

PLZEŇSKÝ SEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 2/2023



ZDARMA



Milí senioři,

zima nám utekla mílovými kroky a pomalu se plíží jedno z nejkrásnějších období roku, s kterým každému z nás přichází nová, životní energie, jaro. V tomto týdnu nás čekají Velikonoce, které jsou nazývány svátky jara. Pro někoho představují vzkříšení Ježíše Krista, pro většinu z nás ale především příslib lepších, slunečných dnů a chvil, kdy se budeme moci zase více setkávat a naplňovat své plány.

Dovolte mi, abych Vám touto cestou připomněl, že i město Plzeň má pro Vás na jaro naplánováno mnoho akcí, jako například již tento čtvrtek, 6. dubna 2023, „Šikovné ruce“, kdy si budete moci na trzích na náměstí Republiky zakoupit výrobky z chráněných dílen z Plzně a okolí, které jsou vyráběny osobami se zdravotním znevýhodněním. Začátkem května nás čekají tradiční „Slavnosti svobody“, které nabídnou, jako každoročně, bohatý program určený všem generacím. Zapomenout bych neměl ani na legendární akci Odboru sociálních služeb MMP „Senioři baví seniory a nejen je“, která se uskuteční v sobotu 27. května 2023 ve velkém sále Měšťanské besedy.

Vážení, dovolte mi, popřát Vám krásné jarní dny, plné klidu a pohody, Velikonoční svátky v kruhu Vašich blízkých a věřím, že se v jarních dnech jistě potkáme.

S úctou, Ing. Jiří Šrámek, radní pro oblast sociální a aktivní život seniorů

Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně má nového vedoucího...

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

rád bych, v tomto úvodníku druhého čísla časopisu PILSEN – Plzeňský senior v roce 2023, využil možnost, abych se Vám představil jako nový vedoucí Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně. Po dlouhých letech obětavé práce ve prospěch statutárního města Plzně, se k poslednímu únoru, rozhodla pro změnu své profesní dráhy zakladatelka Odboru sociálních služeb, dlouholetá vedoucí a také „matka“ projektu časopisu PILSEN, PhDr. Alena Hynková, MBA.

Mé jméno je Lukáš Mařan a na Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně pracuji osm let, přičemž poslední dva roky jsem byl z pozice vedoucího oddělení dotací a kontroly zodpovědný především za tvorbu dotační politiky odboru. V rámci své nové pozice chci v mnohém navázat na vykonanou práci paní doktorky Hynkové, včetně pokračování a dalšího rozvoje časopisu PILSEN a pomoci tomu, aby město Plzeň bylo tím nejlepším místem k životu pro všechny, bez rozdílu věku. Abychom mohli toto předsevzetí realizovat, budeme potřebovat i Vaši pomoc a budeme rádi, když se na nás budete obracet se svými podněty.

Velmi se těším, že se s mnohými z Vás potkám na některé z akcí, které pro tento rok Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně připravuje. Například 27. května 2023 v Měšťanské besedě na již legendárním společenském dni „Senioři baví seniory“. V neposlední řadě bych Vám chtěl říci, že dveře našeho odboru jsou vždy všem otevřeny, jak doslovně, tak metaforicky, a vždy se s Vámi rádi setkáme.

Přeji Vám příjemné počtení, opět se podařilo připravit zajímavé, informacemi a zábavou nabitě, číslo. Já osobně mohu velmi doporučit články o Franzi Krásném z pera Ing. Karla Zocha, vedoucího magistrátního odboru památkové péče a o Maličkostech, které potěší od Mgr. Heleny Mařanové z organizace PLZEŇ TURISMUS.

Mgr. Lukáš Mařan, vedoucí Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně



Přesně 1. dubna 2009 vznikl Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně, a ač to mnozí považovali pouze za aprílový žert, letos slaví již čtrnácté narozeniny. Ušel kus cesty a vystřídal řadu zaměstnanců, ale jeho cíl, který si na počátku vytýčil, tedy věnovat se skupinám obyvatel, kteří potřebují pomoci, vyhledají určité informace nebo se na akcích odboru chtějí jen bavit, drží i nadále.

Výčet aktivit a akcí, které se za tu dobu podařilo uskutečnit, by byl velmi dlouhý, ale dovolte nám připomenout ty nejvýznamnější, které speciálně pro Vás, pro seniory, realizujeme.

Již od roku 2010 pořádáme festival dobré zábavy, umění, tance a zpěvu s názvem Senioři baví seniory a nejen je. Z akce, na kterou první rok zavítalo jen pár nejbližších fanoušků, se postupem doby stala nedílná součást plzeňské kulturní zábavy a v letošním roce se bude konat již jeho 12. ročník, který opět nabídne přehlídku toho, co Vy, senioři, umíte.



V dalších letech se Odbor sociálních služeb zasadil o konání mnoha dalších akcí a projektů, které cílily na zlepšení trávení volného času a pomoci Vám, dříve narozeným. Namátkou můžeme zmínit oblíbené Taneční večery pro dříve narozené, které probíhají jedenkrát za měsíc v malém sále Městanské besedy. Nemůžeme zapomenout na akce Nedám se či Prostě pořád řídím, zaměřené na bezpečnost seniorů, v běžném životě i za volantem. Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně pořádá ale i další řadu akcí pro veřejnost a ostatní obyvatele, kterým se věnuje ve své gesci. Aktivně pomáhá všem, kteří mají trvalé bydliště na území města Plzně a ocitli se v nepříznivé životní situaci. Nabízí základní sociální poradenství, bezplatnou právní poradnu ale i vlídné slovo nebo možnost vyslechnutí lidských trápení.

V neposlední řadě stojí za časopisem PILSEN, který právě držíte v rukou, a jehož první číslo vyšlo přesně před pěti lety.

Nakonec nám dovolte připomenout, že nic z toho by se nestalo bez jeho zakladatelky, a do letošního února vedoucí odboru, PhDr. Aleny Hynkové, MBA, která se rozhodla jít ve svém profesním životě jinou cestou. My jí tímto děkujeme za vše a do budoucna přejeme jen to nejlepší.



Milí senioři,
každý máme již od malička nějaké tajné přání. Já chtěla být herečkou.

Nikdy nezapomenu na 20 let života, které jsem věnovala ochotnickému divadlu. Začalo to asi v 9 letech, kdy si nás ve škole vybrali učitelé a já hrála v několika pohádkách.

Život šel dál a já občas s básničkami vystupovala a moc ráda se je učila. Asi v 15 letech se mi naskytla příležitost jít do recitační soutěže. No ale s čím? Někdo mi poradil, nauč se „Dopis Taťány Oněginovi“. A výsledek – jedna porotkyně mě pochválila a řekla, že celou báseň pochopím, až budu dospělá a byla to pravda.

Po škole jsem nastoupila do zaměstnání, kde jsem se seznámila se dvěma ženami, které chodily do ochotnického souboru. Šla jsem jednou s nimi a tím to začalo. Režisér mě znal z dob, kdy jsem jako malá hrála právě ty pohádky. Byl přísný, spravedlivý a měl takové heslo: „Nepřijdeš-li včas, tak Tě omlouvá úmrtní list!“

Zkoušeli jsme 2x týdně, jezdili jsme hrát do okolí Plzně, pouze do menších i větších vesniček. Až později jsme se domluvili s plzeňským divadlem a každou premiéru jsme mohli 1x odehrát v Malém divadle.

Víte, o kterém divadle mluvím? Stálo v Goethově ulici, nejprve se jmenovalo Německé a potom Malé divadlo. Zbořeno bylo roku 1970, ale hrát tam, milí senioři, byla nádhera. Přesně 462 míst a výborná akustika. Když jsem poprvé vstoupila na prkna, která znamenají svět, tak mi bylo špatně, ale ustála jsem to! Po 20 letech jsem ze souboru odešla. Ráda na tuto dobu vzpomínám. Dnes, když jdu Přemyslovou ulicí, kde jsme zkoušeli v jednom domku, vzpomínám, jak jsem nesla v tašce třísky, abych mohla zatopit, a je mi smutno.

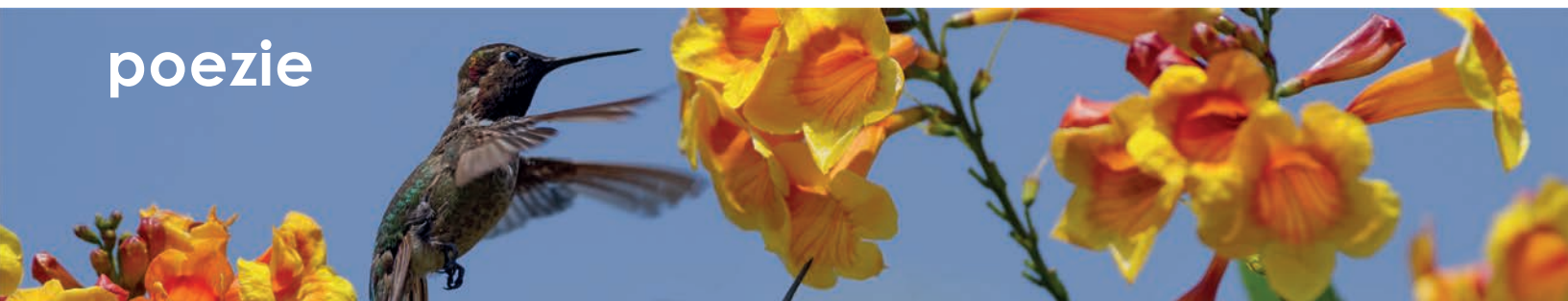
Pracovala jsem dál celých 27 let pro seniory ze Slovan. Mezitím mě požádali, abych na čas vzala funkci předsedkyně Svazu tělesně postižených, a bylo z toho krásných 10 let. Nyní trochu pomáhám charitě u P. M. Růžencové na Jiráskovo náměstí. Ničeho nelituji, pomáhat lidem je to nejdůležitější.

Ráda si opakuji, milí senioři, slova Matky Terezy: „Samí cítíme, že to, co děláme, je jen kapka v oceánu. Ale oceán by byl menší, kdyby postrádal tyto kapky.“

Ludmila Ševčíková



poezie



Milé seniorky – maminky, babičky a prababičky,
v mnoha rodinách se druhou květnovou nedělí slaví „Den Matek.“ Dovolte, abychom Vám, za naši skvrňanskou organizaci seniorů, popřáli i my.

„Ten svátek přichází, když ptáci začnou k nám se vracet, kdy slunce hřeje a zima začíná se ztrácet.
Ten svátek přichází, když jaro končí a léto je na dosah ruky a v našich srdcích rozeznávají se zvuky.
Proto jsme přišli s kytičkou malou, popřát vám spokojenost, štěstí, zdraví,
aby ten krásný svátek slavili s vámi dlouho velcí i malí.“

Bohumila Šmolíková

SENIORŮ ČR, z. s. – Základní organizace Plzeň Skvrňany

nový ředitel se představuje

Novým ředitelem Úřadu služeb obyvatelstvu Magistrátu města Plzně, pod který mimo magistrátní odbor sociálních služeb spadají i Odbor školství, mládeže a tělovýchovy MMP, Odbor sportu MMP, Odbor památkové péče MMP a Odbor kultury MMP, se stal Ing. Přemysl Švarc.

