

# PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 3/2023



ZDARMA



Vážení čtenáři,

čas plyne jako voda a rok se již přehoupl do své druhé poloviny – do léta. No řekněte, není to nádhera při ranním pohledu z okna vidět rozzářenou oblohu? Není Vám hned do zpěvu? Já si při takovém pohledu vzpomenu na paní učitelku z filmu Slunce, seno, jahody.

Před námi je období slunce, vlhkých letních deštíků, procházek a grilování. Období dovolených a čas, kdy je třeba si na chvíli vydechnout a načerpat energii na chmurnější dny podzimu. Nastává ale také období práce na zahrádkách a sekání trávy, čas čerstvého ovoce a zeleniny, které bude chutnat dvakrát tolik, protože bude vlastnoručně vypěstované.

Jako radní pro aktivní život seniorů vím, že řada z Vás prožije léto aktivním odpočinkem. Někdo si „pouze“ pustí rádio, zaposlouchá se do písni jemu dobře známých a otevře si k tomu jedno „chlazené“.

Ať již Vaše kroky a cesty povedou kamkoliv, prosím, myslíte na své zdraví. Dodržujte pitný režim a nepřeceňujte své síly. Chraňte se před nadměrným sluncem a dávejte si pozor na klíštěta a jiná stvoření, která Vám mohou zkomplikovat život.

Přeji Vám, vážené dámy a vážení pánové, abyste si léto užili plnými doušky, a především v blízkosti těch, které máte rádi. Já se na Vás, spolu se svými kolegy, budu opět těšit na některé ze společenských akcí, které pořádáme právě pro Vás, nebo při čtení dalšího vydání časopisu PILSEN.



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

## Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

jarní měsíce uplynuly jako voda a ve chvíli, kdy držíte v ruce toto, třetí letošní číslo čtvrtletníku PILSEN – plzeňský senior, si již užíváme plnou krásu léta. K létu neodmyslitelně patří kromě krásného počasí, dovolených, náletu netopýrů a času stráveného u vody, také četba. Já osobně si léto, ať již na pláži, na zahradě nebo jen někde v parku, bez dobré knihy nebo časopisu, ani neumím představit. I z tohoto důvodu jsme pro Vás připravili prozatím nejobsáhlejší číslo našeho magazínu tak, aby Vám zpříjemňoval léto co nejdéle dobu. Opět si dovoluji přidat několik svých tipů na zajímavé články v tomto čísle, kterými jsou např. nová rubrika četby na pokračování začínající povídkou V parku, nebo další z příspěvků vedoucího Odboru památkové péče MMP, Ing. Zocha, tentokrát o významných stavbách architekta Bedřicha Bendelmayera.

Děkujeme Vám za přízeň a doufáme, že se náš „Plzeňský vyzrálý magazín“ přes léto, jako Váš věrný přítel, dostane i do jiných koutů České republiky nebo dokonce i do zahraničí.

Přejeme Vám příjemné prožití letních měsíců a v říjnu „opět napřečtenou“.

Mgr. Lukáš Mařan a tým Odboru sociálních služeb MMP





## 17. andělský slet



V pátek 9. června 2023 se uskutečnil již 17. Andělský slet, a to jako tradičně ve velkém sále Měšťanské besedy v Plzni. Akce Odboru sociálních služeb MMP se zúčastnil primátor města Plzně Mgr. Roman Zarzycký, radní pro oblast sociální a aktivní život seniorů Ing. Jiří Šrámek a místostarostové městských obvodů Ing. Jiří Rezek, Ph.D. a Ladislav Nový.

Hostem andělského večera byl zpěvák Václav Noid Bárta. Celkem bylo nominováno a odměněno cenou Anděl 160 dobrovolníků a cenou Andělské ruce 38 sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách.





# v Měšťanské besedě



Ocenění „Dobrá duše 2023“ za výjimečnou činnost obdržel:

- kolektiv TyfloCentra Plzeň za dlouholetou kvalitní práci s osobami se zrakovým znevýhodněním a za organizování aktivit vedoucích k přiblížení této problematiky široké veřejnosti;
- kolektiv Potravinové banky Plzeň za jeho dlouholetou a přínosnou spolupráci s městem Plzní, neziskovým sektorem a zejména s nejzranitelnějšími občany města Plzně při výdeji potravinové a materiální pomoci;
- tým ordinace pro osoby bez domova, v areálu Domova svatého Františka, zajišťovanou kolektivem Polikliniky Bory, za dlouholeté kvalitní poskytování základní zdravotní péče osobám bez domova a dalším potřebným osobám, které mají snížené možnosti zajištění běžné zdravotní péče;
- paní Miloslava Malíková, hlavní pedagožka Dětské skupiny Malíček, zřízené Magistrátem města Plzně, za dlouholeté a úspěšné vedení a rozvoj dětí předškolního věku;
- kolektiv Střediska křesťanské pomoci Plzeň za aktivitu při zajišťování péče o osoby bez domova v průběhu zimních měsíců na přelomu roku 2022 a 2023 na území města Plzně.

Zlatým Andělem pro rok 2023 se stal Mgr. et Mgr. Martin Fojtíček, zakladatel organizace Ledovec, z.s., za jeho neocenitelný přínos na poli práce s lidmi se zkušeností s duševním onemocněním, a to jak na lokální, tak i na celostátní úrovni a dále za jeho aktivitu při reformě péče o duševní zdraví a v deinstitucionalizaci sociální péče.





# Proběhla červnová výplata důchodů,

## které zahrnují i mimořádnou valorizaci

Všem vypláceným důchodům se v souladu se zákonem č. 71/2023 Sb. zvýšila procentní výměra důchodu od červnové splátky 2023. Procentní výměry všech důchodů vzrostly o 2,3 % a o pevnou částku 400 Kč. Důvodem mimořádné valorizace byla přetrvávající inflace. Navýšení Česká správa sociálního zabezpečení provedla automaticky, nebylo potřeba o ní žádat. Valorizací důchodů v červnu 2023 se starobní důchody zvýšily v průměru o 755 Kč a průměrná výše starobního důchodu tak dosahuje 20.216 Kč.

Mimořádná valorizace se týkala všech druhů důchodů, tedy starobních (včetně tzv. předčasných), invalidních, vdovských, vdoveckých i sirotčích. Všechny důchody tvoří základní výměra a procentní výměra. Základní výměra důchodu je pevně stanovená část důchodu, stejná pro všechny důchodce. Její výše je určena zákonem na 10 % průměrné mzdy, přesná částka pak je vždy pro období celého následujícího kalendářního roku stanovena nařízením vlády, proto se v rámci mimořádné valorizace nezvyšuje. Procentní výměra důchodu je individuální. Závisí na konkrétním průběhu pojištění a platí, že čím jsou vyšší příjmy dosažené v rozhodném období a delší získaná doba pojištění, tím vyšší je procentní výměra důchodu. V rámci mimořádné valorizace vzrostla procentní výměra o 2,3 % a o pevnou částku 400 Kč (resp. o dílčí pevnou částku, která odpovídá poměru českých dob pojištění k úhrnu dob pojištění získaných v České republice a v cizině). Tato výše náleží ode dne splatnosti červnové splátky důchodu.

Navýšení procentní výměry o 2,3 % a o pevnou částku 400 Kč se týká i důchodů přiznaných v roce 2023 včetně těch, které budou přiznány v období po mimořádné valorizaci, tj. od 1. 6. 2023 do 31. 12. 2023.

V případě souběhu více důchodů se posuzuje nárok na procentní zvýšení o 2,3 % u každého důchodu samostatně. Při souběhu výplat více důchodů náleží zvýšení o pevnou částku 400 Kč pouze jednou, a to k procentní výměře důchodu, jenž je vyplácen v plné výši, resp., jehož procentní výměra není krácena pro souběh výplat důchodů bez ohledu na to, zda je k tomuto důchodu vyplácena základní výměra.



Od červnové splátky 2023 se automaticky zvyšují také příplatky k důchodu přiznané podle nařízení vlády č. 622/2004 Sb. (příplatek k důchodu ke zmírnění některých křivd způsobených komunistickým režimem) a podle zákona č. 357/2005 Sb. (příplatek k důchodu k ocenění účastníků odboje za II. světové války). Oba příplatky se zvyšují o 11,5 %.

O zvýšení důchodu a příplatků k důchodu byli příjemci důchodu včas informováni oznámením, které bylo rozesíláno dle splatností jejich důchodu. Distribuce oznámení prostřednictvím datových schránek proběhla v termínu od 12. 5. do 31. 5. 2023, distribuce prostřednictvím České pošty proběhla od 29. 5. do 20. 6. 2023.

Oddělení komunikace ČSSZ



# 1 senioři si užívají zájezdy

Na Žatecko, do jižních Čech a na rozhraní Lužických hor a Českého středohoří se během května 2023 vydali senioři z Klubu Jednička. První plzeňský obvod pro ně, jako každý rok, přichystal zájezdy za polovinu jejich skutečné ceny. Letos je jich dohromady osm. Během června si přihlášení senioři užijí ještě plavbu po Vltavě, lodí se vydají také na vltavské kaskády a na konci měsíce zavítají na Teplicko.

*„Zájezdy pro seniory jsou takovou vlajkovou lodí Klubu Jednička. Snažíme se vybírat atraktivní místa a těší nás, že mezi seniory je o zájezdy takový zájem. Není to jen o tom, že se někam podívají, ale také o navazování vztahů s vrstevníky,“* uvedla starostka prvního plzeňského obvodu Ing. Ivana Bubeníčková.

Sérii letošních zájezdů odstartoval 16. května zájezd na Žatecko, který byl zaměřený hlavně na pěstování chmele, jeho zpracování a prodej do celého světa. *„Moc zajímavá byla expozice o chmelu v bývalém skladu, kde jsme procházeli labyrintem z chmelových žoků,“* uvedl Jiří Kovářík, jeden z účastníků zájezdu. Ze Žatce pak všichni zamířili na zámek Stekník, který je vzdálený asi deset kilometrů, a který obklopuje italská barokní terasovitá zahrada. Na závěr se výletníci vydali na prohlídku nedostavěného novogotického chrámu Panny Marie v Panenském Týnci.

Opačným směrem, a to do jižních Čech, zamířili 23. května 2023 účastníci druhého zájezdu. Prohlédli si poutní chrám Klokoty, jehož dominantou je kostel postavený podle vzoru Jana Santiniho. Z Klokot se všichni vydali do Třeboně a poté do Stráže nad Nežárkou, kde stojí zámek, v němž žila operní diva Ema Destinová.

