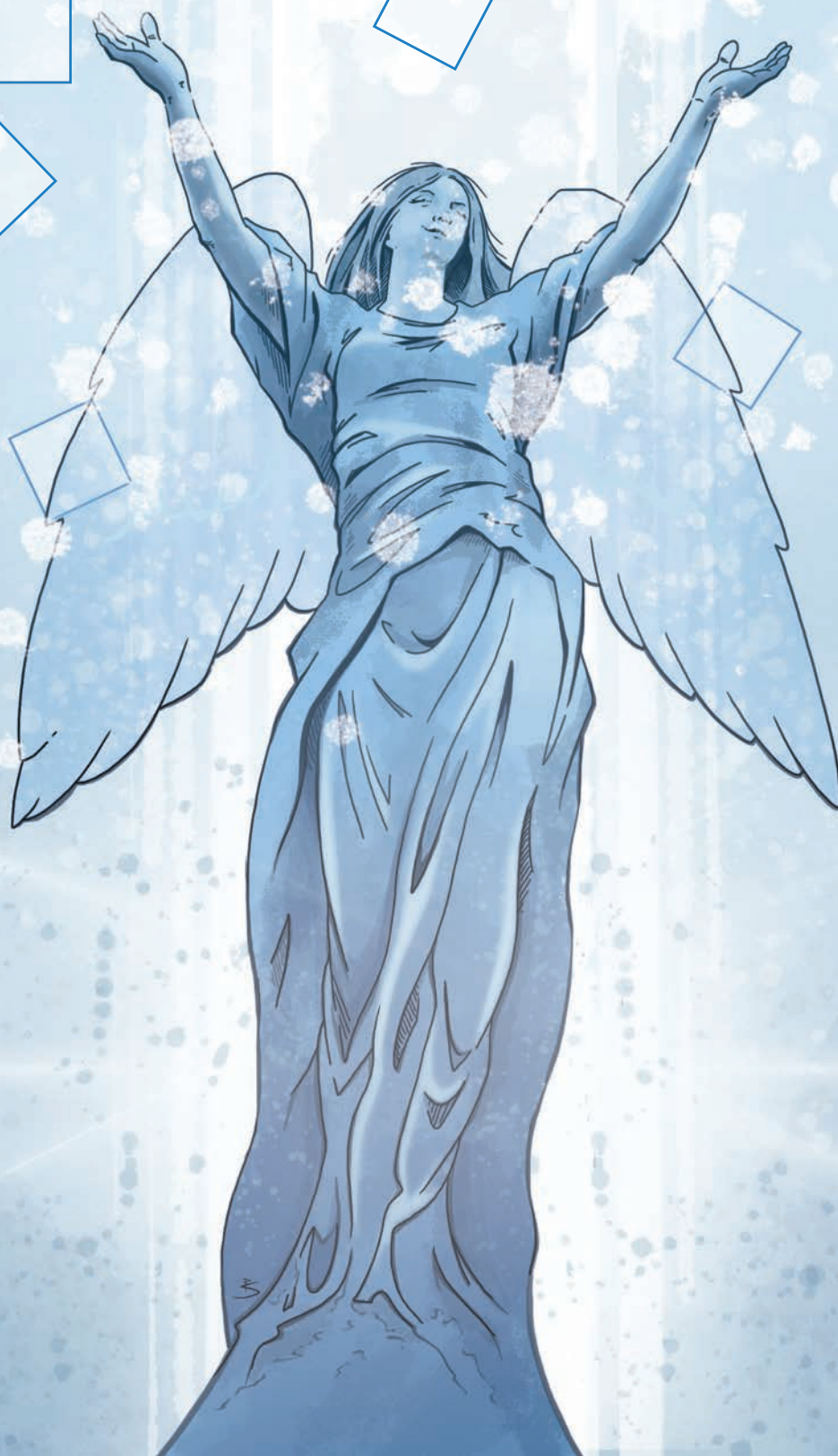


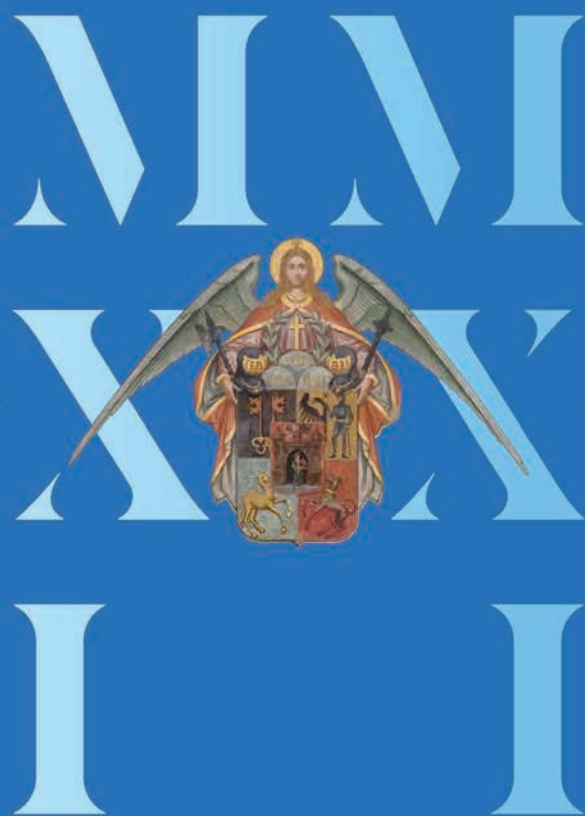
# PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 1/20 **S2**



ZDARMA



Šťastný nový rok 2022

primátor města Plzně

Milí přátelé,

závěr roku bývá spojován s ohlédnutím za odcházejícím rokem a jakýmsi jeho bilancováním. Vždy se najdou okamžiky radostné, ale i smutné. Podle mého názoru je rozhodně důležité nebýt na takové situace sám, zejména na ty truchlivé. Věřím, že každý z Vás má možnost podělit se se svými emocemi s někým blízkým, byť by to měl být „přítel na telefonu“. I taková komunikace je pro nás velmi důležitá. V tomto případě se mi moc líbí citát latinského básníka Cattulla: „Kdo opustí smutného přítele, není hoden, aby se někdy děлил s jeho radostí.“

Bez komunikace se neobejdeme. Náš život ve společnosti se skládá z neustálých komunikačních toků. Fakticky ani nelze nekomunikovat. Pokud někdo odmítá s druhým mluvit, i tím vlastně komunikuje a sděluje svému okolí, že mu daný člověk třeba není sympatický. Zjednodušeně řečeno - komunikace patří k nejdůležitějším lidským schopnostem, a proto ji využijme.

Ráda bych Vám popřála do nového roku 2022 vše dobré, hodně pohody, spokojenosti, zdravíčka a alespoň trochu toho velmi potřebného štěstí.

Vaše Eliška Bartáková





## DOKUD SE ZPÍVÁ... ANEB BYLO – NEBYLO

Tak Vám povím, to byl zase rok... Sotva se lidstvo nadechlo, že jako už dobré, hned dostalo za uši. Nahoru – dolů. Jako na horské dráze. A finále už vůbec nestálo za řeč. Zrovna v době, která tradičně tolik přeje setkávání a společně prožitým chvílím, měl člověk k člověku nejdál a všechno jen kvůli tomu (už mu nějak nedokážu přijít na jméno).

Neveselý, truchlivý byl rozjezd minulého roku, který nám neumožnil dělat pro Vás, co bychom si přáli, a tak jsme se s velkým optimismem upínali k jeho druhé polovině. Ještě začátkem října jsme věřili, že největší svátek plzeňských sociálních služeb, galavečer ANDĚL, který každoročně oceňuje všechny, kteří nezištně pomáhají, i ty, kteří s velkou láskou pečují, 10. prosince prostě bude a zazáří v plném lesku. Tím více, že ani rok předchozí jeho konání neumožnil.

Inu, člověk miní a TO (vlastně mu vůbec nechci říkat jménem) to mění. K naší velké lítosti se 10. prosince světla ve velkém sále Měšťanské besedy nerozsvítila, andělská křídla nezašuměla nad hlavami přítomných hostů, radost a dojetí nedostaly prostor, který jim po právu náleží. Historicky 15. galavečer, který byl připraven a měl být symbolickým dárkem pro všechny, bez nichž bychom jako společnost nemohli existovat, skončil dříve, než mohl vůbec začít. Přesto má své anděly. Tak, jak se sluší a jak doba nepříznivá umožňuje, bylo v den původního konání předáno našim odborem na 150 ocenění ANDĚL 2021 dobrovolníkům činným v sociální oblasti a více než 40 ocenění Andělské ruce 2021 pracovníkům v sociálních službách. V ten samý den všichni obdrželi i děkovnou videozdravici primátora města Plzně Mgr. Martina Baxy a rezortní náměstkyně Mgr. Elišky Bartákové.





Součástí ceremoniálu ANDĚL je i ocenění Dobrá duše pro partnery, kteří významně pomohli městu, když bylo třeba, nebo pro město vykonávali činnost nad rámec svých povinností.

**Za rok 2021 proto byly uděleny tituly Dobrá duše:**

- Doc. Janu Váněmu, Ph.D. a jeho týmu, za dlouhodobou a přínosnou spolupráci FF ZČU s městem v oblasti sociálních služeb
- Mgr. Karolíně Vodičkové, MBA, a týmu oddělení sociálního bydlení Magistrátu města Plzně za profesionální a lidské nasazení v rovině pomoci lidem ohroženým ztrátou bydlení a bez domova
- PhDr. Janu Šlajsovi, Ph.D., LL.M. a týmu EUC Kliniky Plzeň za příkladnou součinnost s městem v rámci antigenního testování a očkování ohrožených skupin proti C-19
- Mgr. Bohumile Hajšmanové a týmu Domovinky – sociální služby, o.p.s. za spolupráci s městem při zajištění antigenního testování na C-19
- Bc. Vlastimile Fajfrlíkové a týmu MDC Totem za spolupráci s městem v rovině plošné registrace plzeňských seniorů na očkování proti koronaviru
- Mgr. Džemalu Gërbanimu a týmu Domova sv. Františka MCHP za profesionální přístup a nasazení v boji s koronavirovou pandemií v prostředí osob bez domova
- Bc. Michaele Stehlíkové, pod jejímž vedením byl zajištěn provoz krizového centra pro osoby bez domova v období arktických mrazů v areálu DEPO2015
- Bc. Veronice Rožánkové za dlouholeté kvalitní vedení jazykových kurzů pro cizince v rámci projektů města Podpora integrace cizinců na lokální úrovni

Bohužel, ani letos nezůstala uzavřena nejsmutnější kategorie – Anděl in memoriam. Poslední pocta, Anděl navždy, byla předána dceři Mgr. Evy Weinfurterové, bývalé vedoucí Oddělení sociální péče FN Plzeň, za dlouholetou činnost a lidský přístup při řešení složitých životních situací. Děkujeme, Evičko...

Ocenění nejvyšší - Zlatý Anděl pro rok 2021 - a vstup do pomyslné síně slávy právem získala paní Ludmila Ševčíková za dlouholetý, neúnavný lidský a kulturní přínos plzeňské seniorské veřejnosti a klientům sociálních služeb.

