týkajícími se předčasného starobního důchodu, přesněji období od přiznání předčasného důchodu do dovršení věku pro nárok na řádný starobní důchod.

Je možné pobírat předčasný starobní důchod a souběžně mít i nějaký další příjem?

Ano. Rozsah výdělečné činnosti je ale limitován – nesmí založit účast na důchodovém pojištění.

Privýdělkem tak může být např. práce na základě dohody o provedení práce s tím, že zúčtovaný započitatelný příjem nepřesáhne u téhož zaměstnavatele částku 10 000 Kč za jeden měsíc a rozsah 300 odpracovaných hodin za rok. Nebo se může jednat o jedno či více zaměstnání tzv. malého rozsahu, pokud v daném kalendářním měsíci nedosáhne zaměstnanec, u téhož zaměstnavatele, v součtu rozhodného příjmu 3 500 Kč.

U OSVČ (podnikatele) pro privýdělek platí obdobná podmínka, a to, že příjem po odpočtu výdajů (daňový základ) z této činnosti nedosáhne tzv. rozhodné částky, která zakládá účast na důchodovém pojištění OSVČ. Tato částka se stanovuje každoročně nařízením vlády. V roce 2022 rozhodná částka zakládající účast na pojištění činí 93 387 Kč, pokud je samostatná výdělečná činnost vykonávána po celý rok. Za každý kalendářní měsíc, kdy činnost nebyla vykonávána, se tato částka poměrně snižuje, tj. o 7 783 Kč.

Jak jsme již uvedli, rozhodující je, aby zdroj příjmu nezaložil účast na důchodovém pojištění. Příjmy, které nejsou podle zákona o daních z příjmů považovány za příjem ze samostatné činnosti, například z pronájmu nemovitostí, z akcií, dluhopisů a podobně, je tak možné mít při pobírání předčasného starobního důchodu neomezené.

Daná omezení je třeba pečlivě sledovat a dodržovat. V případě porušení je možné o výplatu předčasného starobního důchodu přijít nebo důchod za rozhodné období dokonce i vracet. Stačí přitom překročení, byť jen o jednu jedinou korunu. Omezení jsou platná až do chvíle, než klient dosáhne důchodového věku. Od jeho dosažení se již na něj vztahují stejná pravidla jako na řádného starobního důchodce. U OSVČ je ovšem třeba si dát pozor, aby v kalendářním roce, ve kterém dojde k dosažení důchodového věku, příjmy nezaložily účast na důchodovém pojištění. V roce, ve kterém bude OSVČ již po celý tento rok důchodového věku, si může bez omezení privydělávat nebo podnikat.



Lze v případě potřeby předčasný důchod „zrušit“?

Předčasný starobní důchod po nabytí právní moci rozhodnutí o jeho přiznání nelze „zrušit“, ale je možné požádat o zastavení jeho výplaty. Stane se tak v případě, že příjemce začne mít příjmy zakládající účast na důchodovém pojištění, a to ať už jako zaměstnanec nebo OSVČ. Důchodce má povinnost do 8 dnů sdělovat ČSSZ všechny skutečnosti, které mají vliv na důchod a jeho výplatu, tj. např. mimo změnu bydliště, kontaktních údajů nebo čísla účtu pro zasílání důchodu také tuto skutečnost. Skutečnost, že pobírá předčasný starobní důchod, musí současně oznámit i svému zaměstnavateli. V případě, že o zastavení výplaty předčasného důchodu požádá OSVČ, která se stane účastníkem důchodového pojištění, tak povinnost platit zálohy se odrazí až v dalším roce, kdy se zálohy zúčtují vždy s přehledem vyplývajícím z daňového přiznání.

Předčasný starobní důchodce, který byl zaměstnán v rozsahu zakládajícím účast na důchodovém pojištění, oznámí OSSZ dle místa svého trvalého bydliště ukončení zaměstnání a podá žádost o uvolnění výplaty důchodu. Důchod mu bude přepočítán a vyplácen od následujícího měsíce. Totéž platí i v případě, kdy důchodce dosáhl důchodového věku. OSVČ oznámí ukončení samostatné výdělečné činnosti, ale přepočítání výše důchodu lze provést až poté, kdy odevzdá daňové přiznání, resp. přehled o příjmech a výdajích.

Více informací je možné získat na [www.cssz.cz](http://www.cssz.cz), na bezplatné klientské lince call centra 800 050 248 nebo osobní návštěvou klientského centra ústředí ČSSZ, Křížová ul. 25 v Praze na Smíchově.

Připravilo oddělení komunikace ČSSZ



„Hezké chvíle a zážitky jsou takové léky proti stárnutí. Jenomže se nedostanou na předpis v žádné lékárně.“ Citát z úst socioložky paní Jiřiny Šiklové přesně vystihuje to, co každý jistě dobře víme. Jenomže ty hezké chvíle musíme umět vidět. A umět si je co nejintenzivněji užít. Tady a teď. Ať jsme doma nebo již v některém z Domovů.

Je úžasné vnímat, jak si takové chvíle umí užívat mnozí z klientů našeho Domova svatě Alžběty. Společná setkání v kavárně, kdy si pochutnáváme na kávě s čepicí šlehačky a vaječným likérem. Při společném cvičení, kdy tančíme na židlích a na závěr si zahrajeme kopanou. Nebo při hraní kuželek, kdy je v soutěživém duchu všech snad nejvíce vidět, že stáří je opravdu jen číslo a bojovnost a touha vítězit je v mnohých naprosto vášnivá, bez ohledu na věk. Hezké chvíle zažíváme také při společném trénování paměti – naší „mozkocvičce“ – kdy se často společně nasmějeme tolik, že máme spoustu radosti skutečně „do zásoby“.

V srpnu jsme slavili 99. narozeniny paní Ireny. Úžasné dámy, které jsme se při její oslavě ptali na vnitřní zdroj jejího stálého optimismu, radosti a dobré nálady, jež si uchovala, přestože to sama v životě měla mnohdy velmi těžké. Zavzpomínala na svou maminku, která jí říkala: „Irenko, buď vždy usměvavá. Vždyť to máš za jedny peníze.“ Vlastně úplně jednoduché a přitom tolik moudré shrnutí přístupu k životu, se kterým se nám hezké chvíle budou vždy hledat mnohem snáz...