Absolvent vysoké školy ekonomické a především úspěšný aktivní sportovec a reprezentant České republiky na Olympijských hrách v Londýně v triatlonu. Posledních pět let působil jako vedoucí Odboru sportu MMP a dva roky současně také oddělení Smart Cities a podpory podnikání. Přemysl Švarc je ženatý a má dva syny.



• Jak dojde k přerodu úspěšného sportovce a olympionika na ředitele velkého úřadu?

Z velké části shodou náhod, ale i cílevědomostí. Rodiče mne vedli k tomu, že život není jen o sportu, a proto jsem vystudoval nejdříve Střední průmyslovou školu elektrotechnickou a poté Ekonomickou fakultu na ZČU v Plzni. Magisterské studium poté v Praze, na Vysoké škole ekonomie a managementu. Díky tomuto pestrému spektru jsem načerpal určitý nadhled a měl chuť se dále, i při sportovní kariéře, rozvíjet. Začal jsem tedy přednášet na školách a spolupracovat s městem při olympijském parku. Když jsem z důvodu očekávání potomka ukončil v roce 2017 profesionální kariéru, právě odcházel do důchodu tehdejší vedoucí Odboru sportu MMP, Mgr. Michalík, a já byl osloven jako jeho nástupce. Neváhal jsem a přihlásil jsem se do výběrového řízení, které jsem vyhrál. Věřím, že 5 let vedení Odboru sportu MMP a 2 roky i oddělení Smart City a podpory podnikání, znamenalo značný rozvoj této oblasti v Plzni, což nejednou potvrdilo i vedení města nebo odborná komunita. A protože život je o výzvách, rozhodl jsem se přihlásit do výběrového řízení na pozici ředitele Úřadu služeb obyvatelstvu MMP.

• Víte již o nějaké novince, připravované pro plzeňské seniory, kterou můžete prozradit? Přece jen pod Váš úřad spadá i oblast kultury či sportu.

Již v pozici vedoucího Odboru sportu MMP, jsme s kolegy pravidelně pořádali plavecký přebor seniorů, nebo během Sportmanie Plzeň, nabízeli cvičení upravené speciálně pro seniory. Nově bych chtěl více propojit všechny akce pro veřejnost napříč sociálními oblastmi, kulturou, školstvím i sportem. Věřím, že úřad nabídne větší využití právě i seniorům. Samozřejmě mají moji plnou podporu i současné akce, které pořádá Odbor sociálních služeb MMP, jako například Taneční večery pro seniory.

• Kam byste Vy plzeňské seniory pozval, je nějaká akce nebo místo Vašemu srdci nejbližší?

Nyní už je přívětivé počasí, takže určitě na procházku, například Stezkou Spejbla a Hurvínka, již se podařilo, i díky mé osobě, realizovat v okolí Boleveckých rybníků, kde stráví příjemný čas v přírodě obohacený dialogy těchto postav a cviky. Město má spousty zajímavých památek, osobně doporučuji nově opravenou Synagogu nebo Loosovy interiéry. Město nabízí i velké množství kulturních a sportovních akcí, ty jsou přehledně k dispozici na webové stránce akce.plzen.eu.

• Co byste plzeňským seniorům vzkázal?

Ať i v této nelehké době neztrácí optimismus, mají kolem sebe dostatek dobrých duší a v případě, že se vyskytnou problémy, prosím, nebojte se říct si o pomoc!

Ing. Přemysl Švarc, ředitel Úřadu služeb obyvatelstvu MMP

1 mějte se rádi, vzkazuje mladým stoletá oslavenkyně

Stoleté narozeniny oslavila v sobotu 4. března 2023 Olga Kotasová z Plzně, klientka Domova se zvláštním režimem v Kotíkovské ulici v Plzni. K řadě gratulantů se připojilo i vedení prvního plzeňského obvodu.

Olga Kotasová se narodila pět let po první světové válce, a když jí bylo pouhých šestnáct let, vypukla druhá světová válka. „*Ta nepřinesla nic dobrého. I proto bych si přála, aby skončila válka na Ukrajině. Válka je hrozná věc,*“ říká jubilantka nekompromisně.

Mladým lidem vzkazuje, aby se hlavně měli rádi a nebyli na sebe zlí. „*Právě tohle je v životě důležité,*“ dodává Olga Kotasová, stále bystrá a komunikativní dáma. „*Ještě dva roky zpátky jsem chodila, dnes už se, bohužel, nepostavím na nohy. Už nemám tolik síly jako dřív,*“ popisuje, ovšem stále s úsměvem na tváři. Olga Kotasová přivedla na svět dvě dcery. Ta starší porodila také dvě dcery, mladší zase dva chlapce. „*Dcery už, bohužel, odešly, ale mám čtyři vnoučata, která mě navštěvují, a dnes už se o mě starají i pravnuci,*“ prozrazuje stoletá dáma, která se živila jako kuchařka ve školní jídelně plzeňské stavební průmyslovky na Chodském náměstí.



A jaký je podle ní recept na dlouhověkost? „*Pobyt na čerstvém vzduchu. To člověku prospívá,*“ je přesvědčená. Ke stoletému jubileu popřála paní Kotasové starostka Jedničky Ivana Bubeníčková a předsedkyně Finančního výboru ZMO Plzeň 1 Lucie Pernglau. Oslavenkyni předaly květinu a balíček dobrot.

2 slovanští senioři navštíví zajímavá místa nejen v ČR

Druhý plzeňský obvod přichystal pro své seniory v letošním roce celkem šest dotovaných zájezdů po České republice i do blízkého zahraničí.

Zájemci se mohou těšit na cestu do pivovaru Krušovice a Pošumaví. Senioři navštíví i Mariánské Lázně, prohlédnou si zákulisí České televize a v zahraničí je čeká svíčkárna a ptačí ZOO v Ortenburgu. Celý rok uzavře pohádkový adventní zájezd do Seifenu a Krušných hor, kde se podívají do řezbářské dílny a muzea hraček. Vyplněné přihlášky mohou odevzdat od 1. března 2023 v budově slovanického úřadu. Více informací k zájezdům na telefonu 378 036 263 či na webových stránkách.



4 příběh tří leteckých hrdinů nepřestává fascinovat

Velkolepý pietní akt v Habrmannově parku v Plzni na Doubravce připomene 4. května 2023 památku našich letců, kteří vstoupili do britského Královského letectva RAF. Přeletem dvou gripenů z Čáslavi, českou a anglickou státní hymnou a dalšími projevy uznání chce vedení čtvrtého plzeňského obvodu, ve spolupráci s Leteckým historickým klubem generála Jana R. Irvinga, uctít památku padlých rodáků, a to Karla Pavlíka, Václava Šindeláře a Aloise Záleského.

Letos uplyne 30 let od odhalení pamětní desky na budově bývalé konzervatoře v Masarykově ulici. V této souvislosti vychází také rozšířené vydání brožury, která příběh tří nerozlučných plzeňských skautů připomíná. „Jsou zde i fotografie zachycující slavnostní odhalení pamětní desky v roce 1993,“ doplňuje předseda Leteckého historického klubu generála Jana R. Irvinga Václav Toman. „Doubravečtí letci projevili nesmírnou dávku odhodlání a hrdinství. V boji za naši svobodu a vlast neváhali nasadit svůj život. Zvláště v době probíhajícího válečného konfliktu je moc důležité jejich příběh připomínat,“ dodává starosta čtvrtého plzeňského městského obvodu Tomáš Soukup.



Karel Pavlík doprovázel lodě a bombardéry nad francouzským územím. Jeho Spitfire byl sestřelen u francouzsko-belgických hranic 5. května 1942. V té době mu bylo 23 let. Jeho tělo se podařilo nalézt až po třech letech. Našli ho Britové za pomoci těžké techniky. Václav Šindelář se přes pozici mechanika u 312. čs. stíhací perutě v roce 1941 nakonec dočkal naplnění svého snu stát se pilotem. O dva roky později však ve svých čtyřadvaceti letech umírá ve Spitfiru při poslední fázi výcviku. Pravděpodobnou příčinou havárie, která se stala nad anglickým územím, byla závada na kyslíkovém přístroji. Alois Záleský zemřel rovněž v Anglii, a to v osmadvaceti letech, krátce před koncem druhé světové války. Přes československou vojenskou jednotku ve Francii se dostal do britského Královského letectva RAF. Prodělal speciální výcvik a byl nasazen do bojových akcí. V roce 1943 se podílel na sestřelení německé stíhačky. Také Alois Záleský však doplatil na mechanickou závadu letounu, se kterým se zřítíl během cvičného letu 9. února 1945.

nepřehlédněte, hledá se Babička roku 2023



Obdobně jako v minulých letech proběhne na podzim letošního roku celostátní soutěž Babička roku 2023, kterou organizuje Rada seniorů České republiky (RS ČR). Soutěže se účastní zástupkyně jednotlivých krajů, které vysílají do celostátní soutěže příslušné krajské seniorské organizace.

Krajská rada seniorů Plzeňského kraje rovněž připravuje soutěž Babička roku 2023 Plzeňského kraje, jejímž cílem bude nejen pobavit seniory, ale i určit vítězku krajské soutěže, která bude reprezentovat Plzeňský kraj v celostátní soutěži.

Soutěžící dámy mají možnost v rámci programu předvést své znalosti a schopnosti v besedě s moderátorem a ve volné disciplíně. Právě volná disciplína bývá nejatraktivnější částí soutěže a může charakterizovat zájmy soutěžících dámy – recitace, tanec, cvičení, scénka s vnučkou či vnukem, vlastní výrobky atd. Požadovaný věk je 60+.

Přihlášky zašlete do konce dubna 2023 na adresu: rscr-plzenskykraj@seznam.cz. Definitivní termín a místo konání krajského kola Babička roku 2023 bude stanoveno podle počtu přihlášených. Více informací na tel.: 722 658 497.

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

P jako pivo, aneb naše tekuté zlato

My všichni, kteří jsme vyrůstali v Plzni a nejen my, víme o pivu své. Proto mohu říci s jistotou a láskou „Miluji svoje město Plzeň, miluji Plzeň!“ Nejsem sama. Před několika lety byla vyhlášena soutěž o nejlepší fotografii Plzně a zvítězila ta, kde se zrcadlí kostel sv. Bartoloměje ve veliké louži na náměstí, která svou hloubkou prozrazuje, že se jedná o díru nemalého rozměru. Autorka ji nazvala „Plzeň moje milovaná, Plzeň moje rozkopaná.“ Je nás víc, kteří milujeme Plzně obě a dovedeme je hájit i mimo hranice města.