Do června 2023 absolvují senioři celkem šest zájezdů, dva jsou připraveny ještě na druhé pololetí roku. V září se výletníci podívají do Lipnice nad Sázavou a v prosinci do Českého Krumlova. Podobně jako v loňském roce se i letos na zájezdy přihlásily přes tři stovky zájemců. Každý má možnost přihlásit se na jeden zájezd a na další dva se může zapsat jako náhradník. Zájezdy pořádá obvod ve spolupráci s cestovní kanceláří Bus Tour Foltýnová.





## 2 navštivte novou vyhlídku na Slovanech

Oblíbená cyklostezka podél řeky Radbuzy má od června novou atrakci. Je jí dosud nevyužívaný pilíř, který zde stojí již od roku 1938. Nyní se proměnil v zajímavou vyhlídku poskytující zcela nový pohled na vodní hladinu.

Měla tudy vést železniční vlečka napojená z trati Plzeň-Železná Ruda u Fodermayerovy nemocnice do slovan-ské papírny. Plány zhatila druhá světová válka a vlečka zůstala nikdy neuskutečněným snem, který připomínají jako dva němí svědci jen opuštěné pilíře u řeky Radbuzy. Až dosud.



„Pilíř se nachází poblíž stále více frekventované trasy kolařů, skejťáků i chodců a dlouhá léta dělá této lokalitě docela ostudu. Proto jsme se, namísto jeho odstranění, rozhodli využít jej a proměnit v trochu netradiční místo odpočinku,“ vysvětluje starosta Slovan Ing. Lumír Aschenbrenner.

Stavbu odstartovaly drobné stavební práce, jako kácení náletů v bezprostřední blízkosti pilíře a očištění jeho koruny. Přibyl chodníček k budoucímu schodišti, hromosvody i kamenné rovnániny v patě pilíře. Současně se vyráběla v dílně kovová konstrukce vyhlídky.

„Na jaře pak započaly práce, které nám však vřak neustále brzdilo deštivé počasí. Stačila se osadit ocelová konstrukce na vrchol pilíře a zaměřit schodiště, které se mohlo sice vyrobit, ale osadit až po očištění a vyspárování zdiva. To ale bylo možné jedině na suchém povrchu. Z toho důvodu musel být termín dokončení prací posunutý z dubna na konec května. Po očištění kamenného povrchu od nevzhledných graffiti se v polovině května schodiště konečně osadilo a do konce měsíce byla hotová celá stavba,“ popisuje průběh prací místostarostka obvodu Eva Trůková.

Od června se tedy mohou návštěvníci cyklostezky kochat stejným pohledem, jaký by nabízela lávka umístěná podél železniční vlečky, kdyby byla dostavěna.



### 3 co děláme a čím se bavíme?

Máme výhodu, že naše skupina má svůj klub na Husovo náměstí 3 a výbor, který vymýšlí pestrou nabídku aktivit. Pořádáme vycházky i jen tak do blízkého okolí našeho města. A nejen to, náš klub jsme zvelebili pod vedením místopředsedkyně Aleny Jindřichové, které se povedlo sehnat šikovné řemeslníky! Nadarmo se neříká „po práci odpočinek“, v našem případě opět aktivní. Velký zájem byl o prohlídku historického centra s učitelem ZČU Plzeň Lukášem Houškou. Tato akce se velmi zdařila a dostavilo se 40 zájemců. A proto jsou v plánu další návštěvy historického centra na jaře.

Během zimních měsíců máme naplánované komentované prohlídky výstav v Západočeské galerii v Plzni ve výstavní síni „Masné krámy“, kde nás provede osvědčený Mgr. Jiří Hlobil. Každý rok se zúčastníme „Seniorské olympiády“. Do letošní jsme vyslali družstvo 6 závodníků a do organizační části 2 rozhodčí. Naše členka Marta Nováková byla nejúspěšnější závodnice tohoto sportovního klání. Každá naše akce má dva póly, edukační a odpočinkový. Ten druhý rádi trávíme v příjemné hospůdce nebo cukrárně nad kávičkou a dortíkem. Zhodnotíme naši činnost a plánujeme další akce.

Nejoblíbenější aktivitou jsou zájezdy za krásami naší země! Města Most, Hořovice i Louny, Panenský Týnec, kde jsme se nabili energií u menhirů, výhledy ze zámku Zbiroh, kde jsme sborově recitovali Sládkovu báseň ze školních lavic: „Znám křišťálovou studánku, kde nejhlubší je les“. Zapojili jsme se do charitativní akce DEKA pro Hospic sv. Lazara. Naše členky pletly, háčkovaly a odevzdaly v první dávce 90 kusů, v druhé dávce 34 a ve třetí dávce 31 kusů. V dalších dávkách 70 a 48 kusů, tj. celkem 273 kusů čtverců! Koordinátorka paní Blanka Antošová přišla na naši „Výroční schůzi“ a poděkovala šikovným děvčatům za skvěle odvedenou práci. Pokračujeme dál a máme z naší činnosti radost!

Iva Pulicarová, Senioři ČR Plzeň 3–střed





## 4 historická budova ZŠ na Doubravce se dočká rekonstrukce

Budova základní školy v Masarykově ulici z roku 1902 znovu ožije. Historická budova projde během následujících dvou let kompletní rekonstrukcí a počítáno je také s přístavbou. Nově zde bude sídlit Úřad Městského obvodu Plzeň 4. Objekt naposledy využívala plzeňská konzervatoř, a to do konce roku 2013.

*„Zásadní je přestěhování úřadu z nevyhovující budovy v Mohylové ulici a z nájemních prostor. Doubravka získá reprezentativní zázemí pro konání svateb a dalších společenských a kulturních akcí. V nových prostorách úřadu bude možné rozšířit činnost Doubraveckého klubu. V neposlední řadě dojde také k úpravě přilehlého parku. Moc nás těší, že budeme moci krásnou historickou budovu zachránit a že znovu ožije,“* těší se starosta čtvrtého plzeňského obvodu Tomáš Soukup. *„Jsem velmi rád, že se podařilo dosáhnout reálné dohody a příslibu vedení města ohledně financování rekonstrukce budovy bývalé základní školy pro potřeby našeho úřadu. Jednak si tato budova dlouhodobě zaslouží, zkvalitní to v příštích letech podmínky práce úřadu pro naše občany a celkově tím učiníme další krok v naší dlouhodobé koncepci vytvořit z Habrmannova náměstí přirozené centrum našeho obvodu pro vzájemné setkávání. V neposlední řadě pak konečně vznikne důstojné pietní místo našich letců z 2. světové války i obětí bombardování v dubnu roku 1945,“* konstatuje místostarosta MO Plzeň 4 Ing. Zdeněk Mádr.

S rekonstrukcí budovy by se mělo začít symbolicky už v příštím roce, kdy si Doubravka připomíná 100. výročí připojení k Plzni. Stěhování úřadu by mělo proběhnout pravděpodobně na jaře roku 2026. *„V současné době jsou vytvořeny všechny potřebné projektové stupně, od studie, po stavební povolení, až po prováděcí dokumentaci,“* nastiňuje další kroky starosta Tomáš Soukup. Je potřeba provést obnovu vnějšího historického pláště budovy a dále rekonstrukci vnitřních prostor. Na návrhu interiéru by zástupci obvodu rádi spolupracovali s Fakultou designu a umění Ladislava Sutnara ZČU v Plzni. Vzniknout by tady měl víceúčelový sál, který by mohl sloužit jako obřadní síň či prostor pro menší společenské akce. Kromě rekonstrukce je v plánu také přístavba, která vnikne místo bývalých šaten pro děti. Dále se počítá i s obnovou přilehlého parku, v němž vznikne také místo pro oddávání. V neposlední řadě je počítáno s několika parkovacími místy.

Náklady na obnovu budovy bývalé základní školy byly předběžně odhadnuty na 170 milionů korun. Městský obvod Plzeň 4 se bude na této investici částečně podílet. Zastupitelé čtvrtého plzeňského obvodu schválili převod prvních 10 milionů korun z rozpočtu městu Plzně na první etapu rekonstrukce.



Budova sloužila původně jako obecná škola a byla rozdělena na dívčí a chlapeckou. Obě části měly svůj vlastní vchod. Mezi nimi se nacházela tělocvična. V roce 1925 byl před školou založen park. V osmdesátých letech 20. století byla na dvoře tehdejší základní školy přistavěna přízemní budova šaten a hlavní vchod byl přesunut do Školní ulice. Od roku 2006 až do roku 2013 využívala prostory plzeňská konzervatoř.





V našem Domově se zvláštním režimem „Sněženka“ jsme již před nějakým časem navázali spolupráci se studenty z „Akademie hotelnictví a cestovního ruchu - Výuka animace“ ve Skvrňanech a několikrát do roka pořádáme společná setkání obou generací při aktivizačních činnostech.

V plánu bylo uspořádání v pořadí druhých sportovních her, tentokrát situovaných na zahradu našeho „Domova“, protože datum byl stanoven na 12. května 2023. Tyto hry pro nás tentokrát připravili studenti III. ročníku, pod vedením pana učitele Bříždaly. Sice během celého dopoledne bylo pod mrakem, ale naštěstí bez deště, a tak studenti od devíti hodin ráno chystali jednotlivá soutěžní stanoviště pro naše klienty. Na sportovní klání jsme pozvali i náš sesterský „Dům Čtyřlístek“, který dorazil se skupinkou nadšených soutěžících se svým doprovodem. Jakmile byla stanoviště připravena, mohli nastoupit naši senioři a změřit své schopnosti v jednotlivých disciplínách. Stanoviště bylo celkem osm. Senioři si na nich procvičili zejména postřeh a motoriku. Měli za úkol trefit míčkem pyramidu z kelímků nebo míček prohodit otvorem v terči, dále projít slalom s míčkem na lžici, přehazovat míč ve dvojici přes natažený provaz, na kuželníku srazit co největší počet kuželek, postavit pyramidu z kelímků, ve dvojici proti sobě házet karty co nejbliže k čáře, barevné molitanové míčky vhadzovat do kruhů příslušné barvy, složit papírovou vlašťovku a zapamatovat si obrázky.