Eva Vyškovská – Domov sv. Alžběty



Foto: Archiv DCHP

## domovinka na osmiboji

V polovině léta jsme dostali nabídku účastnit se tradičně pořádaného „Osmiboje seniorů a zdravotně postižených z pobytových zařízení“ ve Zbůchu, který organizuje magistrátní Odbor sociálních služeb. Neváhali jsme ani minutu a nabídku s radostí přijali. Sestavili jsme si pětičlenné družstvo z řad našich natěšených klientů.

S aktivizační pracovníci jsme v rámci dopoledních činností vytvořili týmová trička se jmény v barvách Domovinky. Neuplynulo ani pár dní a my začali trénovat, abychom si neudělali ostudu. Jak se začal Osmiboj blížít,

trénovali jsme víc a víc, téměř každý den. Stupňovala se nervozita, ale i nedočkavost. Osmiboje se nakonec účastnilo 7 družstev. Soutěžilo se v 8 disciplínách, jak už ostatně vyplývá z názvu, například v lukostřelbě, kuželnách nebo ve shazování plechovek. Naše trénování se vyplatilo a my si vybojovali krásné 4. místo, odnesli si pohár, medaile a nechyběly ani diplomy a ceny. Nejenom, že jsme se skvěle bavili, ale také jsme se i výborně najedli. Moc jsme si to všichni užili a těšíme se na další soutěžní klání. Všem, kdo se na organizování této akce podílel, děkujeme za další nevšední zážitek.

Eva Stummerová – Domovinka



Milé čtenářky, milí čtenáři, následující řádky píší proto, abych osvětou pomohla a vysvětlením snad vyvrátila některé novodobé mýty. Pomáhání je moje životní krédo a také mě naplňuje a doprovází celou mojí profesní dráhou. Obor plicního lékařství jsem po škole vůbec dělat nechtěla, nicméně cesty osudu jsou nevyzpytatelné a před desítkami let mě přivedly na plicní kliniku, kde jsem se tomuto oboru začala věnovat a dělám jej s láskou dodnes. A upřímně přiznávám, jsem tomu ráda.

Že se jedná o obor, který se neustále vyvíjí, nám ukázaly i nedávné roky, kdy se objevil nový virus, všem známý jako SARS-Cov2, tedy onemocnění Covid-19.

Lékař pracující v plicní ambulanci po letech praxe již přesně znal spektrum všech možných onemocnění a jejich klinických příznaků, prognózu i způsob léčby. K diagnostické rozvaze dospěl během odebrání anamnézy a klinického vyšetření pacienta poslechem, doplněného o funkční testy.

Od roku 2019 se k těmto známým diagnózám přidala nová, vysoce infekční diagnóza, se stejnými klinickými příznaky. Postupně vyšlo najevo, že diagnóza C-19 může mít zvláště u seniorních pacientů a pacientů s chronickými civilizačními onemocněními vysoké riziko hospitalizací a i úmrtí. Každý z nás, plicních lékařů, byl náhle postaven před rozhodování, zda se jedná o koronavirus a kdy pacienta doporučit k hospitalizaci. Komplikujícím faktorem bylo i přesunutí péče do převážně on-line, resp. zprostředkované komunikace, tedy nemožnost podpořit svoji klinickou úvahu fyzickým vyšetřením a funkční diagnostikou.

Následovala vlna hospitalizací pacientů s covidovými zápaly plic a následné předávání pacientů do ambulantní péče a sledování. Tehdy jsme i my v ambulancích viděli bizarní plicní nálezy pneumonií, postihujících prakticky celé plíce, zvětšených uzlin v mezihrudí, plicních výpotků.

Následovalo období, kdy jsme přebírali pacienty do péče s postcovidovým syndromem, přičemž nejčastějšími příznaky byly: nádechová dušnost, přetrvávání suchého kašle, pokles kyslíku po námaze, celková únava nebo nevykonnost. U pacientů, kteří byli dlouhodobě hospitalizovaní, se většinou přidávala svalová slabost, která znemožňovala dechovou a pohybovou rehabilitaci.

Výše popisované příznaky vidíme v ambulancích i nyní, i když covidová nákaza proběhla u člověka klinicky nenápadně.

Léčebně máme k dispozici léky podporující vykašlávání vlhkého kašle, tlumící léky u suchého kašle a dechovou a pohybovou rehabilitaci. Vzhledem k tomu, že dušnost bývá často nádechová, zapojuje se odpor do nádechu. Nezastupitelnou roli měly lázeňské pobyty, i když limitované jen na dobu nástupu 4 měsíce po infektu a s nutností předchozí hospitalizace. To dodnes vnímám jako nešťastné rozdělení pacientů, kdo má a kdo ne, nárok na lázeňskou péči.

Zvláštní skupinou nemocných jsou pacienti, u kterých po covidové infekci došlo ke zhoršení nepoznaného nebo neléčeného astmatu nebo k projevům spastické bronchitidy se stažením průdušek - tedy obstrukcí. Tady máme k dispozici veškeré spektrum léků k léčbě astmatu s rychlou odezvou na terapii a celkovým zlepšením pacienta.

U dlouhodobě přetrvávající únavy po postcovidovém syndromu často doplňujeme noční monitoraci a diagnostikujeme nepoznanou spánkovou apnoi. A proč to všechno píší? Přeji si, aby skončily mýty o Covidu-19 a kdo může, tak aby všem výše uvedeným komplikacím předešel. Možnost máme, a to díky očkování.



MUDr. Jana Vyskočilová – hlavní lékařka EUC Klinika Plzeň



# hrad opálka naděloval seniorům

Během uplynulého léta se na Hradě Opálka konaly v rámci Středověkých slavností u Strážova na Klatovsku dva charitativní kytarové koncerty Ondřeje Lukeše, které přilákaly velké množství posluchačů. 2 500 návštěvníků slavností nakonec přispělo částkou 123 000 Kč na dobrou věc – dárkové balíčky se základními potřebami pro seniory, jež jsou v dlouhodobé péči Fakultní nemocnice Plzeň.

Krásný projekt vznikl díky nápadu hradní paní Marcely Radlingerové z Hradu Opálka (na snímku vlevo) a tiskové mluvčí FN Plzeň Gabriely Levorové (na snímku vpravo).

Balíčky si převzala náměstkyně pro ošetrovatelskou péči Andrea Mašínová, která je předá seniorům na konkrétní oddělení.