**Děkujeme všem oceněným a blahopřejeme!**

Tak. Bylo – nebylo. Ale dobře, že bylo alespoň nějak. Dokud se zpívá, ještě se neumřelo. A my zase budeme zpívat. Už brzy. Nic nás nezastaví. Ani to. My na to vyzrajeme. Příští galavečer ANDĚL bude totiž 3. června 2022, protože v téhle době to-zlo nemá sílu. A bude to ANDĚL zářivý a se vši parádou, jak se sluší a patří. Protože máme naději a máme víru.

A zazvonil zvonec a pohádky je konec...

Pevné zdraví po celý rok a pozitivní už jen myšlenky Vám přeje Vaše Alena Hynková

**HLAVNĚ NADĚJI V LEPŠÍ ROK. KLIDNĚ PO KAPKÁCH...**



## S FOTOAPARÁTEM NA KRKU A ÚSMĚVEM NA RTECH

Eva Hubatová (rozená Kroupová) se narodila 7. května 1956 v Plzni, kde se svou rodinou trvale žije. „Vyrůstala jsem v harmonickém rodinném prostředí, vyznávajícím mravní hodnoty a úctu ke stáří. Rodiče i předci byli bytostnými altruisty, tedy lidmi, kteří mají snahu konat dobro a pomáhat druhým.“ Tím se po celý život řídili i jejich tři potomci. Eva navíc dostala do vínku umělecké vlohy. „K „polibku múzy“ však vedla dlouhá a klikatá cesta“, přiznává vitální seniorka.

V mládí si ladnost pohybu pěstovala při hodinách závodního tance, vytrvalost pak utužovala v sedle bicyklu či zdoláváním horských masivů. „Krásy české přírody ráda obdivuji při jednodenních výletech do přílehlého okolí,“ sděluje dlouholetá členka Klubu českých turistů Divadlo Plzeň, o. s.

„Při civilním zaměstnání sekretářky jsem se v roce 1996 začala věnovat publikační a fotoreportéřské činnosti, což trvá dodnes. Jednoho běžného letního dne jsme se s dcerou objevily v hledáčku kolemdoucího fotoreportéra. Já jen tak prohodila, že by mě to také bavilo a on na to, že to mohu také zkusit. Za čtrnáct dní již vyšel můj první příspěvek“, upřesňuje nahodilou situaci paní Eva, která s vrozenou grácií a nadšením sobě vlastním čtvrt století pořizuje fotodokumentaci z mnoha významných událostí a řadu z nich i mediálně podporuje. Na tři tisíce příspěvků bylo této aktivní člence Syndikátu novinářů ČR publikováno zejména na stránkách Plzeňského deníku i dalších regionálních periodik nebo na internetových portálech s celostátní působností. To vše, celá ta léta, zvládala při rodině se dvěma dětmi, péčí o stárnoucí rodiče i vysokoškolském studiu.

„V létě roku 2008 se stal ten zázrak a výtvarná invence přilétla shůry nečekaně a velmi naléhavě. Vše, co se po ta dlouhá léta v mých útrobach kumulovalo, odstartovalo nebývalý tvůrčí zápal“, líčí své nadšení paní Eva, které se v dvaapadesáti letech otevřely nové obzory.

„Fotografické záznamy zdánlivě nic neříkajících prvků vykazujících známky značné destrukce jsem prostřednictvím počítačové techniky a nezbytné fantazie začala povyšovat na abstraktní výtvarná díla.“ Kreativní umělkyně pro vlastní pojetí fotografie s malbou zvolila přiléhavý název FOTOINFORMEL. Pro tuto autorskou techniku je od roku 2014 držitelkou patentu, resp. ochranné známky. Od té doby uspořádala řadu tuzemských prezentací, její práce vyšly v několika knihách a svými ilustracemi doprovodila již pětadvacet básnických sbírek. Její unikátní tvorbu mohli obdivovat i návštěvníci výstav na Slovensku, opakovaně v Německu a kanadské Britské Kolumbii. Prodejem svých originálních děl podpořila několik dobročinných akcí, včetně charitativního projektu v africké Zambii.

U příležitosti šedesátých narozenin byla uvedena do mezinárodní encyklopedie významných osobností OXFORD ENCYCLOPEDIA a v roce 2018 převzala od Evropské unie umění mezinárodní Cenu za významnou kulturní a uměleckou činnost Zlatou Europeu. Současně se stala první ženou ze všech kontinentů, oceněnou EEU za přínos do soudobého fotografického umění.

Pětašedesátiletá plzeňská patriotka je důkazem toho, že i s několika křížky na krku může život nabrat nečekané obrátky. „Stačí jen neztrácet naději, věřit svým idejím a bez váhání uchopit ten dar, který nám byl seslán. K dosažení dílčích úspěchů je nezbytné opravdové zanícení podpořené pracovitostí, houževnatostí a pílí,“ uvádí loňská jubilantka.

„Velice si vážím pořádání mé výstavy nazvané „Pocta stáří“ pro posluchače U3V LFP, která bude přístupná i široké veřejnosti v prostorách Šafránkova pavilonu od 9. května do 6. června 2022“, sdílí s pokorou paní Eva Hubatová, která v posluchárně Šafránkova pavilonu Lékařské fakulty UK v Plzni na závěr akademického roku 2021/2022 usedne do „Křesla pro hosta“, aby se s posluchači Univerzity třetího věku podělila o svůj zajímavý životní příběh.

Text: Eva Nestálová





## 1

## AŽ SI MLADÍ VÁŽÍ TOHO, CO MAJÍ, ŘÍKÁ 101LETÁ OSLAVENKYNĚ

Sto a jeden rok oslavila 21. října Vlasta Strejcová z Plzně. Na blahopřání od svých blízkých si však musela několik týdnů počkat, neboť onemocněla koronavirem a ocitla se v karanténě. Nákazu má za sebou a i když říká, že ji covid-19 připravil o nějaké chuťové buňky, stále oplývá optimismem, rozdává úsměvy a těší se z každého dne.

„Hodně luštím křížovky, osmisměrky, přesmyčky, také čtu, sleduji televizi a dělám omalovánky,“ ukazuje Vlasta Strejcová ve svém pokoji v Senior Residenci Terasy na Lochotíně, kde žije. Pozorný návštěvník si všimne velkého množství obrazů, které tady visí na stěnách. „Je to kus mého domova. Sama mám také blízký vztah k výtvarnému umění, mnozí starší lidé si mě možná ještě pamatují z výstav a prodeje Českého fondu výtvarných umění Dílo,“ usmívá se stále aktivní dáma, která vychovala tři syny.

Když se v říjnu ocitla v nedobrovolné karanténě, nejvíce ji trápila samota. „Jsem hodně společenský člověk, takže to mě opravdu ubíjelo. Nemoc mám za sebou a jsem tady, Panna Marie nade mnou drží ochrannou ruku,“ zvedá ruku k obrázku nad postelí.

A co by dnes vzkázala mladým lidem? „Aby si vážili toho, co mají, protože se mají dobře. Naše generace musela spoustu věcí oželeť, a to jak během války, tak po ní. Ráda bych sdělila mladým, aby se vzdělávali, protože vzdělání je důležité. Vidím, že mladé ženy se dnes díky svému vzdělání dostávají i do takových oborů, kde dříve působili jen muži, a mám z toho velkou radost. Závěrem bych ale chtěla říct, že každému přeji hlavně zdraví, to potřebujeme všichni,“ vzkazuje paní Strejcová.

K úctyhodnému věku popřála jubilantce kromě jejích blízkých a personálu rezidence Terasy také místostarostka prvního městského obvodu Ilona Jehličková. A paní Strejcová ji nenechala odejít s prázdnou. Předala jí omalovánky, které tak ráda a s chutí tvoří.



## GRATULUJEME!



### Když dva se rádi mají...

Dagmar a Slavomír Rohánkovi oslavili v sobotu 27. listopadu kamennou svatbu. Svě ano si znovu, po 65 letech, řekli v obřadní síni na Úřadu městského obvodu Plzeň 1.

V roce 1956, kdy se pár rozhodl vykročit na společnou cestu životem, bylo Slavomírovi dvacet a Dagmaře pouhých devatenáct let. Vychovali spolu tři děti, nejstaršího syna a dvě dcery - dvojčata. Dnes mají dohromady sedm vnoučat a třináct pravnoučat.

„Jsme velká rodina a držíme při sobě. Když se objeví problém, semkneme se a hledáme řešení společně,“ říká dcera manželů Rohánkových Dana Vaníková. Její rodiče jsou pro ni symbolem harmonického žití, sama také skloňuje termíny jako úcta a tolerance.

## 2

## SLOVANY BLAHOPŘÁLY MISTRYNI SVĚTA

Dne 18. listopadu 2021 oslavila krásných 90 let paní Eliška Šafránková z Plzně Božkova, bývalá profesionální lukostřelkyně a dvojnásobná mistryně světa. K významnému jubileu jí osobně poblahopřala jménem slovanského obvodu místostarostka Eva Trůnková. Ta je známá svým kladným vztahem ke sportu, a proto velká část jejich setkání byla zaměřena na sportovní kariéru oslavenkyně. Nad albem s dobovými fotografiemi, diplomy a novinovými výstřížky vzpomínala paní Eliška na své sportovní úspěchy a společně s paní místostarostkou porovnávaly nejen změny ve sportovním vybavení, ale i v oblékání sportovců v době socialismu a dnes.

Vážené paní Šafránkové děkujeme za její reprezentaci v lukostřelbě doma i ve světě a přejeme pevné zdraví.



Foto: archiv ÚMO 2, Eliška Šafránková

## 3

## KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY A ČTVRTKY S TOTEMEM



Od září 2021 připravuje Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s. aktivity pro seniory a seniorky z městského obvodu Plzeň 3. Senioři si tak začali zvykat na čtvrteční dopoledne, která jim zpestřují lektoři z TOTEMu. Velký zájem je o kondiční cvičení na židlích, ale najdou se i zájemci o tvůrčí dílny, kdy v rukách seniorek vznikají nádherně zbarvené hedvábné šátky či podzimní látkové ubrousky. „Naše seniory bavily i procházky s nordicwalkingovými holemi, čajový bylinný dýchánek či přednáška o Indii. Připravujeme s TOTEMem další programy na čtvrteční dopoledne i v roce 2022, aktuální info se dozvíte na [www.umo3.plzen.eu](http://www.umo3.plzen.eu) v sekci Kontaktní místo pro seniory,“ uvedl Ing. Stanislav Šec, místostarosta MO 3 Plzeň.

Foto: archiv ÚMO 3

## 4

## DOUBRAVKU PROVONĚLY SVATOMARTINSKÉ HODY

Svatomartinské hody v polovině listopadu provoněly Habrmannův park na Doubravce.

Akce po zářijových slavnostech vína potvrdila, že dobré jídlo a pití mají lidé na Čtyřce rádi. Nabíjený program odstartovala cimbálová hudba Muzička, následovaná kuchařskou show Martina Havlíka. Největší zájem byl ale dle očekávání o propečenou kachnu a husí kaldoun, který pro návštěvníky připravila restaurace U Sousedů, letošní vítěz festivalu polévek.

