

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 1/2023



ZDARMA



Vážení čtenáři,

společně vstupujeme do roku 2023. Přeji Vám, aby nadcházejících dvanáct měsíců pro Vás a Vaše blízké bylo šťastným obdobím, ve kterém naleznete nejen zdraví, ale také lásku a skutečné přátele, na které se můžete v životě spolehnout.

Pevně věřím, že naše město pro Vás bude po celý rok spolehlivým partnerem, který Vám pomůže přečkat dobu, která není jednoduchá. Moc dobře víme, kolik seniorů v našem městě žije a jsme připraveni jim pomoci, ať už formou služeb nebo kulturních a sportovních nabídek.

Samozřejmě není v silách našeho města suplovat stát, přesto jsou kroky, kterými můžeme všem seniorům výrazně pomoci. A já věřím, že minimálně jeden z nich Vás potěší.

Před volbami jsme slíbili, že našim občanům od 65 let věku poskytneme městskou hromadnou dopravu zdarma. Jsem moc rád, že se nám tento slib podařilo splnit a od 1. dubna 2023 mohou všichni naši senioři, splňující věkovou hranici, cestovat po celé Plzni zcela bezplatně.

Pevně věřím a slibuji Vám, že v takové podpoře budeme pokračovat, a to nejen formou přímé podpory, ale také formou podpory různých spolků a organizací, které se věnují seniorským aktivitám nebo třeba velmi důležitému mezigeneračnímu setkávání.

Na závěr bych rád připomněl citát Jana Wericha: „Nejkrásnější hudba je lidský smích.“ Milí přátelé, smějme se společně, mějme se rádi a chovejme se k druhým tak, jak chceme, aby se druzí chovali k nám. Pak nám všem na světě bude zase o něco lépe.

Mgr. Roman Zarzycký, primátor města Plzně



Milé Plzeňanky, milí Plzeňané,

jsem moc rád, že se s Vámi mohu seznámit prostřednictvím tohoto ‚vyzrálého‘ magazínu PILSEN, který, jak věřím, neotevírají s chutí pouze čtenáři v seniorském věku.

Dovolte, abych Vám na úvod, v tomto prvním čísle roku 2023, popřál šťastný a úspěšný rok plný milých a inspirativních setkání s blízkými i přáteli, a především hodně zdraví a pozitivní mysl.

Věřím, že s mnohými z Vás se budu moci během tohoto roku setkat. Jsem novým radním města Plzně pro oblast sociální a aktivní život seniorů a společně navážeme na práci mé předchůdkyně Elišky Bartákové.

Chceme i nadále podporovat dobrovolnictví ve vztahu ke všem seniorům, ať žijí v pobytových zařízeních nebo ve svých rodinách. Budou se tak moci setkávat s inspirativními lidmi, kteří si na ně udělají čas a pomohou jim slovy i činy. Plánujeme osamělým seniorům zajistit odborné poradenství i prostřednictvím ‚zelené linky‘ a podpory komunitního pracovníka v rovině psychosociální pomoci osamoceným osobám, které tíží dlouhodobá sociálně nepříznivá situace a nejsou schopny ji samy zvládnout. Počítáme s podporou činnosti mezigeneračních center a seniorských organizací. I nadále budeme věnovat pozornost vlastním projektům a tradičním akcím určeným pro seniorskou populaci našeho města. A pochopitelně nezapomínáme ani na PILSEN, který se mezi Vámi těší velké oblibě. Užijte si jeho aktuální číslo, stejně jako každý den v roce 2023.

Ing. Jiří Šrámek, radní města Plzně pro oblast sociální a aktivní život seniorů

s nadějí...



PF 2023



Pro každý den v roce Malíček doporučuje:
tříkrát denně koktejl radosti,
protřepat,
nemíchat!

Dětská skupina Malíček

Pomáhající **Plzeň**

jak pomáhá Tříkrálová sbírka seniorům?

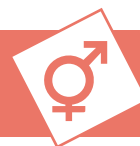


Okolo svátku Tří králů se každoročně koná Tříkrálová sbírka, vyhlášená Charitou České republiky, která navazuje na starou kolednickou tradici. Malí i velcí tři králové chodí od dveří ke dveřím, zpívají koledu, nesou pokladničku a píší na nad dveře K + M + B a letopočet tohoto nového roku. V těchto několika písmenech jsou obsažena jména Kašpara, Melichara a Baltazara, ale je zde také utajeno požehnání domu laskavého dárce: „*Christus mansionem benedicat,*“ neboli: „*Ať Kristus požehná tomuto domu.*“ Při koledování má každý navštívený člověk možnost podílet se na šíření dobra a lásky. Svým příspěvkem totiž pomůže někomu potřebnému. Letos vycházejí tříkrálové skupinky koledovat ve dnech 1. až 15. ledna. A těmi, jimž koleda pomáhá, jsou i tento rok také senioři.

V Plzni například pomáhají vykoledované peníze financovat službu Tísňové péče poskytovanou Městskou charitou Plzeň. Tu využívají senioři nebo handicapovaní lidé, kteří žijí v domácnostech sami. Díky náramku na zápěstí se mohou pouhým stiskem tlačítka spojit s pracovníkem služby a poradit se, co dělat v nenadálé situaci, jakou je například okamžitá slabost nebo pád. Takto si také mohou snadno přivolat pomoc. Příspěvek z Tříkrálové sbírky jde také do Domova sv. Alžběty, provozovaného Diecézní charitou Plzeň. Tento menší domov pro seniory v Hlavanově ulici je znám svou rodinnou atmosférou a individuálním přístupem ke každému z jeho obyvatel. Z Tříkrálové sbírky je podporována také plzeňská charitní potravinová pomoc – tu využívají například senioři, kterým po uhrazení nájemného nezbyvá dostatek prostředků na základní životní potřeby. Ze zkušenosti koledníků víme o dalším z přínosů Tříkrálové sbírky pro seniory nejen v Plzni – přináší jim radost ze setkání. Mnozí starší lidé dnes žijí sami a tři králové, zejména pokud jsou to ti malí, ve věku vnoučat, dokáží do obyčejného lednového dne přinést zářivou chvíli.

Nepotkáte-li se s koledníky, nevadí, koleduje se i na internetové stránce www.trikralovasbirka.cz a jistě Vám ji někdo mladší z okolí rád představí nebo se do sbírky přímo zapojí.





Veselá moudra do nového roku!

Nejdříve, milí senioři, pošleme svým přátelům hezkou „PF“ v tomto znění:

- Nic není problém
- Udržujte trvalý úsměv
- Každé ráno, když se probudíme, musíme se těšit na to, co prožijeme
- Každý den čeká na každého z nás alespoň jeden blbec, připravený zkazit nám náladu
- Když je někdo hlupák, npracujte s ním
- Nenechávejte se vytočit
- Každá špatná zpráva zabírá v mozku místo zprávě dobré
- Změna počasí k horšímu nemusí být důvodem změny nálady
- Nezapomeňte se alespoň 3x denně upřímně pochválit, nikdo jiný to za Vás neudělá tak často a tak hezky
- Co můžete udělat dnes, odložte na zítřek

Milé dámy – potěším Vás asi takto:

- Něha je kapkou z pramene lásky
- Úsměv dává více světla než elektřina, a přitom je levnější
- Žena je jako sypaný čaj, dokud ho nevhodíš do horké vody, nepoznáš, jak je silný
- Ten, kdo umí ještě žasnout, je na každém kroku odměňován
- Jedno laskavé slovo zahřeje člověka na 3 zimní měsíce

A teď něco pro Vás, pánové!

- Stárnutí je zlovyk, na který opravdu zaměstnaný člověk nemá čas
- Dvě věci jsou nekonečné – lidská hloupost a vesmír
- Lidé pochybují o tom, co říkáte – ale uvěří tomu, co uděláte
- Měňte své záliby, ale nikdy neměňte své přátele
- Nic nedělat a pracovat může jen poštovní schránka



Potěšila jsem vás? Přátelé nezapomínejte, poušť je krásná právě tím, že na konci je studná!

A na závěr:

Jedno velké přání zdraví a spokojenosti pro vedoucí odboru paní Alenku Hynkovou a všechny pracovnice.

Jste laskavé, pečlivé a máte k nám seniorům hezký přístup – moc to potřebujeme!

Všem seniorům přeji hodně zdraví, protože je vzácné, hodně štěstí, protože je krásné a já dodávám hodně lásky, je jí totiž málo a všechno ostatní, co by za to stálo!

Protože láska je to jediné, čím můžeš přikrýt svoje srdce, když i hvězdám je zima z lidského sobectví.

Vaše Ludmila Ševčíková

Vzhledem k tomu, že naše seniorská organizace v Plzni - Skvrňanech v r. 2022 oslavila 30 let od založení, ráda bych poděkovala všem, kteří se o její rozkvět zasloužili a pomáhají do dnešních dnů.

Začínali jsme asi s 20 členy, ale naše řady se rychle rozrůstaly, až k téměř neuvěřitelným čtyřem stovkám členů. Ale vyšší věk a zdravotní problémy si vybírají svou daň, a tak ke konci r. 2020 klesl počet našich členů na 320, kteří se rekrutují ze zadního i předního skvrňanského sídliště, Slovanského údolí a Křimické ul., ale také ze Zátíší, Nové Hospody a Vejprnic. Nelze vůbec vypsát, co se za dobu existence organizace pro naše členy udělalo.



Poznávali jsme hrady a zámky v celém našem kraji i mimo Plzeňský kraj, ale i jiné zajímavé věci, např. výrobu Becherovky v Karlových Varech, ve Starém Plzenci výrobu známého sektu Bohemia, vodárnu ve Starém Plzenci a další. Zajišťujeme vstupenky do plzeňských divadel, ale jezdíme i do divadel pražských – např. do Karlínského divadla nebo Divadla Lucie Bílé.