Foto: Archiv FN Plzeň

Akce **Plzeň**

## Plzeňáci doma neseďí

Všechny akce v Plzni na jednom místě

- › **dokonalý přehled**, co se kde a kdy děje v Plzni a okolí
- › **vyhledání** podle druhu akce, termínu nebo v kombinaci obojího
- › u placené akce stránka nabízí **proklik přímo k zakoupení vstupenky**



Navštivte online kalendář  
**akce.plzen.eu**

# Židle A 811 v salonku Hedviky Libsteinové

Dnešní díl našeho putování po historii plzeňské architektury bude, možná trochu překvapivě, o židli. Významní architekti totiž navrhovali nejen domy samotné, ale často také nábytek tak, aby jejich realizace byly dotaženy do posledního detailu.

O domě Jana a Jany Brummelových jsem se zmiňoval v předchozích dílech. Proto jen na připomenutí, jde o nejcennější a nejzachovalejší plzeňskou realizaci světově uznávaného architekta Adolfa Loose. Dům postavený v letech 1927-29 je evidován v databázi Iconic Houses, do které jsou zařazeny jen ty nejcennější modernistické stavby světa. Kromě Loosovy pokrokové architektury, promyšleně navržené vnitřní dispozice interiéru s působivými kombinacemi barev a materiálů, se na architektonické hodnotě domu podílí také unikátní soubor původního designového nábytku.

V malém salonku, který v domě obývala Hedvika Libsteinová, maminka Jany Brummelové, se vedle kávového stolu, s ručně malovaným ubrusem, nachází dvojice zajímavých židlí. Vyrobita je pod firemním označením A 811 světoznámá nábytkářská firma Thonet. Ta je známá především díky unikátnímu vynálezu výroby nábytku z ohýbaných dřevěných profilů. Zakladatel společnosti Michael Thonet, po mnoha letech experimentů, totiž dokázal prostorově ohýbat bukové dřevo tím, že jej nejprve napařoval, pak ohnul do požadovaného, mnohdy nezvyklého tvaru a zafixoval ve formě. Po vysušení byly naohýbané díly snadno spojeny kovovými vruty. Tato technologie umožnila sériově vyrábět mimořádně pohledný nábytek, který navíc vynikal mechanickou odolností proti poškození, díky které se mnoho historických kusů zachovalo dodnes. Když k tomu všemu připočteme skutečnost, že Thonetův nábytek byl také cenově dostupný, nepřekvapí nás, že firma měla své obchodní domy nejen ve významných městech po celé Evropě, ale také ve Spojených státech. Společnost Thonet měla své administrativní sídlo ve Vídni, většina z řady výrobních provozů se však nacházela na našem území, včetně hlavního závodu v Bystřici pod Hostýnem.

Většinu nábytku v domě Brummelových navrhl sám Loos, židle A 811 v salonku paní Hedviky jsou však výjimkou. Autorem jejich designu je evropsky významný architekt Josef Hoffmann (1870-1956). Rodák z Brtnice na Jihlavsku navrhl např. palác Stocklet v Bruselu (1911), který je dnes pro mimořádnou architektonickou kvalitu evidován jako památka světového dědictví UNESCO. V Plzni bychom jeho realizaci hledali marně, i když mnoho nechybělo, aby tomu tak bylo. V roce 1896 se zúčastnil, spolu se svým plzeňským kamarádem a spolužákem z Vídeňské akademie výtvarných umění Františkem Krásným (pocházel z Koterova), architektonické soutěže na stavbu nové divadelní budovy. Obsadili sice druhé místo, ale vzhledem k tomu, že první cena tenkrát udělena nebyla, stali se vlastně vítězi soutěže. Jenže jejich návrh se konzervativní Plzni zdál až příliš moderní, a tak nakonec bylo divadlo postaveno podle návrhu architekta Antonína Balšánka, který v soutěži obsadil místo čtvrté.







Josef Hoffmann byl Loosovým vrstevníkem a spolužákem. Oba talentovaní architekti v mládí příliš nevynikali ve studiu. Potkali se proto nejprve na gymnáziu v Jihlavě, kde neuspěli, a také později na brněnské stavební průmyslovce, kterou nakonec úspěšně absolvovali. Možná již tenkrát se mezi nimi zrodila velká rivalita, která je pak provázela po celý život. Loos se vůči Hoffmannovi neustále vymezoval, považoval jej za svého největšího nepřítele. Slavný je Loosův výrok: „Varuji vás před Hoffmannem.“ Traduje se, že Hoffmannovo jméno Loos rozčileně vykřikoval dokonce i na smrtelné posteli.

Je tedy záhadou, jak se vlastně Hoffmannem navržená židle A 811 do Loosovy realizace vůbec dostala. Muselo jít nespíš o přání paní Hedviky Libsteinové. Design židle Hoffmann navrhl v roce 1930 speciálně pro výstavu Werkbund – Ausstellung ve Vídni, kde vypracoval návrh kavárny, kterou těmito židlemi vybavil. Firma Thonet pak židli vyráběla sériově ve dvou variantách. Jednak s překližkovým opěradlem, do kterého je vyvrtáno v pravidelném rastru dvanáct kruhových otvorů, jak ji známe z domu Brummelových, druhá verze pak s ratanovým výpletem sedáku i opěradla, tolik charakteristickým pro Thonetovu produkci.

Líbivý, a především nadčasový, Hoffmannův design židle A 811 stojí za obrovským úspěchem tohoto modelu. Proto nepřekvapí, že v mírně upravené podobě se tato židle vyrábí v Bystřici pod Hostýnem dodnes. Dvojice vzácných původních originálů v salonku Hedviky Libsteinové domu Jana a Jany Brummelových nám také připomíná dnes již stěží pochopitelné nepřátelství dvou významných a mimořádně talentovaných architektů.