Na akci dorazili i zástupci více než dvacítky vinařství. Právě mladá svatomartinská vína se k párování s husími dobrotami doslova nabízela. Aby hodování opravdu nic nechybělo, na Doubravku dorazil i svatý Martin na bílém koni.



Foto – Zdeněk Vaiz, servírovala se pečená husa, husí kaldoun a další dobrotky.

<https://umo2.plzen.eu>

<https://umo3.plzen.eu>

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

# čtení na pokračování ...

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



Jen stěží si, v době dostupnosti čehokoli, mohou zejména mladší generace představit, že za druhé světové války byly potraviny na přiděl. Ten vystačil na velmi skromné živobytí. Byli jsme proto všichni opravdu štíhlí, až hubení. Příděly byly různé: pro těžce pracující (například dělníky ze Škodovky), pro ostatní pracující, pro nepracující, pro děti, ale i nemluvnata. Mé sestře se v březnu 1945 narodila dcera a tím pro ni byl přiděl mléka a másla poněkud vyšší. To naše maminka uvítala, protože sestra s dcerkou bydlely u nás.

Příděly potravin určovaly potravinové lístky, na nichž byly vyznačeny ústřížky s uvedením váhy a názvem: mouka, tuk, cukr, mléko atd. Byly to přiděly na měsíc. Masa bylo na přiděl velmi málo, stačilo na lepší jídlo jednou týdně, většinou v neděli. Při nákupu potravin si obchodník ustříhl z lístků potřebný ústřížek a zboží po zaplacení prodal. Stejně přidělové lístky byly na textil nebo boty. Stejně tak existovaly přiděly na cigarety nebo tabák. Na kuřivo však měli nárok jen muži. Přítelkyně mé maminky, náruživá kuřačka, na to velmi žehrala. A tak velmi prosperoval směnný obchod - rodiny, kde byl muž/nekuřák, tyto takzvané tabačky měnily s kuřáky za potraviny nebo potravinové lístky.

I my, děti, jsme měly svůj přiděl jídla, s jedním kuriózním přidělem - jednou za měsíc jsme měly nárok na 10 dkg tvrdých bonbónů. Čokoláda vůbec nebyla, jedl jsem ji poprvé v životě až v 11 letech, tak jako většina plzeňských dětí, darovanou od amerických vojáků, kteří osvobodili Plzeň.

Pro potraviny jsme chodili ke kupci, v našem případě do prodejny Západočeského konzumního družstva, pro mléko jsme chodili k mlékaři, vždy s bandaskou, protože mléko v obalech se vůbec neprodávalo a bylo v mlékárně naléváno do přinesených nádob.

Dodnes obdivuji maminku a ostatní hospodyně, jak nás dokázaly uživit a z čeho vařily, neboť ty přiděly byly neskutečně malé. Vůbec nebyly potraviny, které se dnes běžně dovážejí – káva, čaj, rajčata, papriky, nebyl rostlinný olej, tropické ovoce ani cizokrajná koření, například i pepř. Na mořích se bojovalo, nic se tedy nedováželo. Těžko si dovedu představit, co a z čeho hospodyně vařily zvláště v zimě. Tehdy se prodávalo jen to, co se vypěstovalo v Čechách a přes zimu uskladnilo - a tady byl výběr v komoditách skutečně minimální.

Asi nás při životě udržovaly brambory, těch bylo dost, a pravděpodobně i kysané zelí, které jsme si doma vyráběli. Pamatuji si, že bečka kysaného zelí měla u nás v předsíni své stálé místo.

V žádné běžné domácnosti nebyla lednička. I když naši sousedé něco takového měli. Ta ledová skříňka vypadala jako malá kamna, měla dvojité stěny a do mezery mezi nimi se vkládal led, který se kupoval. Led se rozvážel i do výčepů piva. Výčepy byly skoro v každé ulici. Nebyly to restaurace, nedalo se tam sedět a popíjet natočené pivo, nebyly tam stoly, ale jen malé místnosti s výčepním pultem. Pro pivo si vyslanci rodin chodili se džbánky nebo bandaskami. Tehdejší pivo mělo 4° a bylo chlazeno pravidelně dováženým ledem. Chlazení pomocí elektřiny možná existovalo, ale drobní výčepní si takové chladicí pulty nemohli dovolit.

O tom, co jsme jedli a jak si rodiny opatrovaly jídlo nad přidělem dané množství, budu vyprávět v druhé části svých vzpomínek, které mám připravené pro další číslo našeho časopisu PILSEN.

Miloň Nussbauer

## nemáte zájem ?

Dovolujeme si oslovit aktivní seniory s nabídkou spolupráce s městem v rovině zajištění bezpečnosti školních dětí. Konkrétně jde o dohled nad bezpečnou docházkou dětí do plzeňských základních škol v blízkosti frekventovaných komunikací – zajištění bezproblémového přecházení hlavních ulic se zvýšeným provozem a pohybu dětí v blízkosti školy. Jednalo by se o každodenní činnost (vyjma víkendů, svátků a prázdnin), a to vždy v čase mezi 7,30 – 8,00 hod. Pro tuto činnost budete vyškoleni přímo preventisty Městské policie Plzeň, v rámci jednodenního kurzu, a bude Vám zajištěno bezpečné označení při činnostech před školou.

Pokud máte o tuto výpomoc zájem, nebo víte ve svém okolí o někom, koho by uvedená nabídka zaujala a chtěl by osobně přispět k bezpečnému pohybu dětí v prostředí silničního městského provozu, necht' nás kontaktuje na adrese: [hovorkova@plzen.eu](mailto:hovorkova@plzen.eu) nebo tel. číslo 378 033 353. Děkujeme za Vaši ochotu pomoci dobré věci i případné šíření této poptávky.





Ukažte mi někoho, kdo s nástupem nového roku nemá v dušičce malou touhu být trochu jiný, lepší, oblíbenější, prostě být tím, kdo je všude vítán a očekáván. Prostě prvé dny v lednu jsme všichni natěšeni, že určitě TENTO nový rok bude veselejší a okouzlující, až do okamžiku, než nás zase všední starosti postaví na zem. Stejně tak všichni čekáme, že leden to rozbalí a předvede nám zimu bílou, čarokrásnou a jiskřivou a i my budeme jiskřit šarmem a novým elánem.

Psal se Nový rok 2004 a při zprávách o počasí všichni jednotně hlásili, že už to bude, severovýchodní vítr nahání mraky, bude trvale zataženo a sněhové přeháňky už už čekají v šiku za dveřmi.

A bylo. 4. ledna minula teplota bod mrazu a cílevědomě šplhala dolů, až se sama zalekla klesání před druhou červenou ryskou. Z oblohy se začaly snášet sněhové vločky v ukázněných třípytívkách a čarovaly Ladovu zimní idylu. Srdce poetů plesala, střízlivé povahy ustaraně kývaly, co to bude za cahotu, až to zase roztaje. Ne každého sněhová nadílka nadchla.

Třetí den po tomto zázraku se ráno ukázala čistá jasná obloha, rtuť teploměru opustila červené rysky a sněhová nádhra se rázem proměnila v nevábnou břechku. Představa chůze v mokru odradila mnoho lidí od procházky, i když slunce zářilo jako na horách. Kdo nemusel ven, nešel.

Z autobusového nádraží vyšla sportovně oblečená, usměvavá padesátnice a nasedla na trolejbus. Usadila se na dvousedadle u okna a pobaveně pozorovala akrobatickou produkci pěších. Vydrželo jí to jen jednu stanicí, než přistoupil šarmantní senior, s poctivou sedmdesátkou na krku, též sportovního ražení. Rozhlédl se, vyhodnotil situaci, vybral pozici vedle pohledné paní a se širokým úsměvem se jí zeptal, zda je vedle ní volno. Ale zajisté, zněla odpověď, jen si sedněte. Pán žoviálně nasadil přátelský tón a zapředl seznamovací rozhovor:

„To ale napadlo sněhu... a zase to nevydrží... je to o život, jak to klouže!“ A dál nezáživně a dlouze hodnotil meteorologickou situaci.“

„A co, že jste se tedy vydal ven?“, zeptala se otráveně paní, využívajíc jeho nádechu mezi postřehy.

„Ale, co má člověk dělat doma, já už budu ženatý 49 let a s tou mojí to není vůbec snadný, stále něco dělám špatně a když to není, jak chce ona, tak mi vaří, co já nemám rád, a to je hnedle pořád.“

Naklonil hlavu k pravé straně, spiklenecky se usmál a laškovně se zeptal:

„ A co Vy, jste taky taková na toho Vašeho?“

Paní hluboce vzdychla a se závistí řekla:

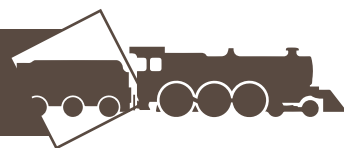
„To já to mám málo platný, ať uvařím, co uvařím, ten můj má rád všechno a co mu naložím, to sní s chutí a ještě si přidá!“

Pak se zvedla, teď už bez úsměvu, vystoupila a se sklopenou hlavou se opatrně a obezřetně vydala sněhovou břechkou ke svému cíli.

Nepochopený abonent trolejbusové linky si vzdychl, ale nevzdal se a hned začal střílet očima na všechny strany, zda mu pšenka nepokvete někde jinde, aby si zase mohl postěžovat a možná i v tom lednovém počasí zapříst lehký, příjemný flirt.

Proto pozor! Ani v lednových břechkách se nám, smrtelníkům, pokušení nevyhýbá!





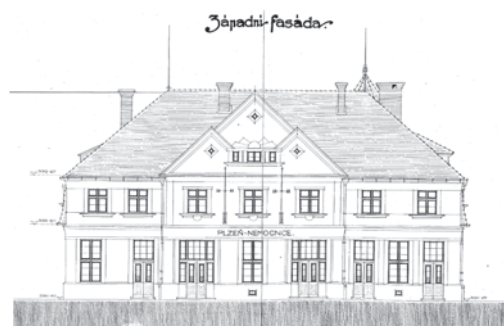
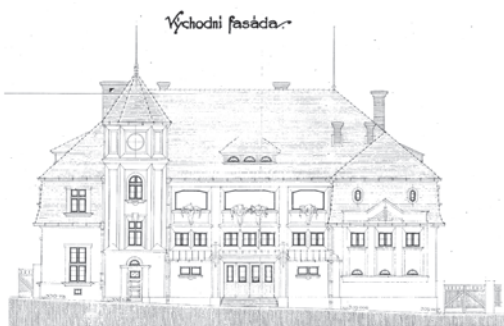
Ještě naposledy zůstaňme u plzeňských nádražních budov. Bylo by totiž velkou chybou opomenout nádraží Plzeň – zastávka. Tato malebná stanice se nachází na rozhraní dvou městských čtvrtí, Doudlevců a Bor. Je skoro neuvěřitelné, že z hlučného a dopravou přetíženého Chodského náměstí dojdeme po pár minutách chůze do úplně odlišné lokality, plné klidu a zeleně. Ospalá atmosféra navozuje dojem, jako by se na zastávce zastavil i čas.