Každým rokem připravujeme v květnu oslavu „Svátku matek“ a v prosinci „Českých Vánoc“ a na obě akce vždy přijdou zazpívat dětské sbory, hlavně z 15. ZŠ, ale i ze ZUŠ a závěrem vždy potěší „Mažoretky“. Nadšení vyvolají vystoupení tanečních kroužků senierek z Domažlic, Dobřan a Chotěšova. Pravidelně se dělá společné posezení se zpěvem, doprovázené hudbou, stejně jako tradiční vycházky do okolí Plzně.

Nechyběly ani zajímavé přednášky, např. z oblasti významných osobností našeho národa: Božena Němcová a její život, Jan Werich a jeho život, 100. výročí Josefa Skupy a vznik celosvětově známých loutek Spejbla a Hurvínka. Zajímavé byly přednášky s prezentací o Japonsku, Suezském průplavu nebo Karibiku.

První pololetí roku zakončujeme vždy v Sokolovně na Nové Hospodě posezením, opékáním buřtů, kde jedna z našich věrných členek hraje na harmoniku a senioři s ní rádi zpívají. Oblíbenou tradiční akcí byl silvestr v restauraci „Purkmistr“, kde se na oběd a posezení sešlo pravidelně více než pět desítek členů. Nechyběly drobné dárky, které vždy udělaly radost.

Je toho mnoho, co by stálo za zmínku, ale i drobná reminiscence ukazuje, jak činnou organizací jsou skvrňanští senioři. Proto je třeba poděkovat celému výboru za jejich neúnavnou práci. Věře Hrubé – předsedkyni za neúnavné obstarávání důležitých věcí, Jaroslavě Šindelářové za vzorné vedení účetnictví, Lídě Hrazdilové za vedení členské základny, včetně členských známek a vystavování členských legitimací, Helze Koudelkové, která posílá přání k významným jubileím, včetně dárků, Jaroslavě Mikiskové, která zajišťuje zájezdy (vybírá peníze a ihned dělá zasedací pořádek v autobusu, takže vše probíhá v klidu a zároveň dělá i skvělou průvodkyni) a všem našim stálým a obětavým pomocníkům.

Rádi se v hojném počtu zúčastňujeme akcí, které pořádá Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně, pod vedením p. Dr. Aleny Hynkové, ať už je to festival „Senioři baví seniory“ nebo „Andělský slet“, kde jsou odměňováni ti, kteří pomáhají lidem v obtížné životní situaci a starají se o potřebné. Díky také za to, že zpráva o naší práci a zájmové činnosti byla zveřejněna v novoročním časopisu pro seniory „PILSEN“.

Ještě jednou díky všem, kteří nám nezištně pomáhají.

Bohumila Šmolíková
kulturní referent skvrňanských seniorů

A my doplňuje jen velké poděkování autorce, paní Bohumile Šmolíkové, bývalé dlouholeté předsedkyni této organizace, za skvělou práci pro plzeňskou seniorskou veřejnost a součinnost s městem. Děkuje, Bohunko!

Za Pomáhající Plzeň Alena Hynková

1 V LEDNU ZAČÍNÁ DALŠÍ KURZ JEDEME DÁL

Oblíbený kurz organizované chůze nordic walking zvaný Jedeme dál, který pro seniory pořádá první plzeňský obvod, se zájemcům znovu otevře 16. ledna. Uchazeči se mohou přihlašovat od 2. ledna 2023. Kurz opět potrvá osm týdnů a nově budou jeho účastníci automaticky přihlášení i do dalších dvou navazujících kurzů. Lekce jim tak prakticky skončí až na konci června. „Z minulých ročníků víme, že většina seniorů chce pokračovat i v navazujících kurzech. Doposud bylo nutné se znovu přihlásit, což obnášelo cestu na úřad, a to nyní odpadne. Zájemci se přihlásí jednou a budou chodit až do června. Kdo bude chtít skončit, přijde se odhlásit,“ uvedla vedoucí Organizačního odboru ÚMO Plzeň 1 Diana Matějčková. Stejný model by se pak zopakoval i po letních prázdninách, během nichž je kurz přerušen.



Kurzy nordic walking jsou zdarma a jsou určené seniorům z Klubu Jednička. V případě volné kapacity se však mohou přihlásit i senioři z jiných plzeňských obvodů.

V novém roce jsou otevřeny dohromady tři kurzy vedené certifikovanými lektory, přičemž budou rozdělené podle výkonnosti a opět se budou konat v dopoledních i odpoledních hodinách od pondělí do čtvrtka.

Každá lekce nordic walking trvá dvě hodiny a skupina vždy ujde kolem pěti kilometrů. Účastníci se scházejí u vlakové zastávky Bolevec a poté míří do oblíbené lokality v okolí boleveckých rybníků. Loni jim lekce zpestřil nově otevřený zážitkový okruh Spejbla a Hurvínka, na který letos na podzim přibýly další sochy těchto oblíbených postaviček.

Projekt Jedeme dál vznikl již v roce 2015 v návaznosti na předchozí projekt Bud' fit, seniore. Lekce hradí první městský obvod ze svého rozpočtu a jsou určené seniorům z Klubu Jednička, kteří chtějí aktivně trávit volný čas. Filozofií kurzů je nabídnout seniorům pravidelné, zdraví prospěšné pohybové aktivity a trávení volného času ve skupině vrstevníků. Do každé skupiny se může přihlásit maximálně dvacet účastníků, což je dané tím, aby se lektor mohl věnovat každému zvlášť. V roce 2022 se do kurzů zapojilo více než osm desítek seniorů.

Kdy se kurzy konají?

| | | | | |
|-----------|---------|-------------|---------|-------------|
| Kurz č. 1 | úterý | 13:00–15:00 | čtvrtek | 10:00–12:00 |
| Kurz č. 2 | středa | 13:00–15:00 | čtvrtek | 13:30–15:30 |
| Kurz č. 3 | pondělí | 14:00–16:00 | středa | 10:00–12:00 |

Jak se přihlásit?

Od 2. ledna 2023 přímo na úřadu prvního městského obvodu v kanceláři č. 111, konkrétně u Kláry Šimanové. Přednost přitom mají senioři z Klubu Jednička, kteří mají trvalé bydliště v prvním obvodu a přihlašování je možné i v průběhu kurzu. V případě volných míst se mohou hlásit i senioři z jiných plzeňských obvodů. Kdo nemá své vlastní hole, tomu je úřad zapůjčí.

2 DO NOVÉHO ROKU VYRAZÍ SLOVANŠTÍ SENIOŘI S DOBROU FYZICKOU KONDICÍ

Druhý plzeňský obvod pro seniory přichystal podzimní blok cvičení, všechny lekce navíc plně hradil. Zájem o tuto aktivitu, která dosud na Slovanech chyběla, byl opravdu velký. Senioři vytvořili celkem tři skupiny. Pravidelně jedenkrát týdně, v době od 4. října do 13. prosince loňského roku, si jich do sportovního centra Kotelna chodila zacvičit více než čtyřicítka, nejstaršímu cvičenci bylo krásných 86 let. Dvě lekce týdně vedla lektorka Andrea Caltová a jednu Ing. Tomáš Hůrka. Senioři mohou na Slovanech využívat i volně přístupné fitness prvky. Například ty v parku Chvojkovy lomy nebo na Božkovském ostrově.



Foto: archiv OSS MMP

4 U STROMEČKU NA ČTYŘCE PADL REKORD

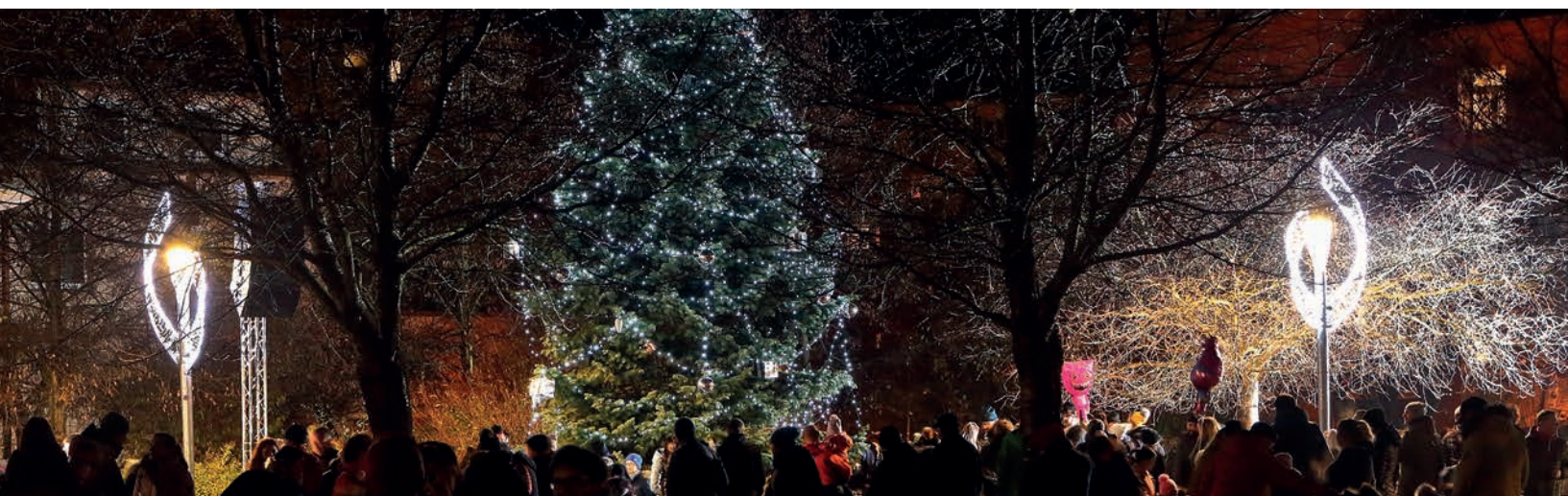
Rozsvícení vánočního stromu, ledové sochy i ohňostroj. Tak vypadalo zahájení adventu na Čtyřce, které po dvouleté pauze, vynucené covidem, proběhlo v sobotu 26. prosince 2022 v Habrmanově parku. Oblíbená akce loni přilákala rekordní počet návštěvníků.