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

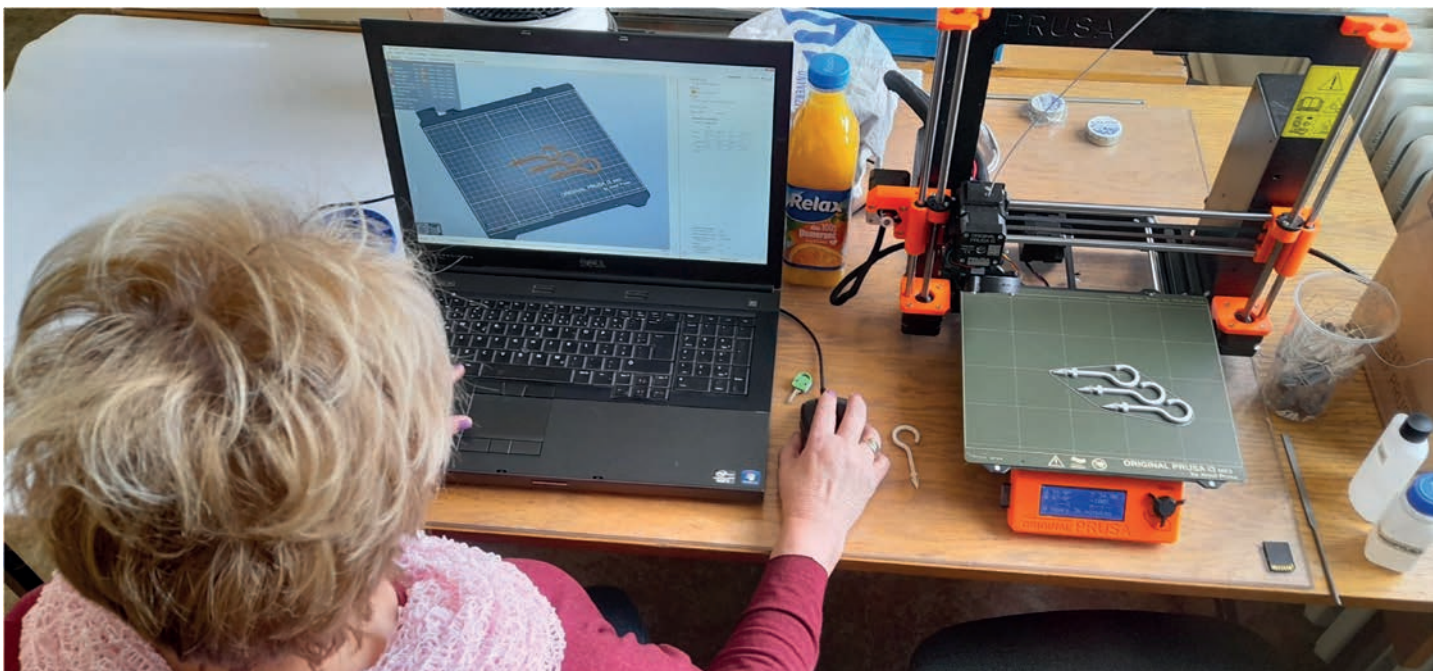


Univerzita třetího věku (U3V) Západočeské univerzity v Plzni se připravuje na nový akademický rok a hlásí další rozšíření poboček. Nově ji zájemci najdou také ve Starém Plzenci, Nečtinech a dokonce i v jihočeských Strakonících. Kromě prezenčních kurzů nabídne opět i online přednášky, přístupné posluchačům ze všech poboček. Přihlašování ke studiu probíhá elektronicky, a to od 22. do 28. srpna 2022.

Tvůrčím psaním k psychické vyrovnanosti, Panovnické rody, Genealogie – generace za generací, Ikonografie historické Plzně, Dějiny architektury, Úvod do principů průmyslu 4.0 – to je jen malý výběr z nových kurzů a předmětů U3V. Jen v nabídce plzeňské pobočky je pro blížící se akademický rok na výběr z 37 kurzů, mezi nimiž je 18 novinek. Zájemci tu najdou předměty z oblasti historie, literatury, umění, přírodních věd, psychologie, filozofie, náboženství, ale i techniky nebo práva. Hlásit se mohou také na kurzy jazykové, konkrétně na němčinu nebo angličtinu v různých úrovních, nebo na kurzy pohybové, kde si mohou zvolit rehabilitační jógu, kondiční cvičení nebo cvičení podporující fyzickou i emocionální kondici qi-gong.

Kromě nabídky U3V stále obnovuje a rozšiřuje také síť svých poboček. Nově pod svá křídla přibrála další dvě města – Starý Plzenec a Strakonice. V současné době tak zahrnuje osmnáct míst Plzeňského, Karlovarského a nově i Jihočeského kraje konkrétně Plzeň, Klatovy, Tachov, Stříbro, Zbiroh, Spálené Poříčí, Rokycany, Dobruška, Plasy, Horažďovice, Blovice, Starý Plzenec, Cheb, Aš, Sokolov, Karlovy Vary a Mariánské Lázně, Strakonice. To však ještě nemusí být konečný počet. „V současné době jednáme o otevření pobočky v Nečtinech. Pokud se to podaří, rádi bychom první posluchače přivítali ještě tento akademický rok,“ plánuje Magdalena Edlová.

Pobočka ve Starém Plzenci zahájí svoji činnost kurzem Psychologie pro každý den. Výuka bude probíhat v budově Městského úřadu Starý Plzenec. Ve Strakonících se zájemci mohou těšit na kurz Regionální archeologie a historie Strakonicka, který se bude konat v Muzeu středního Pootaví.



Zájemci z řad seniorů a lidí ve třetím stupni invalidního důchodu, jimž je U3V určena, však mohou navštěvovat nejen kurzy prezenční. Připraveny jsou pro ně také online přednášky, kterých se mohou zúčastnit posluchači z jakékoliv pobočky. „Online přednášky jsme do naší nabídky zařadili už v minulém akademickém roce a tuto možnost zúčastnit se zajímavé vzdělávací akce z pohodlí domova chceme našim posluchačům dopřát i letos,“ říká vedoucí U3V Magdalena Edlová. Aktuálně je na září a říjen připraveno šest online přednášek.

Jak v případě prezenčních, tak u online kurzů platí, že přednášející jsou pedagogové Západočeské univerzity v Plzni nebo externí odborníci, kteří jsou zárukou vysoké odborné kvality programů U3V.

Nabídku kurzů a další potřebné informace najdou zájemci na webu U3V.



Poslední prázdninové pondělí hostila Univerzita třetího věku ZČU mezioborovou konferenci „ZELENO-MODRÁ INFRASTRUKTURA: Souvislosti – Inspirace – Zkušenosti“. Pořádalo ji sdružení ENVIC ve spolupráci s Komisí životního prostředí Rady města Plzně. Určena byla pro odborníky z praxe i širokou veřejnost, včetně posluchačů U3V. Tématem byla zeleno-modrá infrastruktura, tedy využití zelených rostlin a modré, srážkové vody, za účelem zlepšení mikroklimatu města. Mezi přednášejícími byla pro posluchače U3V i dvě známá jména, RNDr. Zdeňka Chocholoušková a Václav Čubr, DiS., který akci připravil. Druhou částí programu byla poutavá exkurze na nevěštní zelenou střechu na panelovém domě, kterou jeho obyvatelé mohou používat jako soukromou zahradu s jedinečnými výhledy na celou Plzeň.