Nádraží stojí na trati Plzeň – Železná Ruda – Bayerische Eisenstein a postavila ho soukromá společnost Plzeňsko-březenská dráha (EPPK). První úsek trati byl otevřen v roce 1876 a Plzeň - zastávka byla tehdy provizorně výchozí plzeňskou stanicí, teprve o rok později se podařilo dokončit spojovací trať až na hlavní nádraží. Stanice měla význam především pro okolní průmysl. Zpočátku odsud vycházely železniční vlečky do blízké strojírní bratří Belaniů. Tu ale dnes připomíná už jen název Belánka, který nese lokalita bytových domů, vystavěných na pozemcích zkrachovalé továrny ve 30. letech 20. stol. Stanice ale také zásobovala doudleveckou městskou plynárnu vagóny plnými uhlí, ze kterého se tehdy vyráběl svítiplyn. Dvojice dalších vleček pak zajišťovala chod dodnes existující obilné sýpky a skladů Hospodářského družstva západu království českého. Důležitou roli hrála také blízkost vojenské nemocnice, která dala na dlouho nádraží své jméno: železniční stanice Plzeň – nemocnice. V době první světové války zde pravidelně zastavovaly dlouhé lazaretní vlaky, které sem přivážely raněné přímo z fronty. Ti zde byli vyloženi a na nosítkách odneseni na léčení do blízké nemocnice.

Stanice ale dlouho neměla žádnou výpravní budovu. Teprve v roce 1905 byl postaven provizorní přístřešek, který měla v roce 1917 nahradit budova navržená projektantem plzeňského oblastního ředitelství drah Robertem Burianem. Vzhledem k válečným událostem však tehdy k realizaci nedošlo.

Plzeňané se ale nakonec nové budovy přece jen dočkali. Po vzniku republiky byl vypracován nový projekt, jehož autorem byl uznávaný železniční architekt Miloš Fikr. Ten navrhl působivou budovu ve stylu art deca, doplněného o prvky kubismu. Budova vyniká vhodně zvoleným měřítkem, proporcemi, vnitřní dispozicí i vkusnou výzdobou. Stavba byla zahájena v roce 1926 a již v roce následujícím byla uvedena do provozu. V budově se kromě prostorné haly s prodejnou jízdenek nacházely dvě čekárny, jedna společná pro cestující 1. a 2. třídy, druhá pak pro běžnou třídu třetí. V patře pak byly čtyři služební byty drážních zaměstnanců.

Architekt Miloš Fikr (1892 – 1968) pocházel z Náchoda, vystudoval ČVUT v Praze, obor pozemní stavitelství. Začínal v architektonické kanceláři dr. arch. Aloise Čenského, který byl mj. autorem plzeňské Měšťanské besedy.





Od roku 1920 působil Fikr krátce na Ředitelství státních drah v Praze, které ještě téhož roku bylo povýšeno na Ministerstvo železnic. Za svou kariéru navrhl řadu architektonicky kvalitních nádražních budov. Z těch blíže situovaných mezi ně patří nádraží v Chrástu u Plzně, v Rokycanech a Plzni – Křimicích. Jeho realizace výpravních budov nalezneme ale po celé republice, např. v Uherském Brodě, Uherském Hradišti, Roudnici na Labem, ale i v řadě menších stanic, zajímavá jsou třeba nádraží v Jiřkově ve Šluknovském výběžku nebo v jihočeských Chotýčanech. Jde o rozsáhlý, architektonicky hodnotný soubor solidní nádražní architektury a naše plzeňská budova stanice Plzeň – zastávka v něm zaujímá bezpochyby přední místo.

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

## Městská policie informuje

# SENIOŘI USPOŘÁDALI „TŘÍDNÍ SRAZ 2021“

Již třetí třídní sraz uspořádali senioři v říjnu tohoto roku. Konal se tentokrát v Riegrově ulici, v restauraci U Pětaticáků. Účastníky srazu byli senioři, kteří absolvovali Plzeňskou senior akademii III. „Obzvláště v této době jsme byli rádi, že se sraz mohl konat a že účast našich „aktivních studentů“ byla hojná,“ sdělila metodička prevence Městské policie Plzeň Andrea Vlčková. „Studenti“ nejvíce probírali uplynulý rok, který byl značně poznamenán problémy s koronakrizí a radost ze setkání byla upřímná a potěšující. Pozvání na třídní sraz přijali mimo jiné i starosta MO Plzeň 3, David Procházka, a radní pro bezpečnost Martin Zrzavecký. „Jedním z cílů zmíněného projektu je snaha, aby dříve narození navázali nová přátelství a aby získávali a předávali informace, které se jim i jejich vrstevníkům mohou hodit v běžném životě,“ sdělila Vlčková. Pozvání od studentů obdrželi také strážníci zabývající se prevencí ve vztahu k seniorům z Městské policie Plzeň Karel Zahut, Pavel Beránek a Andrea Vlčková.

Další zájemci, kteří se chtějí účastnit „akademie“, se mohou hlásit na MO Plzeň 2 a MO Plzeň 3. V úterý 4. 1. 2022 se otevírá PSA I. na MO Plzeň 3 a 19. 1. 2022 se kurz otevírá na MO Plzeň 2. Všechny přednášky budou vždy v zastupitelském sále či zasedací místnosti, a to od 13 hodin.

„Kromě těchto základních akademií budeme, po více jak roce, otevírat i PSA II., která bude určena všem absolventům PSA I. ze čtyř největších městských obvodů,“ sdělil metodik prevence Karel Zahut. „Přednost ovšem dostanou účastníci, kteří nemohli, z důvodů pandemie a souvisejících opatření, úspěšně dokončit předchozí ročník,“ doplnil Zahut.

Všichni účastníci, kterým byla účast přerušena, budou lektory včas informováni. Na městských obvodech se mohou senioři přihlašovat pouze do prvního ročníku PSA. Účastníci druhého ročníku budou včas kontaktováni lektory kurzu.





## ředitelem EUC Kliniky v Plzni, PhDr. Janem Šlajsem, Ph.D., LL.M.

Téměř dva roky se, pane doktore, setkáváme poměrně často – napadlo by Vás v lednu 2020, jak divoká doba nás čeká?

Myslím, že nikoho ani ve snu nenapadlo, do jakých rozměrů se pandemie onemocnění COVID 19 rozroste a že se bude v masivních vlnách vracet. Snažím se vždy hledat pozitiva i na té nejhorší věci, a tak, když si vzpomene na začátek roku 2020, kdy bylo všude nedostatek ochranných pomůcek a nikdo nevěděl, co nás čeká, lidé se semkli. Kdo mohl, tak šil roušky, pomáhal svým bližním, sousedé si vzájemně chodili na nákupy apod. Dodržovala se protiepidemická opatření. Většina se snažila přispět „svou troškou do mlýna“ ku prospěchu nejen vlastnímu, ale i všech ostatních. Tedy i v divoké době se z nás člověčenství nevytratilo.

Mobilní týmy EUC kliniky sehrály klíčovou roli v rychlém proočkování klientů a zaměstnanců plzeňských sociálních služeb proti covidu, město Plzeň díky tomu mělo statistiky těžkých průběhů onemocnění o poznání příznivější – s odstupem roku se ptám: dalo se udělat něco lépe nebo jinak?

Vždy je co zlepšovat. Doba to byla velmi hektická, protože byl nedostatek vakcín a bylo neustále mnoho změn v metodice očkování. Velké poděkování patří manažerům v pobytových sociálních zařízeních a samozřejmě očkovacím týmům. Bez jejich souhry a vzájemné pomoci by proočkování nebylo tak rychlé. A rychlost očkování u pandemie byla a je potřeba.

Očkování, testování, očkování, testování.... Zní to jako nekonečný příběh, ale co Vy osobně, věříte ve šťastný konec?

Jsem optimista a vše má svůj konec. Věřím tedy, že brzy i doba covidová skončí.

Pane doktore, jsme na prahu nového roku – čas pro poselství a přání. Jaká jsou ta Vaše?

Moc bych si přál, aby lidé k sobě byli laskavější, slušnější, vstřícnější a uměli jeden druhému naslouchat.

*Za rozhovor děkuje Alena Hynková*

## S.O.S. POMÁHAJÍCÍ PLZEŇ – POMOC MOŽNÁ I PRO VÁS

**Magistrátní Odbor sociálních služeb spouští od ledna další novinku s názvem S.O.S. Pomáhající Plzeň.**

Snahou je pomoci plzeňským občanům všech věkových kategorií radou, informací a s orientací ve službách, zároveň i v dalších rovinách sociální oblasti.

S.O.S. Pomáhající Plzeň bude Vaším rádcem a průvodcem při hledání vhodné služby, podání žádosti, ať už při příjmu do zařízení sociálních služeb či při vyřizování sociální pomoci nebo formulaci odvolání, v konkrétních případech i s možností doprovodu při vyřizování osobních záležitostí souvisejících se sociální oblastí.

Jak je možné nás kontaktovat:

- osobně, vždy ve středu od 9.00 do 11.00 hod., na Odboru sociálních služeb MMP, Martinská 2, 1. patro, ideálně po předchozí domluvě na tel. čísle 378 033 357
- e-mailem prostřednictvím adresy: [pomahajiciplzen@plzen.eu](mailto:pomahajiciplzen@plzen.eu)
- anonymně, prostřednictvím S.O.S. ePoradny, na webových stránkách <https://socialnisluzby.plzen.eu>.

S.O.S. Pomáhající Plzeň nemůže s klientem řešit spory s úřady, ani soukromými osobami či řešit existenční potíže formou přímé finanční pomoci.

## Vážená paní, vážený pane,

dovolte, abychom Vás seznámili se službami Oddělení sociální péče FN Plzeň. Tým zdravotně – sociálních pracovníků zajišťuje odborné sociální poradenství a sociální péči pacientům lůžkové i ambulantní složky ve všech areálech FN Plzeň (FN Lochotín a FN Bory), jejich rodinám a blízkým osobám.

Obrátit se na nás můžete sami nebo prostřednictvím zdravotníků FN Plzeň, např. staniční sestry nebo ošetřujícího lékaře. Nepotřebujete žádné doporučení, naše služby jsou bezplatné. Cílem naší služby je pomoci těm, kteří se v důsledku změny zdravotního stavu nebo nemoci svých blízkých ocitli v nepříznivé sociální situaci.

## Co nabízíme:

- ♦ pomoc při řešení nepříznivé sociální situace dle individuálních potřeb pacientů
- ♦ návrhy na kompenzaci důsledků zdravotního postižení (dávky pro osoby zdravotně postižené, sociální dávky ze systému státní sociální podpory, hmotné nouze, nemocenského a důchodového pojištění aj.)
- ♦ návrh na podání žádosti o příspěvek na péči, průkaz osoby se zdravotním postižením, příspěvek na mobilitu aj.
- ♦ pomoc při vyřizování žádostí do zařízení pobytových sociálních služeb (např. domovy pro seniory, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy se zvláštním režimem)
- ♦ zajištění terénních zdravotních nebo sociálních služeb před propuštěním pacienta z nemocnice (pečovatelská služba, home care – domácí ošetrovatelská péče, osobní asistence, apod.)
- ♦ zajištění lůžek následné péče (nemocnice následné péče, LDN aj.) a pobytové sociální služby ve FN Plzeň (tzv. sociální lůžko)
- ♦ pomoc při zajištění ošacení a ubytování (azylový dům, ubytovna) lidem bez přístřeší
- ♦ poradenství a pomoc při zajištění a zapůjčení kompenzačních pomůcek
- ♦ informace o další domácí i pobytové hospicové péči

Pokud některé služby nemůžeme zajistit, poskytneme Vám v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách základní poradenství a předáme Vám kontakt na vhodného poskytovatele požadované sociální služby.

