

# PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 1/2024



ZDARMA

Vážení čtenáři magazínu Pilsen,

rok 2023 utekl jako voda a před námi je dalších 12 měsíců roku 2024. Přesto, že se pro nás jedná o období plné výzev, pevně věřím, že letošní rok bude rokem úspěšným a také rokem splněných přání.

Dal jsem Vám slovo, že v Plzni nebudeme stavět předražené „pomníky“, ale budeme rozvíjet projekty, které Plzeňané pocítí v každodenním životě. A přesně toho se jako koalice držíme. Plníme programové prohlášení a pracujeme na projektech, které, věřím, potěší všechny generace občanů.

V roce 2023 jsme snížili věkovou hranici pro cestování MHD po Plzni zdarma ze 70 na 65 let. Doufám, že jsme řadě z Vás zpříjemnili cestu za kulturními i sportovními zážitky, stejně jako za výlety do plzeňské přírody. V současné době intenzivně pracujeme na řadě projektů a služeb, které jsou přímo určeny seniorům. Jmenovitě bych rád vyzdvihl především vybudování centrálního stravovacího zařízení s denním stacionářem Jitřenka v rámci Městského ústavu sociálních služeb města Plzně.

V oblasti sociálních služeb připravujeme také zřízení odlehčovací pobytové služby pro seniory ve Čtyřlístku a Sněžence a intenzivně řešíme podporu dostupného bydlení. Intenzivně pracujeme na zlepšení bezpečnosti ve městě, protože i ta je zásadní pro spokojený život v každém městě.

Věřím, že Vás rovněž potěšilo naše rozhodnutí pořádat tiché ohňostroje, které se od tradičních liší především tím, že nevybuchují na obloze, a jsou tak šetrné ke zvířecí populaci, dětem i starším lidem.

Vážení čtenáři, rád bych Vám zde popřál vše nejlepší do nového roku, především pevné zdraví, spokojený život v Plzni a ve Vašem okruhu co nejvíce přátel, na které je spoleh. Mějte se krásně.

Mgr. Roman Zarzycký, primátor města Plzně

Vážení čtenáři,

držíte v ruce letošní první číslo našeho časopisu PILSEN a já mám nesmírnou radost, že se s Vámi budu moci, jeho prostřednictvím, potkávat i v letošním roce.

Podzim loňského roku a vánoční svátky utekly jako voda a my se již pár dní nacházíme v novém roce. Rok 2024 má být, dle Čínského horoskopu rokem Draka, tedy rokem, který bude přinášet jen samá pozitiva, drak je totiž považován za symbol štěstí, radosti, síly a lásky a přesně těchto věcí je potřeba mít dostatek.

Čeká nás rok přestupný, rok trvající o jeden den déle. A já Vám, z celého srdce přeji, ať je těch 366 dní plných klidu, štěstí a harmonie, ať se potkáme na našich tradičních akcích, nebo kdekoliv jinde, kde nám je dobře, a ať se každému podaří vše, co si do nového roku předsevzal.

Dámy a pánové, šťastný a veselý nový rok a doufám, že jste, stejně jako já, vykročili pravou.

S úctou Váš Ing. Jiří Šrámek

Vážené čtenářstvo čtvrtletníku PILSEN,

jednou z nejmilejších „povinností“ vedoucího Odboru sociálních služeb MMP je psaní úvodníků do našeho čtvrtletníku PILSEN, přičemž při psaní úvodníku k prvnímu číslu nového kalendářního roku se jedná o moment ještě speciálnější. Rok 2023 je již minulostí a my všichni doufáme, že Vám přinesl co nejvíce radosti a příjemných zážitků. Pokud tomu malou troškou přispěl i náš čtvrtletník, tak je to pro nás nejlepším povzbuzením do další práce. V novém roce 2024 všem přejeme hodně zdraví a co nejméně starostí a doufáme, že rok 2024 bude patřit mezi ty, na které budeme rádi vzpomínat.

V úvodníku posledního čísla roku 2023 jsme nastínili přípravu změn, kterými bude náš čtvrtletník v letošním roce procházet. První novinkou je zařazení nového pravidelného obsahu. V každém čísle naleznete jeden příběh plzeňského pamětníka z archivu organizace Paměť národa. Další změnou, na kterou bych rád upozornil je fakt, že čtvrtletník PILSEN naposledy vychází v měsíci lednu a od příštího čísla měníme data vydání dalších čísel. Nově bude magazín vycházet 1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince, což znamená, že se v roce 2024 můžete těšit mimořádně na 5 čísel PILSENU.

Místo obvyklého tipu na zajímavé články si Vás závěrem dovolíme upozornit na poslední stránku tohoto čísla, kde naleznete krátkou anketu, která nám pomůže připravovat magazín blíže Vaším zájmům a potřebám. Prosíme Vás o její vyplnění a odevzdání na sběrná místa, díky těmto podnětům se pokusíme udělat obsah periodika ještě zajímavějším. Přejeme Všem příjemné počtení.



Pravidelná valorizace důchodů v lednu 2024 se týká všech druhů důchodů (starobních, invalidních, vdovských/vdoveckých i sirotčích). ČSSZ ji provede automaticky, není potřeba o ni žádat. Každý důchod se skládá ze základní a procentní výměry. Základní výměra důchodu (která je pro všechny důchody stejná) bude v rámci lednové valorizace navýšena o 360 Kč, její nová částka tak bude 4.400 Kč. Procentní výměra zůstává beze změny. Všem důchodcům tedy vzrostou důchody jednotně o 360 Kč. Pouze u důchodů s mezinárodním prvkem vyplácených v tzv. dílčí výši bude základní výměra navýšena podle podílu českého důchodu.

## oznámení o valorizaci nově

Klienti, kteří pobírají pouze jeden druh důchodu, a ten jim je zasílán bezhotovostně na bankovní účet, obdrží v průběhu ledna 2024 informaci o valorizaci jen prostřednictvím „zprávy pro příjemce“, v informaci doprovázející uskutečněnou platbu. Majitelům datových schránek pro fyzické osoby bude valorizační oznámení zasláno jako příloha datové zprávy. Snížení počtu zasílaných valorizačních oznámení o 1,7 mil. kusů představuje úsporu nákladů za materiál, tisk a poštovné téměř 45 mil. Kč.

Klienti, kterým je důchod zasílán v hotovosti prostřednictvím České pošty, obdrží valorizační oznámení tradičně prostřednictvím dopisu, tedy v papírové podobě. O klasickou papírovou podobu valorizačního oznámení je také možné požádat buď elektronicky vyplněním jednoduchého formuláře na webu ČSSZ nebo kontaktováním call centra ČSSZ na čísle 800 050 248, provolba 4 a zadáním svého rodného čísla. V těchto případech bude valorizační oznámení zasláno přibližně do 14 dnů na adresu evidovanou u ČSSZ. O valorizační oznámení je také možné požádat osobně na libovolné Okresní správě sociálního zabezpečení, kde valorizační oznámení vytisknou a předají.



## rozšíření působnosti jednotlivých OSSZ

Od ledna 2024 dochází ke změnám v organizační struktuře ČSSZ. V servisu poskytovaném klientům dojde k zjednodušení ve vyřizování agendy a k rozšíření působnosti jednotlivých OSSZ. Klient již nebude vázán jen na jednu OSSZ v místě svého trvalého bydliště, ale záležitosti bude moci vyřizovat na kterékoliv OSSZ spadající do jednoho regionu, to znamená pod jednu Územní správu sociálního zabezpečení. Například klient trvale žijící v Plzni si tak může potřebnou záležitost od letošního roku vyřídit během léta třeba i na OSSZ v Klatovech, která je poblíž jeho letního pobytu. Pro Plzeňany to konkrétně znamená, že se od ledna letošního roku mohou se svými záležitostmi obracet nejen na kteroukoli OSSZ v Plzni, ale i na jakoukoli OSSZ v celém Plzeňském kraji a dokonce i v sousedních krajích, to znamená v Jihočeském kraji nebo Karlovarském kraji.