## psí terapie na Terasách

Jednou z nejoblíbenějších aktivit je u našich seniorů canisterapie. Od dubna letošního roku nás pravidelně navštěvuje nový canisterapeutický pes. Jedná se o sedmiletou fenku australského ovčáka jménem Bonnie. Doprovází svoji paničku Lucku, naši zaměstnankyni, a jako aktivizační tandem se zapojují zejména do skupinové terapie. Tyto návštěvy mají velmi pozitivní vliv. Pouhá pejskova přítomnost dokáže v lidech vykouzlit dobrou náladu a úsměv na tváři. Naši klienti často vzpomínají na své pejsky z dob dětství a mládí. I ti méně komunikativní se snadno rozpořádají a vyprávějí historky, které se svým psem zažili.

Bonnie je poměrně klidná psí dáma, s delší huňatou, ale jemnou srstí, příjemnou na dotek. Pouhé pohlázení tak přináší klid a uvolnění svalového napětí.

Australský ovčák je velmi chytré plemeno. Snadno se naučí povelům a různým trikům, například z dogdancingu. I to je v canisterapii výhodou. Bonnie má ráda kontakt s lidmi a s chutí předvádí, co umí. Psí kusy se klientům moc líbí, často za ně sklízí i potlesk, a některé snadnější si mohou s Bonnie zkusit i sami.

Jsme moc rádi, že můžeme využívat k aktivizaci klientů „vlastního“ psího terapeuta. Ale samozřejmě jsou nadále vítáni i všichni ostatní pejsci, kteří na Terasy v minulosti docházeli a rozdali spoustu radosti. Moc jim děkujeme.





## V domově pro seniory uspořádali zahradní slavnost



Letošní teplý konec léta vybízí k setkávání s rodinou, přáteli či sousedy. Proto také každoročně Domovy pro seniory SeneCura pořádají zahradní slavnosti pro své klienty, jejich rodiny, zaměstnance a další hosty. Krásných dnů využili i v Plzni, kde uspořádali originální událost ve stylu 70. let.

Duch 70. let 20. století byl vidět vsuktu ve všech detailech. Slavnost se tak neobešla bez pestrých barevných kostýmů či hitů hudební skupiny ABBA. Program zahájil ředitel SeneCura SeniorCentra Plzeň Patrik Bělohavý a následovalo taneční vystoupení klientů, které mělo ohromný úspěch. Akci zpestřily také děti z taneční skupiny Dance Nation či mažoretky z uskupení Maršálky. *„Vzhledem k tomu, že spolupracujeme také s mezigeneračním a dobrovolnickým centrem TOTEM, navštívila nás s programem jejich hudební skupina, jež je u klientů velice oblíbená,“* říká Hana Rozsypalová, sociální pracovnice zmíněného domova.

Součástí programu byly také aktivity v podání příbuzných některých klientů. Vnuček jedné z klientek zahrál na trubku, vnučka jiné klientky, Jitka Stoklasová, je známá česká sochařka, a mohla tak předvést vlastní umění. *„Námětem sochy byl zvolen anděl, jehož předkreslila paní Jindřiška z našeho Domova. Socha bude vznikat po dobu několika návštěv Jitky Stoklasové, a nakonec bude zdobit nově zrekonstruovanou zahradu,“* dodává ředitel Domova Patrik Bělohavý.

Zahradní slavnosti se pravidelně konají ve všech zařízeních skupiny SeneCura. Jsou vítanou příležitostí pro setkávání klientů s jejich rodinami při dobrém jídle a s doprovodným kulturním programem. *„Letos jsme si na jídle a pití dali opravdu záležet. Většinu připravili naši kuchaři, sladkou tečku ke kávě si pro hosty přichystali samotní klienti při kulinářském klubu,“* uvedl ředitel.





# Varování Policie ČR

## Prodáváte zboží na různých bazarových portálech – Vinted, Bazoš?

Ozve se vám kupující, projeví zájem o nabízené zboží a pošle vám odkaz na platební bránu, kam složí peníze.

Kupující také může poslat odkaz na přepravní společnost, která kromě platby zajistí i přepravu zboží.

### Již v tomto okamžiku pozor!

Tyto odkazy jsou podvržené a nikdy do nich nezadávejte žádné údaje o platební kartě nebo vašem internetovém bankovníctví!

Místo peněz za zboží, které prodáváte, přijdete o peníze z vašeho účtu. Kupující - pachatel - má klíče k vašemu trezoru, ale vy u něj nestojíte!

### Jak omezit riziko podvodu?

Dbejte pravidel příslušného bazarového portálu a vždy komunikujte pouze na jeho platformě a ne prostřednictvím odkazu, na který kliknete.

Pokud to bazarový portál neumožňuje, předávejte prodávajícímu pouze jediný údaj, který k zaplacení potřebuje, a to je číslo vašeho účtu a banku. Při jakýchkoliv pochybnostech obchod okamžitě přerušete a vše ukončete.

**V případě podezření, že jste se stali obětí podvodníka, kontaktujte Policii ČR a volejte 158**





# Těšit se můžete na 11 nových inscenací



Návrat dvou divácky velmi populárních titulů - nejslavnější divadelní detektivky všech dob Past na myši Agathy Christie a nejdéle uváděné inscenace plzeňského divadla Edith – vrabčák z předměstí, premiéru Smetanova Dalibora, s nově nastupujícím sólistou Richardem Samkem v titulní roli, neprávem opomíjenou Dvořákovu Armidu a slavný titul Candide od Leonarda Bernsteina, autora nesmrtelné West Side Story, slibuje pro tuto sezónu Divadlo J. K. Tyla v Plzni.

Činohru čekají hned v říjnu dvě premiéry. Na jeviště Nové scény přivede hrdiny slavného humoristického románu Klapzubova jedenáctka a Malou scénu propůjčí čtyřem postarším, ale energickým dámám, jež čelí

obvinění z napadení ministryně sociálních věcí. Dynamická hra Jednou hole, jednou na nože bude hereckým koncertem Moniky Švábové, Jany Kubátové, Apoleny Veldové a hostující Veroniky Janků. Dále činohra rozehraje divadelní rekonstrukci vraždy agenta Alexandra Litviněnka Příliš drahý jed a ve spolupráci s operním souborem nastuduje známé poetické drama českého spisovatele a dramatika Julia Zeyera Radúz a Mahulena s původní hudbou Josefa Suka. Celou sezónu uzavře červnovou premiérou sarkastické historické hry Libertin vyprávějící o Johnu Wilmontovi, prolhaném příteli anglického krále Karla II., jenž se proslavil zesměšňováním anglické šlechty. Muzikál DJKT potěší malé i velké uvedením původního českého muzikálu Kozí válka z dílny

Dalibora Bárty a Václava Bárty st., autora textů písní z pohádky Princezna ze mlejna.