Fakultní nemocnice Plzeň  
Oddělení sociální péče  
Tel. 377 103 256, 702 153 620 (úsek SOC FN Lochotín)  
377 401 543, 606 300 603 (úsek SOC FN Bory)  
e-mail: [Suryovai@fnplzen.cz](mailto:Suryovai@fnplzen.cz)  
<https://soc.fnplzen.cz/cs>





Bydlení seniorů a kvalita jejich života jsou témata, kterým je věnována stále větší pozornost, zejména v souvislosti s prodloužováním délky života. Potřeba důstojného, vyhovujícího a dostupného bydlení je důležitá pro každého jedince, u seniorů a zdravotně znevýhodněných osob je tato potřeba o to naléhavější, protože nemusí být dostatečně uspokojována z důvodu vyšší míry přítomnosti sociálních a zdravotních rizik. V životě člověka může nastat situace, kdy je jeho bydlení z různých sociálních, ekonomických či zdravotních příčin ohroženo nebo je nevyhovující. Takové situace se nevyhýbají ani seniorům, kteří patří k těm nejohroženějším, neboť řada z nich má omezené možnosti řešení problematiky bydlení z důvodu věku, zdravotního omezení nebo neuspokojivé finanční situace. Nepřispívá k tomu ani skutečnost, že řada seniorů nemá dostatečné rodinné vazby a žije osaměle.

Město Plzeň se zaměřuje na řešení problematiky bydlení u různých cílových skupin, které jsou nejvíce ohrožené bytovou nouzí a mezi které patří senioři a osoby se zdravotním znevýhodněním, a to prostřednictvím poskytování takzvaného dostupného bydlení.

O tom, jakými byty město Plzeň disponuje a jakým způsobem o ně může občan požádat, jsme již v časopise informovali, leč opakování je matka moudrosti – přece jen už je to rok od zveřejnění a my se opakovaně setkáváme s tím, že povědomí o nabídce města je mezi občany nízké.

Město Plzeň rozlišuje tři základní typy bytů: standardní bydlení, byty pro seniory nebo osoby se zdravotním postižením a bezbariérové byty.

## BYTY PRO SENIORY

Byty pro seniory jsou určeny osobám, které dosáhly důchodového věku podle přílohy zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, nebo poživatelům starobního a předčasného starobního důchodu, případně občanům s předpokládaným vznikem nároku na přiznání starobního důchodu ve lhůtě do 2 let od podání žádosti, a osobám se zdravotním postižením ve II. nebo III. stupni invalidity. Nájemci jsou osoby, jejichž schopnost získání vlastního bydlení je omezena věkem nebo zdravotním stavem, avšak osoby zcela soběstačné, bez potřeby komplexní péče.

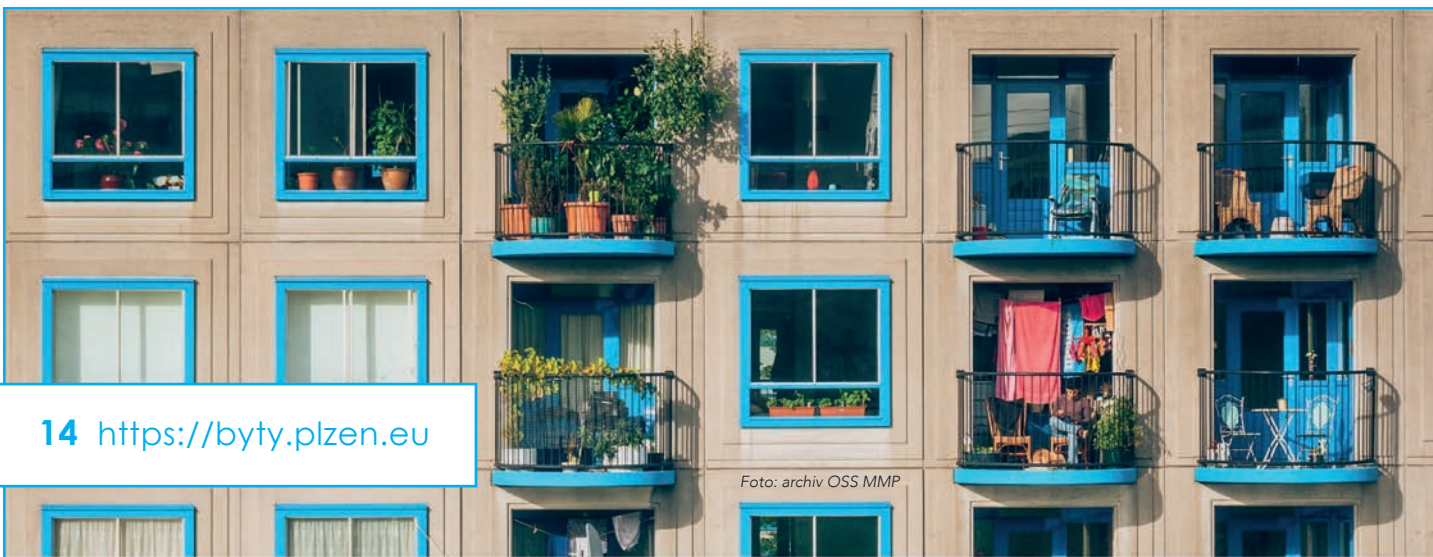
Město má pro kategorii bytů pro seniory a osoby se zdravotním postižením vyhrazeno 43 bytových jednotek.

## BYTY ZVLÁŠTNÍHO URČENÍ

Některé byty určené pro seniory a osoby se zdravotním postižením jsou vedeny v kategorii „byty zvláštního určení“, ve smyslu § 2300 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. V těchto domech byla kdysi přítomna pečovatelská služba, ta dnes přítomna být nemusí, nájemci si ji mohou individuálně sjednávat podle svých potřeb. Tyto byty jsou určeny osobám, které dosáhly důchodového věku podle přílohy zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění nebo invalidního důchodu III. stupně (v odůvodněných případech také II. stupně). Město má pro kategorii bytů pro seniory a osoby se zdravotním postižením vyhrazeno 465 bytů.

V obou případech se jedná o menší byty (garsoniéry nebo 1+1), které jsou vhodné pro manželské páry nebo jednotlivce. Výše měsíčního nájemného v těchto bytech je snížena na 40 Kč/m<sup>2</sup> nebo 50 Kč/m<sup>2</sup> podlahové plochy bytu – podle kvality, velikosti a vybavení bytu.

Registraci na byt pro seniory a osoby se zdravotním postižením si může podat žadatel, který v součtu příjmů nepřekročí průměrnou měsíční mzdu, v případě společných žadatelů 1,2násobek průměrné měsíční mzdy.





## BEZBARIÉROVÉ BYTY

Bezbariérové byty mají také charakter bytů zvláštního určení ve smyslu § 2300 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, jsou výhradně určeny jako pomoc osobám, které mají postižení pohybového ústrojí a které nemohou svou bytovou situaci řešit vlastními silami. Město má pro tuto kategorii vyhrazeno 107 bezbariérových bytů. Registraci na tento typ bytu může podat žadatel bez ohledu na výši příjmů. K registraci musí doložit formulář vyjádření lékaře o zdravotním stavu žadatele.

## KAM SE OBRÁTIT O RADU

Občané, kteří potřebují poradit v oblasti bydlení, se mohou obracet na Odbor dostupného bydlení a sociálního začleňování Magistrátu města Plzně, který má oblast bydlení pro seniory v kompetenci. Své dotazy mohou směřovat osobně, telefonicky nebo emailem na uvedených kontaktech.

Na Kontaktní místo pro bydlení se mohou obracet všichni občané, kteří potřebují v bytové oblasti poradit. Pracovníci zde poskytnou nejen poradenství ve věci registrace a získání městského bytu, ale i základní poradenství dle individuální situace občana.

Na Odbor dostupného bydlení a sociálního začleňování se mohou obracet i stávající nájemci městských bytů, např. pokud se dostali do potíží s hrazením nájemného a služeb, jsou v tíživé sociální či zdravotní situaci.

## JAK POSTUPOVAT, KDYŽ CHCI ZÍSKAT MĚSTSKÝ BYT

Všechny volné byty, kromě bytů zvláštního určení, se zveřejňují na <https://byty.plzen.eu/>, je nutné sledovat nabídku bytů a na vhodné byty se přihlašovat.

Na realitním portále se zveřejňují byty v kategorii standardní bydlení, bezbariérové byty a byty pro seniory. Pro usnadnění přihlašování na byty slouží registrace.

Registraci o městský byt lze provést také na Kontaktním místě pro bydlení v Plzni, kde s registrací pomůže pracovník. Zde je důležité, aby žadatel věděl potřebné informace k vyplnění registrace (osobní údaje, druh příjmu a jeho výši, od kdy je vyplácen starobní či invalidní důchod, informace o bytě, kde nyní bydlí- tj. velikost, metry čtvereční jednotlivých místností).

Pokud se žadatel nemůže ze zdravotních důvodů dostavit na Kontaktní místo pro bydlení a nemá ve svém okolí nikoho, kdo by mu s registrací pomohl, lze v takovém případě provést registraci po telefonu nebo může být navštíven ve svém domově sociálním pracovníkem - vše se děje na základě individuální domluvy a časových možností pracovníků.

Osobně: Kontaktní místo pro bydlení, Jagellonská 8, PO a ST od 8:00 do 17:00 hodin.

Telefonicky: 378 032 222

E-mailem: [bydleni@plzen.eu](mailto:bydleni@plzen.eu)

Na Kontaktní místo pro bydlení je možné se objednat prostřednictvím Úřadu bez čekání <https://bydleni.rsystem.cz/>

Pokud bydlíte v bytě a Váš příjem je nedostatečný na úhradu nákladů spojených s bydlením, je možné si požádat o příspěvek na bydlení.

Na příspěvek na bydlení má nárok vlastník nebo nájemce bytu, jestliže

- jeho náklady na bydlení přesahují 30 % (na území hlavního města Prahy 35 % rozhodného (čistého) příjmu rodiny a zároveň
- těchto 30 % (na území hlavního města Prahy 35 %) rozhodného (čistého) příjmu rodiny není vyšší než částka normativních nákladů na bydlení.

O příspěvek na bydlení a jiné sociální dávky se žádá na Úřadu práce ČR – Kontaktní pracoviště Plzeň – město: Klatovská třída 2848/200e, Jižní Předměstí, 305 88 Plzeň 1, telefon +420 950 148 111. Pokud si nevíte rady s vyplněním žádosti, požádejte o pomoc sociálního pracovníka na úřadě městského obvodu podle místa trvalého bydliště.