Připravilo Oddělení komunikace ČSSZ

1

## těším se z každého dne, říká 103letá Vlasta Strejcová

Neuvěřitelných 103 let oslavila 21. října 2023 Vlasta Strejcová z Plzně, která žije v lochotínské Senior Residenci Terasy. Paní Strejcová vychovala tři syny a více než čtvrt století pracovala ve Svazu výtvarníků v Plzni a připravila řadu výstav. Má ráda omalovánky a s chutí se pouští do luštění křížovek. Každý den je pro ni požehnáním: „Bdí nade mnou sama Panna Marie,“ říká a ukazuje na svatý obrázek, který má pověšený nad postelí.

Receptem na dlouhověkost je podle ní dobrá nálada a dodržování vhodné životosprávy. „Nikdy jsem nekouřila ani nepila alkohol a černou kávu. Těšila jsem se z každého dne a nikdy jsem se nerozčilovala, protože to k ničemu nevede. Doposud mám největší radost z toho, když vyjde sluníčko, to mám hned úsměv na tváři. Pozitivní náladu se snažím rozdávat dál, protože to nic nestojí,“ vysvětluje Vlasta Strejcová.

Na 103 let se podle svých slov necítí, v posledním roce jí však službu vypověděly nohy. „Pohybu už bohužel nemám tolik jako dříve a spoléhám se na pomoc ostatních. Naštěstí mám kolem sebe úžasné lidi,“ směje se paní Strejcová.



Ve svých vzpomínkách se stále ráda vrací ke svým rodičům, kteří jí byli velkým vzorem i oporou. „Byli to úžasní a velmi společenští lidé, kteří ve mně pěstovali lásku k umění a kultuře,“ říká. Už jako mladá dáma s nadšením navštěvovala výstavy i divadla a milovala biografy. „A že jich v Plzni bylo,“ zamýšlí se. Za Vlastou Strejcovou přišla celá řada gratulantů. Připojilo se i vedení prvního plzeňského obvodu, a to starostka Ivana Bubeníčková, kterou doprovodila předsedkyně Finančního výboru Zastupitelstva MO Plzeň 1 Lucie Pernglau.

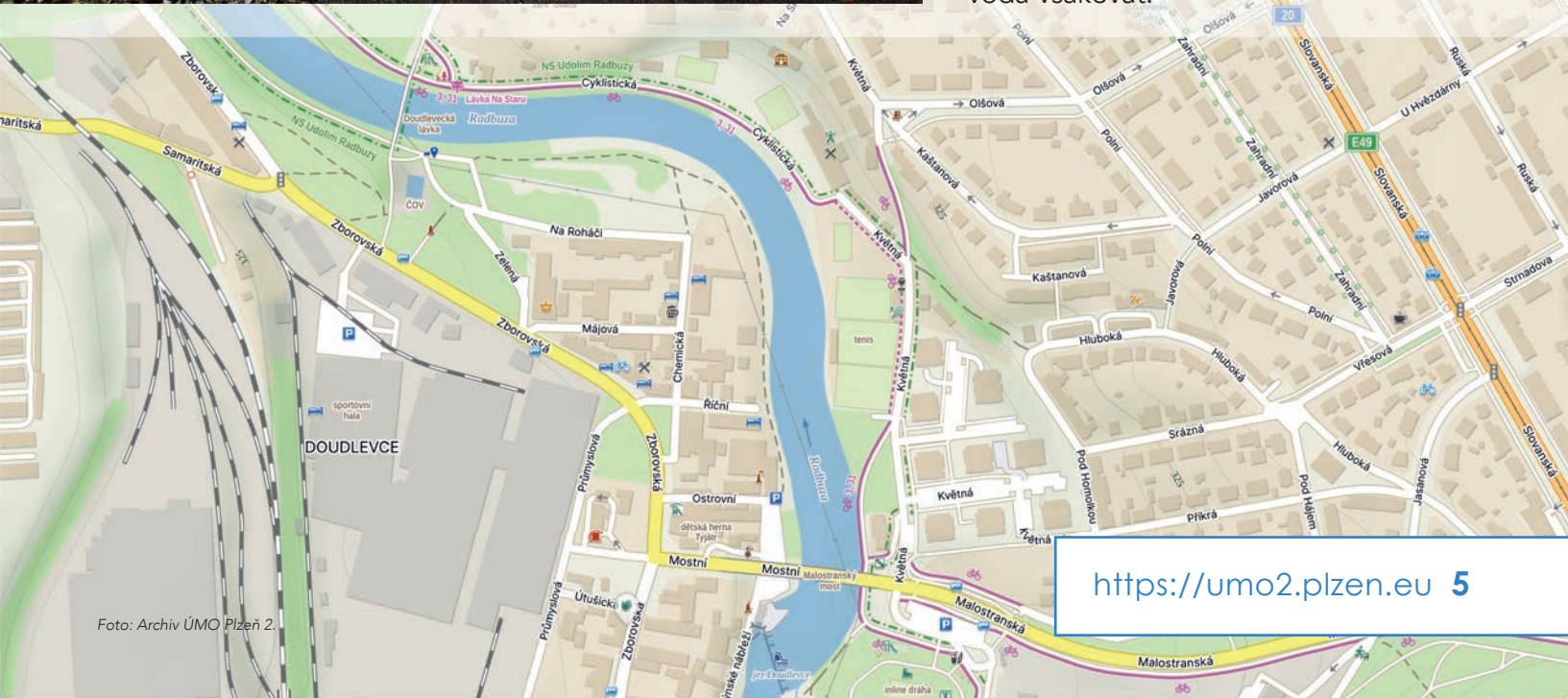
## Slovany mají podél řeky Radbuzy hotovu další část

Procházka kolem řeky Radbuzy je opět o něco komfortnější, a to díky nové stezce, která spojila dvě již stávající. Tento úsek měří zhruba 240 metrů a propojuje pěší stezku pod Hospůdkou u Pechtů a stezku pro chodce a cyklisty vedoucí od podjezdu pod mostem v Malostranské ulici.



„Obě stávající stezky byly postavené už v rámci 1. etapy „Greenways, sportovně rekreační trasy v údolích řek, Plzeň, Radbuza, úsek Doudlevice“ v loňském roce. Nový úsek byl realizovaný ve druhé etapě a Správa veřejného statku města Plzně za něj zaplatila více než dva miliony korun,“ uvádí místostarostka městského obvodu Plzeň 2 – Slovany, Eva Trůková.

Mlatová stezka pro pěší vede v břehovém porostu mezi tenisovými kurty a řekou Radbuzou. Na jedné straně je tak prostor cesty vymezený hranou břehu řeky Radbuzy, na druhé straně oplocením areálu kurtů. „Občany jistě potěší, že celkovou opravou původního oplocení areálu tenisových kurtů vzniklo pro stezku více prostoru a nebylo tak nutné kácet hodnotné stromy v břehovém porostu,“ doplňuje místostarostka. Stromy hrají hlavní roli i v dalších úpravách nové cesty. Její základní šířka měří totiž jeden a půl metru, ale lokálně je s ohledem na zachování stávajících hodnotných stromů zúžená. Stezka je oboustranně lemována obrubníky ze smrkové fošny. Povrch celé cesty je odvodněný příčným sklonem do okolního terénu, do něhož se bude dešťová voda vsakovat.



## oblíbené taneční vínky pro seniory z trojky

Taneční vínky pro seniory s trvalým pobytem na MO Plzeň, jsou již legendární a velice oblíbené. Tradici zavedl po roce 1989 starosta Bohumil Kulhánek a každoročně se jich účastní až kolem tří stovek seniorů, a to jak na jarních, tak i na podzimních víncích. První taneční vínek se konal na jaře 1993 ve velkém sále Dvorany (dříve Svazáček) a tehdy hrál orchestr Václava Nohy. Během těch 30 let se měnila místa konání – po Dvoraně se vínky dlouho pořádaly ve velkém sále Pekla, později po jeho uzavření, v roce 2018 v Alfě a v současné době probíhají v malém sále Měšťanské besedy. Co se nemění, je skvělý a oblíbený taneční orchestr TO1 Miroslava Novotného. Mezi jeho repertoár nepatří jen dechovka, ale především báječné šlágry 60. let, které vezmou každého milovníka hudby za srdce a roztančí i ty, kteří by to ani nečekali.