Pokrok jde nezadržitelně kupředu a podvečerní obrázek malých dorůstajících potomků, spěchajících se skleněným nebo kameninovým džbánkem tatínkovi pro pivo, je historií nejméně za 1000 Kč. Dnes by dítěti pan hostinský nemohl načepovat, neboť by mu hrozil trest, protože nalévá nezletilému, a dnešní děti, by rodiče v podvečer na ulici ani nepustili, aby se jim, nedej Bože, něco nestalo. Je to škoda. V hospůdce bylo trvale několik stálých štamgastů a plno otců a dědečků, kteří se zastavili cestou domů na jedno, pro spláchnutí té žízně. Při té příležitosti, všichni znali všechny. Když přišla řada na malého posla, který čekal, až budou obslouženi ti před ním, proběhla mezi přihlížejícími informace, čím že to ratolest stojí u pípy. Aha, tak tohle je Pepíček Králů, ten ale za tu zimu vyrostl a hned musel zodpovědět dotaz, cože dědeček, jak mu slouží nohy a plno dalších informací a pozdravů. Malý posel se vrátil domů jednak hrdý, že džbánek donesl celý a s pěnou a plný novinek, protože každý něco vzkázal. A tak se nemohlo stát, když došlo k nějaké vylomenině, že se nevědělo, kdo je autorem. Zrovna tak na druhou stranu, když se někomu něco stalo, hned se vědělo, čím je to plačící dítě, a kde hledat rodiče. Bohužel, i toto je dnes historie, která se ztrácí v propadlišti dějin.

I já běhávala pro pivo a pamatuji si, jak mě dědeček seznámil s písni kompresorů, čepujících pivo ze sklepa do pivních trubek. Od svého tatínka jsem věděla, že nejen živý tvor umí vyjádřit spokojenost, či rozmrzelost se zacházením, ale i stroj. Když se namažou všechna ložiska, upraví se přívody paliva, v tomto případě motory jen vrní a předou, a tak vyjadřují svému páníčkovu spokojenost. Tak i dobře seřízený kompresor je živou reklamou pro dobře jdoucí hospůdku, protože jeho píseň zní: „Pojď sem, pojď sem, pojď sem!“ a tak jsme šli. Dědeček na dobře vychlazené zlaté pivo, já na malinovku a nějaký ten slaný preclík.

Někdy, když dědeček propadl vzpomínkám z Ruska, kde byl jako legionář a zašel mezi kamarády a nevracel se v určeném čase domů, posílala mě babička pro něj. Tady mi nemusela říkat nic dvakrát. Vystřelila jsem a už byla dole u Klabavy v hospodě U zelené žáby. Myslím, že jen málo z nás neví, kde se ona vyhlášená hospůdka nalézá. Ano, v Chrástu, kde dlouhá léta šenkoval pan Rous se svojí paní. Pak odešli do Plzně a paní Rousová odešla letošního jara, ve vysokém věku přes devadesát let, čepovat pivo do jiné hospůdky. Dostala jsem hned na stůl malinovku, dědeček si mě k sobě přivinul a už se točil rozhovor o tom, jak se mám já, co dělám ve škole a už se nechtělo domů nejen dědečkovi, ale ani mně.

Mezi námi Plzeňáky, řekne mi někdo, kde ještě je něco tak dobrého, co se může podávat i jako lék? Vždyť lehce rozhoupaný nervozní žaludek uklidní co? Přeci orosená sklenice Plzeňského Prazdroje. Mám své zkušenosti. Po mé, nijak lehké, operaci stáli nade mnou moji ošetřující lékaři a ustaraně se na mě dívali. Byla jsem bledá, apatická a bez jiskry. Ve stejném stavu mě našel manžel. Spiklenecky přimhouřil oči, usmál se a vytáhl z kapsy plechovku piva, kterou mi podal jako povzbuzující lék. Nedá se říci, že bych ji vypila. Já ji prostě vymlaskla na jeden dlouhý doušek. Již při odkládání se můj zrak jasně, červeň vstupovala do lící a nastal očekávaný zvrat k lepšímu. Při ranní velké vizitě si páni profesoři spokojeně pochvalovali, jak jsem na tom dnes dobře a spokojeně přešli k dalším pacientkám.

To je ovšem jen malý zlomek toho, co plzeňské pivo dokáže. Mezi jiným, co je nejlepší pro hubení plzáků? Přeci zanořená polystyrenová miska naplněná pivem. I jim je vůně zlaté vody nade vše. A ráno je pak jen odložíme a máme vystaráno. A těch pivních receptů, kterými nás obklopují kuchařské knihy, počínaje paní Dobromilou. Řekla bych, že tak něco všestranného se hned tak nenajde. Vždyť i ta výtvarná technika dovede kouzlit s nádobami na pivo a jakýkoli obraz, kde je znázorněn výjev z hospůdky s naplněnými džbánky, je plný rozesmátých a spokojených tváří a plný pozitivní energie.

Proto, starejme se, aby bylo stále dostatek chmele, stále dostatek kouzelných a přívětivých hospůdek kolem nás, kam tak rádi a lehce zabočíme a kde nám nejen načepují dobré pivo, ale s ním i dobrou náladu.

Táňa Kořenková

jak Škodováci stavěli jaderné elektrárny

Plzeň je známa pivem, ale ti, co se zajímají o techniku ví, že i turbinami, elektrickými lokomotivami a trolejbusy či obráběcími stroji. Málo se však publikuje a asi ví, že Škodováci dokázali vyrábět i jaderné reaktory a stavět jaderné elektrárny, což dokáže jen několik strojírenských společností na světě.

Proč o tom mohu psát? Pracoval jsem totiž v tomto oboru, od roku 1957, po dobu 40 let.

V r. 1956 byla spuštěna první průmyslová jaderná elektrárna Calder Hall v Anglii. To asi podnítilo tehdejšího hlavního konstruktéra Škodovky Václava Hauera k tomu, aby se této technické novince věnovala také plzeňská Škodovka. Palivem v této elektrárně byl přírodní uran, kterého u nás byl dostatek a Škodovka tak pro ni měla technické předpoklady. K jejímu zavedení byla však nutná i spolupráce s techniky v SSSR, kde byl tento obor také vyvíjen. Podařilo se mu získat souhlas s vedením státu, že obdobný reaktor vyrobíme a obdobnou elektrárnu postavíme. Sovětská strana na tuto spolupráci přistoupila jistě také proto, že z tzv. „vyhořelého paliva“ se dalo získat plutonium pro výrobu atomových pum.

Ve Škodovce bylo zřízeno tajné oddělení, do kterého jsem také nastoupil. Do střeženého objektu mohl vstoupit jen pracovník s legitimací. Bylo potřeba získat projekt takového reaktoru. Ten byl vypracováván v tehdejší Leningradu, a to za pomoci asi 60 mladých techniků ze Škodovky, kteří tam pracovali řadu měsíců. Byli místními dívkami považováni za Západoevropany, protože jim mohli dávat silonové prádlo, silonky a nežehlivé pánské košile, v SSSR v té době nedostupné věci. Někteří se tam i oženili a přivezli ruské manželky.

Místo pro elektrárnu bylo zvoleno na Slovensku, v Jaslovských Bohunicích u Trnavy. Reaktor na přírodní uran je tak veliký, že je nedopravitelný, takže jeho tlaková nádoba byla vyráběna na staveništi. Pro tuto techniku bylo nutno zvládnout výrobu speciální oceli, její kování, svařování oceli o velké tloušťce, vyvinout v ČKD Praha dmychadla ohromného výkonu, i jiné doposud nepoužívané strojírenské techniky. Toto posunulo Škodovku vysoko ve strojírenských oborech. Projekt této elektrárny byl velmi pokrokový, neboť jaderné palivo se dalo vyměňovat za provozu, zatímco u dnešních našich reaktorů je nutno elektrárnu odstavit od provozu, při výměně paliva, na 2–3 týdny. Na služební cesty na Slovensko jsme používali aerotaxi, které si opatřila Škodovka a pilotoval je bývalý mistr Evropy v letecké akrobacii Petr Jirmus. Bydlívali jsem v lázních Piešťany, což bylo velmi příjemné. Výstavba probíhala velmi pomalu, ale konečně v roce 1972 byla elektrárna uvedena do provozu.

Bohužel, provoz této velmi moderní a experimentální jaderné elektrárny nebyl dlouhý. V roce 1976 došlo k nehodě, kdy při zavážení palivového článku do reaktoru došlo k netěsnosti a unikl chladicí plyn CO₂, který, jak známo, klesá k zemi a připravil o život dva pracovníky elektrárny, kteří pracovali ve spodním podlaží stavby. Druhou nehodu, v roce 1977, zavinila obsluha a došlo k havárii palivového článku uvnitř reaktoru. Nikdo nebyl ohrožen, ale reaktor byl velmi poškozen. Podle mezinárodní stupnice jaderných událostí šlo o nehodu stupně č. 4. Elektrárna byla vyřazena z provozu v roce 1979.

Po tomto neúspěšném a jistě drahém experimentu zakoupila Škodovka projekt jiného jaderného energetického reaktoru, který úspěšně vyráběla a stavěla jaderné elektrárny u nás i v zahraničí, do své reorganizace související se změnou vlastnictví.

Miloň Nussbauer





V měsíci únoru jsme u nás ve Sněžence opět přivítali naše chlupaté kamarády. Už nám chyběly jejich hřejivé doteky a zvědavé pohledy, kdy čekají na svůj oblíbený pamlsk a jsou připraveni pro jeho vychutnání splnit jakýkoliv úkol. Tentokrát nás navštívily dvě psí „dámy“ Keysy a Babů. Obě se činily, aby předvedly všechny své dovednosti. Přivítání a úvodní pomazlení vystřídalo následné masírování bolestivých míst na ruce a noze, zejména kloubů, jazykem při olizování rozetřeného pamlsku na kůži dotyčného. Na tuto disciplínu navázalo uschování pamlsku do „čichací dečky“, které spočívalo v tom, že cvičitel pejska obešel všechny přítomné klienty, z nichž každý do dečky vložil jeden drobný piškot. Když byla dečka takto postupně osazena pamlsky, byla umístěna na zem doprostřed kruhu a pejskové, jeden po druhém, v něm uschované pamlsky hledali. Nutno poznamenat, že při této disciplíně jsme se zasmáli nad psí vynalézavostí, kdy jedna fenka dečkou jednoduše zatřásla, aby všechny pamlsky vypadly najednou a nebylo třeba je pracně hledat. Ale potom už obě dečku poctivě prohledávaly. Poslední disciplínou v řadě bylo tradiční házení tenisového míčku. Toho se bravurně zhostila fenka Babů, zatímco Keysy šla obejít pokoje a potěšit klienty na lůžku.

Po několikerém prostřídání klientů v hodů míčkem následovala závěrečná ukázka dovedností, které Babů se svojí cvičitelkou natrénovala. Dopoledne nám tak s našimi „psími kamarádkami“ uteklo jako voda a byl čas se rozloučit. Tak zase za měsíc!