Na závěr sportovního klání připadla kruhová hra, kdy si všichni soutěžící podávali po kruhu obrázek, který museli uchopit kolíčkem na prádlo. Kromě procvičení jemné motoriky prstů si procvičili i paměť, neboť po oběhnutí kruhu měli říct, jaký byl motiv obrázku. Je třeba podotknout, že ve všech klientech se probudil nevídaný zápal pro soutěžení a snaha splnit zadaný úkol co nejlépe. Často zapomněli i na své pohybové handicap a vrhli se do činnosti. Bez pochyby v tom velkou roli sehrála pozornost studentů, kterou našim klientům věnovali po celou dobu her a kde bylo potřeba, např. při slalomu, poskytli i doprovod. Je vidět, že „mládí“ inspiruje a motivuje!

S velkou radostí a nadšením se s našimi „kamarády“ budeme opakovaně setkávat při společných činnostech. Jejich nápady se nám líbí. „Víc hlav, víc rukou a víc nápadů!“ S tímto heslem jsme se na těchto hrách se studenty loučili.

Dana Alexová, DZR Sněženka





## Javoříčky zazpívaly seniorům

Dětský pěvecký sbor Javoříčky, pod vedením sbormistryně Bedřišky Koželuškové, udělal svým jarním koncertem radost seniorům v Domově sv. Jiří. Moderní i lidové písně doprovodily děti tancem a hrou na rytmické nástroje.

Pěvecký sbor Javoříčky založila před více než 30 lety sbormistryně Lída Javorská jako přípravný sbor Plzeňského dětského sboru při ZUŠ Bedřicha Smetany v Plzni Lobzích. Do sboru chodí děti od 4. do 6. třídy z Plzně i z blízkého okolí. Mezigenerační setkávání jsou v Domově pro seniory sv. Jiří (DSJ) velmi oblíbená, klienti při nich vždy načerpají spoustu pozitivní energie a tváře některých z nich doslova září radostí.

## Děti z devítky se přišly rozloučit

Také žáci 9. třídy z plzeňské ZŠ pro zrakově postižené a vady řeči se přišli do DSJ se seniory rozloučit svým koncertem před tím, než nastoupí na střední školy. Jejich malý pěvecký sbor zde, za klavírního doprovodu Libuše Ježkové Smetanové, vystupuje již řadu let, zhruba od 4. třídy. Zazpívali různé písně, včetně jejich nejoblíbenějších od Waldemara Matušky a mnozí senioři si prozpěvovali s nimi.

## Studenti učili seniory skládat origami

Mezigenerační setkání studentů Střední odborné školy profesora Švejcara s klienty DSJ se uskutečnilo rovněž v prostorách Domova. Studenti si pro seniory připravili různé aktivity zaměřené na trénink paměti, jemnou motoriku a postřeh. Mezi nimi byly například znalostní kvízy, karetní hry, bingo i skládání origami. Pro seniory byly tyto aktivity velmi vítaným zpestřením.

Milena Sojková, MCHP Plzeň



## duben plný nevšedních setkání na Terasách

Poprvé jsme na Terasách přivítali dětský pěvecký sbor Berušky se sbormistryní Mgr. Hanou Macháčkovou z 15. ZŠ v Plzni na Skvrňanech. Žáci 1. a 2. tříd nás potěšili velmi krásným zpěvem, který některé klienty dojal až k slzám. Naši senioři připravili pro děti za odměnu dárečky.

Hned další den nás čekalo vystoupení tradičního folklórního souboru z oblasti Languedoc v jižní Francii. Přijeli do západních Čech na pozvání souboru Úsměv z Horní Břízy. Byl to jedinečný zážitek.





# zajímaví hosté v SeneCura Plzeň

Plzeňské SeniorCentrum SeneCura zve, pro klienty na pravidelná setkání s názvem Křeslo pro hosta, zajímavé osobnosti z veřejného života, které přicházejí seniorům vyprávět o jejich profesním i osobním životě.

Jedním z hostů byla například Ing. Hana Plecerová – bývalá vedoucí laboratoře a degustátorka plzeňského pivovaru, která si pro klienty, kromě vyprávění o její práci, připravila i názornou ukázkou degustace piva, kterou si s klienty vyzkoušela.

Další osobností byla Ing. Lucie Marečková. Tato dáma v minulosti působila jako učitelka odborných předmětů na hotelové škole a nyní se velice úspěšně věnuje vlastní výživové poradně. Klientům velice poutavě přednesla zajímavým výkladem, jak se správně stravovat v seniorském věku a zodpovídala spousty dotazů z řad uživatelů. Velký úspěch sklidila také návštěva kastelána zámku v Nebíloveh pana Milana Fialy. Pan kastelán vykládal seniorům o jeho profesi a zejména o tom, jak postupně, v podstatě od základu, vykresal nebílovský zámek z původního stavu do dnešní podoby. Pro klienty měl připravenou i prezentaci s obrázky a povídal si s klienty ještě hodnou chvíli po skončení jeho velice zajímavého vyprávění.

Všichni hosté mají vždy ohromný úspěch a zaměstnanci i klienti jim velice děkují.



## občanská poradna Plzeň slaví 25 let

25!

Občanská poradna Plzeň si vás dovoluje srdečně pozvat na oslavu při příležitosti 25. výročí svého fungování a poskytování služeb na území města Plzně a okolí, která proběhne v sobotu 9. 9. 2023 od 14.00 hodin v prostoru Klášterní zahrady dominikánů (klášter se nachází v plzeňské čtvrti Slovany, na adrese Jiráskovo náměstí 30, Plzeň).

Můžete se těšit na program:

- nenáročná krátká procházka s plněním úkolů a tajenkou pro dospělé i děti (pro děti malá odměna v cíli)
- dětské tvořivé dílny
- od 16.00 hodin krátká promluva
- vystoupení hudebního tělesa Latimérie
- občerstvení zdarma (sladké i slané, včetně grilované pochutiny, káva, čaj, voda)
- volná zábava a příležitost setrvat a načerpat „genia loci“ z krásného místa

Více informací je možné zjistit přímo v Občanské poradně Plzeň na telefonu 377 456 468 či 777 964 563.

# OBČANSKÁ PORADNA PLZEŇ, o.p.s.





1. června 1998 jsme ošetřili první klientku na Lochotíně, a tak letos slavíme 25 let péče o seniory v Plzni a blízkém okolí. Nedokážu spočítat, kolik seniorů prošlo našima rukama, ale bylo jich tisíce.

Nejdříve v rámci domácí péče, pak jsme si troufli i na pečovatelskou službu. Děvčata v terénu jsou naprosto úžasná, ke všem klientům se chovají jako k vlastním rodičům nebo prarodičům. Však pochval na ně už došlo velké množství. Jsem na ně velmi hrdá.

V roce 2011 vznikl denní a týdenní stacionář, kde najdou ochranu seniory, kteří už doma nemohou být sami, přesto jsou alespoň částečně samostatní.

S dopomocí se nají, oblečou a naše aktivity je chrání před rychlým zhoršováním zdravotního stavu. I tady je kolektiv báječných žen, které mají obrovskou trpělivost. Jen považte, kolik aktivit s nimi dělají: sportovní utkání – olympiáda Domovinky, kterou organizují 2x do roka, v dílničce vyrábí věci pro potěchu nebo na výzdobu stacionáře, na zahradě pěstují bylinky, rajčata, papriky a jahody. V kuchyňce si pečou své oblíbené dobroty, pravidelně cvičí jógu nebo se mohou zamyslet při mši. Dochází za nimi řádová sestra, děti ze školky, muzikanti i divadelníci.

I letos, již pošesté, vydáme kalendář, tentokrát zaměřený na bylinky. Senior tam pochopitelně nesmí chybět. Křest kalendáře bude 9. 10. 2023 opět ve Staré synagoze, přijďte se podívat. A pokud budete sledovat naše FB stránky, dozvíte se, že 17. 9. 2023 bude velká oslava výročí Domovinky. Kde? A co se bude dít? Najdete zde: <https://www.facebook.com/domovinka>.

Bohumila Hajšmanová

## kontaktní místo pro bydlení

Kontaktní místo pro bydlení v Jagellonské ulici 8 v Plzni rozšiřuje svoje služby pro veřejnost. Od 1. července 2023 mohou všichni lidé, kteří se nacházejí na území města Plzně, navštívit kontaktní místo pro bydlení celý týden. Otevřeno bude každé pondělí a středu od 8 do 17 hodin, úterý a čtvrtek od 8 do 16 hodin a pátek bude pro objednané klienty. Na kontaktním centru pro bydlení budou od července i nadále pracovat sociální pracovníci, kteří, stejně jako doposud, budou poskytovat komplexní odborné a sociální poradenství v oblasti bydlení. Téma bydlení je velmi široké a pojí se s ním mnoho životních situací, v kterých umí sociální pracovníci být lidem podporou. Na kontaktním místě pro bydlení se nejčastěji setkáváme s dotazy na volné městské byty nebo na způsob podání přihlášky na zveřejněný byt. Také pracovníci poskytují podporu při vytvoření nové nebo aktualizaci stávající registrace na dostupné bydlení. Od 1. července 2023 budou moci sociální pracovníci poskytovat komplexnější podporu díky rozšířeným hodinám pro veřejnost. Podpora se může týkat mnoha životních situací, např. ztráta příjmu (ztráta zaměstnání, nemoc, odchod blízké osoby a s tím spojené snížení příjmu), poradenství v oblasti sociálních dávek, pomoc s komunikací s úřady, dluhové poradenství, apod. Na kontaktní místo pro bydlení se i nadále mohou lidé objednávat přes [www.uradbezcekani.cz](http://www.uradbezcekani.cz). Pracovníky kontaktního místa pro bydlení lze také kontaktovat na telefonním čísle 378 032 222 a e-mailu [bydleni@plzen.eu](mailto:bydleni@plzen.eu).





## Dvojice plzeňských realizací

Pro každé město je přínosem, když některou ze staveb navrhne architekt nikoliv místní, ale někdo významný odjinud. Někdo, kdo se dokáže povznést nad místní problémy a na zadání se podívat z většího odstupů. Platí to dnes stejně, jako to platilo v minulosti. V první polovině dvacátého století se Plzeň dočkala dvojice zajímavých realizací uznávaného pražského architekta Bedřicha Bendelmayera.