Netradičně byl pojatý taneční vínek pod širým nebem U Branky v srpnu 2021. Opatření, která souvisela s pandemií covidu, bránila akcím v uzavřených prostorách. Park byl ideální místo a slunečné počasí ještě přidalo k úžasné atmosféře. Nejdříve přítomné hosty bavil známý harmonikář Josef Pospíšil jak písničkami, tak i veselými historkami, a poté následoval promenádní koncert Kapely pětatřicátého plzeňského pěšího pluku – Foligno.



Taneční vínky jsou jednou z nejnavštěvovanějších akcí pro seniory centrálního obvodu. Senioři se setkávají v příjemném prostředí se svými přáteli při tanci anebo jen tak u skleničky v příjemném rozhovoru. Vstup na jarní i podzimní vínek je zdarma a ženy obdrží jako milou pozornost květinu, a to přímo z rukou vedení MO Plzeň 3. Na rok 2024 obvod opět plánuje uskutečnit jarní i podzimní vínek. Termíny konání ještě nejsou známy, sledujte Zpravodaj TROJKA, popř. webové stránky MO Plzeň 3.



## 4 pódium v Lobezkém parku, stezka pro pěší nebo venkovní šachy

Celkem 140 návrhů lidé poslali do 3. ročníku participativního rozpočtu Rozhodněte sami, který nyní probíhá ve čtvrtém plzeňském obvodu. Lidé si přáli stezky pro pěší, pódium v Lobezkém parku, venkovní šachy nebo velký trvalkový záhon. V průběhu ledna zástupci Úřadu městského obvodu Plzeň 4 zveřejní seznam vybraných podnětů, které by bylo možné zrealizovat. Během března pak sami lidé odhlasují, jaké nápady se jim líbí nejvíce. Čtyřka vyčlenila na realizaci projektů celkem 1,5 milionu korun.

Hlasování začne 1. března 2024 a potrvá celý měsíc, a to prostřednictvím webu [rozhodnetesami.cz/plzen4](https://rozhodnetesami.cz/plzen4). Lidé mohou hlasovat také přímo v budově Úřadu městského obvodu Plzeň 4. V dalších měsících bude možné nápady proměňovat ve skutečnost. „Máme velkou radost, že je o zapojení do participativního rozpočtu takový zájem. Zhruba třetinu nápadů do hlasování bohužel, nebudeme moci zahrnout, protože se jedná především o dopravní projekty, které jsou velmi nákladné, nebo o projekty, které nelze realizovat na pozemcích města Plzně,“ říká starosta Čtyřky Tomáš Soukup. „Další podněty zase třeba plánujeme v rámci našich investičních akcí, nebo je připravuje Správa veřejného statku města Plzně. Projekty, které nezařadíme do závěrečného hlasování, si schraňujeme a dáme je na seznam přání. Pro nás je to nesmírně důležitá zpětná vazba od občanů,“ dodává starosta Čtyřky. V rámci Rozhodněte sami si lidé přáli také často lavičky do konkrétních oblastí; tato přání se budou snažit zástupci Čtyřky postupně splnit. Ze zbylých projektů budou členové hodnotící komise vybírat ty, které splňují všechny podmínky výzvy. Výsledný seznam projektů bude zveřejněn v následujících týdnech, aby se lidé měli možnost před hlasováním s jednotlivými náměty dostatečně seznámit.

První ročník Rozhodněte sami proběhl na Čtyřce v roce 2019, další ročník o dva roky později. V rámci uplynulých ročníků se podařila zrealizovat například alej pod Chlumem, psí loučku nebo se vybudovalo workoutové hřiště. Nyní probíhá projektová příprava pumptracku, který by měl být vybudován v Psovském údolí, poblíž železničního tunelu.



O vybraných projektech bude možné hlasovat v průběhu celého března.



Když se řekne sociální služby, každý asi uvažuje o něčem jiném, o tom, co sám zažil, či co potřebuje. Sociální služby poskytované MÚSS města Plzně se zaměřují na různé oblasti pomoci. Celá organizace se řídí mottem: „Umíme pomáhat“. A právě proto, aby bylo možné pomáhat i další skupině osob, připravili jsme pro vás novinku v poskytování péče formou dalších sociálních služeb.

Tentokrát jsme se zaměřili na rodiny pečující o osoby blízké. Víme, že zajistit celodenní nepřetržitou péči o tyto osoby je velmi psychicky, často i fyzicky náročné. Zároveň také víme, že zajistit péči pro pečovanou osobu na přechodnou dobu je velice obtížné. Právě proto, aby si pečující mohli alespoň částečně odpočinout, odjet na dovolenou, jít na plánovanou operaci apod., má MÚSS města Plzně registrovány nové pobytové sociální služby, a to odlehčovací služby, které poskytují od ledna 2024 ve dvou svých domovech. Jedná se o odlehčovací služby „Sněženka“ (Klatovská třída 1892/145, Plzeň 3 - Jižní Předměstí, 301 00 Plzeň) a odlehčovací služby „Čtyřlístek“ (Kotíkovská 649/15, Plzeň 1 - Severní Předměstí, 323 00 Plzeň).

V rámci odlehčovacích služeb poskytujeme po přechodnou dobu pomoc osobám starším 50 let, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění či zdravotního postižení, o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí. Jak se říká: „Kdo nepečoval, neví, o čem péče je.“

Mgr. František Šampalík  
Ředitel MÚSS města Plzně

## bylo nebylo během roku v Domovince

Rok 2023 byl na Domovince plný různých akcí, těch malých i větších, celoročních. Na začátku roku si naši senioři nejvíce užili nového dárku – virtuální brýle kaleido, které přináší zážitky tvořené přesně na míru potřebám a přáním seniorů ve spolupráci s aktivizačními týmy. Procházky lesem, relaxace na pláži, česká i evropská města s českým průvodcem, ale také třeba koncert violoncella v barokní zahradě. Senior si jen pohodlně sedne do křesla a může cestovat a užívat si. Brýle zaměstnávají naše klienty celoročně, tak jako focení do kalendáře. Již 6. rokem jsme umožnili seniorům stát se modelem a užít si i slávy na vernisážích. Z menších akcí zabodovala zvířátka a děti. Dětičky k nám chodí pravidelně. Zaspívají, zahrají, předají seniorům vlastnoručně vyrobené dárky a vykouzlí na jejich tvářích úsměv. Stejně tak vždy pobaví i zvířátka, a že jich u nás letos bylo! Jen namátkou – psi, kočky, papoušci, opičky, slepičky, holubi. Užili jsme si i rostlinek na naší zahradě a kdo nemohl na zahradu, zahrádka přišla k němu, v podobě vyvýšeného záhonu na kolečkách. Přejeme si, aby i rok 2024, byl plný zážitků a vydařených akcí.





# Domov sv. Zity zve na výstavu Pavla Fingera

Na výstavu akrylových obrazů Pavla Fingera se můžete přijít podívat do Domova sv. Zity ve Sladkovského ulici 16 v Plzni. Obrazy zachycují krásy přírody a krajiny, ale i portréty známých osobností.

Pavel Finger je nejenom malířem, ale také oblíbeným harmonikářem, který pravidelně, již několik let, jezdí do Domova sv. Zity jednou měsíčně hrát a zpívat seniorům. Výstava jeho obrazů je prodejní a prohlídky jsou možné po předchozí domluvě na e-mailu [info@centrumzbuch.cz](mailto:info@centrumzbuch.cz).

Pavel Finger využívá služeb Centra pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch, které poskytuje mimo jiné chráněné bydlení a sociální rehabilitaci. Podle slov ředitelky Centra, Dagmar Terelmešové, se nyní již zcela osamostatnil, má vlastní bydlení a vlastní práci, a právě tak by to mělo být. Do Domova ve Zbůchu přišel Pavel Finger v roce 2001 z Domova pro osoby se zdravotním postižením v Radošově.

Ředitel Městské charity Plzeň, Pavel Janouškovec, projevil na vernisáži obdiv nad výtvarným i hudebním talentem Pavla Fingera a popřál mu mnoho dalších úspěchů v jeho tvorbě.

Kromě koncertování Pavla Fingera pořádají v Domově sv. Zity pravidelně canisterapii, tréninky paměti a také cvičení jógy pro seniory, které je spojené s muzikoterapií.