Dana Alexová, DZR Sněženska



masopust domova se zvláštním režimem „Petrklíč“

Je 21. 2. 2023, 10.30 hod a čas návštěvy průvodu masek z 1. základní školy se blíží. Nesměle vykukovalo jarní sluníčko a my jsme se s klienty Domova se zvláštním režimem „Petrklíč“ těšili na první masky. Netrvalo dlouho a „maškary“ se rozlily jako proud řeky v prostorách naší krásné zahrady. V ten okamžik byli kolem nás: Zajíci, Harry Potter, klauni, čerti, šmoulové, ale i piráti a čarodějnice. Nekončící průvod byl plný radosti, smíchu, štěbetání, a to se našim klientům Domova velice líbilo. Někteří klienti mávali z balkonů, jiní se objímali a fotili s „maskami“. Žáci 1. ZŠ předali našim klientům krásné jarní obrázky, které rozzářily vstupní halu našeho Domova DZR Petrklíč. My jsme na oplátku žákům 1. ZŠ předali ručně vyrobený dárek s věnováním. Jsme rádi, že 1. ZŠ obnovila tuhle tradici, a že můžeme být její součástí. Těšíme se na další rok.

A jaká byla příprava a zážitky, dle slov paní Kokoškové A., vychovatelky a koordinátorky 1. základní školy v Plzni? „Již druhým rokem pořádáme na naší škole Masopust. Tato krásná tradice přetrvala většinou na menších obcích, ale v poslední době se opět vrací do širšího povědomí. Abychom i našim dětem připomněli, či ukázali tento zvyk, natočili žáci ze školního parlamentu nejprve krátké amatérské video, kde vysvětlují, co tato tradice znamená, a proč se masopustní veselice pořádají.

A tak jsme letos podruhé uspořádali průvod mašek a zapojilo se do něj 24 tříd naší školy. Děti si za podpory svých třídních učitelů vytvořily nápadité a originální masky. Sešli jsme se na našem školním hřišti, aby se bezmála 600 masek vydalo do průvodu okolním sídlištěm. Stejně jako loni jsme cestou opět velice rádi navštívili Domov se zvláštním režimem „Petrklíč“. Dostalo se nám vřelého uvítání od všech obyvatel i zaměstnanců. Spontánní a milá návštěva nás nesmírně potěšila. Dokonce jsme dostali od klientů domova vlastnoručně vyrobený krásný dárek, který bude mít čestné místo v naší škole. Naše školní družiny také připravily s dětmi veselé jarní obrázky, abychom všem obyvatelům Petrklíče donesli jarní náladu. Těšíme se zase za rok na návštěvu a milé setkání“.

Za Domov se zvláštním režimem „Petrklíč“ Lucie Šťastná



jaro (nejen) v Domově svaté Alžběty

S příchodem jara na každého z nás dýchne i zvláštní druh radosti a nové energie. V této souvislosti si vzpomínám na dětskou básničku, která začíná slovy: „Každá babička stará – je veselejší zjara ...“, takže je vidět, že bez ohledu na věk má člověk najednou pocit těšení se na něco nového a krásného. Jako by to bylo ve vzduchu. A možná, že i je. Když při jarních procházkách vidíme probouzející se přírodu, je to něco přirozeně povznášejícího. A co teprve, když má člověk to štěstí a příležitost, že může pozorovat, jak s jarem přichází na svět i spousta mláďátek. V Domově svaté Alžběty jsme měli možnost minulý rok umístit ve společenské místnosti líheň. Nedočkavě jsme společně s klienty počítali dny od umístění vajíček do líhně až do vylíhnutí kuřátek. A přesně po dvaceti jedna dnech jsme s napětím začali sledovat, jak se z vajíček pomalu vyklubávají maličká tvorečková. Jestli toto člověk pozoruje poprvé nebo již postě, je úplně jedno. Vždy je to doslova zázračná podívaná. Vylíhnutá kuřátka jsme si nechali v Domově ještě asi tři týdny, a kdo mohl, chodil se každý den dívat, jak neuvěřitelně rychle rostou. A kdo přijít nemohl, tomu jsme kuřátka pravidelně přinášeli na pokoj v košíku. Vůbec není nadnesené říci, že díky kuřátkům se rozzářil každý. A tak se s letošním jarem v Domově opět těšíme na líheň. Tentokrát však budeme netrpělivě čekat od založení vajíček až do vylíhnutí jen 15 dnů, protože se nám budou líhnout malé křepelky.

A na závěr ještě pozvání na výstavu „Stromů života“ našich klientů. Tentokrát jsou k vidění v prvním patře nákupního centra Galerie Slovany, a to celý březen a duben 2023. Věřím, že zhlédnutí našich rozkvetlých stromů mnohým z vás ještě umocní jarní pozitivní náladu.

Eva Vyškovská, arteterapeut Domova



oslavy masopustu potěšily seniory v domovech městské charity



Únor se nesl ve znamení masopustu v plzeňském Domově sv. Aloise na Slovanech i v Domově pro seniory sv. Jiří na Doubravce. Hudba, masky a dobré jídlo, to byly základní pilíře oslav v obou charitních zařízeních.

V prvně zmíněném domově se zvláštním režimem bylo masopustní odpoledne zahájeno společnou mší svatou a poté začal hrát, pěkně od podlahy, k tanci i poslechu harmonikář Václav Auterský, jehož repertoár obsahoval nejrůznější lidové i country písničky. Pracovníci domova tančili se seniory, kdo chtěl, tak se jen díval a poslouchal a všichni si pochutnávali na tradičních koláčích a koblihách s kávičkou. Nechyběly ani další dobroty, jako chléb se sádlem a škvarky. Zaměstnanci domova si vyrobili masky, objevila se zde například Kleopatra, princezna i indiánka a panovala zde velmi srdečná nálada.

V Domově pro seniory sv. Jiří na Doubravce při masopustu nejprve zahrála všem přítomným Seniorská kapela, což je hudební uskupení, které vzniklo v plzeňském Mezigeneračním a dobrovolnickém centru TOTEM. Poté následovalo překvapení zaměstnanců domova pro klienty. Na motivy pořadu Tvoje tvář má známý hlas nacvičili hudební vystoupení, při němž ve dvojicích či skupinkách zpívali různé známé hity. V parukách a kostýmech představovali například Ivetu Bartošovou, skupinu ABBA nebo Marka Ztraceného. Senioři na písničky reagovali velmi pozitivně, některé jim připomněly jejich mládí. Nakonec převzala štafetu opět Seniorská kapela, která svým vrstevníkům hrála populární i tramské písně pro radost po celý zbytek odpoledne.



V tomto pokračování našeho putování po historii plzeňské architektury bych rád připomněl jednoho z nejvýznamnějších architektů, který z našeho města pocházel a dost možná, že František Krásný byl tím plzeňským architektem, který se proslavil ze všech nejvíc.

Narodil se 6. července 1865 v tehdy ještě samostatném Koterově. Po absolvování plzeňské stavební průmyslovky vystudoval nejprestižnější školu architektury v Rakousko – Uherské monarchii, fakultu architektury na vídeňské Akademii výtvarných umění. Nejprve studoval pod vedením architekta Karla von Hesnauera, později však především u proslulého Otty Wagnera, který byl v té době nejuznávanějším architektem v podunajské monarchii. Mladému Františkovi se tedy dostalo skutečně vynikajícího vzdělání, které pak ve své práci bohatě zúročil.

Po absolutoriu zůstal ve Vídni. V hlavním městě se talentovanému architektovi naskývalo nejvíce příležitostí. Se svým kamarádem Josefem Hoffmannem si založili společný ateliér. Jméno tohoto rodáka z moravské Brtnice jsem zmiňoval již v předchozích dílech v souvislosti a architektem Adolfem Loosem. Ten Hoffmanna, vynikajícího architekta a designéra, považoval za svého hlavního rivala a označoval jej dokonce za úhlavního nepřítele.

František Krásný se spolu s Josefem Hoffmannem v roce 1896 zúčastnili architektonické soutěže na podobu připravovaného plzeňského divadla a hned zaznamenali velký úspěch. Soutěžní porota se sice tehdy nedokázala shodnout na jediném vítězném návrhu, proto nakonec označila za vítězné návrhy dva. A jedním z nich byla právě velmi moderně pojatá studie Krásného s Hoffmannem. Pro architekturu Plzně je velká škoda, že jejich návrh nakonec, bohužel, nebyl realizován. Mohli jsme mít jedno z prvních čistě secesních divadel. V přehnaně konzervativní Plzni ale jejich pokrokový projekt šanci nedostal. Namísto toho bylo postaveno dnešní Velké divadlo podle návrhu Antonína Balšánka, který se v soutěži umístil až na čtvrtém místě. Bylo by ale nespravedlivé tvrdit, že Balšánkovo divadlo je špatné. Představuje totiž velmi solidní architekturu tehdejší doby, která ale na druhé straně nijak nevybočuje z tehdejšího kvalitního standardu.

Přestože většinu staveb Krásný v té době navrhoval pro Vídeň, podařilo se mu pár zakázek získat i v Plzni. A ty na rozdíl od divadla realizovány byly. Jde o unikátní soubor staveb, které svým čistým tvaroslovím teprve začínající secese představují tu nejpokrokovější architekturu své doby. Svou kvalitou jsou plně srovnatelné se secesními domy, které tehdy nově vznikaly ve Vídni, Bruselu nebo Paříži. Největším z nich je Foldemayerův dům U Zlatého soudku na náměstí Republiky, na rohu Smetanovy a Prešovské ulice.