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 linie, rozdělující vesnici na dva odlišné tábory osvoboditelů.

Soubor baletu zpestří svůj repertoár známým klasickým příběhem o Luskáčkovi a tanečním zpracováním historického příběhu zakázané lásky Ferdinanda II. Tyrolského a Filipíny Welserové s názvem Ferdinand a Filipína, který přímo pro plzeňský balet vytvoří německý choreograf Dustin Klein, autor zdařilé taneční adaptace Vyhodíme ho z kola ven uváděné na Malé scéně.

Obnovených premiér se dočkají pohádky O Rusalce, Co takhle svatba, princí? a taneční Sněhurka.



Foto: Archiv DJKT  
Foto: Jan Faulkner



# Divadlo Pluto do konce roku 2022

Vy, kteří do Pluta chodíte pravidelně, jste už možná zaregistrovali změny v cenách vstupenek. Až do konce minulé sezony byla jednotná sazba, ať už jste seděli u jakéhokoliv stolu. Od letošního září jsou ale ceny stupňované podle toho, jak blízko k hercům se zrovna nacházíte. Věříme, že to přispěje k Vašemu většímu komfortu a variabilitě, s ohledem na Vaši peněženku.

Nové cenové kategorie tak jsou 390 Kč (plná cena) /350 Kč (senioři, studenti a ZTP), 350 Kč/320 Kč a 320 Kč/290 Kč. A Vaše oblíbené preclíky samozřejmě zůstávají stále v ceně vstupenky.

V divadle se také poctivě připravujeme na tradiční listopadový festival Česky hezky, v rámci kterého letos uvidíte oblíbené komedie Dva muži v šachu s Pavlem Kikinčukem a Bronislavem Kotišem, nebo vůbec historicky první plučáckou hru Jak se válčí na pavlači.

Tradiční besedy přivítají vzácné hosty - herečku a zpěvačku Ivu Pazderkovou, herce Jana Čenského a muzikálového a operního zpěváka Daniela Hůlku. Po roce se vrátí i mimořádně vydařený výlet za pohádkou, který bude probíhat po celých prostorách doubraveckého Centra. Chybět nebudou ani pravidelné workshopy. Kompletní program minifestivalu najdete na webových stránkách divadla - [www.divadlo-pluto.cz](http://www.divadlo-pluto.cz).

Ani konec roku se neobejde bez plučácké zábavy - letos si můžeme společně užít Silvestra s komedií Blbec k večeři, s Pavlem Kikinčukem a Danielem Rousem v hlavních rolích. Začátky představení jsou ve 14:00 a v 18:00 hodin a vstupenky jsou již v prodeji - buď na naší pokladně nebo na portálu [plzenskavstupenka.cz](http://plzenskavstupenka.cz).

V ceně vstupenky je pohoštění a drobný dárek pro každého.

Těšíme se na Váš smích a potlesk!

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| <b>Neděle</b><br>2 / 10<br>14.00   | Americký muzikál N. Simona, M. Hamliše a C. B. Sager<br><b>KAŽDÝ MÁ SVÉHO LEONA</b>  |   |
| <b>Pondělí</b><br>3 / 10<br>19.00  | Komedie F. Vebera<br><b>BLBEC K VEČEŘI</b><br><small>v hlavních rolích Pavel Kikinčuk a Daniel Rous</small>  |  |
| <b>Středa</b><br>5 / 10<br>19.00   | Nejslavnější scénky a šlágry kabaretů<br><b>LETEM SVĚTEM S KABARETEM</b>   |  |
| <b>Neděle</b><br>9 / 10<br>14.00   | Detektivní komedie Paula Pörtnera, překlad Petr Novotný<br><b>SPLAŠENÉ NŮŽKY</b><br><small>Autorská práva k dramatickému textu a překladu v České republice zastupuje Aura-pont s.r.o., Veselářský ostrov 62, 147 Praha 4.</small> |  |
| <b>Pondělí</b><br>10 / 10<br>19.00 | Lernerova a Loeweho<br><b>MY FAIR LADY</b><br><small>Libreto Alan Jay Lerner, Hudba Frederick Loewe, Adaptováno dle hry George Bernarda Shawa a filmu Gabriela Pascala "PYGMALEON"</small>   |  |
| <b>Středa</b><br>12 / 10<br>19.00  | <b>PAPARAZZI</b><br>aneb Intimní život bulvárního fotografa  |  |
| <b>Neděle</b><br>16 / 10<br>14.00  | Lernerova a Loeweho<br><b>MY FAIR LADY</b><br><small>Libreto Alan Jay Lerner, Hudba Frederick Loewe, Adaptováno dle hry George Bernarda Shawa a filmu Gabriela Pascala "PYGMALEON"</small>   |  |
| <b>Pondělí</b><br>17 / 10<br>19.00 | Komedie F. Vebera<br><b>BLBEC K VEČEŘI</b><br><small>v hlavních rolích Pavel Kikinčuk a Daniel Rous</small>  |  |
| <b>Středa</b><br>19 / 10<br>19.00  | Americký muzikál N. Simona, M. Hamliše a C. B. Sager<br><b>KAŽDÝ MÁ SVÉHO LEONA</b>  |  |
| <b>Neděle</b><br>23 / 10<br>14.00  | <b>ŠÍLENÝ PRACHY</b><br>komedie R. Cooneyho  |  |
| <b>Pondělí</b><br>24 / 10<br>19.00 | <b>REVIZOR aneb GOGOL V PLUTU</b><br>komedie N. V. Gogogla s P. Kikinčukem v hlavní roli   |  |
| <b>Středa</b><br>26 / 10<br>19.00  | Lernerova a Loeweho<br><b>MY FAIR LADY</b><br><small>Libreto Alan Jay Lerner, Hudba Frederick Loewe, Adaptováno dle hry George Bernarda Shawa a filmu Gabriela Pascala "PYGMALEON"</small>   |  |
| <b>Neděle</b><br>30 / 10<br>14.00  | <b>SLAMĚNÝ KLOBOUK</b><br>aneb Helenka bude ráda   |  |
| <b>Pondělí</b><br>31 / 10<br>14.00 | Lernerova a Loeweho<br><b>MY FAIR LADY</b><br><small>Libreto Alan Jay Lerner, Hudba Frederick Loewe, Adaptováno dle hry George Bernarda Shawa a filmu Gabriela Pascala "PYGMALEON"</small>   |  |

Představení označená \* jsou vhodná pro děti od cca 10 let.