Další zajímavou výstavu, na kterou se rovněž můžete přijít podívat, pořádá Domov pro seniory sv. Jiří v Mohylové ulici 92 v Plzni. Zde vystavují své akvarelové malby autorky Ála Ptáčnicková a Michaela Patrovská. Obrazy zachycují snové krajiny a květinové motivy.



## Senioři ČR ze Skvrňan

Vážené seniorky, vážení senioři,

máme za sebou další rok a do toho nového 2024 Vám všem chci popřát, abyste byli zdraví a mohli se ve Vašich organizacích stále scházet a prožívat společně pěkné akce, které pro Vás připravil náš seniorský výbor. Naše seniorská organizace ve Skvrňanech má již připravené akce na leden až červen, všichni naši členové již mají plán akcí doma a mohou si vybírat, kam půjdou, pojedou, prostě se zúčastní, dle svého zájmu.

Ihned v lednu nás čeká promítání filmu, dle našeho zájmu, v Měšťanské besedě, dále jsou domluveny tři zajímavé přednášky, a to jak se bránit před zneužíváním důvěry seniorů, cestovatelská přednáška o Arabském poloostrově a Suezském průplavu a nakonec o renovaci chrámu sv. Bartoloměje.

Také nás čekají dvě vycházky, a to do Radobyčic a Radčic, ke kapličky Panenky Marie Pomocné, připravuje se i zájezd do kláštera v Kladrubech, který bude spojený s návštěvou zámku v Tachově.

Ani v letošním roce nepřijdete o oslavu Svátku matek, kam přijdou zaspívat děti z 15. ZŠ, zatančit cvičenky ze Sokola Skvrňany a svoje umění předvedou i mažoretky.

Zakončení prvního půlroku naší činnosti se koná poslední týden v červnu na Nové Hospodě, v Sokolovně, zde si každý může opéct buřtu a společně zaspívat.

Vážení a milí, přeji Vám hodně pěkných zážitků s námi a pěkné jaro.

S úctou Bohumila Šmolíková

Foto: Archiv MCHP.

[www.mchp.cz](http://www.mchp.cz) 9

# pružnou paměť si můžeme zachovat i ve vysokém věku



V Domově sv. Alžběty se senioři pravidelně scházejí na tréninku paměti se svou aktivizační pracovnící Evou Vyškovskou. Ta je mimochodem certifikovanou trenérkou paměti České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, a tak ví, jak na to. Hodinu začíná slovy doktora Františka Koukolíka: „Mozek je jako sval. A jako pro každý sval zde platí: *Namáhejte to, namáhejte to, namáhejte to, nebo o to přijdete!*“ A protože se blíží další vernisáž obrazů, které v domově vznikaly při společných dílnách, zahajuje rozcvičku hledáním slov souvisejících se slovem „výstava“. Naši senioři si jich vybaví velkou spoustu, a tak se tabule, kam je Eva zapisuje, rychle zaplní.

Mnohem náročnější je obrázkové počítání. Co to je? Příklad zní třeba takhle: „*auto plus ruka, rovná se kočka*“. Každé číslo je skryto v nějakém obrázku: auto má čtyři kola, ruka má pět prstů, kočka má devět životů. Takhle si senioři zapamatují zástupné obrázky pro čísla od jedné do dvaceti a pak v nich počítají. Podle Evy Vyškovské tak trénují jak levou, tak pravou polovinu mozku najednou. Tím se myšlení procvičí mnohem lépe a dojde k pevnějšímu zapamatování. Další disciplínou je vybavování básniček, písniček a pořekadel podle obrázkových karet, které účastníci tréninku paměti náhodně obdrží. To byste se divili, kolik si toho senioři za svůj život zapamatovali! Obrázek nějaké obyčejné věci spouští proud rýmů a leckdy zazní i popěvek.



Asi nejtěžší je zapamatovat si řady obrázkových karet. I na to má ale trenérka paměti osvědčený postup. Obrázky na kartách nejprve pomůže seniorům propojit nějakým legračním nebo emotivním příběhem. Ten několikrát zopakuje a na karty přitom ukazuje. Pak karty otočí. To ale vůbec nevadí, protože příběhy si pamatujeme mnohem lépe než nahodilé obrázky! Účastníci tréninku díky této metodě dokáží přesně určit, co je skryto na otočených kartách, a to dokonce na všech dvaceti čtyřech, které leží na stole, a na přeskáčku! Mnohem mladší lidé by s takovým úkolem měli problémy.

Hodina je zakončena skládáním rozstříhaných srdcí. To je zase velká legrace, protože když je každý kousek jiný, dělá to člověku v hlavě zmatek. A to je dobře, protože pak hlavu hodně namáhá. Výsledné srdce je pak milým zakončením společného tréninku.

K dobrému zapamatování pomáhá opakování. Tak se nám například jednou v roce připomínají různé tradice. Jednou z nich je i největší pravidelná sbírka pro potřebné u nás – Tříkrálová sbírka. Probíhá 1.–14. ledna 2024 a my v Charitě Vás k ní zveme a už se těšíme, že jako koledníci přijdeme zaspívat možná právě k Vám.

# dny plné zážitků na Terasách

Začátek roku je časem bilancování, přemýšlením nad tím, co se nám povedlo a co můžeme zlepšit. Obyvatelé Senior residence Terasy mají možnost se každý den účastnit zajímavého programu, i rok 2023 byl plný dojmů a nevšedních zážitků.

Dodržujeme zvyky a tradice, společně se na ně připravujeme, tvoříme dárky a dekorace, zdobíme prostory domova, pečeme a pak si vše náležitě užijeme. Kromě velikonočních a vánočních svátků nezapomínáme ani na masopust, stavění májky, MDŽ, posvícení, Den dětí, Mezinárodní den seniorů a mnoho dalších příležitostí k příjemnému strávení času. Nejen svátky, ale i mnohé narozeniny a výročí jsou dobrým důvodem k oslavám.

Kromě každodenního programu připravujeme pro obyvatele Teras, a někdy i pro jejich rodiny, na každý měsíc zajímavou akci, na kterou se mohou těšit.

V loňském roce nám např. přijela zaspívat legenda Yveta Simonová, vystoupil francouzský folklórní soubor, navštívil nás pan biskup Mons. Tomáš Holub. Mnoho akcí již ale žádným překvapením není, protože se každoročně opakují, s předstihem se na ně připravujeme a moc se všichni těšíme. Konec jara si neumíme představit bez komentované návštěvy ZOO Plzeň, s možností krmit některá zvířata, v létě tradičně slavíme zahájení provozu domova, naposledy s folklórním souborem Úsměv z Horní Břízy. Tradičně se účastníme i Osmiboje seniorů a zdravotně postižených ve Zbůchu, kde jsme často slavili dílčí úspěchy, v loňském roce jsme ale trénovali a získali jsme vítězství. Podzimní bál je také již tradiční, poslední 7. ročník se nesl v duchu starověkého Egypta, včetně pyramidy a dobových kostýmů.

Děkujeme všem, kteří se na Terasy rádi vrací a přináší s sebou radost, ať jsou to ti nejmenší z mateřských školek až po dobrovolníky z řad seniorů, a ví jako my, že taková činnost má smysl. Na Terasách jsme svědky toho, že život příchodem do domova seniorů nekončí, naopak, že může přinést nové zážitky, které by senioři doma sami nezažili.

Všem čtenářům přejeme do nového roku 2024 pevné zdraví, hodně sil a radosti ze života.



# mezigenerační setkání

V SeniorCentru SeneCura Plzeň pravidelně probíhají mezigenerační setkání mezi našimi klienty a dětmi ze školek a škol z okolí domova. Součinnost je nastavena také s dětskou skupinou Hangárek, která sídlí přímo v budově SeniorCentra Plzeň. Mezi opakující se aktivity patří například čtení, kdy klient našeho domova pro děti píše vlastní pohádky, a následně jim je čte. Dále probíhají společné výtvarné dílny na určité téma a pravidelné čtvrtěční sensorické hrátky, kde naši klienti pomáhají u jednotlivých stanovišť dětem s jemnou motorikou a zvládnutím předem daných úkolů. Tato setkávání jsou velmi přínosná pro naše klienty, ale i děti, vždy si obě strany odnáší spoustu milých a příjemných zážitků.



## můj život podle abecedy

O - jako Obezita. Jde jen o to pojmenovat problém správným termínem.