Akci doprovázel bohatý program. Děti z pěveckého sboru Javoříčky zazpívaly koledy a diváci mohli přímo na místě sledovat ledovou show, v rámci níž byla vytesávána z ledu socha s motivem anděla. Okolí vánočního stromu ještě doplnila ledová socha s motivem zvonu a také velké ledové saně, na které se mohly děti posadit. Vánoční atmosféru dokreslovala linoucí se vůně svařeného vína, kterým se návštěvníci mohli zahřát ve stáncích. Zástupci městského obvodu popřáli přítomným krásné, klidné prožití vánočních svátků. S nimi na pódiu vystoupil i moderátor duchovní správy Salesiánů v Plzni p. Evžen Rakovský, aby požehnal shromážděným a celému obvodu k adventu.

„Mám obrovskou radost, že dorazilo tolik lidí. Myslím si, že jsme vytvořili nový rekord v počtu návštěvníků, kteří se nám do Habrmanova parku vešli. Večerem byla cítit krásná vánoční nálada a já bych si nemohl přát lepší prožití začátku adventního času. K Vánocům bych lidem rád popřál hlavně zdraví a klid, myslím si, že právě tyto hodnoty jsou ty pravé. A našemu obvodu bych přál, aby měl stále tak skvělé obyvatele, jaké má,“ uvedl starosta čtvrtého plzeňského obvodu Tomáš Soukup.

Park rozzářila krásně ozdobená 11 metrů vysoká a 30 let stará jedle ojiněná. V jejím okolí byly umístěny ledové sochy, jejichž životnost závisí na počasí, ale také na tom, jak se k nim lidé chovají. I přes to, že místo průběžně monitoruje městská policie, došlo bohužel ke zničení saní. Stalo se tak ještě tentýž den v nočních hodinách, kdy akce probíhala.

Akce se setkala s velkým úspěchem, kdy po dvou letech mohla proběhnout v plném rozsahu a lidé mohli začátek vánočních svátků oslavit společně. Vrcholem celého večera byl ohňostroj, který za doprovodu hudby rozzářil noční oblohu nad Habrmanovým parkem.





aneb „Nechte maličkých přijít ke mně!“



Máme před sebou opět položený čistý, nepopsaný rok 2023, plný nadějí, přání a objevů. Nedá mi, abych se ještě nevrátila chvilku zpátky ke svátkům, které nás dojmají, dětem plní tajná přání, nás dospělé někdy přivádí ke stavu zhroucení, ale v konečném stádiu se z nich snad všichni radujeme a těšíme. Po všech peripeťích si donášíme domů betlémské světlo, následující dny navštěvujeme v kostelích naše jesličky, kterých je po Plzni tolik a nevšedně krásných, a vzpomínáme, jak se ti naši maličci dovedli radovat z nadělených dárků. Vzpomínáme na jejich bezelstné výroky a prožíváme znovu ty okouzlující chvíle u rozsvícených stromků.

Nelze zapomenout na radost v očích, když po rozbalení slyšíme v úžasu vyřknutou větu: „*Já to věděl, že to ten Ježíšek nesplete!*“. Nebo to štěstí, když se v košíku pohnulo vytoužené štěně. Zde nadšení doprovázely i slzičky. A pak jednou přijde čas, kdy nastane poodhalení, jak to vlastně je a pak je každá rada drahá. Když mi utrápeným hlasem můj nejmladší vnouček sdělil to hrozné tajemství, zda to vůbec vím, že ten Ježíšek není a všechno dávají rodiče, tak jsem ho k sobě přivinula a vysvětlila mu, že to maminka s tatínkem jen Ježíškovi pomáhají, aby to vůbec stihl, protože těch dětí je tolik, tak aby se na všechny dostalo. Trochu ho to uklidnilo, ale lehká pochybnost v něm přeci jen zůstala.

Ovšem nezapomenutelné jsou chvíle, kdy vypráví, co vlastně bylo komu naděleno. „*Víš, babičko, tatínek dostal na auto květináč!*“. A teď se v tom vyznejte. „*Prosím tě, a jak to vypadá, to jsem ještě neslyšela?*“. A pak se dozvím, že to byla zahrádka a ten můj brouček věděl, co je zahrádka, na které se vysazují kytičky a spojil si to dohromady s květníkem, kterých bylo doma plno, a byly to vlastně také malé zahrádky.

Okouzlující okamžik nastal, když jsem položila otázku přímo vnoučkovi, co by si přál pod stromeček. Hluboce se zamyslel, sraštil čelíčko, protože u druhé babičky byla dvě děvčátka, která měla okruh hraček trochu odlišný. Pak na mě vítězoslavně pohlédl, protože na to přišel a povídal: „*Víš, babičko, kuchyňku! Tu nemám, tu bych potřeboval!*“.

Vyděšený pohled mého syna, jeho tatínka, mě ujistil: „*To si babi zkus!*“, ale tajné přání bylo vysloveno a babička kuchyňku zajistila a dostal ji můj brouček, když to už nečekal, a o to byla radost větší. Neptejte se, co na to můj syn, ale od toho jsou babičky.

Když děti odrostly, zakoupili jsme stromek umělý. Netušila jsem, co radosti přinese. Neopadával, nepíchal a vnučka se s ním nemohla rozloučit. A tak jsem ho opatrně snesla do komory, kde si na něm s kamarádkami v létě věšely věnečky, v letních vedrech si dělaly papírové ozdoby, protože tam bylo příjemně a byl od nich klid a ony spokojené, protože to bylo nevšední hraní. Na zimu se zase dal do kupy, ověsil tím, co na něj správně patřilo, a vesele se zas pod ním radovala celá rodina.

Jistě máte každý své milé vzpomínky, neopakovatelné příběhy, které se staly, a tak přijměte moje nostalgické vzpomnutí na dnes už loňské vánoční svátky s pochopením. Opět nastanou všední dny plné práce, protože tak začíná každý rok, rekapitulací roku minulého, a v jeho shonu lehce zapomeneme hezkých chvil, které nás svedly dohromady s našimi blízkými.

S přáním všeho dobrého Vám všem do nového roku Tāňa Kořenková



Foto: archiv OSS MMP a Tāňa Kořenková



V současné době zaznamenáváme kolem sebe řadu změn. Abychom usnadnili orientaci seniorů v oblasti starobních důchodů, přinášíme v následujícím příspěvku shrnutí úprav, které je budou provázet v letošním roce.

Očekávané valorizace

Stejně jako v předchozích letech proběhla ze zákona k 1. lednu 2023 tzv. pravidelná (řádná) valorizace vyplácených starobních, invalidních i pozůstalostních důchodů, při níž se bude zvyšovat základní i procentní výměra. Na základní výměře dostanou přidáno o 140 korun všichni bez ohledu na to, kolik nyní pobírají. K tomu se o 5,1 % zvedá i takzvaná procentní výměra. Průměrný starobní důchod se tak celkově zvyšuje o 825 korun.

Pokud by v roce 2023 došlo k naplnění podmínek pro tzv. mimořádnou valorizaci, to znamená, že růst cen v období od poslední valorizace přesáhne 5 %, budou důchody zvyšovány obdobně jako v roce 2022 v mimořádném termínu a způsobem, který určí vláda prostřednictvím svého nařízení.

Starobní důchody zvyšuje i výchovné

Od ledna 2023 zvyšuje ČSSZ také starobní důchody o 500 Kč za každé vychované dítě. Nárok na tzv. výchovné bude mít vždy jen jeden z rodičů, který o dítě pečoval v největším rozsahu.

Ženám, které starobní důchod pobíraly již před koncem roku 2022, bude výchovné náležet automaticky. Muži, kteří jsou ve stejné situaci, však musí o zvýšení důchodu za výchovu dítěte požádat. Žádost a čestné prohlášení, kterým se výchova dítěte prokazuje, je nutno v těchto případech podat na předepsaném tiskopisu nejpozději do konce roku 2024.

Budoucí poživatelé starobního důchodu, tedy ti, kteří budou teprve v roce 2023 žádat o přiznání starobního důchodu, a to jak muži, tak ženy, budou již muset o zvýšení starobního důchodu z titulu výchovného požádat vždy současně s žádostí o přiznání starobního důchodu, Pracovník OSSZ, se kterým bude žádost o starobní důchod sepisována, na možnost podání této žádosti sám upozorní, tj. aktivně se dotáže, zda si žadatel přeje též podat žádost o výchovné a poradí s jejím sepsáním.

| Důchody | |
|----------------------|-----------------|
| s výplatním termínem | budou vyplaceny |
| 6. 4. 2023 | 5. 4. 2023 |
| 8. 4. 2023 | 6. 4. 2023 |
| 10. 4. 2023 | 11. 4. 2023 |
| 8. 5. 2023 | 9. 5. 2023 |
| 6. 7. 2023 | 4. 7. 2023 |
| 16. 11. 2023 | 15. 11. 2023 |
| 18. 11. 2023 | 16. 11. 2023 |
| 22. 12. 2023 | 21. 12. 2023 |
| 24. 12. 2023 | 22. 12. 2023 |



Posuny výplatních termínů

Pro výplatu důchodů v prvních dnech ledna 2023 je přijato mimořádné opatření související s tím, jak může ČSSZ čerpat rozpočtované finanční prostředky. Klienti, kteří dostávají výplatu důchodu bezhotovostně na své účty vždy 2. dne v měsíci, budou mít lednovou výplatu připisanou na svých účtech dne 3. ledna 2023 (ve výjimečných případech až následující pracovní den, tj. dne 4. ledna 2023). Klienti, kteří dostávají důchody na účet vždy 4. a 6. den v měsíci, již obdrží lednovou splátku v řádném termínu.