Narodil se v Praze roku 1836, vystudoval architekturu na pražské Uměleckoprůmyslové škole pod vedením vynikajícího architekta Friedricha Ohmanna. Po absolutoriu provozoval architektonický atelier zpočátku se svým spolužákem a kamarádem architektem Aloisem Dryákem. Již od samého počátku se Bendelmayer v Praze dostal k prestižním zakázkám. Navrhovat začal ještě ve stylu české novorenesance, ale asi největší respekt a uznání mu přinesla v roce 1905 radikální rekonstrukce Grandhotelu Evropa na Václavském náměstí. Bendelmayer dal luxusnímu hotelu exkluzivní podobu v secesním tvarosloví. V roce 1924 jej získal Karel Šroubek, který pak provozoval v domě snad nejvyhlášenější pražský restaurant. Hotel dodnes patří k tomu nejlepšímu z pražské secesní architektury. Do prestižního prostoru Václaváku se Bendelmayer znovu vrátil o pár let později, v roce 1913 zde byl postaven podle jeho návrhu palác Hvězda, tentokrát již ve stylu moderny. Dům, kde od počátku sídlilo nakladatelství Melantrich se nejvíce proslavil za Sametové revoluce, kdy jeho široký balkón hostil významné řečníky v čele s Václavem Havlem. Bendelmayerovy realizace nalezneme po celé Praze, ale také dalších městech – Hradci Králové, Jindřichově Hradci, Jaroměři, Chrudimi, nebo v Chorvatském Osijeku. Dvojici významných realizací obohatil také naše město Plzeň.



Tou první byla radikální rekonstrukce budovy Spořitelny královského města Plzně (dnes Česká spořitelna) na rohu Františkánské ulice a Kopeckého sadů. Původně novorenesanční palác, postavený v roce 1889 podle návrhu stavitele Emanuela Klotze, tvořil jednotnou kompozici a protiváhu hotelu Continental. Obě budovy totiž ukončovaly blok, v jehož pomyslném středu stojí dominantní budova Západočeského muzea. A tak spořitelna původně mívala, podobně jako dodnes Continental, dvojici mohutných nárožních věží. Úspěšná spořitelna nechala v letech 1914–1915 budovu přestavět a modernizovat. Bendelmayer zvolil modernistické pojetí s monumentálními prvky neoklasicismu, tedy inspirované antickou architekturou. Směrem do Kopeckého sadů zdobí fasádu vysoký řád sloupů „podpírajících“ obrovský tympanon. Probarvené omítky jsou provedeny s řadou geometrických ozdob. Mohutnou mansardovou střechu autor doplnil dvojicí uměleckých děl, sousoším Spořivost a Hojnost, které je dílem sochaře Josefa Kalivody.







Prakticky ve stejné době Bendelmayer navrhoval pro Plzeň další budovu, exkluzivní městské lázně na nábřeží Radbuzy. Tehdy v roce 1914 zvítězil se svým návrhem v architektonické soutěži. Záměr postavit v Plzni budovu moderních lázní však od samého počátku provázely zmatky. Zejména nevyjasněná koncepce a nedostatek financí realizaci oddalovaly. Původní Bendelmayerův návrh dokonce počítal se zcela odlišným situováním, lázně tehdy měly stát v dnes prázdném prostoru na Anglickém nábřeží u Wilsonova mostu, hned naproti Mra-kodrapu. Po změně situování na Denisovo nábřeží Bendelmayer projekt v roce 1923 přepracoval. Finální návrh počítal s impozantní budovou, kde dominantní střední vstupní část tvořily vysoké iónské sloupy podpírající tympanon. Paralela se spořitelní budovou je při pohledu na historické snímky jasně patrná. Bohužel, stavba byla stále oddalována, a tak když byly lázně v roce 1932 konečně dokončeny, musela působit jejich novoklasi-cistní architektura již poněkud archaicky. Vždyť tehdy již zcela dominoval funkcionalistický styl. Z opožděné realizace však lze stěží vinit autora. Na druhou stranu vnitřní uspořádání a vybavení lázní bylo nevídané, šlo tehdy o nejmoderněji zařízené lázně v Československu. Hlavním prostorem budovy byl velký hluboký bazén umožňující skákat do vody i z prkna ve výšce 3 metry nad hladinou. Z dnešního pohledu zaujme, že většinu vnitřní dispozice budovy ale zabíraly vanové a sprchové koupelny. Lidé tehdy totiž většinou v bytech koupelnu vůbec neměli, proto pravidelně docházeli do budovy lázní, kde ji za úplatu mohli navštívit. Poněkud staromód-ní vzhled budovy nakonec také nebyl úplně na škodu, dodával lázním důstojnost a antické tvarosloví jasně odkazovalo na tradici lázeňství již od starověku.

Bendelmayerova spořitelna slouží stále i dnes v 21. století bez problémů svému původnímu účelu. Lázně tolik štěstí neměly. Nejprve utrpěly za války dva přímé zásahy při bombardování. Tehdy budova přišla o monumen-tální průčelí se sloupy. Na konci socialismu byl uzavřen bazén a za několik málo let i celá budova. Ta se pak, bohužel, stala na mnoho let předmětem spekulací. Nyní však Plzeňský kraj zamýšlí provést transformaci zchátr-alé budovy. Měla by zde sídlit Západočeská galerie, sloužit má ale i pro celou řadu dalších aktivit.

Obě Bendelmayerovy plzeňské budovy přinesly ve své době do města kvalitní architekturu na vysoké úrovni, bez problémů srovnatelné s hlavním městem. Přispěly tak nemalým způsobem k pozvednutí architektonické kvality západočeské metropole.

Ing. Karel Zoch, vedoucí Odboru památkové péče MMP





## rychle a spolehlivě, vzkazují lékaři z EUC Kliniky Plzeň

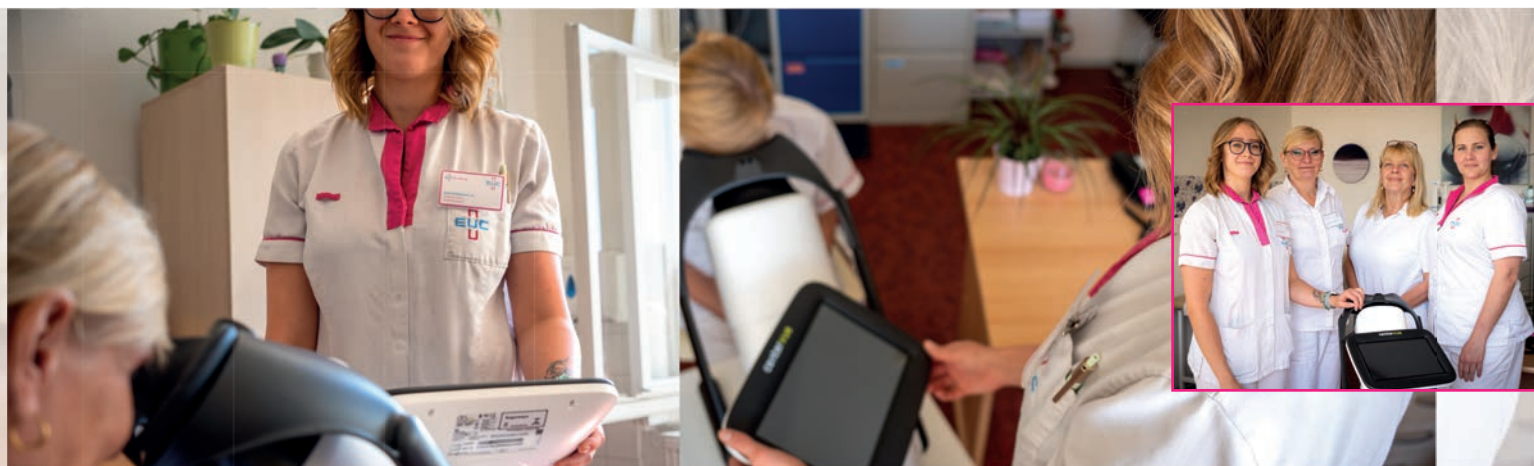
Diabetická retinopatie. Málokdo z běžné populace si dokáže představit, co se skrývá pod tímto odborným názvem se zkratkou DR.

Pro snazší pochopení toho, jak zákeřným nepřítelem může ve skutečnosti retinopatie být, je třeba zmínit to základní. Diabetická retinopatie (DR) je plíživé a nevratné poškození sítnice oční cukrovkou, která vzniká v důsledku dlouhodobé vysoké hladiny cukru v krvi a týká se diabetiků 1. a 2. typu. Při včasném nepodchycení může ve finále vést k fatálnímu poškození zraku (slepotě) již během produktivního věku. Pokud je poškození sítnice zjištěno dříve, než ovlivní váš zrak, vhodná léčba může zabránit jeho ztrátě.

Příčinou vzniku onemocnění není pouze dlouhodobě vysoká hladina cukru v krvi, ale i vysoký krevní tlak, porucha metabolismu tuků a kouření. „Mezi příznaky retinopatie patří rozmazané vidění, bolest oka, zhoršené vnímání barev, ostrosti až úplná ztráta zraku, ale poměrně často může být nástup onemocnění bezpříznakový, a v tom je jeho záluždnost,“ shodují se diabetoložky EUC Kliniky Plzeň MUDr. Libuše Hrdličková a MUDr. Jindřiška Šroubková. V celkovém měřítku postihuje retinopatie cca 12,8 % pacientů s cukrovkou a u 25 % z nich můžeme mluvit o pokročilé formě. Po deseti letech s diabetem je riziko diabetické retinopatie u poloviny cukrovkářů.

Jak tedy předejít tomu, abychom se do budoucna vyhnuli krvácení do sklivce, odchlípení sítnice nebo zelenému zákalu, které patří mezi nejčastější komplikace?

Každý rizikový pacient, tedy diabetik, by měl 1x ročně podstoupit preventivně vyšetření očního pozadí. A protože diabetiků v naší společnosti skokově přibývá, na rozdíl od očních lékařů, bude v nejbližší době propastný rozdíl mezi počtem pacientů s diabetem a počtem očních lékařů, schopných provést zmíněné vyšetření. Je proto nezbytné dát prostor diagnostickým metodám nové generace. Umělá inteligence v diagnostice diabetické retinopatie je podporována odbornou společností a dosavadní výsledky byly prezentovány na Diabetologických dnech v Luhačovicích.