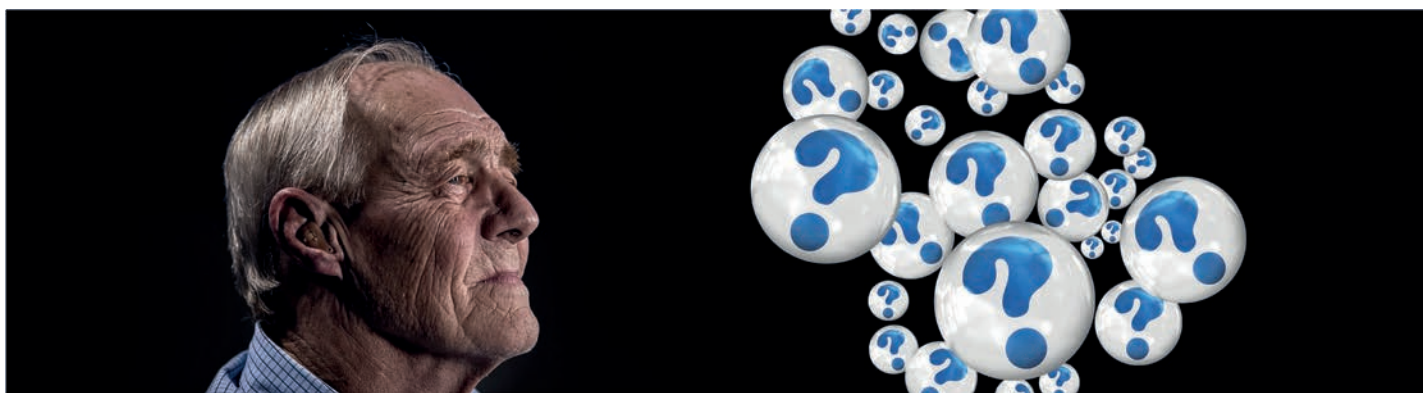


# důchody v letošním roce

Česká správa sociálního zabezpečení provádí každoročně v lednu zákonnou valorizaci všech důchodů, to znamená starobních (včetně tzv. předčasných), invalidních, vdovských, vdoveckých a sirotčích. Zákonnou valorizaci provádí podle nařízení vlády č. 356/2021 Sb. a § 67c zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Zvýšení se bude týkat téměř 3,5 mil. vyplácených důchodů a ČSSZ ho provede automaticky, není potřeba o zvýšení žádat. ČSSZ také všem příjemcům důchodu zašle v období od poloviny prosince 2021 do poloviny ledna 2022 písemné oznámení o zvýšení důchodu běžnou listovní zásilkou na jejich adresu evidovanou v ČSSZ.

Důchody vyplácené z českého důchodového pojištění přiznané před 1. lednem 2022 se zvyšují v průměru o 805 Kč. Připomeňme, že důchod se skládá ze základní výměry a procentní výměry. Jeho výsledná výše je jejich součtem. Jednotlivé výměry se nyní zvyšují takto:

- a) základní výměry důchodů o 350 Kč na 3 900 Kč měsíčně,
- b) procentní výměry všech druhů důchodů o 1,3 % jejich výše,
- c) procentní výměry všech druhů důchodů o dodatečnou částku 300 Kč. V případě souběhu nároku na výplatu více důchodů tato částka náleží pouze jednou.



**Základní výměra důchodu** je pevně stanovená část důchodu, stejná pro všechny důchodce a neovlivňuje ji délka doby pojištění ani výše výdělků. **Procentní výměra důchodu** závisí na konkrétním průběhu pojištění a platí, že čím jsou vyšší příjmy v rozhodném období a delší získaná doba pojištění, tím vyšší je procentní výměra důchodu. Minimální zákonem zaručená výše procentní výměry důchodu činí 770 Kč měsíčně.

Od 1. 1. 2022 jsou zvýšeny rovněž dílčí důchody, které byly přiznány podle koordinačních nařízení Evropské unie nebo podle mezinárodních smluv o sociálním zabezpečení. Vyplácená procentní výměra těchto důchodů se zvyšuje také o 1,3 % a nová výše základní výměry se stanoví v dílčí výši z částky 3 900 Kč, a to v poměru české doby pojištění vůči celkově získané době pojištění. Dodatečná částka 300 Kč náležející k procentní výměře se u dílčích důchodů poskytne rovněž v dílčí výši odpovídající stejnému poměru dob pojištění, v jakém byla stanovena tato procentní výměra.

Při zvýšení důchodů vyplácených v souběhu se posuzuje nárok na procentní zvýšení o 1,3 % u každého důchodu samostatně s tím, že procentní zvýšení důchodu upraveného pro souběh s jiným důchodem se stanoví z výše procentní výměry takto upraveného důchodu. Zvýšení o dodatečnou částku 300 Kč náleží vždy pouze jednou, a to k tomu důchodu, který je vyplácen v plné výši.

Prvně se navýšení promítne do důchodů splatných po 31. 12. 2021. Na rozdíl od předcházejících let zvýšení důchodů nenáleží až od splátky důchodu splatné v lednu, ale na základě změny zákona o důchodovém pojištění již od 1. 1. 2022. S ohledem na to obdrží poživatelé v rámci hromadného zvyšování důchodů samostatně ještě doplatek valorizačního zvýšení za období od 1. 1. 2022 do dne předcházejícího dni jejich lednové splatnosti. Tento doplatek bude vyplácen ve stejném termínu a stejným způsobem jako zvyšovaný důchod.

Důchody nově přiznávané od 1. 1. 2022 budou počítat se základní výměrou ve výši 3 900 Kč. K jejich automatické, zákonné valorizaci v pravidelném termínu dojde až od 1. 1. 2023. Vzhledem k vývoji ekonomické situace v zemi je však pravděpodobné, že v polovině roku dojde ze zákona k další, mimořádné valorizaci všech důchodů. Tato případná valorizace se bude odvíjet od nárůstu inflace v daném období.



## POSUNY VÝPLATNÍCH TERMÍNŮ

Česká správa sociálního zabezpečení vyplácí důchody vždy dopředu, a to v pravidelných měsíčních lhůtách. Výplatní termíny důchodů vyplácených ČSSZ jsou sudé dny od 2. do 24. dne v měsíci. ČSSZ zajišťuje výplaty důchodů také do zařízení sociálních služeb s celoročním pobytem, kam se důchody vyplácejí 15. den v měsíci. Klienti ČSSZ, kteří dostávají výplatu důchodu bezhotovostně na své účty vždy 2. den v měsíci, měli tentokrát lednovou výplatu připisanou na svých účtech až o den později. Bylo to mimořádné opatření související s tím, že finanční prostředky určené na výplaty důchodů mohla ČSSZ čerpat až od 3. ledna. V dalších měsících již bude ČSSZ zajišťovat výplatu důchodu běžným způsobem, kromě výjimek způsobených termíny státních svátků.

Státní svátky také v letošním roce mírně posunou termíny všech typů výplat důchodů, a to celkem pětkrát.

Důchody s výplatním termínem:	Budou vyplaceny:
2. ledna 2022 (pouze výplaty na účet)	3. (nejpozději 4.) ledna 2022
14. dubna 2022	13. dubna 2022
16. dubna 2022	14. dubna 2022
18. dubna 2022	19. dubna 2022
6. července 2022	7. července 2022

Důchody vyplácí Česká správa sociálního zabezpečení buď bezhotovostním převodem na bankovní účet klienta nebo v hotovosti prostřednictvím České pošty na adresu jeho bydliště. Způsob výplaty důchodu si klient zvolil při podání žádosti o dávku důchodového pojištění s tím, že kdykoliv později může požádat ČSSZ o změnu.

Text: Oddělení komunikace ČSSZ

## rok v Domovince

Uzavřela se další kapitola v Domovince. Rok 2021 byl v něčem náročný, ale také jsme prožili krásné chvíle, nádherná setkání a získali jsme spoustu nových přátel. Mezi nové přátele patří rozhlasový a televizní moderátor, konferenciér kulturních, společenských a sportovních akcí Stanislav Jurík. Sice ho známe už několik let, protože nás každoročně provází plesem sociálních služeb s andělským ceremoniálem, moderuje naše charitativní akce, ale až v této složité době se naši klienti se Standou poznali osobně. Jako dobrovolník k nám docházel a stále dochází s kytarou a sešitem písniček a příjemným sametovým hlasem předává dobrou náladu pomocí not a strun. Písničky, které pro nás vybírá, znají nejen naši senioři, ale i zaměstnanci a vždy, když Standa přijde, je plný obývacího pokoje. Stanislav nepomáhal jen nám, docházel i do jiných organizací pomáhat. A za to mu moc děkujeme a těšíme se na každé další setkání s ním.

Pomoc v této nelehké době nejen přijímáme, ale snažíme se i pomáhat. Protože je Domovinka známá svou láskou ke zvířatům, rozhodli se naši zaměstnanci pomoci plzeňské ZOO. Pracovnice z terénní pečovatelské služby adoptovaly žabičky a kolektiv ze stacionáře podal pomocnou ruku hnědému pelikánovi. Všichni dohromady pak měli velký plán – společně s klienty do ZOO přijet a své adoptované svěřence navštívit. Bohužel, tento záměr nevyšel, z mnoha důvodů, ale v roce 2022 to zvládneme! A nejen tohle! Všem lidem dobré vůle šťastné dny a pevné zdraví po celý rok 2022 přeje Domovinka.



Vánoční čas je pro každého něčím výjimečným a vždy časem netrpělivě očekávaným. Každý se těší na něco jiného. Někdo, že se setká se svými blízkými, někdo na něco dobrého, někdo, že bude obdarován a někdo, že bude moci darovat. V našem Domově je dlouholetou tradicí slavnostní zahájení adventního času, kdy každoročně rozsvěcujeme velký vánoční strom, který je součástí našeho upraveného parku. I v letošní těžké době jsme se všichni těšili na tu krásnou, sváteční atmosféru. A ta opravdu nastala ve čtvrtek 25. 11. 2021 v odpoledním čase, kdy jsme slavnost zahájili společným zpěvem známých koled, za doprovodu pěveckého souboru Jamáček, vedeného paní Mirkou Kudrnovou. Vždyť, kdo by neznal „Nesem vám noviny“, „Štědrý večer nastal“, „Jak jsi krásné neviňátko“ a jiné. Protože ale pro posezení venku nebylo úplně teplé počasí, zahřívali jsme se čajem a grogem. Se setměním jsme přistoupili k hlavnímu bodu, a to rozsvícení vánočního stromu, který se do dálky rozzářil barevnými světýlky. V tu chvíli byla slyšet jen slova „krásné, nádherné, úžasné“. Všichni uživatelé i jejich blízcí byli rádi, že se tato akce uskutečnila a všichni si přejeme, aby podobných, společných zážitků bylo co nejvíce a my všichni měli v novém roce především hodně zdraví, klidu a pohody.

Šárka Bartošková, pracovník v sociálních službách pro výchovnou nepedagogickou činnost, DZR „Petrklíč“



Foto: archiv MÚSS

## podzimní bál na Terasách



Téměř po dvou letech jsme oživilí tradici Podzimního maškarního bálu, který byl vždy zároveň příležitostí k setkání personálu domova s rodinami obyvatel domova na neformální úrovni, příležitostí k utužování vztahů. Letos jsme s ohledem na epidemickou situaci museli akci uspořádat bohužel jen pro klienty, přesto byla pro všechny velmi osvěžujícím, až dojemným zpestřením podzimních dní. Celý tým Teras se převlékl do kostýmů, nechyběla ani bohatá výzdoba a občerstvení. V duchu „Z pohádky do pohádky“ jsme se tak protančili až k večerním hodinám.