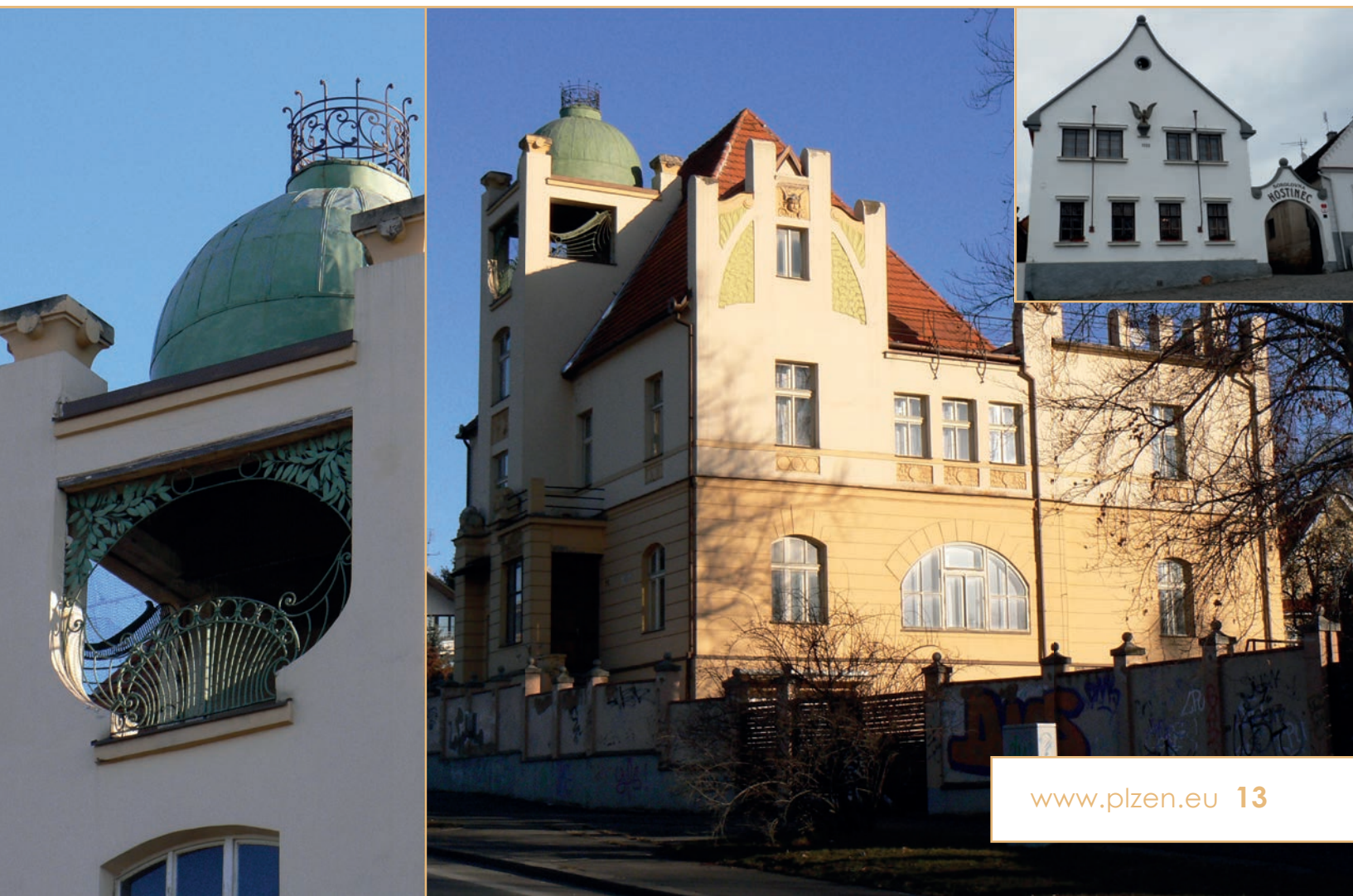
Podle Krásného návrhu byl postaven v letech 1897–98, secesní výzdoba fasád se ale, bohužel, nedochovala. Odstraněna byla při rekonstrukci v roce 1934, zachovala se jen působivá monumentální plastika na střeše nároží. Ve Smetanově ulici se ale nachází další dva Krásného domy, a ty se naštěstí zachovaly v původní podobě. Jde o objekty Smetanova 3 a Smetanova 4, postaveny byly oba současně v letech 1897–98. Další Krásného dům, poněkud konzervativněji pojatý, pak najdeme v Riegerově 13.

Asi nejznámější Krásného plzeňskou stavbou je vila Marie v Karlovarské 70 v Lochotínské vilové čtvrti. Postavena byla v roce 1898 v dominantní pozici na rohu Karlovarské třídy a ulice Boženy Němcové, ve svahu, ze kterého je překrásný výhled na město. Investorem byl známý sládek pivovarů Karel Kestřánek, jméno Marie vila získala po jeho manželce. Svým architektonickým tvaroslovím patří k vůbec prvním secesním vilám ve střední Evropě. Dominantou domu je věž s vyhlídkovou terasou, lemovanou nádherným kovaným zábradlím v dynamických tvarech, tolik charakteristických pro secesi. Fasády jsou zdobeny jednak reliéfem Vyhnání z ráje, dále pak reliéfy s florální výzdobou. Na zábradlí terasy sedí socha dudáka od sochaře Jaroslava Maixnera. Přes řadu nevhodných úprav, které byly na vile v minulosti provedeny, jde o architektonickou památku mimořádné hodnoty.

František Krásný byl velmi aktivním členem Sokola, kde zastával pozici pracovníka Stavebního odboru České obce sokolské. Zde se pečlivě věnoval teorii typologie sportovních staveb, na toto téma napsal řadu článků v odborné literatuře. Svě teoretické poznatky v této oblasti pak aplikoval ve svých návrzích sokoloven. Těch bylo podle Krásného návrhu postaveno na území Československa více než sto padesát. Proto je Krásný právem označován za dvorního sokolského architekta. Pro nás je důležitá zejména stavba, kterou podle jeho projektu postavili v roce 1929 přímo na Koterovské návsi, jen kousek od jeho rodného domu. Svým měřítkem, proporcemi i tvarem vycházejícím z venkovské architektury, střídou výzdobou, které dominuje socha sokola ve štítu, vytváří dokonalou harmonii s historickými statky starobylé návsi.

Talentovaný František Krásný přinesl do Plzně na konci 19. století architekturu na evropské úrovni. V rodném městě se bohužel žádného vděku nedočkal. Jím navržené domy byly podrobeny hloupé zdrcující kritice, v dobovém tisku byly opakovaně očerňovány a zesměšňovány. A ani dnes není Krásný v Plzni příliš známou kulturní osobností. Jeho vynikající architektura si ale náš obdiv jednoznačně zaslouží.

Ing. Karel Zoch, vedoucí Odboru památkové péče MMP



oslava masopustu v SeneCura Plzeň

16. 2. 2023 se v našem SeniorCentru konalo celé dopoledne masopustní veselí. Klientům i personálu hrála živá hudba – Seniorská kapela z dobrovolnického centra TOTEM.

Každý si mohl vybrat z široké nabídky typických masopustních pochoutek, žízeň hasit pivem a na zdraví si přituknout vaječným likérem.



a také na Terasách

V Senior rezidenci Terasy v únoru proběhl tradiční masopust. Velké přípravy začaly již několik dní dopředu. Na odpoledních aktivitách klienti vyrobili krásné masky, barevné ozdoby a velký nápis masopust. Naše šikovné klientky připravily i pohoštění. Za pomoci aktivizačních pracovníků usmažily výborné koblihy plněné domácí broskvovou marmeládou. Už při vstupu do vyzdobené jídelny se každému zvedla nálada. K vidění byly ručně vyrobené vtipné masky jako např. vězeň, medvídek nebo kočička. Jako hudební doprovod nám přišel opět zahrát šikovný Aleš Rusňák se svojí heligonkou. Senioři si výborné koblihy snědli při kávě a zábavě.

Zatančili jsme si, zazpívali jsme si, zkrátka jsme si užili příjemné odpoledne.





Jaro. Období, které přichází po zimě. Ptáci přilétají z teplých krajin a příroda se začíná probouzet. Začátkem března nás sice jarní počasí moc nepotěšilo, ale to nám nevadilo, protože nám udělala radost jedna úžasná žena. V Domovince dobře víme, že lidé s velkým srdcem existují. I přesto býváme čas od času zaskočeni jejich laskavostí. Jedním z těchto "srdcařů" je maminka naší praktikantky ze zdravotní školy, paní Ivana Blehová. Rozhodla se věnovat našim klientům i personálu 2 dny svého života, ve kterých vyráběla zdobené medové perníčky. Pečlivě zabalené je dovezla přímo na stacionář. Ze srdce paní Ivance děkujeme.

S příchodem jara přichází i blížící se Velikonoce. I když jsou dnes oblíbenější vánoční svátky, Velikonoce byly pro naše předky ještě mnohem významnější. Oslavovali zmrtvýchvstání Krista a vykoupení všeho lidstva, a i konec zimy. Velikonoce mají několik symbolů a jeden z nich je beránek. Senioři milují pečení, nezbývalo tedy nic jiného, než si beránka upéct. Stacionář jsme pečením celý provoněli. Nejenom pečením si Velikonoce na stacionáři připomínáme, ale i velikonoční výzdobou, která zdobí celou chodbu našeho stacionáře. Výzdobu samozřejmě vyrábí naši klienti při aktivizačních činnostech. A jsou moc šikovní!

Martina Čejková, Domovinka

vdovský a vdovecký důchod aktuálně

Pozůstalostní důchody pomáhají, alespoň částečně, zmírnit stresující situaci, způsobenou ztrátou někoho z nejbližších. V případě úmrtí manžela nebo manželky to jsou důchody vdovské a vdovecké. Přinášíme shrnutí podmínek, za nichž je na výplatu těchto důchodů nárok.

Základní podmínky

O vdovský či vdovecký důchod je třeba žádat. S pozůstalým manželem nebo manželkou žádost sepíše příslušná okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ), podle místa trvalého bydliště žadatele. Pro přiznání vdovského či vdoveckého důchodu není podmínkou společné bydliště manželů, podstatné je trvání manželství k datu úmrtí. Vdovský nebo vdovecký důchod náleží standardně po dobu jednoho roku od smrti manžela nebo manželky. Po uplynutí doby jednoho roku náleží tento důchod jen v přesně vymezených případech. Zjednodušeně řečeno, pokud pozůstalý pečuje o nezaopatřené dítě, o svého rodiče nebo rodiče zemřelého manžela (tchána, tchyni), kteří jsou závislí na jeho pomoci, pokud je sám invalidní ve třetím stupni nebo pokud dosáhl zákonem stanoveného věku. Důchod pak vdova či vdovec dostávají tak dlouho, dokud splňují podmínky.

Ne vždy je na tento důchod nárok

Vdovský nebo vdovecký důchod nenáleží po druhovi nebo družce, a to ani v případě jejich dlouhodobého soužití a společné výchovy dětí. Nenáleží ani po rozvedeném manželovi nebo rozvedené manželce či příteli/přítelkyni. Vdovský či vdovecký důchod nenáleží ani po registrovaném partnerovi nebo partnerce. Nárok na vdovský či vdovecký důchod také zanikne dnem uzavření nového manželství. Tuto skutečnost jsou vdova či vdovec povinni do 8 dnů nahlásit ČSSZ, a to osobně nebo písemně. Pokud osoba po uzavření nového sňatku znovu ovdoví, může vzniknout nárok na vdovský/vdovecký důchod po druhém manželovi či manželce. K obnovení vdovského či vdoveckého důchodu může dojít, pokud splnění některé ze zákonných podmínek (viz předchozí odstavec) nastane do dvou let po předchozím zániku nároku na vdovský či vdovecký důchod. K případné obnově nároku a výplaty nedochází automaticky, ale vždy na základě žádosti podané na OSSZ.

Souběh důchodů nebo pracovního poměru

Pokud člověk v době, kdy ovdoví, již pobírá vlastní starobní nebo invalidní důchod, dojde k tzv. souběhu důchodů. V těchto případech náleží vyšší důchod v plné výši a z nižšího důchodu polovina procentní výměry. S názorem, že pozůstalé manželce nebo manželovi bude vyplácen důchod ve stejné výši, jako pobírala zesnulá osoba, se pracovníci OSSZ setkávají poměrně často, ale je to omyl. Pobírání vdovského nebo vdoveckého důchodu nijak neomezuje druh výdělečné činnosti vdovy nebo vdovce ani výši jejich příjmu.

Připravilo oddělení komunikace ČSSZ

Centrum hojení chronických ran v EUC Klinice Plzeň, se sídlem na Denisově nábřeží, 27. února t. r. slavnostně otevřelo nové, větší prostory. Díky tomu bylo možno rozšířit kapacity a současně s tím zkrátit čekací doby pro objednání stávajících i nových pacientů. Novinkou je i širší škála poskytovaných zdravotnických služeb a specializovaných úkonů – například vyšetření míry rizika vzniku chronické rány.