# rozhodně si nemůžete nechat ujít

## PLZEŇSKÝ PODZIM 2022 • 3. 10. – 2. 11. 2022

Festival propojuje píseň a zpěv, tradici sborů v západních Čechách, podporuje spolupráci amatérských a profesionálních těles.

Akce festivalu proběhnou na různých místech – v katedrále sv. Bartoloměje, Západočeském muzeu, kostele sv. Jana Nepomuckého nebo ve Středním odborném učilišti elektrotechnickém v Plzni – Skvrňanech.

## PILSNER FEST 2022 • 7. - 8. 10. 2022

Největší pivní slavnost v ČR v letošním roce – oslava 180. výročí uvaření prvního ležáku Pilsner Urquell. Areál pivovaru Plzeňský Prazdroj ožije bohatou hudební přehlídkou a zábavou.

Kromě piva a gastronomických zážitků jsou pro návštěvníky připraveny i ukázky bednářského řemesla, škola čepování a různé pivní soutěže.

## OSLAVY VZNIKU REPUBLIKY • 28. 10. 2022

Celodenní program nabídne komentované prohlídky, exkurze, návštěvy zahrad, okružní jízdy historickými vozy, festival pouličního jídla Street Food Market (DEPO). Celodenní program zakončí ohňostroj.

Vstupné na turistická místa – jednotně 28 Kč.

## SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU • 27. 11. 2022

Tradiční rozsvícení vánočního stromu na náměstí Republiky proběhne první adventní neděli 27. listopadu 2022, program začíná v 16 hod.

## podzimní aforismy

„Podzim. Něco jako inflace listí.“

„Vlaštovky na podzim odlétají. Zůstanou vrány, přetížené zodpovědností.“

Valeriu Butulescu  
básník, prozaik, dramatik, aforista 1953 - dosud

„Oč v mládí zavadiš, zavoní jarem a v slunci rozpučí jako květ lásky... Škoda, že k podzimu dostaneš darem danajskou vakcínu zmoudřelé vrásky.“

Bohumír Kolář  
český učitel a aforista 1932 - 2020

„Příroda se na podzim zbavuje všech připomínek uplynulého léta: listí, ovoce i trávy. Také člověk by to měl tak dělat a neschovávat staré papíry a listy, které mu zabraňují prožívat nové a čisté jaro. Já to tak bohužel činit nedovedu a tak, si při každé nové práci, jež by mohla být živá a radostná, připadám jako nevyhrabaná zahrada, v níž se svěží letošní rostlinky musí těžce prodírat zaschlou loňskou trávou.“

Otto František Babler  
český knihovník a překladatel 1901 - 1984

**ZDARMA**

Centrum robotiky

**KURZ PRO SENIORY PC NAPLNO**

ZAČÍNÁME 30. 9. 2022  
10 LEKCÍ  
KAŽDÝ PÁTEK 9:00-10:30

Najdete nás na adrese:  
**CUKROVARSKÁ 23, PLZEŇ**  
(vedle DEPO2015)

Registrace na kurz:  
**+420 378 035 535**  
Alena Skřivanová, administrativa



# senioři se opět utkají v plavání

Město Plzeň připravuje i pro tento rok unikátní plavecký přebor pro seniory od 65 let věku. Akce se uskuteční v úterý 6. prosince, od 8:30 h po celé dopoledne, v plaveckém areálu v Plzni na Slovanech. „Senioři si budou moci vybrat trať 50, 100 nebo 200 metrů a zvládnout ji jakýmkoliv plaveckým způsobem. Samozřejmější je možnost zúčastnit se více závodů.“ přiblížil Ing. Přemysl Švarc, vedoucí magistrátního odboru sportu. Prezentace účastníků bude probíhat přímo na místě. Startovné je zdarma a každý účastník obdrží drobnou odměnu. Vyhlášení vítězů proběhne v prosinci na plzeňské radnici. O termínu budou vítězové informováni e-mailem.

Plavecký přebor se koná již 4. rokem a vrací se po vlně pandemie do původního mikulášského termínu.



Sportovní Plzeň

**6.12.** | 2022  
8.00–12.30

## Plavecký bazén Slovany

Bazén pro veřejnost zůstává otevřen

**Registrace na místě od 8:30 do 10:00**

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

### Tratě

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

### Kategorie

65–74 let, 75–84 let, 85 a starší

### Další informace poskytnete:

Odbor sportu,  
Kopeckého sady 11, Plzeň, cernyvi@plzen.eu, 378 033 502



## Semlerova rezidence se v září otevřela návštěvníkům



Více než čtyři roky byla Semlerova rezidence, nejrozsáhlejší realizace dle konceptu Adolfa Loose v Plzni, jejíž detailní projekt připravil Loosův žák Heinrich Kulka, kvůli rekonstrukci uzavřena. Bytový dům rodiny Oskara a Jany Semlerových, s interiérem jejich bytu, patří k předním památkám moderní architektury ve střední Evropě a už je opět možné ho navštívit v rámci komentovaných prohlídek. Jde o jediný byt v Loosově stylu v Plzni, kde nalezneme unikátní princip tzv. Loosova Raumplanu – jednotlivé místnosti v bytě jsou rozdílně vysoké, navíc i navzájem výškově posunuté do mnoha úrovní a mezi sebou propojené schodišti do kontinuálně navazujících prostor. Byt je členěný na společenskou část a na pečlivě oddělené soukromé prostory ložnic a dětských pokojů v horním podlaží. I ty byly zrekonstruovány a veřejnost do nich může v rámci komentovaných prohlídek nahlédnout vůbec poprvé.

První prohlídky po rozsáhlé rekonstrukci se uskutečnily 23. září 2022. Vstupenky lze zakoupit online na webech [adolffloosplzen.cz](http://adolffloosplzen.cz) a [semler.cz](http://semler.cz), osobně v infocentrech na náměstí Republiky a na Palubě Hamburk nebo telefonicky na čísle: +420 378 035 330.

Zve Plzeň-TURISMUS, p.o.

<https://sport.plzen.eu>

[www.visitplzen.eu](http://www.visitplzen.eu) 21





## JAK NA... ROZZÁŘENÉ OČI

Pravidelná kosmetická péče začíná být samozřejmostí ranního a večerního rituálu u žen i mužů. Přesto se stále často zapomíná na oční okolí, které je u žen obzvláště důležité. První péčí je důkladné odličení řas a odstranění zbytků make-upu, potu a mazu. Pro nositelky umělých řas je vhodné odličovací na hydrogelové bázi, které nenarušuje spoj lepidla a umělé řasy. U přírodních řas doporučuji zvolit dvou-složkový odličovač. Jeho výhodou je příměs olejové složky, která snáze uvolňuje voděodolná lícidla v kratším čase, a tím méně dráždí i citlivou pokožku.