V průběhu roku 2023 budou termíny výplat důchodů pro všechny typy upravovány pouze v důsledku svátečních dnů (viz tabulka).

Jiné změny ve výplatách se teprve připravují a procházejí legislativním procesem. To znamená, že se v případě schválení uplatní nejdříve v roce 2024.

Zpracovalo oddělení komunikace ČSSZ

Před časem náš Domov kontaktovali dva vyučující lektoři z „Akademie hotelnictví a cestovního ruchu“ ve Skvrňanech, kde se studenti vzdělávají v oboru „Animátorství“ a nabídli nám spolupráci v oblasti zábavy a soutěžních disciplín. Doposud pracovali s dětmi, ale z vlastní vůle se rozhodli vyzkoušet si v praxi práci animátorů s nejstarší generací. Byla to pro ně výzva a něco úplně nového. Proto jsme se dohodli na uspořádání sportovního dopoledne v našem Domově.



Pro tuto akci jsme společně zvolili datum 6. října. Studenti situovali disciplíny do vnitřních prostor jídelny. Pro každého soutěžícího měli zhotovenou kartu, kam mu byly zapisovány splněné disciplíny. Jakmile měli „soutěžící“ úkol splněný, studenti se sami postarali o jejich přemístění k dalšímu stanovišti. Soutěžní disciplíny byly: hod míčkem, skládání obrázku, poznávání osobností na fotografiích, vytahování předmětů z krabice a poznávání po hmatu, napsání svého jména na papírové jablíčko a jeho nalepení na velkou maketu ježka, kterého jsme si v Domově ponechali se jmény všech soutěžících. Dále pak dokreslení obličeje papírovému dráčku. Všichni přítomní se aktivně zapojili do činnosti, při které vládla veselá nálada. Po ukončení sportovního klání následovala společná fotografie a pak nám studenti za doprovodu kytary zazpívali pár písniček a naši senioři se k nim rádi připojili. Bylo to moc pěkné a pro klienty přínosné dopoledne, které si všichni rádi zopakujeme na jaře v prostoru naší zahrady. Ve společnosti mladých studentů a studentek nám bylo velmi příjemné a oni nám děkovali za poskytnutou příležitost pracovat se seniory. Skvělá zkušenost a oboustranná spokojenost!

Dana Alexová, pracovník v sociálních službách pro výchovnou nepedagogickou činnost, DZR Sněženska

po dvou letech jsme se konečně dočkali

Společně s klienty a rodinami jsme ve čtvrtek 24. 11. 2022 slavnostně rozsvítili vánoční strom v zadní zahradě našeho Domova se zvláštním režimem „Čtyřlístek“. Už samotné zahájení pozdního odpoledne proběhlo v natěšeném duchu. Naše pozvání přijal ředitel Městského ústavu sociálních služeb města Plzně, p.o., pan Mgr. František Šampalík, který přivítal hosty, klienty, zaměstnance i návštěvy a všem popřál příjemný zážitek a šťastné prožití nadcházejících svátků. Všem udělala radost i přítomnost bývalého ředitele, pana Ing. Vladimíra Chuchlera, který nám přijel popřát pevné zdraví a mnoho úspěchů do nového roku.

Rozsvícení stromu proběhlo za zvuku slavnostní fanfáry na trubky od sourozenců Petra a Jana Jindrových. Po celou dobu nás doprovázel zpěv dětského pěveckého sboru Jiříčky. Společně se zasloužili o krásnou vánoční atmosféru plnou podmanivých písní a melodií. Slavnostní den ukončil velkolepý ohňostroj, který odstartovala skladba Tichá noc. Hudební vystoupení jsme si užívali spolu s chutí domácího šlehačkového cukroví, teplého čaje a tradičního grogu a připomínali jsme si, jak krásné je prožívat chvíle bez spěchu. Celé odpoledne bylo nádhernou připomínkou, že život je nejkrásnější ve společnosti přátel a blízkých lidí, o to více, že předchází dva roky podobným setkáním opravdu nepřály.

Jsmo rádi, že jsme toho mohli být součástí, a přejeme všem do nového roku 2023 mnoho zdraví, porozumění a lásky.

Zaměstnanci Domova se zvláštním režimem „Čtyřlístek“



Ve středu 23. listopadu zavítaly do našeho Domova děti z 50. MŠ, které si říkají „Plzeňské bublinky“. Školka sídlí v Plzni Doubravce. Pro naše klienty si připravily krásné pásmo písniček a říkanek. Působivou atmosféru vystoupení dotvářely kostýmy dětí, mezi nimiž byl i sv. Martin. Děti vystupovaly pod vedením paní učitelky, která doprovázela jejich zpěv hrou na klavír a další paní učitelky, která je vedla ve zpěvu a říkankách. Námět vystoupení se nesl v duchu „Adventu“. Při zpěvu všem tolik známých vánočních koled se k dětským hláskům přidali i naši senioři. Vystoupení dětí je moc potěšilo, vykouzlilo úsměv na tvářích a určitě se s nimi v brzké době opět velmi rádi uvidíme.

Dana Alexová, pracovník v sociálních službách pro výchovnou nepedagogickou činnost, DZR Sněženska



Pečovatelská služba nabízí své služby

Pečovatelská služba MÚSS Plzeň nabízí své služby všem seniorům, kteří hledají pomocnou ruku pro vlastní domácnost, potřebují nakoupit, doprovodit k lékaři či na nákup, pomoci při osobní hygieně nebo s přípravou stravy, případně zajistit dovoz oběda z naší kuchyně.

Pomoc pečovatelské služby nabízíme dle Vašich přání a potřeb, v rámci osobního jednání. Dále můžeme zapůjčit kompenzační pomůcky – chodítka, invalidní vozíky, polohovací lůžka, toaletní křesla aj.

Nabízíme zkušenost a profesionalitu pracovníků v sociálních službách.

Co je potřeba k objednání pečovatelské služby? Spojte se s námi telefonicky a vše domluvíme. Naš pracovník Vás navštíví přímo u Vás doma a informuje Vás o všech možnostech nabízené služby, případném termínu zahájení poskytování služby, její frekvenci a dalších podmínkách.

Zároveň je možné, na základě indikace Vašeho praktického lékaře, zajistit zdravotní péči prostřednictvím naší Domácí péče - Home Care přímo ve Vašem domácím prostředí.

kontakty

| | |
|---|-------------|
| vedoucí útvaru Pečovatelských a ošetrovatelských služeb | 378 037 613 |
| vedoucí okrsku PS 1 - Rabštejnská 29, Plzeň | 378 037 611 |
| vedoucí okrsku PS 2 - Suvorovova 34, Plzeň | 378 037 612 |
| vedoucí okrsku PS 3 - Klatovská třída 90, Plzeň | 378 037 614 |
| vedoucí okrsku PS 4 - Partyzánská 53, Plzeň | 378 037 670 |
| sociální pracovník | 378 037 615 |
| vedoucí útvaru NZZ domácí péče | 378 037 617 |

Na konci 19. století působil ve Vídni věhlasný architektonický ateliér, jehož vynikající stavby nalezneme mnoha evropských zemích. A protože také Plzeň se může pochlubit jednou z jejich realizací, bylo by neodpuštělnou chybou firmu Fellner&Helmer při putování po historii architektury našeho města vynechat. Nejprve se ale pojďme seznámit se spletitou rodinnou historií obou významných architektů.

První ze společníků, **Ferdinand Fellner mladší** (1847-1916), se stal architektem po vzoru svého otce Ferdinanda Fellnera staršího (1815-1871), který bezpochyby stál u zrodu později slavného ateliéru. Byl absolventem studií architektury na vídeňské Akademii výtvarných umění a ve své době byl docela známým architektem, který se postupně začal specializovat na navrhování divadelních budov. Jen ve Vídni navrhl čtyři, jednu také v nedalekém Badenu, později získal zakázky na divadla v Brně a Temešváru, se kterými mu již pomáhali v budoucnu věhlasní architekti, jeho syn Ferdinand mladší a Herman Helmer. Ferdinand Fellner mladší studoval architekturu na vídeňské technice, studií však zanechal. Důvodem nebyl nedostatek talentu, ale naléhavá nutnost pomoci svému nemocnému otci zvládat velké množství zakázek. Se svou ženou Katharinou měl dvě děti, syna Ferdinanda nejmladšího a dceru Melanii. Ferdinand nejmladší se měl stát pokračovatelem rodinné architektonické tradice. Dostalo se mu prestižního vzdělání na univerzitách v Berlíně, Stuttgartu a Vídni, po studiích se úspěšně zapojil do práce v ateliéru. Pak ale následovala série tragických událostí. Roku 1898 Ferdinand mladší odvoděl, 1909 zemřela dcera Melanie a v roce 1911 i Ferdinand nejmladší. Takto nepřízní osudu zcela opuštěný se Ferdinand mladší začal ve velkém věnovat dobročinnosti. Založil několik nadací pojmenovaných po svých dětech, které se věnovaly podpoře technického vzdělávání a divadelnictví.