„Výhodou vyšetření je jeho rychlost, spolehlivost a komfort, kdy pacient nemusí mít rozkapané oči a po vyšetření není jakkoliv limitován v běžném životě. Fotografie sítnice je nejprve postoupena umělé inteligenci, která ji odškáluje. S tímto výsledkem a samotnou fotografií, vč. měření, je seznámen lékař, který učiní závěr do lékařské zprávy,“ vysvětluje manažerka klinických programů skupiny EUC MUDr. Klára Fialová postup, jak probíhá screening diabetické retinopatie, který od června tohoto roku nabízí pacientům EUC Klinika Plzeň na Denisově nábřeží.

A jak to vypadá v praxi? Vyšetření probíhá u pacienta s diabetem na běžné kontrole, pacienta nezdrží, neomezí (nerozkapávají se oči), není nepříjemné, je rychlé a spolehlivé. Pacienti, kteří se léčí mimo EUC, potřebují žádanku od svého diabetologa. Výsledek vyšetření je na počkání. Doba samotného vyšetření se vejde do 10 minut.

Umělá inteligence umí vyhodnotit fotografii očního pozadí a dokáže s vysokou jistotou odlišit pacienty s normálním nálezem, v opačném případě je pacient doporučen k očnímu vyšetření. Vždy je nález kontrolován lékařem. A co je podstatné – vyšetření je jednou ročně plně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.

Pokud patříte mezi rizikové pacienty, neváhejte nás kontaktovat: odborné pracoviště diabetologie EUC Kliniky Plzeň je tu i pro Vás na čísle: 378 218 111 (recepce pro objednání).

Nezapomeňte: Věnujte čas sami sobě a svému zdraví.





Univerzita třetího věku oslavila v akademickém roce 2022/2023 již 30 let od svého vzniku. „Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni zahájila činnost v akademickém roce 1992/1993. V prvních letech byly studijní kurzy smíšené, tj. přednáškové cykly z různých oborů. V roce 1995 bylo zahájeno monotematické semestrální studium pedagogiky, psychologie a literatury,“ říká Magdalena Edlová, vedoucí Univerzity třetího věku ZČU v Plzni. U příležitosti oslavy tohoto jubilea pořádala U3V dvě kulturní akce, 18. května večer se posluchači, lektori, spolupracovníci a příznivci U3V sešli v kampusu ZČU v Plzni, před Univerzitní knihovnou, na promítání české komedie Srdce na dlani. Akce byla pojata jako letní kino.

Následující týden, v úterý 22. května 2023, proběhl v Aule v Jungmannově ulici koncert kapely TABASKER. Hudební skupina zahrála k poslechu i tanci směsici lidové hudby, zazněly rytmy klezmeru, gypsy, balkánu a folkloru. Program zpestřil fotokoutek s tématem ZPÁTKY DO LAVICE, u kterého se senioři báječně pobavili. „Za 30 let jsme společně ušli velký kus cesty. Dnes přednášíme v 19 městech, nabízíme 66 kurzů prezenčních a 7 online. Přednášky navštěvuje prezenčně 1849 seniorů a 221 jich studuje online,“ dodává M. Edlová.



Milí čtenáři časopisu PILSEN, chcete-li se stát součástí U3V, prohloubit své znalosti, či získat informace z oboru zcela nového, poznat nové přátele z řad vrstevníků a trávit volný čas aktivně, přijďte mezi nás. Od srpna budou probíhat zápisy ke studiu v akademickém roce 2023/2024.

Termíny zápisů a kompletní nabídku kurzů, na které se můžete přihlásit, najdete na webu [www.u3v.zcu.cz](http://www.u3v.zcu.cz), u vstupu do budovy v ulici Jungmannova 1, Plzeň a stávající posluchači obdrží nabídku e-mailem. Lze si vybrat z celé řady témat z oblasti zdraví, historie, jazyků, přírodních věd nebo také z několika druhů cvičení. Pro zájemce o studium z pohodlí domova budou v nabídce také online kurzy.

Těšíme se na Vás! ANCORA IMPARO.

## slavnostní vyřazení absolventů U3V plzeňské Lékařské fakulty UK v pražském Karolinu

Dne 1. června 2023 byl ve Velké aule Karolína slavnostně ukončen program Univerzity třetího věku Lékařské fakulty UK v Plzni. Několik desítek posluchačů převzalo „Osvědčení o absolvování U3V“. Z důvodu covidové epidemiologické situace se standardní dvouleté studium prodloužilo na tři roky. O to více je třeba si vážit všech, kteří univerzitu dokončili, pilně navštěvovali všechny přednášky a načerpali nové informace přispívající k podpoře jejich zdraví. Posluchači měli možnost nahlédnout do tajů různých medicínských oborů a získané poznatky jim jistě pomohou lépe se orientovat v péči o zdraví své i svých blízkých. Cílem U3V LFP je umožnit posluchačům, aby se pod vedením špičkových lékařských odborníků mohli na univerzitní úrovni seznamovat s nejnovějšími poznatky medicíny a podpořit své zdraví v celé jeho biologické, psychologické, sociální a spirituální komplexitě, neboť jako lidé jsme bytosti čtyřdimenzionální. U3V Lékařské fakulty v Plzni je hrdá na své seniorské absolventy a těší se na nové posluchače, kteří se zapíší do následujícího dvouletého kurzu 2023–2025. Úvodní přednáška zazní v úterý dne 3. října 2023 od 15 hodin v Azurové posluchárně UNIMEC I, Lékařské fakulty, alej Svobody 76, Plzeň. Program U3V pro akademický rok 2023/2024 je k nahlédnutí na webových stránkách fakulty ([www.lfp.cuni.cz](http://www.lfp.cuni.cz)). Zájemci se mohou přímo hlásit na sekretariátu Ústavu sociálního a posudkového lékařství LFP, u paní Vandy Stříbrné, tel. 377 593 540, mail: [vanda.stribrna@lfp.cuni.cz](mailto:vanda.stribrna@lfp.cuni.cz).

Mgr. Irena Kadlčíková, Ústav sociálního a posudkového lékařství LFP





„Podívej se ta krása, maminko!“, řekl tatínek, když v kuchyni rozbalil s maminkou elektrický sporák značky Mora. Sporák byl proveden ve smetanově bílé a čokoládově hnědé barvě, stál na vysokých nožkách a jeho kruhové plotýnky byly plné příslibů. „To se to bude vařit, a až to bude bublat, tak to vypneš. Plotýnka se svou tepelnou setrvačností bude hřát dál a ty budeš několik minut vařit zadarmo!“ Rozzářené oči mé maminky daly tatínkovi jasnou odpověď.

Ano, teď vstoupí do naší kuchyně tak říkajíc nové tvořivé myšlení, spolu ruku v ruce s drobnými úsporami jak času, tak i spotřeby elektrické energie. Odpadne zdouhavé zatápění v kamínkách, neregulovatelné tepelné výkyvy a rytmus kuchyně bude ovládnán všudypřítomným elektrickým proudem a chytrými spotřebiči. Končila čtyřicátá léta. Pro tatínka, který měl tvořivou mysl nsvázanou konvencemi, přicházelo období tvůrčího rozmachu a elektrický proud nám pomáhal, kde to šlo. Za dlouhým kredencem v kuchyni měl seřazenu řadu strojů – soustruh, který si sám vyrobil, slouží dodnes, dvoukotoučovou brusku, stolní vrtačku a solidní svěrák. Když potřebovaly ořezat mé pastelky, zapnul brusku a já odnášela krabičku osoustruhovaných tužek, jednu jako druhou. Tatínek a elektřina byli spolu kamarádi. Teď zamilovaně přidělal dvě postranní pracovní plochy ke sporáku a dál rozvíjel nadcházející čas úspor v naší domácnosti.

„Samozřejmostí jsou pokličky na hrncích, aby se zvýšila účinnost tepla a silnostěnné dno!“ dále předl tatínek, přitáhl k sobě velkou krabici a z té vybalovali s maminkou novou sadu hrnců se silnostěnným a zabroušeným dnem. Nádobí bylo smaltované a ve stejné čokoládově barvě, takže kam se oko podívalo, bylo potěšeno barevnou vyvážeností. „A do trouby Ti udělám takové rošty, aby se tam mohly sušit švestky, protože když cokoli dopečeš, můžeš zbytkovým teplem zadarmo sušit ovoce, či jinou zeleninu, třeba nať do polévky“. Moje pracovitá a shánčlivá maminka, s okouzleným pohledem šťastně přikyvovala hlavou a vzala do ruky přiloženou knihu s návodem a dalšími úžasnými doporučeními.

„Podívej, tady je na obrázku, jak mohu uspořit, když budu vařit oběd v troubě!“ vydechla užasle. Na obrázku se prezentovala mladá, šťastná, usměvavá hospodyňka před otevřenou troubou, kde v jednom hrnku bublala polévka, v druhém se vařily brambory a v malém pekáčku se dopékalo maso.

Bylo to krásné, tvůrčí a šťastné odpoledne, za kterým následovaly průkopnické dny nových úžasných objevů, kdy se mohlo na zbytkovém teple ohřát kde co. Maminka se naučila usušit v troubě i květák nakrájený na plátky a kombinace k obědu vymýšlela tak, aby se mohla připravovat v troubě. Po sporáku přibyl neméně úsporný ponorný elektrický ohřivač, který měl rychlý start a vodu na nádobí ohřál raz dva.

Všechno to se dělo vesele a s radostí, neboť tatínek měl v sobě úžasnou schopnost nadchnout lidi kolem sebe pro cokoli. Vše, co jsme s tatínkem dělali, byla v podstatě jedna veliká hra. Když nás tatínek seznámil s novými „hračkami“, usedl obkročmo a obráceně na židli, složil ruce na opěradle a zálibně nás pozoroval. Bylo co. V podstatě, když se dal vařit oběd, už se začalo připravovat to, co se bude upravovat na zbytkovém teple. S maminkou jsme krájely jablka nebo hrušky na plátky, vypeckovávaly švestky, anebo krájely houby, pokud jsme na nich byli. Kdepak jsme mohli tušit, že jednou, v budoucnu, bude sušička ovoce pro mnoho lidí samozřejmostí. Zatím jsme byli průkopníci s obrovskou radostí, jak to dovedeme. Když se tatínek ujistil, že jsme dostatečně zaměstnané, uléhal na gauč, podložil hlavu polštářem a četl si noviny. Při obzvláště zajímavých článcích se na nás otočil a se zvoláním: „To si tedy děvčata poslechněte!“, se s námi o informace podělil, abychom i my dvě byly v obraze.