Čas malin nezralých je nenávrtně v propadlišti dějin a já jsem o padesát kilo starší. Vše přicházelo pomaloučku, tiše, nenápadně, ale hlavně vytrvale. Tu jsem povolila knoflíček u pásku, tu se změnila móda a já si pořídila nové oblečení trochu větší, až to tu najednou bylo. Potřebovala jsem si koupit nové šaty a ač jsem oběhla několik obchodů, nikde mi nic nebylo, všechno bylo o nějaký ten centimetr menší. Až jedna prodavačka se na mě pevně podívala a vyřkla ten hrozný ortel:

*„Nechtěla byste to zkusit v nadměrných velikostech, já už tady opravdu pro Vás větší velikost nemám!“*

Zastavilo se mi srdce. Nadměrné velikosti! Já, které pan učitel v osmé třídě vložil do ruky zalepený dopis pro maminku, ve kterém se jí zdvořile ptal, zda nestrádám a dostanu opravdu doma najíst a nemám hlad. Ovšem, to byla historie za 500,- a ještě před pětatřiceti lety. Dnes by mi dopis nemusel dávat, dnes jsem opravdu dobře živená! Co mi zbývalo. Psal se rok 1994. Vyšla jsem se do Riegrovy ulice, kde se obchod s nadměrnými čísly v té době nacházel a zkroušeně jsem vešla. Ovšem netušila jsem, jak budu za svou odvahu odměněna. Obchod byl prázdný, takže mi byla věnována pozornost a v tomto případě také nadměrná. Paní, šťastná, že má konečně zákaznici, předvedla prodejní koncert. Jak lahodně znělo mým uším:

*“Ne, ne, toto je Vám velké, musíme něco menšího! Ale, ale, toto také ne, to na Vás úplně visí!”*, a tak to šlo pěkně jedno za druhým. Mé sebevědomí rostlo, zkoušela jsem to i ono, až konečně jsme se shodly na dvoudílných medových šatech s plisovanou sukni. Odcházela jsem jak na obláčku, všechno mi bylo velké, všechno na mě viselo a pro mou drobnou postavu v tomto obchodě bylo tak těžké něco najít. Nejdůležitější ovšem bylo, že jsem se s nastalým stavem postavy jaksí vyrovnala. Samozřejmě jsem od té doby nezhubla, váhový úbytek nenastal, ale já k problému přistoupila jinak.

Zocelena četbou několikavazkových humoresek „Z českých mlýnů“, kde pokládají kolem krků potulných krajánků dívky buclaté ručky, kdy s potěšením všichni hledí na oblé rámě paňmaminky mlynářky, jsem si řekla, vždyť kde dneska se najde takové buclaté potěšení, tak alespoň já budu nositelkou a pokračovatelkou měkkých boubelatých objetí z té krásné, šťavnaté prózy, která se tak příjemně čte. Nad sebou jsem se hluboce zamyslela a dospěla k závěru. Od té doby, co jsem obklopena několika centimetry kyprých oblínek, jsem v zimě nestrádala takovým pocitem chladu. Ano, já si vlastně vytvořila „thermo“ figuru a mám pro mrazy vystaráno. Zde bod pro mě. A obezita? Fuj, takové nestydaté a nevkusné slovo! Já nejsem obézní, já jsem taková pěkně kyproučká, baculatá a jinak hezky boubelatá, a hlavně vnučata se mají kam pěkně přitisknout, a už někdy někdo viděl něco, co je hezky zaoblené a kulaté, aby to bylo ošklivé a k nekoukání? Já tedy ne!

Poslední šťastnou glosou, která mé rozhodnutí postavit se této problematice čelem, potvrdila, byla věta bývalého kolegy, „Ta dáma není tlustá, naopak je jí plná náruč!“

Přeji všem do nového roku plno radosti, laskavých lidí kolem sebe a jak píše naše paní Ševčíková, spoustu úsměvů, které nic nestojí, ale naše životy obohatí.

s pozdravem Táňa Kořenková

# chceme být svěží, ale jde to stěží



Tuto větu často říkají členové KAS – Klubu aktivních seniorů, kteří právě 9. 11. 2023 oslavili 10. výročí založení svého klubu. Připravili si veselý program, občerstvení a pozvali milé hosty, kterým při této příležitosti děkovali za podporu v jejich činnosti. Byli to především pracovnice DoRA centra, ve kterém KAS svou činnost rozvíjí, ředitelka Romana Štěpáníková a její zástupkyně Alena Valtrová.

Jak to tenkrát v září roku 2013 vlastně začalo? Sešlo se 6 žen seniorského věku na cvičení v DoRA centru v Plzni, které pro ně připravila cvičitelka Stáňa Adamcová (nynější předsedkyně KAS) pod názvem „Veselé cvičení pro seniory“. Během měsíce vzrostl počet na 16 členů a začalo se cvičit dvakrát týdně. Brzy se přidaly další aktivity, např. vycházky, nordic walking, výlety, návštěvy divadla apod. Tak vznikla bezvadná parta a založení klubu bylo nasnadě. Členové do KAS stále přibývali a činnost byla stále bohatší a rozmanitější. Vycházky k soutokům plzeňských řek nebo z konečných zastávek MHD do okolí Plzně.

Často KAS vyráží ve skupinkách na výlety. Mezi oblíbené patří Praha, Plasy, Kralovice, Nebřeziny, Babina, Aš, Františkovy Lázně, Cheb, Mariánské Lázně, Chodová Planá, Konstantinovy Lázně, Stříbro, Tachov, Regensburg, Beroun, Tetín, Štáhlavy, Dobřív, Příbram, Liberec, Kutná Hora aj.

Seniorky nezhálely ani v době koronavirové pandemie. Rozhodly se cvičit venku, aby tělo neustrádalo. Také přichystaly výstavku fotografií, šily roušky a sepsaly sborníček básní pod názvem Pletem páté přes deváté. Členové KAS se mohou pochlubit i bohatou sportovní činností. Pravidelně se zúčastňují krajského kola Sportovních her seniorů, několikrát se zapojili do plavecké štafety Přeplov svůj La Manche. Organizují pro své členy celoroční Chodeckou štafetu Bud' fit, trojboj, Pinčes pro radost, Petanque a letos poprvé turnaj ve hře Mōlky. Klub je však aktivní i v oblasti kultury. Prostřednictvím Seniorské sedmikrásky se dotýká sedmi krás, jako je zpěv, recitace, tanec, divadlo, móda, literatura, výtvarné umění. Všichni mají možnost vybírat si z bohaté nabídky námětů. Ani to ještě není vše. Pořádají besedy na zajímavá témata, soutěž Senza děda, konverzaci v němčině, zúčastňují se seminářů např. PC naplno, zapojují se do akcí vyhlášených Krajskou radou seniorů Plzeňského kraje.

Zkrátka, při společných činnostech, dle individuálních možností a zálib jednotlivých členů, se vytváří dlouholetá přátelství – a to je nad zlato.





# střípky z TOTEMu

## TOTEMové okénko Trénování paměti

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

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

Návod: Vyškrtejte uvedená slova, zbylá písmenka zakroužkujte a dostanete tajenku. Příjemnou zábavu.



## TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time připravené naší evropskou dobrovolnicí Lailou.



Proverbs – Fill in the correct word to create a typical English idiom.

Choices:

- I don't know, what's wrong with me but today I'm feeling a bit under the \_\_\_\_\_.
  - I know you're hiding something from me. Come on, spill the \_\_\_\_\_.
  - I could talk about this forever but long story \_\_\_\_\_.
  - I really have to go outside more often and do sports. Unfortunately I'm a big \_\_\_\_\_.
  - I know that it's hard for you at the moment but sometimes you just have to bite the \_\_\_\_\_.
- a bean  
b short  
c bullet  
d couch potato  
e weather



Deutschland-Quiz - Wähle die richtige Antwort und erhalte mit den jeweiligen Anfangsbuchstaben ein Lösungswort.