„Jsme vděční, že se bál povedl, i v takto složité situaci, uspořádat. Ze zážitků jako tento pak všichni čerpáme ještě dlouhou dobu,“ dodává Nikol Šelmátová, projektová manažerka domova Senior residence Terasy.

Domov sv. Aloise je celoroční pobytová služba a jejím posláním je zajištění důstojného života osob s Alzheimerovou chorobou či jiných typů demencí. Základem je profesionální přístup, aktivizace a podpora člověka a naší snahou je, aby se podmínky pro život seniora s tímto omezením stále zlepšovaly. V praxi to znamená, že během celého roku usilujeme o propojení okolní komunity, včetně rodin a blízkých našich klientů, se životem v našem zařízení.

Provozujeme poradnu pro veřejnost a pečující rodinné příslušníky, nabízíme brožury a materiály, které mohou pečujícím odpovědět na jejich otázky, připravit je na čas budoucí v průběhu péči o osobu se syndromem demence. K celonárodní akci Týdnu paměti nabízíme bezplatné testování paměti. Na bezplatné vyšetření se můžete objednat po celý rok u sociální pracovnice a psychoterapeutky Mgr. Moniky Jelínkové, telefon 731 619 754.

Náš projekt Mezigeneračně propojuje děti z okolních mateřských škol s našimi klienty, kteří tak zažívají radost a pozornost dětí, společně zpívají tradiční písničky, malují a vytváří dárky dle ročních období. V době bezkontaktního setkávání děti zavítají alespoň na dvorek, malují nám obrázkové vzkazy na chodník a mávají. Těší nás mít si s kým popovídat, zasmát se a podělit se o životní moudrosti.

Vždy se těšíme na návštěvy nejlepších přátel člověka, psů Bianky a Karpa, uskutečněných díky projektu Návštěvy potmě. Světy seniorů a nevidomých se tak mohou navzájem obohatit. Jinou velmi oblíbenou aktivitou je Jóga a všímavost přizpůsobená seniorům. Jógu plnou kondičního cvičení, hudby a zpěvu s paní Kufnerovou či Tichotovou využíváme pravidelně každý týden již několik let.

Květiny všeobecně navozují domácí, osobitou atmosféru, a tak jsme vyhlásili dárcovskou sbírku květin do našeho zařízení. Lidé z celé Plzně nám pomohli zútulnit okenní parapety. Učíme se pěstovat různé druhy pokojových květin - od sukulentů přes bylinky typu Rýmovník, Lipie aztécká či Kalisie vonná.

Foto: archiv MCHP



## charita pomáhá seniorům a Tříkrálová sbírka charitě

Milí přátelé, do nového roku Vám Diecézní charita Plzeň přeje hlavně hodně zdraví, Božího požehnání, mnoho radosti, láskyplných vztahů s vašimi blízkými a pokud možno brzký konec epidemie covidu-19.

Charita se stará o lidi v ohrožení nebo nouzi bez ohledu na jejich věk, politické smýšlení, pohlaví, národnost či další rozlišení. Jistěže velmi důležitou skupinou, pro niž tu charitní služba je, jsou senioři. Diecézní charita například pro seniory v Plzni provozuje Domov sv. Alžběty a těm, kterým z důchodu po zaplacení nájmu už nestačí peníze na základní potřeby, vypomáhá potravinovou pomocí. Senioři, kteří sdílejí domácnost s někým, kdo jim ubližuje, se zase mohou obracet na charitní Intervenční centrum, kde jim vyškolení pracovníci poradí, jak situaci řešit.

Další služby pro seniory v Plzni provozuje Městská charita. Vedle Domova pro seniory sv. Jiří a chráněného bydlení v Domově sv. Zity provozuje Charitní pečovatelskou i ošetrovatelskou službu, Osobní asistenci, Tísňovou péči a Domácí hospicovou péči. V Domově sv. Aloise se zase stará o lidi nemocné Alzheimerovou chorobou. Být lidem nablízku s účinnou pomocí je zkrátka důležitým cílem Charity. A je to i jedna z myšlenek Tříkrálové sbírky, pořádané každoročně právě na podporu pomoci potřebným. Koná se ve dnech 1.–16. ledna 2022 a velmi doufáme, že bude tentokrát moci probíhat v duchu tradiční tříkrálové koledy.

Ale i kdybyste se s koledníky nepotkali, nevadí. Dobrý skutek na pomoc bližním – a často právě seniorům – můžete při sbírce vykonat i dalšími způsoby. Kasičky budou rozmístěny v některých obchodech nebo na úřadech. Koledu je možné poslat i přes internet na [www.trikralovasbirka.cz](http://www.trikralovasbirka.cz) a prostřednictvím dárcovských DMS na tel. číslo 87777, text zní: DMS KOLEDA 30 (60 nebo 90). Darovat koledu lze i bankovním převodem na účet 66008822/0800 s variabilním symbolem 777930015. Oslovte své blízké, ať vám s dobrým skutkem pomohou! Ať o této prospěšné akci vědí a třeba také přispějí.

Děkujeme za podporu, Diecézní charita Plzeň.

**Výstava Aviatika v české vizuální kultuře 1783 – 1957**

Do 16. ledna můžete zajít do výstavní síně Masné krámy na výstavu věnovanou aviatice. Létání, let, vzduchoplavba má bohaté dějiny, ale také nespočet obrazových forem a významů. Přijďte se inspirovat ikonickými díly českého výtvarného umění, malbami Jindřicha Štyrského, Josefa Čapka, Kamila Lhotáka, Bohumíra Matala nebo moderními sochařskými alegoriemi Josefa Štursy, Jaroslava Horejce a Zdeňka Pešánka.

**Výstava Josef Sudek – Jakub Špaňhel: Zažít zjevení.**

Ve výstavní síni „13“ jsou do 6. února k vidění díla dvou významných autorů Josefa Sudka a Jakuba Špaňhela. Každý z nich se pohybuje v jiném čase a v jiném médiu, pojí je ale jedno silné téma – pražská katedrála sv. Víta, tedy místo, které je intenzivně spjaté s dějinami naší země. Ani jeden z umělců dům „nepopisuje“, oba se snaží o nalezení nadčasového, obecnějšího zobrazení, které by v sobě shrnulo všechno to, co katedrála sv. Víta znamená.

**Západočeská galerie v Plzni**, otevírací doba: úterý – neděle 10.00 – 18.00.

Snížené vstupné činí 35 Kč. Více na [www.zpc-galerie.cz](http://www.zpc-galerie.cz).

Dnešní tip připravila Petra Vomelová z p. o. Plzeň-TURISMUS

**JAK (NEJEN) NA NOVÝ ROK... SE SPIRULINOU**

Máme tu opět čas, kdy si většina z nás dává předsevzetí. Dopřát si péči o tělo i duši, sportovat, zbavit se zlovyků a po svátečních hodech přijde vhod i dieta. Pro všechny tyto činnosti Vám doporučím skvělou surovinu. Spirulina je mikrořasa vyskytující se ve sladké vodě. V roce 1974 byla světovou zdravotnickou organizací prohlášena za nejlepší potravu pro lidstvo v 21. století. Nazývá se SUPER-FOOD, protože obsahuje mnoho prvků prospěšných pro naše zdraví a tělo. Rostlinné bílkoviny představují více než polovinu její hmotnosti (bohatší než sója). Mezi těmito proteiny je nejvýznamnější fykocyanin. A ten je dobrým stimulem imunitního systému.

Dále obsahuje širokou škálu vitamínů bohatých na pro-vitamin A a B12 (bojuje proti degeneraci nervů), vitamin E a chlorofyl.

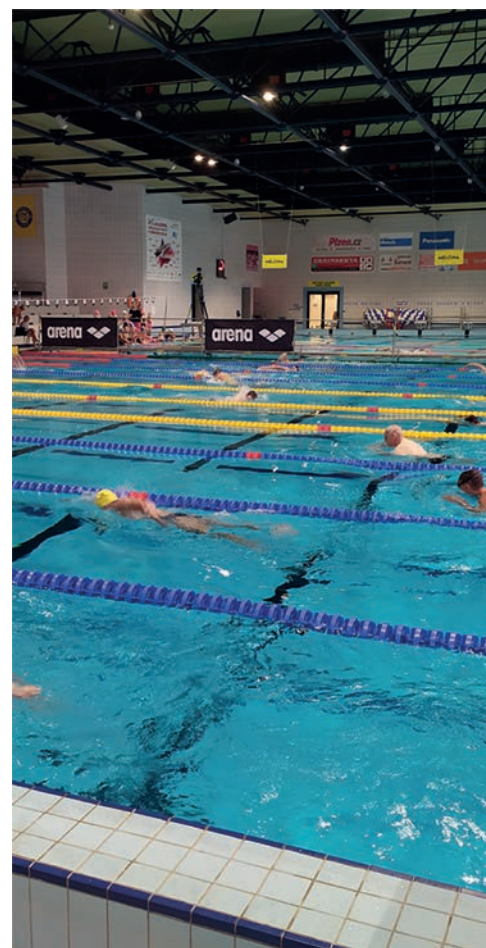
Proces stárnutí je ovlivněn nejen přibývajícím věkem, ale významně ho ovlivňují také vnější faktory, jakými jsou: kvalita ovzduší a vnějšího prostředí, stres, duševní rovnováha. Nově používaným termínem pro uvedené je exposomika. Zahrnuje všechny vnitřní a vnější faktory, kterým pravidelně čelíme a které mohou mít vliv na tvorbu vrásek, ztrátu pevnosti a pružnosti pokožky, suchost kůže a matnou pleť. Proces stárnutí je možné zpomalit pozitivním přístupem k životu, vnitřní rovnováhou, nicméně i v těchto případech potřebujeme k jeho dalšímu zpomalení efektivní a účinné kosmetické přípravky, které jsou složeny z přírodních látek (Spirulina) a jdou s aktuálními trendy – např. poskytují ochranu pokožky proti vlivům umělého světla (modré světlo). Je obecně známo, že modré světlo může mít toxické účinky na sítnici. Ukazuje se totiž, že způsobuje lipidovou oxidaci epidermu. Stručně řečeno, když stárneme, stáváme se citlivějšími na modré světlo a jsme více vystaveni jeho nočním účinkům. Tento oxidační stres způsobený slunečními paprsky, ale také nyní digitálním znečištěním pocházejícím z našich obrazovek, je třeba přidat k nepříznivým účinkům na naši pokožku. Přírodní a přirozený zdroj bílého světla je vyzařován sluncem. Umělý zdroj světla, vycházející z LED osvětlení, úsporných žárovek, počítačů, chytrých telefonů, tabletů nebo televizních obrazovek, je tím, na který bychom si měli dát pozor – ať již s ohledem na pleť nebo oči, které nadměrnou činností spojenou s prací na počítači nebo mobilem trpí nejvíce. A když už nemáme jinou možnost, využijme každého volného času pro přirozený pobyt na čerstvém vzduchu, naordinujme si vydatný spánek a do svého jídelníčku zařaďme spirulinu – její blahodárné účinky zcela jistě poznáte brzy.