Naše oči jsou zatížené stresem, genetikou, vnějšími vlivy, životním stylem a v neposlední řadě i nošením kontaktních čoček. Nejčastěji nás trápí tmavé kruhy, které vznikají v důsledku změn krevních kapilár a snížené mikrocirkulace. Otoky očí jsou problémem lymfatického systému, ve kterém dochází k hromadění vody v tkáních. Oční pokožka je pětkrát tenčí než pleť obličeje a zároveň je velmi pohyblivě zatížená. Víte, že mrknete více než 10 tisíckrát za den? A právě snížená produkce kolagenu a elastanu má vliv na pevnost pokožky a tvorbu vrásek.

Kvalitu očního okolí můžeme zlepšit používáním speciálních přípravků, jak při domácím použití, tak v rámci profesionálního ošetření v kosmetickém studiu. Účinnou a aktivní látkou v péči o oční okolí je výtažek z chrpy, který má protizánětlivé vlastnosti a především odvodňovací funkci. S přídavkem „chytrých“ pigmentových částic pak dokáže zakrýt kruhy pod očima a přizpůsobit odstín přirozené barvy pokožky s efektem rozzářených očí. Profesionální ošetření nabízí speciální a více-krokovou mikromasáž očního okolí. Skládá se z kvalitního odličení a odstranění odumřelých buněk krouživými pohyby, s použitím jemného peelingu (vyjma očních víček). Poté následuje 10minutová profesionální masáž speciálním sérem. Závěrem se aplikuje oční maska, nejčastěji v podobě biocelulózních polštářků, které se po cca 12 minutách odstraní a přebytek účinné látky se smyje vodou a pleťovým tonikem. Na konci celé procedury se aplikuje denní krém, pomocí jemného zpracování konečky prstů. Efekt je viditelný okamžitě, jeho udržitelnost pak závisí na pravidelnosti zmíněné péče.

Mgr. Šárka Laiblová

## štráfek s humorem



Zemřela! Strašně se vás lekla. Máte příliš strašidelný kostým!



Pan doktor neměl čas mi vysvětlit, co to mám za nemoc, prý si to mám vygúglit. Ale jak se to dělá, to mně taky neměl čas vysvětlit."

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 30. 9. 2022 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: PhDr. Alena Hynková, MBA / Grafické zpracování: Petr Šrédl / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: Bc. Lucie Hovorková, MBA, Email: hovorkova@plzen.eu, Tel.: +420 378 033 353, Mob.: +420 702 298 619 / **ZDARMA**

Foto na str. 1, 2 a 3 archiv města Plzně, na zadní straně archiv TOTEM.



## TOTEMové okénko trénování paměti

Dnes jsme si pro Vás připravili dva úkoly. Prvním z nich je zábavný kvíz o zvířatech a druhým nová forma oblíbené hry jméno/město/zvíře/věc.

1. Přiřadte k sobě obě části obecných názvů zvířat (z levého a pravého sloupce).

Pokuste se určit význam uvedených nářečních slov.

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1 Francouzský      | A pes            |
| 2 Irský            | B čuvač          |
| 3 Německý          | C psík           |
| 4 Pekingský        | D tygr           |
| 5 Afghánský        | E setr           |
| 6 Indický          | F buldoček       |
| 7 Britská          | G kuň            |
| 8 Slovenský        | H ovčák          |
| 9 Bernský          | I slon           |
| 10 Kladrubský      | J chrt           |
| 11 Bengálský       | K kočka          |
| 12 Novofundlandský | L salašnický pes |



|       | jméno | město | země | rostlina | zvíře | věc | jídlo |
|-------|-------|-------|------|----------|-------|-----|-------|
| BA    |       |       |      |          |       |     |       |
| HO    |       |       |      |          |       |     |       |
| JI/JÍ |       |       |      |          |       |     |       |
| LI    |       |       |      |          |       |     |       |
| ME/MĚ |       |       |      |          |       |     |       |
| AR    |       |       |      |          |       |     |       |
| RA    |       |       |      |          |       |     |       |
| SL    |       |       |      |          |       |     |       |
| VE/VĚ |       |       |      |          |       |     |       |
| NO    |       |       |      |          |       |     |       |





TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Emmou a Beou.

## Anglický jazyk:

Link the words with their opposites:

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1. Slow  | 6. Short     |
| 2. Big   | 7. Small     |
| 3. Happy | 8. Difficult |
| 4. Easy  | 9. Sad       |
| 5. Tall  | 10. Fast     |

## Německý jazyk:

Ordnen sie jeweils die Adjektive mit gegenteiliger Bedeutung zu:

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1. Still  | 6. Verschlossen |
| 2. Riesig | 7. Nah          |
| 3. Fern   | 8. Heiß         |
| 4. Offen  | 9. Laut         |
| 5. Kalt   | 10. Winzig      |

## Španělský jazyk:

Une las palabras con sus antónimos (link the words with their opposites)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. Oscuro     | 6. Lento      |
| 2. Grande     | 7. Energético |
| 3. Rápido     | 8. Luminoso   |
| 4. Acompañado | 9. Pequeño    |
| 5. Cansado    | 10. Solo      |



## Pozvánka na přednášku do TOTEMu

Už jste se naučili pohybovat v digitálním prostředí na internetu, zvládáte přijímat a odesílat e-maily, vyhledáváte si informace, používáte sociální sítě. Pro tyto aktivity využíváme nejen počítače či notebooky, ale i chytré telefony a tablety. Umíme se ale na internetu pohybovat bezpečně? A máme svá zařízení a přístup k důležitým informacím zabezpečena?

Přijďte 20. 10. 2022 od 14:00 h na přednášku Bezpečný pohyb v digitálním prostoru a prostředí do Mezigeneračního a dobrovolnického centrum TOTEM, z.s., Kaznějovská 51.

Základní vhled do problematiky přinese Ing. Hana Čepová, MBA, odbornice na kybernetickou a digitální bezpečnost. Tématům kybernetické a digitální bezpečnosti a také tématům jako fake news či dezinformace se věnuje mnoho let a pravidelně o nich publikuje a přednáší různým cílovým skupinám.

Přednáška je pro seniory zdarma, rezervujte si své místo: tel.: 377 260 425, rezervace@totemplzen.cz