- Wie heißt die Hauptstadt von Deutschland?  
a Dresden  
b Hamburg  
c Berlin  
d Leipzig
- Wie hieß Deutschlands erste und einzige Bundeskanzlerin?  
a Angela Merkel  
b Barbara Merkel  
c Christina Merkel  
d Doris Merkel
- Welches Land grenzt nicht an Deutschland?  
a Polen  
b Tschechien  
c Frankreich  
d Jordanien
- Welcher Fluss entspringt in Tschechien und mündet in die Nordsee?  
a Rhein  
b Elbe  
c Donau  
d Saale
- Welche war für lange Zeit die größte Regierungspartei in Deutschland, sitzt momentan allerdings in der Opposition?  
a CDU  
b SPD  
c FDP  
d Bündnis 90/ Die Grünen
- Welche ist die zweitgrößte Stadt Bayerns und besitzt im Tschechischen den gleichen Anfangsbuchstaben wie im Deutschen?  
a Stuttgart  
b Hessen  
c Nürnberg  
d Magdeburg
- Welche deutsche Währung gilt seit 2002?  
a Dollar  
b Rubel  
c D-Mark  
d Euro



Nun schreibe alle Anfangsbuchstaben der jeweils richtigen Antwort hintereinander auf und erhalte ein...



Los Antónimos - Encuentra las palabras opuestas.

- |             |         |
|-------------|---------|
| 1 izquierda | _____   |
| 2 _____     | barato  |
| 3 joven     | _____   |
| 4 _____     | pequeño |
| 5 frío      | _____   |
| 6 _____     | claro   |
| 7 temprano  | _____   |

## stalo se v TOTEMu

V říjnu a listopadu 2023 proběhly v TOTEMu dvě úžasné akce s krásnou energií. Podívejte se na fotografie z akce Třetí festival – setkání aktivních seniorů. Třídenního programu se zúčastnilo 216 seniorů z několika krajů ČR a ze Slovenska. Tančilo se, zpívalo, tvořilo, pro návštěvníky jsme připravili zajímavé prohlídky Plzně, sdílely se nápady a náměty pro práci seniorských skupin napříč republikou. Druhé akce, Svatý Martin v TOTEMu, se zúčastnilo přes 150 dětí z MŠ a SŠ.

Do programu, který dětem přibližoval svatomartinské tradice, se zapojili jak seniorky, tak dobrovolníci a dobrovolnice včetně firemních, ale i studenti a studentky Církevní ZŠ a SŠ Plzeň. Obě akce byly organizačně velmi náročné, ale přinesly mnoho radosti do podzimních dnů seniorů i dětí.



## hledáme budoucí seniory.

Pomozte nám vylepšit služby TOTEMu! Je vám 55 - 65 let? Pak hledáme právě Vás na krátký rozhovor. Chtěli bychom rozšířit naše služby o aktivní pomoc s přípravou na důchodový věk, radosti i strasti nadcházející etapy života. Máte někoho takového ve svém okolí a chtěli byste nám pomoci? Pošlete nám kontakt na email [totem@totemplzen.cz](mailto:totem@totemplzen.cz). Domluvíme s Vámi krátký rozhovor a položíme Vám několik zvědavých otázek. Děkujeme!

Naši milí čtenáři, seniorky a senioři, rádi bychom Vám za TOTEM popřáli do nového roku hlavně hodně zdraví, spoustu hezkých a klidných okamžiků s rodinou či přáteli a neustálý pocit těšení se na nový den. Věříme, že důvodem pro to ráno vstát může být i Vaše cesta do TOTEMu, za lidmi a přáteli, za aktivitami. Proto Vám v roce 2024 přejeme mnoho důvodů naše pobočky v Bolevci, na Doubravce i na Nové Hospodě navštěvovat co nejčastěji. A kdo si k nám ještě cestu nenašel, zkuste to. Nenecháme Vás být na starosti samotné. Krásně prožítý rok 2024 přejí všichni z Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM.



## plzeňské realizace vídeňského

V centru Plzně se nachází poměrně rozsáhlý soubor velmi zajímavých, a na plzeňské poměry dost netradičně pojatých domů, jejichž autorem je rodilý Vídeňan, architekt Ludwig Tremmel. Přes nespornou architektonickou kvalitu jeho plzeňských realizací a jejich až udivující množství stojí dodnes neprávem ve stínu svých českých kolegů. Pojďme si tedy jeho stavby připomenout a tím alespoň trochu napravit dluh, který k tomuto talentovanému architektovi máme.

Narodil se roku 1875 do rodiny vídeňského tesaře. V roce 1898 úspěšně absolvoval fakultu architektury na prestižní vídeňské Akademii výtvarných umění. Studoval pod vedením profesora architekta Viktora Luntze, uznávaného odborníka na historické slohy. Luntz se podílel na opravách historických památek, navrhl ale také řadu romantických novostaveb ovlivněných historickou architekturou období gotiky a renesance. Znalosti z oblasti historie architektury, které mladý Tremmel získal od svého zkušeného profesora, se mu v budoucí práci mnohokrát hodily. Inspirace historií je v Tremmelově tvorbě jasně patrná, ale na rozdíl od Luntzovy architektury jde o inspiraci volnou, nesvazující.

Po studiích Tremmel pracoval nějakou dobu v kanceláři dolnorakouského místodržícího. Zlom v jeho kariéře nastal v roce 1907. Tehdy získal zaměstnání v pozici hlavního architekta plzeňských Škodových závodů. A tehdy se přestěhoval k nám do Plzně. Pro továrnu navrhl celou řadu staveb výrobních i administrativních. Některé však později nepřežily bombardování za 2. světové války, přesto jich nemálo stojí dodnes. V našem putování po historii plzeňské architektury jsem již zmiňoval halu ASAP, která je dnes interaktivním planetárium Techmania Science Center. Tremmel ale pro Škodovku projektoval haly i do jejích pobočných závodů, zejména do automobilky v Mladé Boleslavi. Tremmleovo působení pro továrnu Škoda je prozatím dodnes neprobádanou kapitolou a jistě by vydalo na zajímavý samostatný článek.

Kromě práce pro svého hlavního zaměstnavatele však činorodý Tremmel získal celou řadu zakázek na stavby městských domů. Zapomenout bychom neměli také na jeho pedagogickou práci.







V Plzni vyučoval na Německé státní průmyslové škole, pro kterou dokonce navrhl, na rohu Klatovské a Majerovy ulice na Borech, novou školní budovu. Nejvíce jeho realizací však najdeme v samotném centru Plzně. Z nich si některé představíme podrobněji.

Ve Františkánské 8 stojí známý Dům látek. Podle Tremmelova návrhu si jej nechala postavit v roce 1910 společnost Société industrielle, commerciale et immobilière de Bruxelles. Monumentální polyfunkční dům s obchody v uličním parteru a luxusními byty v patrech je ve svých proporcích nespíš volně inspirovaný barokním palácem. Architektonická výzdoba je ale pokroková, v duchu začínající architektonické moderny. Při pohledu na průčelí zaujme mohutná korunní římsa, nad kterou ještě vystupuje široký štít ve tvaru segmentu elipsy. Na svou dobu velká okna dokonale prosvětlovala interiéry bytů.

V ulici Bedřicha Smetany 13 se dnes nachází Knihovna města Plzně. Sídlí v budově, kterou Ludwig Tremmel navrhl v roce 1912 jako činžovní dům s trojicí obchodů v přízemí. Stavba byla dokončena v roce 1914 v upravené podobě přízemí, kde si otevřela svou pobočku Anglo – rakouská banka. V přízemí knihovny dodnes nalezneme prostor bývalého sejfu. Volnou inspirací tentokrát byly Tremmelovi klasicistní (empírové) paláce, proto je fasáda na vrcholu zakončená širokým tympanonem, tedy nízkým trojúhelníkovým štítem, „podpíraným“ pěti pilastry (naznačenými sloupy). Jednotlivé prvky výzdoby jsou i tentokrát na svou dobu moderní, tvořené zejména geometrickými tvary. Tremmel je ale také autorem domu sousedního, na nároží ulice Bedřicha Smetany a Bezručovy ulice. Přímou z nároží se vstupovalo do pobočky banky Merkur. Výzdoba je v duchu Tremmelovy architektury tvořená zejména opakujícími se a navzájem se proplétajícími geometrickými tvary. Oba domy byly navrhovány a stavěny prakticky současně.