Druhý společník, **Hermann Gottlieb Helmer** (1849-1919), pocházel z Harburgu (dnes součást Hamburku), narodil se do rodiny zlatníka. Na pozici architekta se dopracoval postupně. Začínal nejprve jako obyčejný zedník, vzdělání si pak doplnil studiem na řemeslnické škole, poté pokračoval na polytechnice v Hannoveru a posléze v Mnichově. Jako čerstvý absolvent nastoupil v červenci 1868 do ateliéru Ferdinanda Fellnera staršího. Zde začínal opět skromně, nejprve jako kreslič. Ale již brzy se projevil jako schopný a talentovaný zaměstnanec. V roce 1870 se zúčastnil soutěže na divadlo ve Varaždinu v Chorvatsku, kterou ve svých 21 letech vyhrál. Zakázku pak přinesl do firmy Fellnerových. O tři roky později, na jaře 1873, mu bylo nabídnuto partnerství v jejich ateliéru. A právě tehdy se zrodil název Fellner&Helmer, věhlasné architektonické firmy, která se navrhováním divadel později proslavila. Při stavbě divadla ve Varaždinu se seznámil se svou budoucí manželkou Filipinou. Spolu měli čtyři děti, z nichž syn Hermann mladší se také stal architektem. Po úspěšném absolutoriu architektury na vídeňské technice i on nastoupil do rodinné firmy. Pracoval na řadě zakázek pozdního období ateliéru, kdy se díky němu dostaly do tvarosloví navrhovaných staveb prvky geometrické secese.





Stavby zmíněných divadel znamenaly pro ateliér Fellner&Helmer obrovský úspěch. Ale to byl teprve začátek. To, co následovalo, se snad nedá nazvat jinak, než maratónem navrhování exkluzivních divadelních budov. Většina z nich stojí dodnes, nalezneme je např. v německém Augsburgu, Brně, Liberci, Karlových Varech, Jablonci nad Nisou, Mladé Boleslavi, Praze (Státní opera), chorvatské Rijece, maďarském Segedinu, ukrajinské Oděse, v Bratislavě, Curychu, Wiesbadenu, rumunském Jasy, Grazu, Sofii a dalších evropských městech. A to jsem uvedl jen jejich menší část, celkem totiž navrhli více než 50 velkých divadel. Jejich projekty se vždy vyznačovaly na první pohled patrnou noblesností, která perfektně reprezentovala kulturnost města, které návrh divadla objednalo.



Divadla navržená ateliérem Fellner&Helmer bychom neměli obdivovat pouze pro jejich reprezentativnost. Je třeba zmínit i průkopnické postupy při jejich navrhování, s ohledem na požární bezpečnost. Požáry divadel bývaly v minulosti časté a nejednou vedly ke značným ztrátám na životech.

Fellner&Helmer proto iniciovali pokusnou stavbu zmenšeného divadla ve 2/3 velikosti, které nechali zapálit a pečlivě sledovali šíření požáru vnitřní dispozicí. Poté vymysleli propracovaný systém požárních únikových cest. Pečlivě ale také posuzovali vliv paniky diváků při evakuaci, jejímuž vzniku se snažili zabránit řadou opatření. Správně si totiž uvědomovali, že panika evakuaci může nejen zkomplikovat, ale dokonce i úplně znemožnit.

Plzeňské Velké divadlo je dílem architekta Antonína Balšánka. Proč tedy ateliér Fellner&Helmer zmiňujeme v souvislosti s Plzní? Divadla sice byla jejich nejprestižnějšími realizacemi, navrhovali ale i jiné stavby – šlechtická sídla, vily, banky, lázeňské budovy, ale také hotely. A právě jeden z nich v Plzni dodnes funguje. Jde o dnešní hotel Slovan. Tento kdysi přepychový hotel, pojmenovaný po svém majiteli Waldek, byl postaven podle projektu firmy Fellner&Helmer v letech 1891-1896. Luxusní budova s bohatou výzdobou, ve stylu romantického historismu, v sobě ukrývala řadu v Plzni nevídaných novinek. Šlo např. o osobní výtah pro hosty, ústřední topení,

ale také elektrické osvětlení. A protože rozvodná síť tehdy ještě v Plzni neexistovala, ukrývaly hotelové sklepy vlastní parostrojní elektrárnu.

Dnešní hotel Slovan je už jen stínem někdejší velkolepé slávy, kdy v něm bývali ubytováni ti nejvýznamnější návštěvníci města. Nenechme se však mýlit jeho poněkud omšelou podobou. Jde totiž stále o vynikající příklad architektury věhlasné firmy Fellner&Helmer.

Pro milovníky plzeňské historie Ing. Karel Zoch



večeře při svíčkách v SeneCura Plzeň



Ve dnech 7.–10. 11. 2022 probíhaly v SeniorCentru Plzeň Večeře při svíčkách. Naši klienti si pozvali své nejbližší a strávili spolu příjemný večer, který byl obohacený o dobré jídlo a víno. Večerní setkání vždy začalo úvodním slovem pana ředitele a poté již přišlo na řadu čtyřchodové menu - podával se předkrm kachní rillettes s marmeládou z červené cibule, domácí pečivo, následoval jemný celerový krém s vlaškými ořechy, praženou anglickou slaninou, máslovými krutony a petrželkou. Jako hlavní chod kuchyně připravila vepřovou panenku Sous-vide se smetanovými žampiony, gratinovanými brambory a rozmarýnovým demi glace. Na úplný závěr se podával jablečný koláč z křehkého těsta s kávou. Příjemnou atmosféru celého večera navodilo přítmí a svíčky na každém stole. Klientům i rodinám se tato akce moc líbila a byli rádi, že spolu mohli strávit milý a poklidný čas. Největší pochvalou od přítomných byla pro nás jejich spokojenost a vyjádření, že si večer užili jako v nóbl restauraci.



hudba těší a spojuje 🎵 🎵 🎵



Je to už několik let, kdy poprvé zavítal pan Finger z Chráněného bydlení pobytových a terénních služeb Zbůch do Chráněného bydlení – Domova sv. Zity Městské charity Plzeň. Již po prvním vystoupení bylo jasné, že pro obyvatele je to výborným stmelujícím a vítaným zpestřením. Nebylo nikoho, kdo by si s chutí nezaspíval a nezaposlouchal se do melodií, které ho provázely značnou částí života. A když přiveze pan Finger ještě dalšího zpěváka, a dokonce i elektronickou aparaturu, mají z toho požitek i ti, kterým už sluch tak dobře neslouží. Velmi děkujeme za to, že nezůstalo u jednoho nebo dvou setkání, ale naopak stává se tradicí a obohacením obou služeb.



Období klidu, rozjímání, dobročinnosti a zklidnění – tak můžeme charakterizovat pravý význam adventu. Jde o období čtyř týdnů před Štědrým večerem. I když pro většinu lidí je to období shonu, shánění dárků, úklidu, pečení cukroví a příprav na Vánoce, pro nás, na stacionáři, je to období příjemné, na které se každý rok moc těšíme.

Typickým symbolem adventu je už i v našich končinách věnec. V roce 2021 jsme adventní věnce na stacionáři nevyrobili. Loni nám Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM nabídlo uspořádat pro zaměstnance a klienty pohodové odpoledne u nás na Domovince, kde jsme usedli s kávou či čajem a s pomocí úžasných lektorek si mohl každý vyrobit svůj vlastní adventní věnec.

Naše první adventní neděle ale nebyla jen o zapálení svíčky na věnci a poslouchání vánočních písniček. S Mezigeneračním a dobrovolnickým centrem TOTEM rádi spolupracujeme a na adventní neděli jsme byli na oplátku pozváni k nim na workshop pro děti s názvem Andělské zvonění.

Naším seniorům se celý advent moc líbil. Přijeli k nám muzikanti, navštívily nás školky a školy. Byli jsme pozváni i na Jarmark, který pořádala ZŠ Božkov, ale také jsme pekli společně cukroví a zpívali koledy. Jako každý rok jsme splnili našim klientům jejich přání a věříme, že si vše pod rozsvíceným stromečkem náležitě užili.

Martina Čejková



jak se háčkuje radost na Terasách



V Senior residenci Terasy žije třetím rokem paní Marie Spinnerová. Jejím velkým koníčkem jsou od mládí ruční práce. Poslední léta se věnuje hlavně výrobě háčkovaných hraček, které dělají radost dětem v Dětském centru v Plzni. Jsme velmi rádi, že ji můžeme v její prospěšné činnosti podpořit. Dodáváme ji výplně do hraček a přizvi na háčkování.

„Celý život jsem měla ráda ruční práce. Rodiče chtěli, abych šla studovat učitelku ručních prací. Bohužel se škola musela platit a rodiče neměli dostatek financí, abych mohla školu navštěvovat. V každé volné chvíli jsem pletla svetry, ponožky, rukavice, šály, vesty i kombinézy a bačkůrky pro děti. Všechny maminky vždy krásné oblečky, hlavně mých pravnoučat, obdivovaly. Háčkovala jsem také vánoční ozdoby na stromeček a velikonoční ozdoby na vajíčka. Aktivněji jsem začala háčkovat po smrti mého manžela, v roce 2017, kdy jsem měla najednou mnohem více času. Nejdříve jsem posílala pletené bačkůrky do Prahy do Nedoklubka. Nyní vyrábím háčkovaná zvířátka do Dětského centra v Plzni,“ říká paní Marie Spinnerová.

Milé čtenářky, milí čtenáři,

novoroční období, které je charakterizováno plískanicemi, mrazivými rány, krátkými dny a omezenými hodinami slunečního svitu, je zde. Naše tělo se na podzim již přizpůsobilo změnám teploty, spotřebovává více energie pro udržení tepelné regulace, cítíme se unavenější a úzkostnější.

Člověk bývá šťastný a spokojený, jestliže se naplňují jeho očekávání a touhy. Případný zádrhel nastává, pokud se naše představy a přání nenaplní. V průběhu života čelí člověk smutné náladě, potažmo strachu a úzkosti nespočetněkrát.