Centrum mohou navštívit jak současní klienti EUC Kliniky, tak i pacienti z ostatních zdravotnických zařízení. Léčba chronických ran vyžaduje dlouhodobější péči, obvykle více než měsíc. Odborníci v Centru se věnují především léčbě bérceových vředů, dekubitů, defektů tzv. papírové kůže či ran po operacích. „Průměrná doba léčby chronické rány je od tří měsíců výše. Záleží na typu a míře problému. Při léčbě chronických ran je nezbytná spolupráce pacienta, která mj. vyžaduje v některých případech dojíždění do Centra i víckrát týdně,“ vysvětluje MUDr. Štěpánka Pavcová, odborná garantka Centra hojení chronických ran v EUC Klinice Plzeň.

„Nově nabízíme i preventivní vyšetření míry rizika vzniku chronické rány. Vyšetření je jednoduché a bezbolestné. Pomocí kotníkových tlaků dokážeme během 5 minut vyhodnotit průchodnost tepen na periférii cév. K tomu je zapotřebí tlakové manžety a sondy, velké zhruba jako tužka. Tlak se následně měří na horních, poté na dolních končetinách, konkrétně v oblasti kotníků. Lékaři toto vyšetření doporučují například při podezření na ischemickou chorobu dolních končetin,“ objasňuje David Škarda, DiS., manažer Center hojení chronických ran zdravotnické skupiny EUC.



Centrum hojení chronických ran EUC Kliniky Plzeň se vyznačuje komplexní mezioborovou spoluprací lékařů specialistů a individuálním přístupem k pacientům. Zabývá se nejen léčbou chronických ran, ale i základním onemocněním – tedy tím, kvůli kterému rána primárně vznikla.

A co je podstatné: v případě Vašeho zájmu stačí jen zavolat na tel.: 378 218 111 a domluvit si termín vyšetření.



studenti Lékařské fakulty v Plzni zažívají stárnutí na vlastní kůži při výuce sociální gerontologie

Sociální gerontologie jako nástroj pro mezigenerační pochopení

Za zakladatelské dílo sociální gerontologie se považuje monografie G. Halla *Senescence* z roku 1922 (USA) a za zakladatelku sociální gerontologie v ČR je považována emeritní přednostka Ústavu sociálního lékařství LFP doc. Helena Zavázalová, CSc., která také několik desítek let garantovala činnost Univerzity třetího věku na LFP. Sociální gerontologie se zabývá životem ve stáří, vztahy mezi starými lidmi a společností a také vztahy mezi generacemi. Jedním z cílů výuky sociální gerontologie na LFP je, aby studenti medicíny pochopili, co prožívají senioři, jak z hlediska biologických, tak sociálních omezení, které s sebou stáří přináší.

Praktická simulace stáří pomocí gerontoobleku

Obuj si mé boty a pak mě suď, říká jedno moudré přísloví. Je totiž snadné brát na lehkou váhu problémy někoho jiného, dokud alespoň chvíli nežijete v jeho kůži. V tomto duchu probíhá výuka budoucích lékařů na Ústavu sociálního a posudkového lékařství Lékařské fakulty v Plzni, během níž mají studenti možnost prozkoumat životní podmínky a zdravotní stav starších lidí. Prostřednictvím tzv. gerontoobleku neboli obleku simulujícího stáří mají šanci se vcítit do staršího člověka a intuitivně pochopit danou problematiku, což by jim samotná teorie neumožnila.

Jak takový gerontooblek vypadá?

Oblek simulující stáří se skládá ze zátěžové vesty, která sama o sobě váží deset kilogramů, a ze zátěžových náramků na ruce a na kotníky, které přidají dalších deset, takže studenti z minuty na minutu přiberou celkových dvacet kilogramů, což už je například při chůzi do schodů docela znát. Dále se jim na lokty a kolena připevňují tlaková pouzdra na klouby, kolem krku dostanou ortopedický límec a na ruce geriatrický simulátor artritidy, který trochu připomíná palečnice. Aby toho nebylo málo, do hry vstupují ještě speciální sluchátka simulující různé vady sluchu a sada 6 brýlí, jejichž nasazení zprostředkuje zase vady zrakové. Jako třesnička na dortu je geriatrický simulátor způsobující třes rukou.

Co studenti prožívají?

Již v prvních minutách se začínají potit a zjišťují, co je to ztráta síly, omezení mobility, shrbený postoj či ztuhlost kloubů. K tomu jim píská v uších (tinnitus), takže pochopit instrukce k úlohám, jež mají plnit, není zrovna jednoduché. Jedním z úkolů je například přečíst nápis na lahvičce s léky a poté ji otevřít. Ale jak, když máte šedý zákal, ztuhlé klouby a ruce se vám navíc třesou. „Byla jsem v obleku zhruba půl hodiny, ale když si představím, že je to natrvalo a měla bych si takhle sama dojít třeba do menzy na oběd a nést ták s talířem nebo, nedej bože, bych musela do města něco zařít, není to příjemná představa. Už jen otevřít si sama dveře, když máte berle nebo chodítka, je docela problém. Zvláště, když jsou ty dveře těžké a samy se zavírají. A dojít s tím na zastávku tramvaje dolů po těch schodech? Výlet na celý den, a to dneska není námraza. Asi bych si hodně rozmyslela, jestli půjdu ven nebo zůstanu doma,“ svěruje se bezprostředně po semináři jedna ze studentek a doplňuje: „Taky mi hrozně vadilo to pískání v uších, a že nic nepřečtu, a vlastně i ztráta soběstačnosti.“ Nedochozí tedy jen k získání nových vědomostí, ale co je možná ještě důležitější, mění se i postoj mediků k jejich budoucím pacientům. Je pro ně díky tomu snažší pochopit například jednotlivá pravidla komunikace se staršími lidmi, která jsou také obsahem výukového kurikula.



Dostaví se nějaký AHA moment?

Špatný zdravotní stav a nepřizpůsobení životních podmínek pro dlouhověkou společnost může u staršího člověka vést až k extrémní sociální izolaci, což zdravotní stav dále zhoršuje. Když si mladý lékař „oblékne“ stáří, lépe pak porozumí, proč jeho pacient nechodí ven a zůstává raději doma, a zároveň se sám vyvaruje škodlivých životních stereotypů, jelikož mu vadí představa jeho vlastní závislosti na druhých. A je velmi pravděpodobné, že v rámci prevence bude lékař s tímto zážitkem působit i na své pacienty, nejen proto, že ví, že například nadváha je příčinou dalších zdravotních problémů, ale protože si vyzkoušel, jak člověka nadváha omezuje, a že není snadné ji sundat jako zátěžovou vestu. A tak nejen pro studenty platí: „Stáří nesundáš, ale můžeš se na něj připravit a prožít jej ve zdraví.“

Člověk ve zdraví i v nemoci
Podpora zdraví a prevence nemocí ve stáří
Libuše Čeledová
Rostislav Čevela a kol.



Lékařská fakulta UK v Plzni
zahájila zápisy do dalšího běhu
Univerzity třetího věku (2023–2025)

První přednáška dvouletého programu „Člověk ve zdraví i v nemoci. Podpora zdraví a prevence nemocí“, proběhne 3. října 2023. Osvědčení o absolvování univerzity přebírají posluchači v pražském Karolinu.

V ceně kurzu je učebnice s názvem „Člověk ve zdraví i v nemoci“ s podtitulem „Podpora zdraví a prevence nemocí ve stáří.“ Poplatek za rok studia je 1200 Kč.

Přednášky se konají vždy v úterý od 15:00 hodin v Azurové posluchárně UNIMEC 1, na Lékařské fakultě, alej Svobody 76, Plzeň.

Zájemci se mohou hlásit na sekretariátu Ústavu sociálního a posudkového lékařství LFP u paní Yandy Štrábné.

Kontakt: tel. 377 593 540, e-mail: vanda.strabna@lfp.cuni.cz

Mgr. Irena Kadlčíková
Ústav sociálního a posudkového lékařství, UK Lékařská fakulta v Plzni

senioři se školili v první pomoci

Ve speciálních výukových prostorách simulačního centra Fakulty zdravotnických studií proběhlo v únoru školení na míru připravené Univerzitě třetího věku ZČU.

Studenti i studentky oboru Zdravotnický záchranář, pod odbornou garancí vedoucí katedry Stanislavy Reicherové, připravili ve spolupráci s Oddělením celoživotního vzdělávání FZS a Univerzitou třetího věku ZČU kurz základní první pomoci. Účastníci se naučili, jak efektivně přivolat pomoc, jak spolupracovat s operátorem, na figurínách dospělého a dítěte nacvičovali oživování nebo použití automatizovaného externího defibrilátoru a další úkony, které mohou pomoci k záchraně života.

„Se studentkami a studenty Fakulty zdravotnických studií spolupracujeme dlouhodobě. Díky nim jsme schopni zajistit velmi prakticky zaměřenou výuku, kterou naši posluchači vnímají jako velice užitečnou a přínosnou,“ říká vedoucí Univerzity třetího věku ZČU Magdalena Edlová. Právě názornost a možnost si za asistence studentek a studentů vše vyzkoušet účastníci podle ní ocenili nejvíce. „Takové školení by mělo být povinné pro každého člověka,“ podotkla jedna z účastnic kurzu.

Další kurzy zaměřené na první pomoc nabídne Univerzita třetího věku ZČU svým posluchačkám a posluchačům během jara a poté na podzim.

Magdalena Edlová, U3V





OČKOVACÍ CENTRUM FN
PROBA KVALIFIKACE NEMOCI A CENTRUM VÝUKY

OČKOVÁNÍ JAKO PREVENCE NEMOCÍ

 PRO VEŘEJNOST	 PRO ZDRAVOTNÍKY	 PRO OSOBY S VYŠŠÍM RIZIKEM INFEKCE
--	--	---

- Očkování pro pobyt v ČR
- Očkování před cestou do zahraničí
- Konzultace, poradenství
- Vyšetření protilátek po očkování nebo prožití infekce
- Očkování zdarma
 - osoby nad 50 let – klíšťová encefalitida
 - osoby nad 65 let – chřipka, pneumokoková infekce
 - zdravotníci – profesní očkování
 - osoby s vyšším rizikem infekce – očkování dle odborných doporučení
- Očkovací centrum FN Plzeň
 - parkování před budovou, bezbariérový přístup, výtah

www.fnplzen.cz

ockovani@fnplzen.cz
377 401 145 / 377 401 146

FN Plzeň – Bory, Edvarda Beneše 1128/13 pavilon 61



Plzeňské pivo se proslavilo po celém světě. Historické centrum s nejvyšší kostelní věží v Česku, kontroverzními zlatými kašnami, které dodnes budí vášně, a pátou největší synagogou na světě si projde většina turistů. Statisíce návštěvníků ročně míří i do plzeňské zoo a na další místa. Ale pak je tady pár drobností, pár malých kousků mozaiky, které sice nepatří mezi největší turistická lákadla, ale minimálně Vám vykouzlí úsměv na tváři anebo ve Vás probudí hřejivý pocit, že jste objevili něco, co většině ostatním pospíchajícím návštěvníků zůstává skryto.