Ano, to byla ta doba, která do mého srdce vložila povahu Ferdy mravence, který se do všeho pouští s radostí a neutuchajícím elánem, protože když už se stane, že Ti ta práce leze na nervy a nebaví, tak dělej, že si na ní hraješ a hned ti to půjde líp!

Tvůrčí a konstruktivní léto přeje všem Táňa Kořenková







## v parku



Seděl na lavičce ve stínu mohutného stromu, upnutý do staromódního saka, bílé košile s úzkou vázankou, v ruce držel stočené noviny a z náprsní kapsičky mu nesměle vykukoval růžek bílého ozdobného kapesníčku. Bylo jaro a nedělní odpoledne bylo slunné, téměř letní, přestože od středy do soboty vytrvale přšelo. Seděl nepohnutě, a protože mu začínalo být stále větší teplo, rozeplnul si knoflíček u krku, povolil kravatu a podíval se ke vchodu do parku. Lavičky v jeho okolí byly prázdné a město se zdálo vylidněné, pouze naproti před cukrárnou sedělo u zahradních stolků několik mileneckých dvojic.

„Václave, jsi to ty...?“ ozval se vedle něho mužský hlas. Vyrušen ze svých úvah vzhlédl, ale nemohl se upamatovat, že by toho bělovlasého staříka už někdy potkal. „My se známe?“ zeptal se udiveně. „Prosím tě,“ řekl muž, viditelně dotčen, „vždyť jsme spolu sedávali ve škole. Já jsem přece Tonda..., Tonda Konrád.“ „Tonda..,“ opakoval přemýšlivě a začal hledat v zamížených vzpomínkách, „neříkali my jsme ti Tony?“ „No vidíš, už jsi doma. Můžu si přisednout?“ Pohlédl na hodinky a nepřilíš nadšeně přikývl. Muž usedl, hůlku si opřel o lavičku a z kapsy vytáhl pomačkanou krabičku levných cigaret. „Jestlipak víš, kdy jsme se viděli naposledy?“ zeptal se a vyfoukl obláček kouře. „Abych řekl pravdu, tak nevím. Snad ve škole...?“ otázal se nejistě.

„Ne. Bylo to v lednu před čtyřiceti roky na požárnickém plesu. Tancoval jsi tam taky s Miluškou Sobotkovou. Pamatuješ se na ni ještě?“ „No jo, máš pravdu,“ řekl po chvíli váhavě, „vzpomínám si na ten ples.“

Před očima se mu náhle objevila štíhlá vysoká dívka s dlouhými vlasy a pyšným pohledem, která se i při těžké zkoušce ve škole dokázala hezky usmívat. A zrovna tak, jako tehdy při tanci, se mu také nyní vybavila vzpomínka na poslední školní rok, jak mu stále unikala s omluvným a současně i vyzývavým úsměvem na rtech, snad právě proto, že se zcela upřímně snažil o trochu důvěrnější vztah mezi nimi. Ještě dnes ho ten její úsměv zabolet.

„Milušku jsem měl vždycky rád,“ přiznal se s jistými rozpaky a s vědomím, že teď už na minulosti nezáleží. „Já taky,“ řekl muž vedle něho a zamyšleně pohlédl do trávy vedle lavičky, „byla to moje žena.“

Oba se odmlčeli, zcela ponořeni do svých úvah. „A jak jinak žiješ?“ zeptal se Antonín náhle, jako by chtěl zabránit případné otázce. „Jak žiju...“ řekl pomalu a spolkl všechno, na co se chtěl zeptat, „moje manželka mi před pěti lety zemřela, a tak bydlím se synem. Mám tři vnuky, pěkný rošťáky, to ti tedy řeknu, ale mám z nich radost. Kluk je inženýr a má docela hodnou ženu.“

„Takže jsi vlastně šťastný člověk?!“

„Jsem“ řekl přesvědčivě a vyslovil to s takovou jistotou, že by tomu sám uvěřil.

Nemohl mu vyprávět, jak po odchodu manželky zůstal sám v bytě a co všechno v té samotě prožil, jak mu syn při každé návštěvě líčil, že ten jejich byt v paneláku je hrozně malý a on že má v městském domě úplnou rezidenci jen sám pro sebe, a jak ho potom s pomocí vnuků přemluvili, že se k němu všichni nastěhují, aby mu prý nebylo tolik smutno a on teď bydlí v malém kamrlíku, určeném kdysi pro služku.





Milé seniorky a senioři,

chtěla bych Vás seznámit s prací Výboru seniorů ve Skvrňanech, a vším, co jsme pro ně připravili na první pololetí letošního roku.

V lednu jsme si objednali film „Vánoční příběh“, který nám promítli v kině v Měšťanské besedě. Přišlo 60 členů. Film se moc líbil. Také s „Lady Macbeth“ na „Nové scéně“ byli účastníci spokojeni.

V únoru jsme měli pěknou a poutavou přednášku, doplněnou filmem, kterou nám přednesl pan Ing. Stelzer, a tak jsme se mohli podívat do tak vzdálených zemí, jako je Island a Grónsko.

V druhé polovině února proběhla výroční členská schůzce, kam přišli hosté. Starosta městského obvodu Plzeň 3, Mgr. Procházka a další dva místostarostové, a také bývalý starosta p. Strobach. Za Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně přišli jeho vedoucí, Mgr. Mařan a paní Bc. Hovorková, MBA. Celý výbor byl za svoji práci pochválen, k čemuž se přidali v diskuzi i někteří naši členové. Byli jsme za to velmi rádi. V březnu proběhla návštěva Vodárny Plzeň, kde jsme se mohli přesvědčit, kolik to dá práce, než se můžeme s klidem napít vody z vodovodů. Průvodci byli velmi ochotní a jejich výklad byl výstižný.

Další akcí bylo společenské odpoledne, kam přišlo 65 seniorů, o hudební doprovod se postaral p. Rusňák se svými heligonkami, a tak se celé odpoledne zpívalo a povídalo a senioři po skončení spokojeně odcházeli domů.

Ve čtvrtek 11. května 2023 se konal tradiční „Den matek“, kam přišlo přes 120 členů, kteří dostali karafiát a srdíčko. Připravený program se velmi líbil. Přišel nám zazpívat dětský pěvecký sbor z 15. ZŠ „Mariella“, pod vedením pana učitele Mgr. Krčala, s klavírním doprovodem. Potom zatančily členky Sokola Skvrňany „Ženoretky“ svůj taneček, který také uváděly v únoru na „Šibřinkách“ v Sokole Skvrňany. Bylo jich 12 pod vedením Zdeny Pechové a Svaty Hrabákové a naše slavnostní odpoledne uzavřely a potěšily mažoretky, které nám vždy ukážou svoje skvělé taneční umění.

Také jsme se vypravili na procházku do Hruškovy zahrady, která nám připomíná nespravedlnosti, které se děly za socialismu.

V červnu se jelo na výlet do Vysoké, k památníku Antonína Dvořáka, našeho významného hudebního skladatele a potom do Březnice a Rožmitálu.

Jako každý rok koncem června zakončujeme společné setkání v Sokolovně na Nové Hospodě s opékáním buřtů, se zpěvem a dobře naladěni odcházíme domů, abychom se zase v září setkali na dalších aktivitách.

Jestli se Vám náš program líbil, přijďte mezi nás.

Bohumila Šmolíková

## slova, slova, slova...

Ano, milí senioři, slovem můžeme potěšit smutného člověka. Slovem také můžeme moc ublížit. Jsou ale také slova, která bychom měli používat, protože jsou svým významem velmi důležitá.

Tak se o to společně pokusíme!

1. Tři slova, která máme milovat  
**ODVAHA – MÍRNOST – PRAVDA**

3. Tři slova, o která máme prosit  
**POKOJ – VÍRA – ČISTÉ SRDCE**

5. Tři slova, která máme ovládat  
**MYŠLENKY – JAZYK – ZPŮSOB ŽIVOTA**



2. Tři slova, která máme nenávidět  
**HRUBOST – PÝCHA – NEVĚRA**

4. Tři slova, kterých se máme varovat  
**LENOST – ŽÁRLIVOST – PLANÉ ŘEČI**

6. Tři slova, na která musíme myslet  
**ŽIVOT – SMRT – VĚČNOST**

Jsou to zajímavá slova, nad kterými se musíme zamyslet!

Milí senioři!

Máme rok 2023, který utíká jako voda. Prožíváme hezké i smutné okamžiky, ale i vážná rozhodnutí. Co nám říká spisovatel Karel Čapek? Že nejkrásnější na světě nejsou věci, ale chvíle, okamžiky, vteřiny.

Těším se na Vás Ludmila Ševčíková



# Kde pažeťo v Plzni žije?



## Divadelní léto pod plzeňským nebem, 6. 6. 2023 – 15. 7. 2023, Proluka

Program: 39 stupňů (premiéra), Jsme Muzikál!, Slam poetry: All Stars, Uděláte mě to znova?, Podivné odpoledne dr. Zvonka Burkeho.

Již 16. ročník Divadelního léta pod plzeňským nebem proběhne v Proluce v Křížkových sadech. Letošní premiérou bude komedie 39 stupňů, která je variací na špionážní film noir Alfreda Hitchcocka z roku 1935. Můžete se těšit na vynikající herce Jana Medunu, Evu Leimbergerovou, Jana Holíka a Tomsu Legierského. Režie se ujal Zdeněk Bartoš. Hra bude uvedena v adaptaci Patricka Barlowa, která získala řadu ocenění. Samozřejmě nebude chybět ani loňská inscenace Podivné dopoledne dr. Zvonka Burkeho a ani pestrý doprovodný program.

[www.divadelnileto.cz](http://www.divadelnileto.cz)

## Bohemia JazzFest, 12. 7. 2023, náměstí Republiky

Projekt Bohemia JazzFest se představí na nádvoří Nové scény Divadla Josefa Kajetána Tyla a zve na vystoupení hudebníků a kapel ze Španělska, Portugalska a Rakouska. Již tradičně bude dramaturgie festivalu zaměřena na špičkové jazzové současné hudby. Vstup na festival je zcela zdarma a akce probíhá i v dalších městech České republiky, jako je Praha, Brno, Prachatice, Domažlice a další.