Další Tremmelovy domy nalezneme v okolních ulicích. Například na rohu Prešovské 12 a Sedláčkovy 10 – 12, postavený roku 1910, který zaujme parádní ocelovou, bohatě prosklenou markýzou kruhového tvaru nad nárožním vstupem. Dále pak na náměstí Republiky 31 a 32, Sedláčkově 25, Riegerově 18, Dřevěné 3 a Zbrojnické 3. V širším centru třeba na náměstí T. G. Masaryka 25, Hálkově 52 nebo V Bezovce 20.

Po konci 1. světové války se Rakousko-Uherská monarchie rozpadla na malé nástupnické státy. Tremmel se tak znenadání ocitl na cizím území. Vrátil se proto zpátky do rodné Vídně, kde pak pracoval jako nezávislý architekt. Nadále se také věnoval pedagogické práci.

A zatímco v Plzni jsme na jeho architekturu na mnoho let neprávem zapomněli, doma byl po zásluze oceněn státním vyznamenáním, Rytířským křížem 1. třídy za zásluhy o Rakouskou republiku.

Ing. Karel Zoch, vedoucí  
Odboru památkové péče MMP



EUC Klinika Plzeň je dlouhodobě největším poskytovatelem ambulantní péče nejen v Plzni, ale v celém Plzeňském kraji. Její hlavní sídlo je na Denisově nábřeží, ale detašovaná pracoviště najdete ve zdravotnickém zařízení ve Skrétově ulici, v Přešticích, Tlučné, Chrástu, Dobřanech, Kralovicích a Domažlicích - kompletně všemi ordinacemi projde ročně více jak 350 000 klientů.



„I přes široké spektrum specialistů, kteří jsou součástí EUC Kliniky Plzeň a dlouhodobě poskytují péči o pacienty v maximální možné kvalitě, máme ambici rozšiřovat nabízené služby o další odbornosti, případně posílit nejvytíženější ambulance. Důvodem je na jedné straně poptávka veřejnosti, na straně druhé pak naše snaha soustředit multioborovou léčbu pod jednou střechou. Od nového roku tak můžeme nabídnout zájemcům o interní vyšetření či sledování další, v pořadí již třetí ordinaci, dále pak služby lékaře obezitologa a rozšíření stávajících gynekologických ambulančí o dalšího specialistu. V rámci kliniky obnovujeme endoskopické výkony, s důrazem na kolonoskopii, klienti mají možnost absolvovat na naší klinice i EEG vyšetření. Kožní ambulance pak nově nabízí digitální dermatoskopické vyšetření přístrojem nové generace, který umožňuje dynamické vyšetření kůže mnohonásobně větším zvětšením a přesným vyhodnocením rizikovosti znaménka. V neposlední řadě je třeba zmínit naše specializované onkologické pracoviště v Přešticích, které ve vlnném prostředí stacionáře rodinného typu nabízí onkologicky nemocným pacientům komplexní spektrum péče a individuální přístup,“ upřesňuje ředitelka kliniky PhDr. Alena Hynková, MBA.

Staronově pak pokračuje i zajištění lékařské služby první pomoci na Denisově nábřeží. „I pro nadcházející tříleté období zůstává EUC Klinika Plzeň jediným poskytovatelem všeobecné a zubní pohotovosti ve městě,“ dodává Alena Hynková.

Informace k nabídce služeb, včetně možnosti objednání ke specialistům EUC Kliniky Plzeň, na tel.: 378 218 111 (recepce).

Všem našim stávajícím i potenciálním klientům přejeme v roce 2024 především pevné zdraví a spokojenost s naší péčí. Děkujeme za Vaši přízeň!

EUC Klinika Plzeň – Zdraví na dosah

## života nemocných

Fakultní nemocnice Plzeň od roku 2022 poskytuje konziliární činnost multidisciplinárního týmu v rámci paliativní neboli podpůrné péče, v letošním roce otevřela i ambulantní část. Cílem je zlepšit kvalitu života pacientů se závažným onemocněním a jejich rodin, a to s úctou a respektem k jejich přáním a hodnotám.

*„Konziliární tým paliativní péče je úsekem Anesteziologicko-resuscitačního oddělení na Borech a pečuje o osoby se závažným onemocněním a nachází úlevy od symptomů a stresu, které závažná onemocnění provázejí. Věnuje se nejen léčbě, ale pomáhá se vyrovnat s novou životní situací a podporuje pečující osoby. Ulehčuje orientaci v možnostech podpory systému sociálního i zdravotního, napomáhá nalézt potřeby každého jednotlivce tak, aby léčba byla v souladu s jeho zájmy. Péči poskytuje všem pacientům bez ohledu na jejich věk nebo fázi vážného onemocnění,“* přiblížila náměstkyně pro ošetrovatelskou péči FN Plzeň Ing. Bc. Andrea Mašínová, Ph.D., DBA, LL.M.



Konziliární tým je personálně zajištěn z lékařů – paliatrů a všeobecných sester, zdravotně sociálního pracovníka, psychologa, nutričního terapeuta, klinického farmaceuta a dle potřeby také nemocničního kaplana.

*„Paliativní péče je určena pro pacienty všech věkových kategorií s nevléčitelnými chorobami. Komunikace s pacientem a samozřejmě i s jeho rodinou je obtížná, nemocného je třeba podpořit a následně s rodinou prodebatovat možnosti v péči, zda se mohou o pacienta starat nebo je vhodnější zvolit jako další postup umístění v hospici či jiném zařízení. Nedílnou součástí je pak samozřejmě i sociální podpora, vhodná následná ambulantní péče či krizová intervence,“* vysvětlila vedoucí lékařka konziliárního týmu MUDr. Tereza Petřů.

Součástí paliativní péče je dostupnost vhodných a důstojných prostor, kde mohou zdravotníci s pacienty a jejich rodinami vést tyto nelehké rozhovory. Proto byly zrekonstruovány prostory v borském areálu v pavilonu č. 61, kde vzniklo příjemné zázemí, včetně paliativní ambulance.

*„Naším záměrem je brzké propuštění nemocného do domácí péče a v případě nepříznivé prognózy eliminace neúčelných, nadbytečných konzilií a vyšetření. To samozřejmě není vždy možné, a proto paliativní péče stojí na velice rozsáhlých procesech empatické komunikace i odborné vzdělanosti. Náš paliativní konziliární tým tohle vše pokrývá a stává se tak důležitou součástí života těch, kteří se potýkají s nepřízní osudu,“* dodal ředitel FN Plzeň MUDr. Václav Šimánek, Ph.D.

# U3V ZČU vykročila do nového roku, poďte s námi!

V průběhu roku, kdy jsme zavaleni povinnostmi, většinou není čas věnovat pozornost tomu, kam jsme došli a kam směřujeme. Zimní večery jsou pro přemýšlení jako stvořené a silvestrovské datum v kalendáři je jasným impulsem. Přišel začátek roku a s ním i tendence se ohlédnout zpět a zrekapitulovat, co nám uplynulý rok přinesl, zda jsme tam, kde jsme chtěli být a co dál v nadcházejícím roce.

Protože U3V jste především Vy, naši posluchači, a protože univerzitní život řídí rok akademický, pojdme se krátce ohlédnout za jeho první část, zimním semestrem ak. roku 2023/24. V Plzni jste měli možnost se v průběhu srpna a září 2023 zapsat do celkem 52 kurzů, 41 kurzů se zcela naplnilo, zbylo několik málo volných míst 11 kurzech. V zimním semestru bylo na všech pobočkách U3V zapsáno 2498 posluchačů, což je o téměř 580 více než v zimním semestru ak. roku minulého. Počty zapsaných posluchačů rok od roku stoupají, na podzim v 2023 jsme překonali dosavadní rekordní čísla „předcovidového“ roku 2019, kdy Vás bylo zapsáno 2430. Také se přihlásil rekordní počet nových posluchačů, tedy osob, které na U3V nikdy nestudovaly. Na konci listopadu Vás bylo 361, vítejte mezi námi!

Ale abychom se nezaměřovali jen na výkon, pojdme si připomenout, co jste během podzimu s U3V ZČU měli možnost zažít. Protože víme, jak je důležitá prevence ve všech oblastech našeho života, v říjnu a listopadu probíhala na U3V akce srDěčko od U3V, kdy jsme mezi Vás, zapsané posluchače, rozdali více než 2500 (bylo jich 2700) krabiček s vitamínem D. Děkujeme tímto společnosti Naturevia, která zásobu vitamínu D pro naše posluchače dodala.