Murály a sgrafita Mikoláše Alše

Graffiti a sgrafita toho možná až zas tak moc společného nemají, s murály, tedy velkoplošnými nástěnnými malbami, už je to věc jiná. Několik zajímavých jich v Plzni vzniklo během uplynulých ročníků festivalu Wallz, například spící chlapec na pavlačovém domě v Jateční ulici anebo murál Sucho na fasádě rohu ulic U Radbuzy a Černická. Těžko říct, jak by se Mikoláš Aleš díval na své současníky. On sám přímo na lešení nikdy nepracoval. Jeho návrhy ožívaly pod rukama zručných spolupracovníků. Pokud se budete procházet plzeňským historickým centrem, dívejte se i po fasádách místních domů. Právě Mikoláš Aleš je autorem více než desítky sgrafit, které zdobí domy v historickém centru a jeho nejbližším okolí.

Trnkovo dioráma z československé expozice na světové výstavě 1939

Vzácný exponát získalo do své sbírky plzeňské Muzeum loutek. Je zde k vidění dioráma Svatba u Broučků, které světoznámý výtvarník a loutkář Jiří Trnka vytvořil pro československou expozici na světové výstavě v New Yorku v roce 1939. Nad nádhernou precizní prací, zručností a výtvarným talentem jednoho z nejslavnějších plzeňských rodáků se Vám bude tajit dech. Muzeum loutek je otevřené každý den kromě pondělí od 10 do 18 hodin.

Andělíčkové jako čůrající chlapeček v Bruselu

Všichni Plzeňáci vědí, že pokud si potřebují pojistit trochu toho štěstí, pomůže jim andělíček na zadní mříži katedrály sv. Bartoloměje. Stačí si na něj sáhnout a něco si přát. Ten, který plní přání, je jeden a snadno ho poznáte. Těch obyčejných je mnohem víc. A i když nefungují jako talisman, rozhodně stojí za povšimnutí. Při zvláštních příležitostech se totiž, podobně jako čůrající chlapeček v Bruselu, tematicky oblékají. Začalo to zimními čepicemi a šálami, pokračovalo rouškami a mašličkami v ukrajinských barvách. Při posledních volbách se andělíčky převlékli do flanelu... Muzeum jejich šatiček v Plzni prozatím nemáme.



Křižíkova oblouková lampa v Západočeském muzeu

Posvítit si na budoucnost, nebo spíš možná na minulost, v případě Františka Křižíka, můžete v Západočeském muzeu. Funkční originál jeho obloukové lampy je umístěn v hale hlavní budovy muzea v Kopeckého sadech. Slavný vynálezce v Plzni řadu let působil a stál u zrodu místní hromadné dopravy. S rozvojem patentu jeho vylepšené obloukové lampy mu výrazně pomohla zakázka u tehdejšího majitele plzeňské papírny. První elektrické osvětlení do soukromého domu si od českého Edisona objednal Emil Škoda.



No a nemůže chybět slavný...páternoster

Oběžné výtahy s nepřetržitým řetězem kabin se pomalu stávají raritou. V Plzni se jeden originální páternoster dochoval v budově technických úřadů ve Škroupově ulici. Pokud půjdete kolem v úřední hodiny, můžete ho vyzkoušet.

Plzeň, TURISMUS



Tentokrát DJKT uvede pod širým nebem Carmen

Příznivci opery, divadla a netradičních zážitků se letos opět mohou těšit na open-air akci Divadla J. K. Tyla Noc s operou, která každoročně přináší závěrem divadelní sezóny jiný titul. Netradiční prostředí lochtínského amfiteátru, kde se akce koná, umožňuje předvést operní žánr v jeho plné monumentalitě a produkce slibující prvotřídní operní obsazení, rozsáhlý orchestr, početný sbor i komparz, světelnou show, videoart i pyrotechnické efekty láká do amfiteátru tisíce návštěvníků. Letos se Noc s operou uskuteční v pátek 23. června 2023 a nabídne jednu z nejhranějších a nejúspěšnějších oper vůbec – Bizetovu Carmen.

Drama vášnivé lásky a žárlivosti se pod širým nebem představí v režii Tomáše Ondřeje Pilaře s využitím prvků z nastudování Martina Otavy, které bylo uvedeno na Nové scéně DJKT v roce 2020. „Granátové jablko je starodávným symbolem španělské Andalusie, kde se nesmrtelný příběh Carmen odehrává, a právě motiv granátového jablka se bude prolínat celou inscenací pod širým nebem. Mým cílem je přenést diváky doprostřed vlhde středomořské noci a nechat před nimi ožít napínavý a dokonale romantický příběh čtyř mladých lidí, jejichž vášně je silnější než jejich rozum a zavede je tak k tragickému finále,“ odkrývá svůj režijní záměr Tomáš Ondřej Pilař a pokračuje: „Inspiraci čerpám především z nádherných cestopisně laděných textů Prospera Mériméa, který se stal Bizetovým libretistou a který ho s příběhem Carmen seznámil. Velkolepé pojetí, o němž si prostor lochtínského amfiteátru říká, bude opět vycházet z práce se stovkami účinkujících, velkoplošným videoartem, tanečními a akrobatickými scénami a samozřejmě s dokonalou hudbou francouzského romantismu.“

Tradice Nocí s operou začala díky řediteli DJKT Martinu Otavovi v roce 2015: „Jsem rád, že se můj sen stal skutečností a lochtínský amfiteátr s koncem divadelní sezóny pravidelně ožívá velkolepými operními show, které v loňském roce doplnil dokonce světoznámý muzikál Elisabeth. Pod širým nebem v Plzni již zazněly skvosty světové opery, jako jsou Aida, Carmina burana, Turandot, Nabucco a Macbeth. Věřím, že i letos přilákáme nejen naše tradiční diváky, ale především širokou veřejnost, kterou operní žánr v této podobě jistě překvapí.“ Náročná produkce vzniká za významné podpory Úřadu městského obvodu Plzeň 1, statutárního města Plzeň, Plzeňského kraje a Ministerstva kultury ČR. Letošní Noc s operou bude mít díky finanční podpoře města Plzně a primátora Romana Zarzyckého i charitativní přesah. Ke každé prodané vstupence přispěje 23 korunami, které následně podpoří vybrané charitativní projekty. Noc s operou 2023 se koná pod záštitou primátora Romana Zarzyckého, hejtmána Plzeňského kraje Rudolfa Špotáka a starostky městského obvodu Plzeň 1 Ivany Bubeníčkové.

Vstupenky v hodnotě od 450 do 790 korun k sezení a 250 korun ke stání (na deku) budou v prodeji od 15. března 2023, abonenti DJKT mohou využít tradiční 20% slevu.

DJKT.

DIVADLO J. K. TYLA V PLZNI



Georges Bizet

CARMEN

NOC S OPEROU

23. června 2023 | 20.30 hod.

AMFITEÁTR LOCHOTÍN PLZEŇ

rozhodně si nemůžete nechat ujít

Treffpunkt – V letošním roce, kdy si připomínáme 30 let partnerství našeho města s městem Regensburg, se opět můžeme těšit na oblíbený česko-bavorský festival, jehož 9. ročník se bude konat v DEPO2015 ve dnech 13. – 15. dubna 2023. V rámci programu se na festivalu představí kapely různých žánrů. Hudba bude opět doplněna stylovým sortimentem pokrmů a samozřejmě proudem poteče jak plzeňské, tak bavorské pšeničné pivo. Více informací naleznete na www.treffpunkt.cz.

Slavnosti svobody – Od roku 1990 se Plzeň každoročně v květnu pomyslně vrací do roku 1945. Konají se zde Slavnosti svobody, na které přijíždějí lidé z celého světa, aby společně s obyvateli města, vojenskými veterány a jejich rodinnými příslušníky oslavili osvobození Plzně americkou armádou. Bohatý program slavností, které se letos budou konat od 5. – 8. května 2023, naleznete na www.slavnostisvobody.cz.

Plzeňský festival stepu – Mezinárodní festival stepu ve dnech 11. – 14. května 2023 přinese nejen galavečer stepu za účasti nejlepších tuzemských i zahraničních steparů, ale též přednášky, výstavy, workshopy, tančírny a stepování v ulicích města. Více informací naleznete na www.plzenskyfestivalstepu.cz.

Žonglobalizace – 13. ročník festivalu nového cirkusu se odehraje ve dnech 14. – 20. května 2023 v lokalitě U Ježíška. Program týdne plného zábavy, workshopů a novocirkusových představení naleznete na www.zonglobalizace.cz.

Historický víkend – Jak to v Plzni asi vypadalo v dobách minulých, můžete zažít během dalšího ročníku Historického víkendu. Oblíbená akce v centru města nabídne ve dnech 9. – 11. června 2023 pestrý třídní program na několika scénách. Těšit se můžete na historický průvod, taneční a hudební vystoupení, dobový trh a ohnivou show, také se můžete vydat na tradiční večerní výšlap strašidel. Více informací naleznete na www.nadace700.cz.

Mezinárodní folklorní festival CIOFF – Již 25. ročník oblíbené akce v centru města se letos bude konat v termínu 7. – 11. června 2023. Jednotlivé festivalové pořady probíhají v historickém centru města (zejména na scéně "U Branky"), část programu se odehrává i v malebném prostředí obcí a městeček v blízkém okolí Plzně. Cílem festivalu je prezentace tradičního lidového tanečního a hudebního umění. Podrobný program je k dispozici na www.mffplzen.eu.

rozběháme Česko 1. 5. 2023, 9.00 – 19.00 h.

Svátek práce a lásky oslavte s celou rodinou sportovně!

Přijďte si užít zábavu, zazávodit nebo se dozvědět novinky ze světa sportu a zdravého životního stylu. V areálu plzeňského pivovaru nabízíme program pro děti, celé rodiny i ostřílené sportovce. Aktivita jsou namíchaný tak, aby se účastníci bavili po celý den. Dopoledne začínáme nejen dětskými závody (500 a 1000 m), ale také sérií workshopů a přednášek. V průběhu dne pak dojde na Zábavný běh (3 km) s barvičkovou zónou a překvapením v cíli, který můžete běžet, ale i jít jako procházku. V cíli všech běhů na účastníky čekají unikátní medaile. Děti zabavíme dalšími aktivitami, mj. lezení na bouldrové stěně, malování na obličej atd. Prezentovat se budou sportovní kluby, organizace propagující zdravý životní styl, těšte se na autogramiádu sportovců a bohatý kulturní program.