Bc. Šárka Laiblová

## SENIOŘI ZMĚŘILI SÍLY V BAZÉNU NA SLOVANECH



Již třetí ročník Plaveckého přeboru seniorů pořádal dne 14. 10. 2021 Odbor sportu, Smart Cities a podpory podnikání Magistrátu města Plzně v plaveckém bazénu na Slovanech. Senioři z celé Plzně se poměřili na tratích o délce 50, 100 a 200 m. Celkem bylo během dopoledního klání k vidění na 100 startů ve třech věkových kategoriích. Nejstarším plavcem bylo 89 let. Plavci se postupně dostávali do závodní nálady a soutěživost nakonec pomohla k úžasným plaveckým časům. K dispozici měli účastníci kromě profesionálně připravených plaveckých drah a rozhodčích také trenéry, kteří jim v průběhu radili, jak zlepšit plavecký styl. Všichni senioři odcházeli z bazénu s krásným zážitkem a nadějí, že budou 27. 10. 2021 vyhlášení mezi absolutními vítězi. „Při slavnostním ceremoniálu na radnici jsme společně s náměstkyní primátora Mgr. Eliškou Bartákovou ocenili 15 seniorů ve třech věkových kategoriích. Nejlepší z nich si za své výkony odnášeli až 3 diplomy a dárkové koše. Náš odbor si váží zájmu seniorů o tuto akci a do budoucna plánuje další sportovní dny pro seniory, abychom podpořili jejich fyzickou kondici a soutěživost,“ shrnul Přemysl Švarc, vedoucí pořádacího magistrátního odboru.



## UMĚLECKÁ CENA MĚSTA PLZNĚ – VÝZVA PRO VEŘEJNOST

Umělecká cena města Plzně v příštím roce slaví již 10 let své existence. Veřejnost může podávat návrhy na udělení ocenění za rok 2021 pro umělce, kulturní akce či mecenáše kultury až do 1. února 2022, a to prostřednictvím Odboru kultury Magistrátu města Plzně, který zajišťuje celý proces vyhlášení a realizace této ceny.

Umělecká cena je vyhlašována zejména v oblasti hudby, tance, výtvarného, dramatického a audiovizuálního umění, literární činnosti a designu v 5 kategoriích, a to pro umělce - do 30 let, nad 30 let a za celoživotní dílo („sín slávy“), za významnou kulturní událost roku a oceněním mecenáše/šky plzeňské kultury. Laureáty Umělecké ceny města Plzně se staly v minulosti významné osobnosti a subjekty plzeňského uměleckého a kulturního života, např. básník Josef Hrubý, houslista Jan Sedláček, baletní mistr Jiří Žalud, dramaturgyně Marie Caltová, režisér Tomáš Dvořák, herec Pavel Pavlovský, Plzeňská filharmonie či Západočeská galerie v Plzni.

Je možné podat jeden návrh na ocenění v každé kategorii. Nominace musí být zaslána elektronickou či písemnou formou na adresu: Odbor kultury Magistrátu města Plzně, Kopeckého sady 11, 306 32 Plzeň.

Více informací o ocenění je k dispozici na [www.plzen.eu](http://www.plzen.eu) či na telefonu: 378 033 041.





## SMETANOVSKÉ DNY 2022



Ve dnech 3. – 24. března 2022 se uskuteční již 42. ročník nejstaršího kulturního festivalu v Plzni – Smetanovské dny 2022. Mottem tohoto ročníku je „Dílo a proměna myšlení v české společnosti 19. století“, které je též tématem tradičního 42. plzeňského mezioborového sympozia. V rámci zahajovacího koncertu zazní v podání Plzeňské filharmonie a vynikajícího houslisty Albana Beikirchra symfonie č. 9 „Novosvětská“ Antonína Dvořáka, připraven je další bohatý hudební program, např. vystoupí Symfonický orchestr hl. města Prahy FOK s mezinárodně uznávanou sopranistkou Kateřinou Kněžikovou nebo vynikající mužský pěvecký sbor Schola Gregoriana Pragensis, který založil v roce 1987 David Eben. Dále je připravena řada výstav, tradičně ve spolupráci se Západočeským muzeem v Plzni, Západočeskou galerií v Plzni a dalšími subjekty. Bohatý doprovodný program zahájí tradiční masopust Plzeňského lidového souboru Mladina. V den výročí narození českého hudebního velikána proběhne pietní akt s kulturním programem u pomníku Bedřicha Smetany v Kopeckého sadech (2. 3. 2022 od 15 h).

## ŠTRÁFEK S HUMOREM



Slečno, mohu vás pozvat na svou sbírku pokutových bločků?



Ano, právě jsme svědky radostné chvíle, kdy český horolozeček, po mnoha náročných týdnech, zdolal jeden z nejvyšších vrcholů Himaláji.

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 3. 1. 2022 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: PhDr. Alena Hynková, MBA / Grafické zpracování: Petr Šrédli / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: Bc. Lucie Hovorkova, MBA, Email: hovorkova@plzen.eu, Tel.: +420 378 033 353, Mob.: +420 602 230 374 / **ZDARMA**

Ilustrace na titulní straně: Petr Šrédli, foto na str. 2: archiv města Plzně.



## CESTA PO HVĚZDÁCH, STROM PŘÍMO PŘED NOSEM NEBO BLÍZKÉ SETKÁNÍ SE SLONEM, ŽIRAFOU ČI LIŠKOU



Tohle všechno společně s výkřiky: „Jééé, žirafo, nech mě být! Páni, já si zasadila strom přímo před sebe! To je krása ty hvězdičky!!“, si mohli nejen senioři prožít v TOTEMu na všech pobočkách. Ve spolupráci s Českou spořitelnou a programem Sociálního bankovníctví máme zapůjčenou technologii, prostřednictvím které mohou jak senioři, tak ale například i děti vstoupit do jiných světů, do světů virtuální reality. V programech, které máme k dispozici, sice nezažijete adrenalínovou honičku, ani balancování na střeše mrakodrapu, ale i tak tu o zážitky není nouze. V listopadu a prosinci jsme poprvé zprostředkovali tyto zážitky z virtuální reality a mnoho z našich klientů, kteří si ji vyzkoušeli, byli nadšení. Nadšení z toho, že se najednou ocitají v jiném světě, že si mohou svět kolem sebe dotvářet, pozorovat, trénovat pozornost, tvořivost...

Všem seniorům přejeme do nadcházejícího roku, aby si nacházeli štěstí v maličkostech. Pokuste se každý den pojmenovat něco, z čeho máte radost, za co jste vděční. Pokud získáte pocit, že vám v životě radost chybí, najděte si cestu do některé z poboček TOTEMu. Neváhejte se na nás obrátit, když si budete v životě zoufat. Naše dveře jsou stále otevřené a budeme hledat společné možnosti prožívání hezkých chvil i řešení starostí.

Za tým Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM, z.s. Bc. Vlastimila Faiferlíková, ředitelka centra.





## TOTEMové okénko trénování paměti

1. Spojte části pranostik, které k sobě patří.

- 1 Je-li teplo v lednu,
- 2 Jak na Nový rok,
- 3 Na Tři krále
- 4 V lednu silný led,
- 5 Suchý leden,
- 6 V lednu voda,
- 7 Na Nový rok déšť,
- 8 Když krtek ryje v lednu,
- 9 Na Nový rok

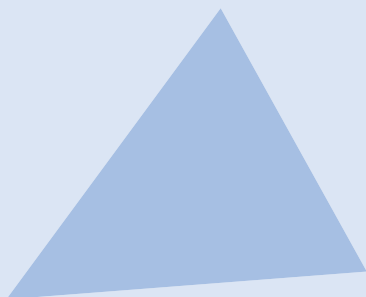
- a mokry červen.
- b v květnu hojný med.
- c sahá bída ke dnu.
- d končí zima v květnu.
- e tak po celý rok.
- f věčná škoda.
- g o slepičí krok.
- h o Velikonocích sníh.
- i zima stále.

2. Pokuste se odpovědět:

- a Kolik prstů na nohou má čtyřčlenná rodina?
- b Kolik měsíců má čtyřleté volební období?
- c Kolik očí má dohromady třída 25 dětí s učitelkou?
- d Kolik milimetrů má jeden metr?
- e Kolik minut je 1,5 hodiny?
- f Kolik kilometrů je 250 m?

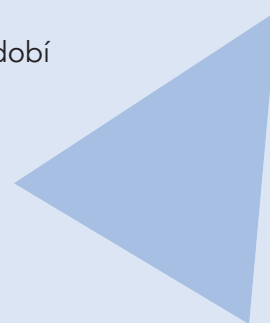
3. V následujících mužských a ženských jménech byla přeskupena písmena. Jaká jména jsou zde schovaná?

- a ÍNVALPA
- b HÍMROYR
- c RISLOMAVA
- d PĚŠNÁT
- e BLIAZEA
- f CHRADIR
- g UNAZAZ



4. Napište k obecnému názvu výrobku konkrétní značku. Uveďte alespoň dva příklady. Např. káva – Jacobs, Jihlavanka, Tchibo

- a šampon na vlasy
- b pleťový krém
- c zubní pasta
- d prostředek na mytí nádobí
- e prací prášek
- f automobil
- g mobilní telefon



## TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Emmou a Beou.

Finden Sie einen oder zwei passende Anfangsbuchstaben, um aus den folgenden Buchstaben Wörter zu formen. Achtung, es können verschiedene Anfangsbuchstaben möglich sein.

Bsp: OCKEN → Socken; Locken;

- UCH →
- ASE →
- AHN →
- ANNE →
- OSE →
- AND →

Une las palabras con significados opuestos:

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1 Llenu    | 6 Entretenida |
| 2 Oscuro   | 7 Antipática  |
| 3 Cobarde  | 8 Vacío       |
| 4 Amable   | 9 Valiente    |
| 5 Aburrida | 10 Claro      |

Match the words with opposite meanings:

- |            |          |
|------------|----------|
| 1 Thin     | 6 Short  |
| 2 Tall     | 7 Noisy  |
| 3 Sweet    | 8 Sour   |
| 4 Straight | 9 Thick  |
| 5 Quiet    | 10 Curve |

Řešení:  
 1. 1c, 2e, 3i, 4b, 5a, 6f, 7h, 8d, 9g  
 2. a) 40, b) 48, c) 52, d) 1000 mm, e) 90 min, f) 0,25 km  
 3. a) Pavlína, Horymír, Miroslava, Štěpán, Izabela, Richard, Zuzana  
 4. a) např. Dixi, Wella, b) Nivea, Astrid, c) Fluora, Signal, d) Jar, Pur, e) Namu, Persil, f) Skoda, Fiat g) Nokia, Samsung  
 Solution: Tuch, Buch/ Nase, Hase, Vase/Hahn, Zahn, Bahn/Kanne, Tanne, Wanne/Hose, Rose, Dose/Land, Wand, Band, Sand, Hand  
 Solution: 1-9, 2-6, 3-8, 4-10, 5-7