Co je vlastně úzkost? A jak se projevuje?

Úzkost vnímáme jako nepříjemný pocit ohrožení a napětí. Je to zcela normální reakce organismu na situaci, kterou člověk jako ohrožení vyhodnotí. Toto ohrožení může být způsobeno faktickým stavem nebo jen pouhou myšlenkou. Z hlediska intenzity se manifestuje od mírného napětí až po návaly paniky. Mezi symptomy řadíme zvýšenou potivost, vyšší tepovou a dechovou frekvenci, gastrointestinální diskomfort, problém s polykáním – „knedlík v krku“, pocity na omdlení, případně také napětí ve svalech a třes. To, co je pro všechny společné, je pocitově vnímané silné ohrožení – vnitřní tíseň, svíravost doprovázená silnou obavou, že se s člověkem děje něco závažného, neovladatelného a nepředvídatelného.

Občasný pocit úzkosti až tolik nevadí, pokud výrazně nesnižuje kvalitu našeho života. Problém nastává, pokud se s úzkostí začneme potýkat opakovaně, a ta negativně ovlivní náš život. V této fázi už bychom neměli spoléhat jen sami na sebe, ale vyhledat odborníka.

Mnozí z nás znají svůj zaručený recept, jak si od špatné nálady pomoci. Umíme nabuzený organismus opět uvést do klidu. Tím ulevíme napjaté mysli a emocím, zapojíme představivost a své starosti pošleme daleko od sebe. Důležité je udělat opak toho, co nám radí naše mysl. Pokud se nám chce zalézt někde a schovat se, je potřeba se zvednout a jít na procházku nebo si zaběhat, nadechnout se čerstvého vzduchu a vnímat okolí – vůni přírody kolem sebe, pozorovat tekoucí vodu, zaposlouchat se do okolí. Musíme však dbát na to, aby zvýšená tělesná aktivita nepodporovala náš stres, abychom se necítili „pod tlakem“. S tím souvisí i novoroční předsevzetí, dávejte si případně malé cíle, které víte, že určitě splníte. Můžete si jich dát více, na každé roční období. Na naše tělo blahodárně působí koupel. Snažme se myšlenky ve vodě „rozpustit“, voda vše nepotřebné odnese. Někoho ze smutné nálady vyvede tvoření, ať je to háčkování, vyšívaní, malba, řezba, dekorování či rozsáhlejší projekty, například stavba domu. Důležité je, abychom se neuzavírali do sebe, ale trávili čas aktivně, věnovali se svým koníčkům, přátelům, rodině. Budme jí nablízku a svých blízkých se dotýkejme.

V neposlední řadě máme k dispozici mnoho doplňků stravy, vitamínů či léčiv, která nám mohou od úzkosti pomoci. Jsou to především vitamíny skupiny B, vitamín C, hořčík. Hořčík velice úzce souvisí s mentální kondicí jedince. Nedostatek hořčíku v organismu má vliv na snížení koncentrace, způsobuje vnitřní tenzi, nervozitu, strach, ale také například bolest hlavy. Další významnou živinou, která přispívá k normální činnosti nervové soustavy, je L-tryptofan. Naše tělo jej získává z potravy a následně z něj vyrábí množství dalších látek, které se podílí na operacích nervového a neurohormonálního systému. Mezi těmito látkami má jedinečné postavení serotonin (5-hydroxytryptamin), který je mediátorem nervových signálů ovlivňujících psychickou stabilitu a pocit pohody. Také v rostlinné říši máme k dispozici léčivé byliny, které slouží k terapii přechodných úzkostných nálad. Jsou jimi například: levandule, mučenka, šafrán, rozchodnice aj.



Přeji všem úspěšný rok 2023 plný zdraví, radosti a pohody!

PharmDr. Lenka Láníčková, EUC Lékárna Plzeň



Každý pacient přichází do nemocnice s jiným příběhem, má jinou nemoc, přichází z jiného sociálního prostředí. Lékař vyléčí či zmírní utrpení těla a duši, často je však potřeba vyřešit a pomoci i na pomezí zdravotně sociálním a tehdy přichází na řadu pomoc zdravotně sociálního pracovníka, která je nedílnou součástí komplexně poskytované péče všem pacientům FN Plzeň. Základní sociální poradenství pak poskytuje pacientům potřebné informace přispívající k řešení jejich nepříznivé sociální situace (např. poskytnutí informací o možnosti výběru jiných sociálně-zdravotnických služeb, jiných běžně dostupných zdrojů podpory a formách pomoci aj.). Nárok na bezplatné poskytnutí základního sociálního poradenství má každý pacient.

V rámci FN Plzeň zdravotně sociální pracovníce poskytují sociální poradenství a pomoc zejména pacientům, kteří jsou v nemocnici hospitalizováni a pro nepříznivý zdravotní stav nebo špatné sociální zázemí se dostali do situace, kterou nejsou schopni sami řešit. Při řešení těchto situací úzce spolupracují s rodinou pacientů, praktickými lékaři, sociálními odbory, organizacemi poskytujícími terénní, ambulantní a pobytové sociální služby. Pacientům zajišťují následnou lůžkovou péči a u osob bez přístřeší i možnost umístění v azylových domech či bytovnách.

Kromě tohoto poradenství je možné klientům nabídnout i možnost pobytu na sociálním lůžku. Ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče se poskytují pobytové sociální služby. Cílovou skupinou uživatelů této služby v rámci FN Plzeň, která čítá celkem 47 lůžek na dvou samostatných lůžkových odděleních, jsou dospělé osoby s chronickým onemocněním, jiným zdravotním či kombinovaným postižením, které již nevyžadují lůžkovou péči, ale vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nejsou schopny se obejít bez pomoci a péče jiné fyzické osoby. Nemohou být proto propuštěny z FN Plzeň do doby, než jim je zabezpečena pomoc osobou blízkou, jinou fyzickou osobou nebo formou poskytování terénních (např. pečovatelská služba), ambulantních či pobytových sociálních služeb. Odborníci Oddělení sociální péče jsou pro provoz celé nemocnice absolutně nepostradatelní.

důležitá telefonní čísla

| | | |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | FN Lochotín | tel.: 377 103 256, 702 153 620 |
| 2 | FN Bory | tel.: 377 402 420, 702 153 613 |
| 3 | FN Bory II (bývalá Vojenská nemocnice) | tel.: 377 401 543, 606 300 603 |





V rámci kurzu **Mykologie pro posluchače U3V v Plzni** proběhla v pondělí 3. října 2022 již tradiční mykologická exkurze pod vedením Mgr. Luboše Zeleného do lesů v okolí Plzně. Po dvou předchozích exkurzích v říjnu 2021 a květnu 2022, kdy počasí příliš houbám nepřálo, slibovala tato výprava zajímavé „úlovky“. Po dlouhém období sucha během letních prázdnin, byly zářijové deštíky pro houby přímo zázračné a vysvobozující.

Trasa exkurze vedla ze zastávky trolejbusu č. 13 K Losiné, přes pěší lávku překonávající dálnici D5 do městského lesa pod Radyní. Vzhledem k očekávanému růstu hub byl zájem o exkurzi poměrně značný a zúčastnili se téměř všichni frekventanti kurzu. Původní plán vycházky počítal zhruba se 4 km okruhem vedoucím podél značených turistických cest, díky značnému růstu hub jsme brzy bloudili ve volném lese a sbírali celou řadu zajímavých druhů. Asi nejhojnější růst zaznamenávaly typické letní houby, a sice holubinky a ryzce. Díky optimálním podmínkám jsme někdy narazili na opravdu mimořádně velké plodnice mající v průměru i přes třicet centimetrů. Vzhledem k tomu, že jsme procházeli opravdu velmi pestrými porosty, kdy se střídaly monokulturní smrčiny se smíšenými lesy a teplomilnými doubravami s dubem a habrem, bylo nalezené spektrum hub opravdu značně široké. Asi nejzajímavějším nálezem bylo objevení vzrostlé plodnice křemenáče krvavého, houby, která má partnerský vztah s duby. Celou řadu účastníků tento nádherný křemenáč překvapil nejen svou barvou, ale i růstem pod duby. Přestože je tato houba u nás na Plzeňsku méně hojná, skončila nakonec u šťastného nálezce v košíčku společně s dalšími druhy jedlých hub. Mykologická exkurze nebyla primárně určena jako výprava za jedlými houbami, ale jako možnost rozšířit účastníkům znalosti a povědomí o celé řadě hub, které mnohdy jako houby přímo nevypadají. Dokladem toho je kupř. svařetka javorová, houba vytvářející černé skvrny (stromata) na listech některých našich javorů. Dalším takovým druhem je kupř. drobná vřeckovýtrusá houba s poetickým názvem čihovitka masová, kterou často najdeme na zbytcích dřeva nejružnějších listnáčů, a která nás upoutá nezvykle krásnou fialovou barvou plodnic. Důležitým poznatkem pro účastníky exkurze byla i diskuse o jedlosti některých druhů hub, které se dříve běžně konzumovaly a nyní je mykologové řadí mezi druhy podezřelé nebo dokonce jedovaté. Vzpomeňme například bedly s červenající dužninou nebo dříve velmi oblíbené čirůvky zemní a zelánku.

Nalezených a určených druhů hub byl nespočet, celkový počet atakoval magickou stovku. Cílem naší exkurze však nebylo nalezení co největšího počtu druhů, ale přiblížení této zajímavé skupiny organismů absolventům kurzu Mykologie přímo v terénu, kde bylo možné si nalezené plodnice ukázat naživo a přímo diskutovat nad určovacími znaky. Dvouletý kurz Mykologie pro posluchače U3V v Plzni bude na jaře zakončen mykologickou exkurzí, do té doby se jistě všichni budeme těšit na další zajímavou lokalitu s jedinečnými nálezy hub v okolí našeho krásného krajského města Plzně.