Pro sportovce tělem i duší program naservíruje nejen přednášky, závodní expo s možností testování a nákupu sportovního vybavení, ale i odpolední závod na 5 a 10 km centrem Plzně, vyhlášení a konec akce je naplánován na 19.00 h. Díky spolupráci s Odborem sportu MMP a projektem Plzeň žije zdravě je vstupné na akci ZDARMA, a to včetně přednášek! Zaplatíte jen za startovné na závody.





jak na jarní detox

Termín DETOX je známý už několik let. Nejprve se objevil v potravinářských výrobcích, například v podobě čaje. V současné době ho nalezneme i v kosmetice. Zdraví se stalo silnou hodnotou, skutečnou dlouhodobou investicí pro zákazníky, kteří vždy hledají řešení, jak zlepšit kvalitu svého života. Znečištění, stres, UV záření a stárnutí jsou hlavní důvody, proč se stala DETOX procedura vyhledávanou službou v kosmetických salonech pro všechny, kteří hledají nový životní styl.

Toxiny jsou jedovaté látky, které narušují správné fungování našeho organismu. Mohou pocházet z jídla, ze znečištěné atmosféry, ale také z léků, které přijímáme. Játra, ledviny, střevo, plíce a kůže mají přirozenou detoxikační funkci v těle. „DETOX“ zahrnuje nejen odvádění toxinů, ale i buněčných odpadů pro lepší a správné fungování našeho buněčného metabolismu a hlavně pro viditelně krásnější pleť!

Kosmetické přípravky s antioxidačními vlastnostmi obsahují velké množství vitamínu C. Aktivní látkou je citrusový extrakt, převážně z červeného pomeranče. Exfoliační a omlazující účinek mají také koncentráty z ananasu, jablka a malin. Mezi anti-ageing látky patří jantar. Moderním podpůrným prostředkem, který zabraňuje ochabování pleti a pomáhá okysličovat buňky, je masáž obličeje za pomoci křemenných křišťálových kamenů s názvem „Gua-Sha“. Její název je odvozen z „Gua“, což znamená „škrábání“ a „Sha“ znamenající „nemoc“ a je inspirována tradiční čínskou medicínou.

Důležitá je i domácí péče o pleť. Základem je pravidelné čištění obličeje, krku a dekoltu vždy ráno a večer. Začíná odličněním očí dvojsložkovým odličovačem, pokud nemáte permanentní řasy. Mycí olej nebo mléko bude vhodnou volbou pro odstranění hrubých nečistot. Místo klasického tonika můžete použít mlhu, která se aplikuje přímým stříknutím 20 cm od obličeje. Nezbytné je vitamínové sérum a denní krém s SPF faktorem. Na noc jsou vhodné přípravky s koncentráty na olejové bázi. Veškeré přípravky by měly být přechovávány v tmavých obalech z důvodu stálosti kvality před slunečním zářením.

Mgr. Šárka Laiblová

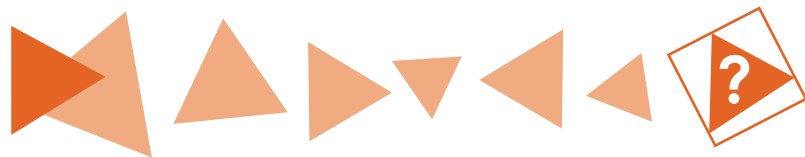
štráfek s humorem



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 3. 4. 2023 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o.

Šéfredaktor Bc. Lucie Hovorková, MBA /obsahová a jazyková korektura: Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně / Grafické zpracování: Petr Šréd / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: pomahajiciplzen@plzen.eu / ZDARMA. Foto na titulní straně a str. 2: archiv města Plzně.



TOTEMové okénko Trénování paměti

Dnes jsme si pro vás připravili dva úkoly. Prvním z nich je úkol na slovní zásobu a druhým úkol na koncentraci a postřeh.

Tvořte slova na první a poslední písmeno.

V každé větě je ukryté naše město.

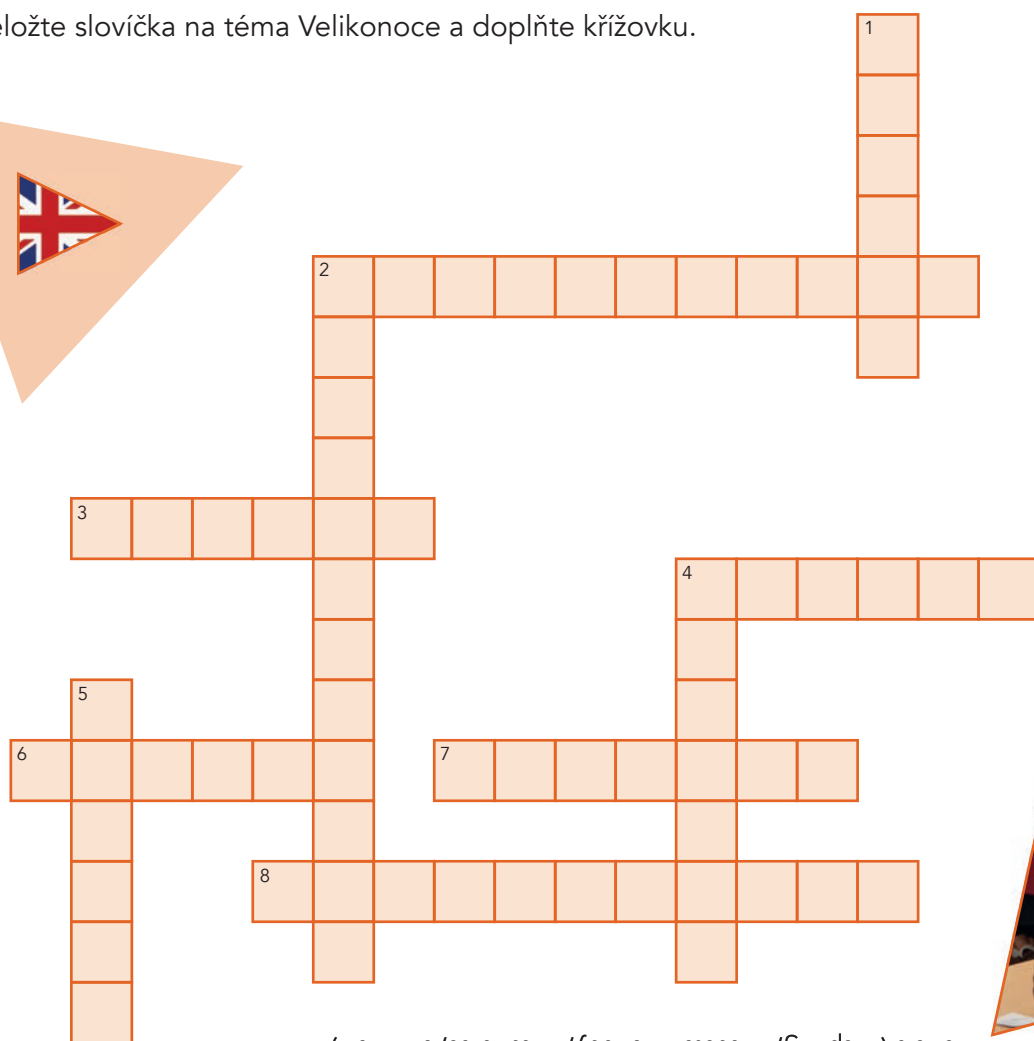
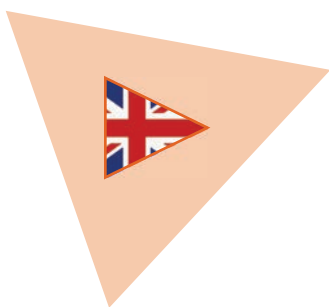
R _____ A
 K _____ L
 T _____ E
 I _____ O
 A _____ R

- Byla to silná bouřka, viděl jsem i kulový blesk.
- Opřel si svůj kyj o vchod do jeskyně.
- Bobr nově povalil starou vrbu u potoka.
- Náš Adam ovládá několik světových jazyků.
- Ve fotbalovém utkání byli velmi dobří Španělé.
- Mezi sousedy se roky táhla pře rovnající se vyostřenému konfliktu.
- Na výročí ji čínskou kuchyní asi neoslníš.
- V kanceláři chyběl pořadač i celá složka s osobními údaji.
- Mařenko, strava pro tyto pracovníky musí obsahovat více masa.
- Na čundru je seník k noclehu ideálním místem.
- Tondo, bruš kameny pořádně!
- Bolela ji hlava od božího rána.

TOTEMové

jazykové okénko aneb LANGUAGE time připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Hannah a Blau.

Přeložte slovíčka na téma Velikonoce a doplňte křížovku.



Vodorovně:

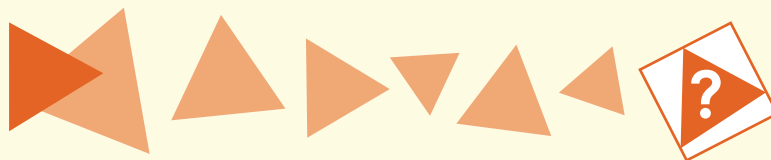
- velikonoční zajíček
- košík
- kostel
- stuha
- prázdniny
- malovaná vejce

Svisle:

- jaro
- velikonoční pondělí
- sladkosti
- vrba



Řešení:
 R-A (např. ropucha, rouska, ruka); K-L (např. kotoul, kazatel, kotel); T-E (např. televize, telepatie, tenze); I-O (např. inkaso, indigo, ičo); A-R (např. agar, agresor, autobazar)
 a) Mikulov, b) Kyjov, c) Brno, d) Adamov; e) Dobříš; f) Přerov; g) Jičín, h) Dačice, i) Ostrava, j) Jeseník, k) Dobruška, l) Jihlava
 vodorovně (2. easter bunny; 3. basket; 4. church; 6. ribbon; 7. holiday; 8. painted eggs),
 svisle (1. spring; 2. easter Monday; 4. candies; 5. willow)



Doplňte v němčině slova opačného významu

- 1 Groß (velký)
- 2 Jung (mladý)
- 3 Dünn (vyhublý)
- 4 Hübsch (pěkný)
- 5 Alle (vše)
- 6 Rau (hrubý)



Vyberte správnou variantu slovesa být

- 1 Ella ... en la playa.
- 2 La mesa ... grande.
- 3 Nosotros ... muy cansados.
- 4 Ellos ... en París.
- 5 Esta mujer ... rubia.
- 6 Yo ... en mi casa.
- 7 ¿Dónde ... las llaves?
- 8 El coche ... de mi amigo Jorge.
- 9 Mis hermanos ... muy altos.
- 10 Tú ... en la tienda.



Mezi pravidelné aktivity TOTEMu jsme zařadili i setkání nad hlavolamy a rébusy. Zkoumat jednoduché i složité skládačky baví jak děti, tak seniory. Takže je to krásná příležitost pro mezigenerační setkávání seniorů s dětmi buď v mateřských školkách, nebo na našich pobočkách. Zaujalo vás to? Máte doma hlavolam, kterým byste naši sbírku rozšířili? Pak si vyberte některé ze setkání na pobočkách v našem TOTEMovém rozcestníku: www.totemplzen.cz, zvolte část Rozcestník. Nebo se zastavte na některé z hravých kaváren a jistě se domluvíme.