[www.bohemiazjazzfest.cz](http://www.bohemiazjazzfest.cz)

## Mezinárodní dixielandový festival, 29. 7. – 30. 7. 2023, náměstí Republiky, Zahrada Měšťanské besedy, centrum města Plzně

Festival věnovaný neworleanskému jazzu a dixielandu je již tradiční akcí města Plzně. Na zahradě Měšťanské besedy se i v letošním roce vystřídá řada českých i zahraničních kapel a nedělní program bude pokračovat na ulici, kdy Riegrova ulice se promění v neworleanskou Bourbon Street a opět se bude hrát a tančit mezi místními bary na ulici. Zahájení proběhne tradičně na náměstí Republiky, odkud vyjde průvod všech zúčastněných kapel, tanečníků a fanoušků tohoto festivalu.

[www.dixielandfestival.cz](http://www.dixielandfestival.cz)

## Festival na ulici (Živá Plzeň), 18. 8. – 26. 8. 2023, náměstí Republiky a centrum města Plzně

České oblíbené kapely, pestrost žánrů, zapojení místních kapel a několik scén v historickém centru města, to je Festival na ulici. Letní večery plné hudby, hlavní scéna na náměstí Republiky, další scény U Branky a v Proluce a v hudebních klubech, to je devět dnů hudby a bohatého doprovodného programu v ulicích města. Multižánrový festival, který si letos připomene 30 let od vzniku původního konceptu festivalu (Struny na ulici, pořadatel byl PKS Esprit), představí vyjma hudební produkce (např. Ivan Hlas, Plzeňská filharmonie, Gaia Mesiah, COP ad.) též divadelní vystoupení, market na ulici, taneční produkce atd.

[www.festivalnaulici.cz](http://www.festivalnaulici.cz)

## Inspiral Garden, 7. 8. – 12. 8. 2023, Šafaříkovy sady, Proluka, Křížkové sady

Šafaříkovy sady opět v roce 2023 ožíví již 4. ročník městského festivalu Inspiral Garden. Šestidenní kulturní pop-up s 15 koncerty českých i zahraničních kapel doplní DJ produkce a bohatý doprovodný program, kdy se můžeme těšit na food festival a lokální módu.

[www.inspiralgarden.cz](http://www.inspiralgarden.cz)

## Plzeňské filmové večery, červenec – srpen 2023, netradiční místa města Plzně – park Homolka, Selský dvůr U Matoušů, prostor před kavárnou Walter, Meditační zahrada a další

Kvalitní, pečlivě vybraná filmová tvorba a projekce na netradičních poutavých veřejných místech města s dobrou dopravní obsluhou, to v letošním roce nabízí Plzeňské filmové večery. Projekce se vždy odehrají od 21.00 hodin.

[www.festivalfinale.cz](http://www.festivalfinale.cz)

## Pilsen Busking Fest, 31. 8. – 3. 9. 2023, centrum města Plzně

Hudba, divadlo, cirkus nebo akrobacie v historickém centru města? Umělci z Anglie, Argentiny, Peru, Itálie a dalších zemí světa? Tohle vše je Pilsen Busking Fest, který se na konci srpna a začátkem září uskuteční v centru Plzně. Cílem festivalu je především zábava, oživení plzeňských ulic pouličním uměním, vytrhnutí z každodenní šedi a stereotypu, rozvíření města pozitivními vibracemi, ale i silnými emocemi nutícími k zamyšlení.

[www.buskingfest.cz](http://www.buskingfest.cz)





## Diváci uvidí Richarda III., Jesus Christ Superstar i Malého prince!

Divadlo J. K. Tyla nabídne v nadcházející sezóně 2023/2024 celkem 15 nových inscenací a 4 obnovené premiéry oblíbených pohádek. Mezi plánovanými premiérami najdou diváci klasické tituly i moderní novinky. Nejspolehlivější způsob, jak si vybraná představení v plzeňském divadle vychutnat, je pořízení předplatného. To je v prodeji od 24. dubna 2023 a nabízí výběr z 36 skupin, které jsou složené především z premiérových titulů. Největší výhodou abonentky DJKT je její přenosnost, diváci ji tedy mohou někomu půjčit či darovat. Divadlo abonentům také nabízí přednostní nákup, často se slevou, na vybrané akce, například na Noc s operou. A na co se mohou diváci těšit?

Příznivci opery například na Massenetovu Manon, Mozartovu mistrovskou operu La clemenza di Tito či na jednu z nejlepších moderních českých oper Julietta aneb Snář Bohuslava Martinů.

Činohra uvede mimo jiné nejslavnější Shakespearovu tragédii Richard III., českou premiéru divadelní adaptace detektivky Agathy Christie Pět malých prasátek pod originálním názvem Go Back for Murder nebo situační komedii podle slavné filmové komedie Být nebo nebýt.

Muzikálový soubor chystá novinky dvě – jeden z neznámějších muzikálů vůbec Jesus Christ Superstar a českou premiéru brilantní komedie Company, která přinese zábavný příběh o partnerských vztazích.

Přehled novinek doplní balet Čajkovský německé choreografky Anny Vity, taneční adaptace slavného příběhu moderní světové literatury Malý princ a komorní titul na Malé scéně, jehož konkrétní podoba je ještě v jednání.

Sezónu divadlo symbolicky zahájí 5. září 2023 Průvodem Vendelín a rozloučí se s ní v lochtínském amfiteátru, kde pro diváky v rámci Noci s operou připraví opět dvě produkce – slavnostní operu Bedřicha Smetany Libuše a úspěšný muzikál Karla Svobody, Zdeňka Borovce a Richarda Hese Dracula.





# Plzeň ožije sportem

V půlce srpna se Plzeň, díky Sportmanii Plzeň, opět stane městem sportu. Akce se vrací do zvelebeného parku za OC Plzeň Plaza, který je nyní mnohem vzdušnější a nabízí nové možnosti využití. Kromě vizuální obnovy se také podařilo zlepšit přístup k řece, a více se otevřel malý amfiteátr v parku. Akce se koná od soboty 12. 8. do neděle 20. 8. 2023. Návštěvníci se mohou těšit na bohatý sportovní program s ukázkou více než 100 sportovních klubů i trendových aktivit. Program je uzpůsoben jak dětem od 5 let, tak seniorům. „Pro seniory opět nabídneme ranní cvičení včetně přednášky a to ve všední dny od 9 hodin. Tomuto bloku bude od 7 hodin předcházet svižnější rozvíčka pro ty, kterým to dovolí nejen jejich zdraví.“ dodává vedoucí pořádacího Odboru sportu MMP Mgr. Vítězslav Černý.

Slavnostní zahájení se koná v sobotu 12. 8. od 17 hodin a i v letošním roce půjde zejména o adrenalinovou letní show s prvky akrobacie i freestyle.



„V minulém roce se osvědčilo umístění pódia přímo mezi sportovními stanovišti, proto tento koncept zachováme i pro letošní ročník. Nově tedy najdete pódium přímo v parku. Amfiteátr bude sloužit jako sportovní aréna, kde budou k vidění sporty jako florbal, hokejbal, či sport pro handicapované. Díky nové podobě parku se nám otevírá možnost většího využití řeky. Těšit se můžete na závod netradičních plavidel či ukázky práce vodních záchranářů. Samozřejmostí je také doprovodný závod, kterým letos bude barevný běh pro všechny věkové kategorie. Zachován bude koncept dnů s městskými obvody, přičemž 17. 8. 2023 bude patřit oslavám 30 let Nadace sportující mládeže.“ shrnuje doprovodný program vedoucí Černý.

Bližší informace včetně přehledu sportovních stanovišť a údajů o zapojených klubech je možno nalézt na sportovním portálu města [sport.plzen.eu](http://sport.plzen.eu). Nové informace jsou taktéž pravidelně uveřejněny na Facebook a Instagram profilu akce.

## Sportmanie **Plzeň**

### Sportovní park pro celou rodinu

# 12.–20. 8. 2023

Amfiteátr za OC Plzeň Plaza a okolí | Vstup ZDARMA  
všední dny 14.00–20.00, víkendy 10.00–20.00, neděle 20. 8. do 16.00

[sport.plzen.eu](http://sport.plzen.eu)  

Pořádá

Město **Plzeň**

PLZEŇSKÝ KRAJ

Za podpory  
městských obvodů

[www.plzen.eu](http://www.plzen.eu) 23





Stezka Industry Open již pátým rokem poskytuje tipy na výlety za poznáním a zajímavé akce v prostředí technických památek, industriálních konverzí i živých provozů. Plzeň – TURISMUS vydala aktualizovaného Průvodce Industry Open, ve kterém najdete téměř padesát tipů na výlety. Průvodce je zdarma, vyzvednout si ho můžete v Turistických informačních centrech.

Kam s Industry Open vyrazit v Plzni?

Že Plzeň byla, a do dnešních dnů zůstává, centrem českého průmyslu, o tom není pochyb. Mezi nejvýznamnější industriální cíle patří plzeňské pivovary. V návštěvnosti sice výrazně vede prohlídková trasa Pilsner Urquell, pokud jste ji už navštívili, vaší pozornosti by neměly uniknout pivovary Gambrinus nebo Proud. Na prohlídce pivovaru Gambrinus uvidíte historickou i současnou varnu a ochutnáte hned několik vzorků. Experimentální pivovar Proud se nachází v bývalé elektrocentrále, která sloužila dodávání elektrické energie pro celý areál tehdejšího Měšťanského pivovaru.

Mnohé průmyslové areály prochází proměnou a stávají se z nich tzv. konverze, což znamená, že dnes slouží jiným účelům, zpravidla kultuře a pořádání nejrůznějších akcí. V Plzni jsou skvělým příkladem DEPO2015, Papírna nebo Moving Station. V letošním roce se dočkal otevření nový technologický park v areálu bývalého pivovaru Světovar. Nese jméno TechTower a pokud vystoupáte do nejvyššího patra této „věže“, můžete si dát kávu se skvělým výhledem nebo si prohlédnout výstavu o historii areálu.



Ani plzeňské firmy nezůstávají za zavřenými dveřmi. Pravidelné prohlídky pořádá Vodárna Plzeň, každý měsíc si můžete prohlédnout úpravnu vody i čistírnu odpadních vod. Mimořádnými akcemi se do letního programu stezky Industry Open zapojují také Plzeňské městské dopravní podniky. A vůbec poprvé se veřejnosti otevírá likérka Stock, která zve na komentované prohlídky v červnu, červenci a srpnu. Termíny akcí najdete na webu.