Vážení čtenáři časopisu PILSEN,

dejte si dárek do nového roku a udělejte si radost sami sobě a přihlaste se třeba na cvičení nebo kurzy U3V. Co Vám studium na U3V přinese? Dozvíte se spoustu nových informací, potkáte se s lidmi, kteří se stanou Vašimi spolužáky a prohloubíte si své znalosti a vědomosti.

U3V ZCU přeje všem svým posluchačům, absolventům, kolegům a jejich rodinám hodně zdraví, studijních úspěchů a radosti do nadcházejícího roku.

Magdalena Edlová, vedoucí U3V



V únoru 2023 uplyne již 35 let od založení Univerzity třetího věku na Lékařské fakultě v Plzni. U3V vznikla zásluhou profesora Jaroslava Slípký, světznámého lékaře, histologa a embryologa, a od té doby má na Lékařské fakultě v Plzni své pevné místo. Přispívá k udržení kvalitního, aktivního a zdravého života svých posluchačů, kterých bylo již více než 7 000, a to nejen z Plzeňského kraje. Dokonce někteří z loňských posluchačů ještě pamatují přednášky zmíněného pana profesora i jejich společné výlety za poznáváním historie medicíny. Paní Alena T., jedna z loňských posluchaček kurzů U3V, vzpomíná: „Já už chodím na Lékařskou fakultu od dob pana profesora Slípký. Nejdřív jsme docházeli na Procháskův ústav, ale to bylo asi jenom jeden rok. Potom jsme se přesunuli do Šafránkova pavilonu. Tam se nám také líbilo. A tady, v nové budově Univerzitního medicínského centra, se cítíme rovněž dobře. Přednášky nás moc baví.“ Praktické využití poznatků z přednášek oceňuje další posluchačka paní Věra V.: „V naší rodině máme spoustu nemocí, tak jsem se o nich chtěla něco blíže dozvědět. Nejvíce mě proto zajímaly přednášky, které se týkaly právě našich problémů. Měla jsem například problémy se zuby. V době covidu mi vypadaly úplně všechny plomby. Pak jsem při jedné z přednášek na univerzitě zjistila, že mám alergii na kovy. Od té doby, co mám plomby vyměněné, mám pokoj“.



Senioři mají na Lékařské fakultě v Plzni možnost navštěvovat jak dvouletou Univerzitu třetího věku, tak roční Akademii třetího věku či Klub aktivního stárnutí. V letošním, pro U3V slavnostním akademickém roce, končí další běh, který se kvůli pandemii protáhl na tři roky. Cílem U3V LFP je především zvýšit zdravotní gramotnost posluchačů a jejich zájem o zdravotně sociální problémy své a svých blízkých.

Jak dodává docentka Čeledová, garant U3V na LFP: „Jsme hrdi na všechny absolventy, kteří prošli Univerzitou třetího věku na UK Lékařské fakultě v Plzni. Těší nás nepolevující zájem o vzdělávání ze strany seniorů a přejeme všem posluchačům kurzů U3V do roku 2023 hodně zdraví, štěstí a pohody. Těšíme se na vás.“

Mgr. Irena Kadlčíková, odborná asistentka

od dubna po Plzni zdarma už od 65 let



Záměr poskytnout nově vybraným kategoriím cestujících v plzeňské městské hromadné dopravě slevu schválili radní města Plzně. U seniorů se sníží hranice nároku na přepravu zdarma o celých pět let - ze 70 na 65. Změny vejdou v platnost od 1. dubna 2023. Seniorům starším 65 let bude stačit k prokázání nároku na slevu občanský průkaz nebo jiný doklad s fotografií a datem narození. Plzeňská karta tak pro ně již nebude povinná.

Nárok na zlevněné krátkodobé jízdenky bude mít od 1. dubna 2023, vedle nyní platného okruhu osob, také držitel Plzeňské karty, který je zároveň:

- osoba od 15 do 18 let
- student od 18 do 26 let
- osoba pobírající mateřský/rodičovský příspěvek
- osoba na mateřské/rodičovské dovolené
- válečný veterán
- osoba v hmotné nouzi





Světová premiéra rodinného muzikálu nabízí zábavný klukovský příběh na pozadí velkých dějin

Kozí válka je původní český muzikál napsaný přímo pro Divadlo J. K. Tyla skladatelem Daliborem Bártou a textařem Václavem Bártou starším, mj. autorem písňových textů z pohádky Princezna ze mlejna, a vypráví o klukovských lotrovinách, válce, lásce, nespravedlnosti, naději, osvobození i věčně zavřeném konzumu. Jedinečnost nového titulu tkví v samotném námětu, který vychází z osobních chlapeckých zážitků Václava Barty staršího, jehož rodnou vesnici rozdělila po druhé světové válce demarkační linie. Světová premiéra se odehrála v sobotu 26. listopadu 2022 na Nové scéně DJKT v režii šéfa plzeňského muzikálu Lumíra Olšovského.



V dubnu minulého roku vydal Václav Bárta st. stejnojmennou knihu ilustrovanou jeho synem Václavem Noidem Bártou. Základní osa příběhu a hlavní postavy jsou shodné, děj byl ale pro muzikálové libreto upraven.

Příběh muzikálu zavede diváky do jedné malé vesnice kdesi na Plzeňsku, kde mezi sebou bojují klukovské party z horní a dolní části. Zatímco druhá světová válka končí, klukovské bitvy stále pokračují – a protože část obce je osvobozena sovětskou a část americkou armádou, rozdělí vesnici demarkační čára přesně uprostřed. Všechny události sleduje a vypráví vůdce jedné z chlapeckých part Vašek.

„Inscenace má velký potenciál nejen v krásné muzice a kvalitní předloze pánů Bártů, ale i v lokaci. Budeme hrát o místních lidech, o jejich prarodičích, rodičích, o příbězích, které jsou lidem z Plzně a okolí blízké. Nikde jinde nezažili tak podivnou dobu nebo spíš bezčasí než v tomto regionu,“ říká jeden z představitelů Velkého Vaška Václav Kopta. *„Cením si také toho, že se jedná o původní český muzikál. A to nejen z pozice herce, ale i člověka, který se v tomto světě pohybuje i na druhé straně barikády.“* Václav Kopta je mimo jiné autorem textů písní k tanečním muzikálům Edith – vrabčák z předměstí, Čachtická paní a Freddie – The King of Queen, které vznikly přímo pro Plzeň. Vedle herectví a psaní textů se v posledních letech věnuje i moderování, letos se stal vítězem show Tvoje tvář má známý hlas.

Vstupenky mohou diváci zakoupit v pokladně předprodeje Smetanovy sady 16, 301 00 Plzeň, on-line na webových stránkách djkt.eu nebo v síti Plzeňská vstupenka. Se vstupenkou na představení Kozí válka mohou diváci zároveň navštívit muzeum Patton Memorial Plzeň zdarma do konce srpna 2023.





Statutární město Plzeň vyhlásilo 11. ročník Umělecké ceny města Plzně. Veřejnost může podávat návrhy na udělení ocenění za rok 2022 pro umělce, kulturní akce či mecenáše kultury až do 1. února 2023, a to prostřednictvím Odboru kultury Magistrátu města Plzně, který zajišťuje celý proces vyhlášení a realizace uvedené 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 („síň slávy“), za významnou kulturní událost roku a ocenění 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, Mezinárodní festival DIVADLO 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 či na telefonu: 378 033 041.

Mezinárodní smetanovská klavírní soutěž

Od roku 2002 je Konzervatoř Plzeň pořadatelem bienále Mezinárodní smetanovské klavírní soutěže, jedné z největších klavírních soutěží v České republice. Každé dva roky se sjede do Plzně několik desítek špičkových mladých klavíristů z celého světa, v roce 2023 v termínu 24. – 30. dubna. Finalisté této soutěže se představí na koncertu 29. dubna 2023 od 19 hodin v Měšťanské besedě. Informace o soutěži a programu naleznete na <http://www.piano-competition.com/?lang=cz>.

Miroslav Horníček a Plzeň

V únoru 2023 si město Plzeň připomene 20. výročí úmrtí plzeňského rodáka a významného umělce pana Miroslava Horníčka (1918-2003). K tomuto výročí je plánováno slavnostní odhalení pamětní desky k uctění památky pana Miroslava Horníčka na rodném domě v Karlově ulici 36 (15. 2. 2023), výstava v mázhauzu, vzpomínka v rámci speciálního komponovaného pořadu Pocta plzeňským rodákům aneb Místo narození Plzeň (8. 2. 2023) a další akce. Informace budou k dispozici na <https://akce.plzen.eu>.

na Mikuláše do vody



Na svatého Mikuláše, v úterý 6. prosince 2022, se konal ve slovanském bazénu již 4. ročník Plaveckého přeboru seniorů, který pořádá Odbor sportu Magistrátu města Plzně. „*Jsem velmi potěšen účastí, která čítala 80 závodících seniorů, kdy nejstarší závodníci bylo úctyhodných 90 let. To nadšení, soutěživost, ale i dobrá nálada jsou přesně tím, co nám pomáhá udržet se v kondici a zdravé mysli.*“ sdělil vedoucí odboru Ing. Přemysl Švarc.