## Výlety za poznáním do regionu

Mezi téměř padesátkou tipů na výlety z nového průvodce je téměř polovina mimoplzeňských, a tak můžete s Industry Open cestovat po celém Plzeňském kraji. Hornické dědictví poznáte na výletě do Stříbra, kde uvidíte hornický skanzen a štolu Prokop, anebo zajedte do Hornického muzea v Plané, kde se podíváte do štol Ondřej Šlik. O trochu blíže Plzni, ve Zbůchu, můžete navštívit menší hornické muzeum s venkovní maketou štol, do které nebudete muset zdolávat schody, nachází se totiž nad zemským povrchem. V nedaleké Nevřeni stojí za návštěvu Centrum Caolinum a bývalý hlubinný kaolinový důl. Tam je však prohlídka trochu náročnější, k dolu vede 2 km dlouhá stezka a musíte zdolat několik schodišť.

Domažlice lákají na zrekonstruovanou budovu bývalé sladovny pivovaru, která dnes slouží jako kulturní centrum. Uvidíte tu výstavu věnovanou životu v pohraničí i minipivovar, ve kterém se dnes opět vaří pivo. I Domažlice mají svou hornickou památku, loni otevřený bývalý důl na sílu.

Také při výletě na Šumavu můžete pátrat po technických památkách. V Anníně nebo Hrádku u Sušice objevíte stále funkční sklárny, na Čeňkově Pile se podíváte do infocentra šumavských vodních elektráren, které dodnes slouží svému účelu. Při pěší túře možná chvíli půjdete kolem Vchynicko-tetovského plavebního kanálu.

Tištěného průvodce si vyzvedněte v Turistickém informačním centru na náměstí Republiky vedle radnice nebo u hlavního nádraží na Palubě Hamburk, bude vám skvělým společníkem při letních výletech.

Mgr. Helena Mařanová,  
Plzeň - TURISMUS

Foto na dvoustraně: Archiv města Plzně.







## jak na to, aby Vaše pokožka a mysl cestovaly

Začíná období prázdnin a dovolených. Většina z nás se těší až navštíví vytoužená místa vzdálených krajin. Pobyt u moře je ten nejlepší letní relax, který je vhodný nejen pro naši mysl, ale i pro pokožku. Ne všem je však možnost cestovat dopřána. Pro ty, kteří chtějí zažít obdobný zážitek, doporučuji celotělovou masáž. Necháte se unést na teplé písčité pláži s relaxačním zvukem vln, kde budete dýchat nebeskou vůni kokosového oleje a tiaré květin. Bezpochyby v tu chvíli budete v Polynésii.

Hlavní aktivní látkou je kokosový olej, který je vyrobený z albumenu nebo coprah, tvořící součást kokosu. Tento olej, získaný metodou lisování za horkého tlaku na suchém albumenu, se poté deodorizuje. Kokosový olej, bohatý na esenciální mastné kyseliny, laurické a myristické kyseliny, je velmi ceněn pro své změkčující, výživné a opravující vlastnosti, který snadno proniká do pokožky. Po mnoho staletí, ve vzdálených zemích, kde tento vzácný ořech roste, se kokosový olej používá k výživě vlasů a pokožky.

Druhou aktivní látkou je Tiaré, také nazývaná "tahitská květina". Jde o malý keřový druh se silnou jasmínovou vůní přítomnou ve velké části ostrovního Pacifiku až po Vanuatu. Tato květina je obvykle bílá a má 5 až 9 okvětních lístků uspořádaných v šroubovici. Tiaré je národní symbol Francouzské Polynésie. Monoi se vyrábí z kokosového oleje, v němž se macerují květy. Domorodci používali monoi na ochranu před sluncem i slanou vodou, pro lepší hydrataci pokožky, jako opalovací prostředek i jako vlasový kondicionér. Dále je využíván jako kosmetický olej pro novorozence ke každodenním masážím s relaxačními účely.

Před samotnou masáží obsluha zapálí knot, nechá roztát vosk (maximálně 10 minut) a poté sfoukne masážní svíčku. Roztavený olej si nalije do ruky (zkontroluje teplotu - olej musí být teplý a ne horký). Váš zážitek začíná.

Mgr. Šárka Laiblová

## štráfek s humorem



Konec světa? Jo tak to už jste přežili...

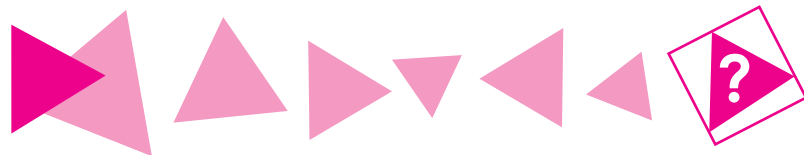


PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

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. 7. 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.

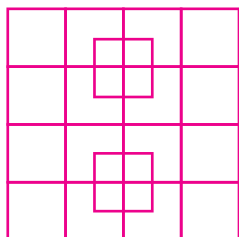




## TOTEMové okénko Trénování paměti

- Rozluštěte přesmyčky křestních jmen, která slaví svátek v měsíci červenci.
- Kolik je na obrázku čtverců? Věřte, že je jich více než 30.
- Spojte první a druhou část pranostiky tak, aby dávala smysl. Vzpomeňte si na data, ke kterým se pranostiky váží, a doplňte je.

- |             |             |
|-------------|-------------|
| a NEČKĚ     | f BAJUK     |
| b NICÁG     | g NÝRASTIK  |
| c SOBAHALUV | h TEPIRICA  |
| d ITAMNAR   | i VĚSAZTLÍV |
| e DICHŘIJN  | j KROTIV    |



- |                       |                        |   |
|-----------------------|------------------------|---|
| a Svatá Markyta       | chladna z rána         | 1 |
| b Svatá Anna          | hop zemáky do hrnce    | 2 |
| c Na svatého Vavřince | otvírá se k létu brána | 3 |
| d Na svatého Jána     | hodila srp do žita     | 4 |

## TOTEMové

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



### Anglický jazyk:

#### RIDDLE TIME!

1. I'm your uncle's brother, but I'm not your uncle. What am I?
2. What gets wet when drying?
3. What building has the most stories?
4. Which letter is a part of the body?
5. What is the difference between here and there?



### Německý jazyk:

#### Quiz zum Thema "Bier"

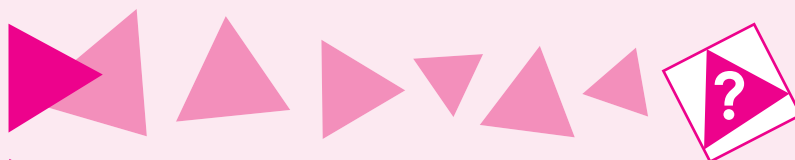
- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1. Aus welchen drei Grundzutaten besteht Bier am häufigsten?  | 2. Wie hoch ist der Alkoholgehalt der deutschen Biersorten in der Regel? | 3. Wann wurde die Pilsner Brauart "erfunden"?           |
| a) Wasser, Honig, Malz  | a) zwischen 4,5 % und 6 %  | a) 1901   |
| b) Wasser, Malz, Joghurt  | b) zwischen 1,5% und 4 %   | b) 1812   |
| c) Wasser, Malz, Hopfen   | c) zwischen 6,5% und 8%  | c) 1842   |
| 4. Was wird umgangssprachlich als Reinheitsgebot bezeichnet?  | 5. Wieviel Kalorien haben 100ml Pils?                                    | 6. Wie heißt das alkoholhaltigste Bier aus Deutschland? |
| a) die Tatsache, dass Bier nur am Rhein gebraut werden darf   | a) 78 kcal   | a) Hackelbock 72  |
| b) ein Gesetz, das die Fässer in denen das Bier gebraut wird täglich dreimal täglich zu festen Zeiten gereinigt werden müssen | b) 48 kcal   | b) Schorschbock 57                                      |
| c) das Biersteuergesetz   | c) 108 kcal  | c) Knallkopf 69   |

Solutions: 1. Father, 2. Towel, 3. The library, 4. The letter I (eye), 5. The letter T  
Lösung: 1. C, 2. A, 3. C, 4. C, 5. B, 6. B

Řešení: a) Čeněk, b) Ignác, c) Bohuslava, d) Martina, e) Jindřich, f) Jakub, g) Kristýna, h) Patricie, i) Vítězslav, j) Viktor  
• 40 čtverců • a4 (13. 7.), b1 (26. 7.), c2 (10. 8.), d3 (24. 6.)



# střípky z TOTEMu



Španělský jazyk:

LA FAMILIA. COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES.

- 1 La madre de mi madre es mi
- 2 El hijo de mi hijo es mi
- 3 El hermano de mi madre es mi
- 4 La hermana de mi padre es mi
- 5 La hija de mi tía es mi
- 6 Los hijos de mi hermana son mis
- 7 La mujer de mi hermano es mi
- 8 Los padres de mi padre son mis
- 9 El hijo de mi tío es mi
- 10 El hermano de mi marido es mi

TOTEM v květnu připravoval mimo jiné dvojce sportovní hry. Jako tradičně proběhly pod patronátem Rady seniorů Plzeňského kraje Sportovní hry seniorů PK. Druhé sportovní klání – Krajský SVIŽNÍK 2023 – pak byl pilotním setkáním zaměstnanců v sociálních službách tak trochu netradičně, tedy při sportovních disciplínách. Oba sportovní dny proběhly v krásné atmosféře, sportovci se utkali v desetiboji, v disciplínách jako např. hod na basketbalový koš, lukostřelba, disc golf, chůze na 500 m, pétanque nebo hod šipkami.



A jak to všechno dopadlo?

Ve Sportovních hrách seniorů Plzeňského kraje se v kategorii ženy utkalo devět týmů. 1. místo získaly ženy z Městské rady seniorů města Domažlice, 2. místo KAS Dora Plzeň a 3. místo pak tým TOTEMáci. V kategorii muži se přihlásily pouze dva týmy. 1. místo získali muži z Městské rady seniorů města Domažlice, 2. místo pak Odborové sdružení Čech, Moravy a Slezska. Krajská rada seniorů z vítězných družstev postaví svůj tým, který bude hájit krajské barvy na Sportovních hrách seniorů ČR v červenci letošního roku v Ostravě.

V Krajském SVIŽNÍKU soutěžilo deset týmů. 1. místo získala organizace Sdružení pěstounských rodin z.s., 2. místo vybojoval Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně a 3. místo obsadila Městská charita Plzeň, Domov sv. Františka.