Senioři soutěžili v disciplínách 50, 100 nebo 200m a desítky z nich vyzkoušeli více než jednu z tratí. Celkovými vítězi se stali v nejkratší distanci v kategorii nad 85 let Chottová Anna a Kripner Rudolf. V kategorii 75 až 84 let Fridrichová Šárka a Šabata Jan a v kategorii 65 až 74 let Krupičková Eva a Beneš Josef. V závodě na 100 metrů to v jednotlivých kategoriích byli Chottová Anna a Štochl František, Fridrichová Šárka a Šabata Jan, Krupičková Eva a Beneš Josef. Na nejdelší 200 metrový závod si troufnulo celkem 18 seniorů a mezi nimi byli nejlepší opět Chottová Anna a Štochl František, v prostřední kategorii Buble Petr a v nejmladší Krupičková Eva a Beneš Josef. Celkové výsledky jsou k dispozici na sportovním portálu města Plzně. Slavnostní vyhlášení proběhlo na radnici města Plzně 16. 12. 2022, kde si vždy 3 nejlepší převzali ceny od vedení města Plzně. Oceněným byly předány diplomy a dárkové koše. Každý startující pak obdržel čokoládového mikuláše a plaveckou čepičku.

Akci odbor sportu pořádá v rámci ochranné známky Plzeň žije zdravě, kterou se snaží iniciovat mezi obyvateli města zájem o aktivní životní styl. Dalšími pravidelnými akcemi jsou akce pro děti nebo Sportmanie Plzeň.





Jak na tajemství krásy egyptských královen

Letošním trendem zimních měsíců je inspirace královnami starodávného a velkolepého Egypta.

Právě Egypt je nepřeborným a mystickým zdrojem informací o jejich kráse, které čerpáme z jeho rozsáhlých nalezišť. Egyptské ženy byly vyobrazovány v rozmanitých profesích, důstojně a s úctou. Z dostupných pramenů a nálezů lze vyčíst, že byl pro ně velmi důležitý vzhled a péče o něj. Značnou míru věnovaly také osobní hygieně.

Kosmetika nebyla v té době považována za luxus, ale stala se denní potřebou, jež se využívala k péči o vlasy, tělo a líčení. Toto zkrášlování však nemělo pouze funkci estetickou, ale především náboženskou. Různé způsoby líčení určovaly společenskou vrstvu a případné bohatství. Proto se stalo standardní součástí i u mužů. V současnosti lze najít na trhu několik typů ošetření, která jsou inspirována právě tajemstvím krásy egyptských královen. Úspěch spočívá v jemných a drahých ingrediencích, které jsou spojovány s nádherou egyptské velkoleposti. Příkladem může být sladké mandlové mléko nebo damažská růže.

Mandlové mléko je vhodné k pravidelnému použití a pro každý typ pleti. Mandlový olej obsažený v receptuře patří mezi nejluxusnější kosmetické oleje. Dodává pokožce potřebnou výživu, zvyšuje elasticitu, a tím tlumí projevy stárnutí. Svým protizánětlivým účinkem působí jako antioxidant proti volným radikálům. Damažská růže je nádherná, výrazně vonící květina, využívaná v kosmetice a medicíně už od starověku. Růžová voda se vyrábí z jejích okvětních lístků a nerozvinutých pupů. Obsahuje bioaktivní látky, které působí na kožní strukturu a zpomalují proces stárnutí pleti. Růžová voda pokožku zklidní, hydratuje, tonizuje a regeneruje.

Egyptskou atmosféru vykouzlí mimo jiné i esenciální oleje nebo bambucké máslo. K navození rovnováhy a zklidnění smyslů pomůže olej z pomerančového květu. K jemnosti a ochraně pokožky je pak vhodné bambucké máslo. Olej z hroznových jader je pro změnu ideální k prevenci proti stárnutí. Zajímavostí je růžový a bílý jíl, který je bohatý na minerální látky a cenné stopové prvky. Jíl se vyznačuje výbornou, až výjimečně silnou absorpční schopností, díky které pomáhá absorbovat kožní maz, čistí a zklidňuje podrážděnou pokožku. Všechny zmíněné látky zvyšují hydrataci pleti, zajišťují prevenci a zpomalují stárnutí a taktéž zvyšují zářivost a ochranu pleti při každodenním zatížení. Inspiraci lze nalézt nejen v kosmetice, ale i ve stylu oblékání či bytových doplňcích. Tradiční barvou starověkého Egypta je inkoustová modrá v kombinaci se smaragdově zelenou. Samozřejmou nutností jsou zlaté doplňky, které nesmějí chybět žádné královně.

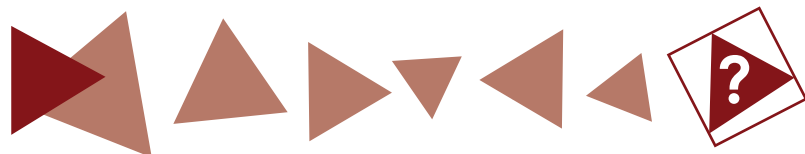
Mgr. Šárka Laiblová

štráfek s humorem



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 2. 1. 2023 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: PhDr. Alena Hynková, MBA / Grafické zpracování: Petr Šrédil / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: Bc. Lucie Hovorková, MBA, Email: hovorkova@plzen.eu, Tel.: +420 378 033 353, Mob.: +420 702 298 619 / ZDARMA. Foto na titulní straně a str. 2: archiv města Plzně.



TOTEMové okénko Trénování paměti

Vyškrtejte uvedená slova všemi směry, zbylá písmenka zakroužkujte a dostanete tajenku. Příjemnou zábavu.

HLODAVEC, CÍP, PRODAVAČKA, HRAD, ŘÍP, DOMOVNÍK, ŠNEK, ROVNOVÁHA, ČERT, KOMINÍK, ŠERPA, HRBOL, OPÁL, ROČNÍK, ŠERM, KNÍR, ŠEŘÍK, BAVIČ, VÝVAR, PŘÍZE, AUTO.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | Ř | Š | K | Í | N | I | M | O | K |
| P | K | Í | Ř | E | Š | Ť | R | C | A |
| R | S | Č | P | Ř | Í | Z | E | T | Š |
| E | K | I | A | N | T | V | Š | K | N |
| Š | N | V | Ý | V | A | R | Ý | Í | E |
| N | Í | A | O | D | A | U | E | N | K |
| H | R | B | O | L | V | D | T | Č | Ý |
| R | R | L | Á | P | O | O | O | O | C |
| A | H | Á | V | O | N | V | O | R | Í |
| D | O | M | O | V | N | Í | K | K | P |

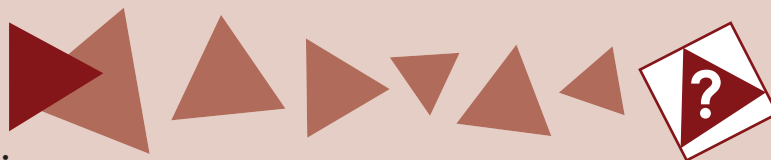


Dokážete z přeházených písmenek poskládat názvy různých druhů koření?

1. ÁNMITY
2. BÍHŘEČEK
3. ŘICEŘISKO
4. JOKAMARÁN
5. KARIPAP
6. RIKODRAN



střípky z TOTEMu



TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Emmou a Beou.

Anglický jazyk:

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | M | E | R | R | Y | L | B | Y | L | M | D | W | L |
| Z | M | I | S | T | L | E | T | O | E | T | R | E | E |
| O | S | T | R | A | D | I | T | I | O | N | H | M | F |
| T | S | N | H | O | L | I | D | A | Y | Q | G | R | O |
| B | T | Q | X | B | J | A | N | G | E | L | D | J | O |
| E | E | P | O | S | T | C | A | R | D | N | Y | V | Q |
| K | F | X | F | S | N | O | W | M | A | N | T | F | R |
| I | E | R | E | I | N | D | E | E | R | O | N | R | A |
| Z | C | S | A | N | T | A | C | L | A | U | S | L | K |
| L | R | N | S | C | H | I | R | S | T | M | A | S | B |
| G | G | F | U | E | V | R | O | U | T | S | T | N | R |
| H | U | C | A | N | D | Y | B | B | E | L | L | G | U |
| X | F | A | M | I | L | Y | N | S | O | C | K | S | B |
| Q | P | R | E | S | E | N | T | S | Q | U | B | V | T |

Německý jazyk:

Was oder wer bin ich?

Die unterschiedlichen Rätsel sind nach ihrer Schwierigkeit angeordnet. So ist das erste sehr leicht, das letzte jedoch schon etwas kniffliger.

Ich habe viele Blätter.
Und ich bin doch kein Baum.
Wenn du mich öffnest,
gibt es Wörter und Bilder zu schauen.

Summ, summ, summ, summ,
fliegt sie um die Blumen herum.
Danach trägt sie süßen Honig heim,
kennst du das fleißige Tierlein?

Die ganze Woche,
außer Mittwoch,
bin ich drin,
obwohl ich auch
am Mittwoch bin.


Er steht still,
wenn man sich still verhält,
und geht sofort weiter,
wenn man sich bewegt.

Wenn man mich behalten will,
muss man mich sorgsam schützen.
Aber ohne mich zu brechen,
kann man mich nicht benutzen.

Antworten: ein Buch, die Biene, ein Schatten, das Ei



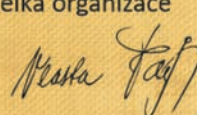
Do nového roku všem přejeme hodně zdraví a společnost lidí, se kterými budou zážitky roku 2023 moci sdílet. A takové přátele můžete najít v TOTEMu. Proto neváhejte, vezměte za kliku a zastavte se za námi v Bolevci, na Doubravce, na Nové Hospodě... Zastavte se v TOTEMu.



PF 2023

At' už si pro příští rok vyberete
ke spolupráci kohokoli,
užijte si společný čas naplno.

Bc. Vlastimila Faiferlíková, ředitelka organizace



www.totemplzen.cz

#mezigeneracne #spolu #smysluplne

TOTEM