V první polovině listopadu přijala naše pozvání Dr. Irena Kalhousová, ředitelka Herzlova centra izraelských studií na Univerzitě Karlově, která se specializuje na Izrael, arabsko-izraelský konflikt a bezpečnost na Blízkém východě. Posluchači U3V měli možnost navštívit dvě přednášky s názvem Izrael a Hamás ve válce – jaké budou následky?, jednu prezenční a jednu online, v rámci nichž Dr. Kalhousová pohovořila o situaci v izraelské společnosti a o vlivu teroristických útoků Hamásu na budoucnost Státu Izraele. „*Senioři jsou jednou z nejohroženějších skupin z hlediska šíření fake news. U3V se snaží dlouhodobě reagovat na témata, která hýbou společností, a přinášet objektivní informace, abychom našim posluchačům pomohli zorientovat se v problematice aktuálního dění ve světě. V minulosti měli posluchači možnost se zúčastnit několika přednášek na téma fake news obecně, v roce 2022 jsme uspořádali například také přednášku k tématu války na Ukrajině,*“ říká Magdalena Edlová, vedoucí U3V, o prevenci šíření fake news mezi seniorskou populací.

Prosinec již posluchači věnovali ladění se na kouzelnou atmosféru nadcházejících svátečních dní. V druhém prosincovém týdnu jsme uspořádali dva workshopy zaměřené na rukodělné aktivity. Základy techniky zvané macramé jste měli možnost se naučit na workshopu Macramé andílci. Kurzisté zjistili, jaké materiály jsou vhodné pro tuto populární techniku, a domů si odnesli vlastnoručně vyrobené originální dekorace. O historii perníkářství v Čechách pohovořila lektorka v rámci teoretické části workshopu Zdobení perníčků, zájemci z řad posluchačů U3V se naučili, jak správně připravit polevu na konturování, jak na vylévání ploch a získali tipy, jak správně perníčky péct a skladovat. V praktické části si zdobení perníčků také vyzkoušeli.

Trpělivý a koncentrovaný přístup a práce v menších skupinách s komorní atmosférou, je pro seniory ideální. V rámci rukodělných kurzů si zlepšili psychomotorické dovednosti a kromě toho jsou tato setkání také báječnou prevencí předvánočního stresu.

Pro ty z Vás, kteří v adventní čas rádi navštěvují krásně vyzdobená historická centra měst, milují vůni svařeného vína, koření a tradičních dobrot, jsme připravili Adventní zájezd do Pasova. Společně jsme si prohlédli nádherně dochované centrum města, navštívili adventní koncert v chrámu sv. Štěpána, kde se nachází největší kostelní varhany světa, a ochutnali místní speciality na adventním trhu.

Milí senioři,

přejeme Vám v novém roce mnoho životního elánu a chuti poznávat vše nové, velkou zásobu energie a dobré nálady, pevné zdraví, vzájemnou toleranci a ať Vás studium na U3V ZČU stále baví tak, jako dosud. Také pro Vás na rok 2024 chystáme spoustu kurzů, přednášek, výletů, exkurzí a dalších aktivit. **Pamatujte, prevence je nejlepší lék.**

Vaše Univerzita třetího věku (léku)  
ANCORA IMPARO

univerzita  
třetího věku  
léku

ZÁPADČESKÁ  
UNIVERZITA  
V PLZNI

UNIVERZITA  
TŘETÍHO  
VĚKU



# zpřístupněná památka a další videa v českém znakovém jazyce



SNN v ČR, z.s., Spolek neslyšících Plzeň, p.s. je organizace, která pomáhá osobám se sluchovým postižením a navazuje tak na Podpůrný spolek hluchoněmým OUL, který byl v Plzni založen v roce 1917. Přestože osud OULu nebyl jednoduchý, při 2. světové válce byl spolkový dům dokonce zasažen a z poloviny zničen, nic spolek neodradilo od dalšího fungování, které se nese až do dnešních dní. Stejně tak, jako tomu bývalo kdysi, se pracovníci snaží nejen propagovat organizaci, ale hlavně pomáhat sluchově postiženým v překonávání bariér a ve snazším přístupu k informacím. A pro to je dnešní doba jako stvořená.

Naše organizace má tu možnost podílet se na řadě projektů, které právě tuto komunikační bariéru boří a to zejména překladem videí Plzeň známá neznámá, což je unikátní počín spolku Zestínu, který diváky zavede na méně známá místa a zajímavosti Plzně a okolí. V současné době mohou sluchově postižení shlédnout 126 dílů seriálu Plzeň známá neznámá, Plzeňsko známé neznámé a letní či vánoční speciály s překladem do českého znakového jazyka.

Ale ani Plzeňský kraj nezůstává pozadu a ve spolupráci se Spolkem došlo k přetlumočení dvoudílného putování s poutníkem po Plzeňském kraji – Tajemný kraj 1. a 2. díl. Novinkou jsou také videa Krásky našeho kraje. Vyjma těchto virtuálních prohlídek zajímavých míst, bychom rádi pozvali sluchově postižené do Muzea jižního Plzeňska v Blovicích, které od října letošního roku zpřístupnilo I. Prohlídkový okruh ve znakovém jazyce. Návštěvníci si díky videím s komentářem ve znakovém jazyce mohou projít I. prohlídkový okruh stálé expozice Muzea jižního Plzeňska v Blovicích. Video jsou otitulkována a nahrána do tabletů, které jsou k zapůjčení na pokladně muzea. Vše je přizpůsobeno snadné orientaci v prostoru muzejní expozice.

Tento projekt vznikl ve spolupráci se Spolkem neslyšících Plzeň a my Vás srdečně zveme na prohlídku muzea či po stopách tajemných míst.

Veškerá videa s překladem do ČZJ můžete nalézt na našem webu v sekci videa.

Za Spolek neslyšících Plzeň, p.s., Mgr. Kristýna Voříšková

## radujte se z každého dne

Jsme na prahu roku 2024. Co nás asi bude čekat? Jsou okolo nás samé nové věci, které musíme chápat jako nutnost, ale stejně si někdy nevíme rady. Když jsme byli mladí, také jsme se museli vypořádat s tím, co přicházelo, ale pro nás to tehdy byla jiná doba.

Dnešní uspěchaná doba potřebuje, abychom v běžném denním životě často používali slova **děkuji, prosím, omlouvám se**.

Připravila jsem pro naše seniory několik zajímavých myšlenek, které je jistě zaujmou, protože pravdou a láskou se svět nezachrání, zachrání se soucitem a slušným chováním:

### Poslouchejte!

- opravdový přítel je ten, kdo Tě drží za ruku a dotýká se Tvého srdce
- neztrácej čas pro někoho, kdo ho nechce trávit s Tebou
- nikdo si nezaslouží Tvé slzy a ten, kdo si je zaslouží udělá vše proto, abys je nemusela prolévat
- nikdy se nepřestaň usmívat, když jsi smutná, protože nevíš, kdo se může zamilovat do Tvého úsměvu
- možná, že BŮH chce, abys poznala zlé lidi, než poznáš ty dobré
- neplač proto co skončilo, ale usmívej se na to, co přijde
- nespěchej – nejkrásnější věci přicházejí, ať už je čekáš, či nikoliv

Tak, vážení přátelé HURÁ do nového roku s úsměvem a láskou. Protože LÁSKA je to jediné, čím můžeš přikrýt svoje srdce, když i hvězdám je zima z lidského sobectví.

Hlavně zdraví v novém roce přeje Ludmila Ševčíková

## poradí i ze stupně vítězů

Za bezchybným vzhledem nemusí být vždy jen pěstitčí kosmetika. Součástí kosmetické péče je i kosmetické líčení, které doladí Váš vzhled po provedené proceduře. Využívá se v případech, pokud byl zákrok více agresivnější nebo Vás ještě čekají společenské aktivity, při kterých chcete vypadat upraveně bez začervenalých míst. Z praktického a účelného hlediska se však doporučuje nechat čerstvě ošetřenou pleť bez líčidel.

Dekoratívni kosmetika má i další využití. Pracuje s nimi jak kosmetička, tak přímo specializovaná vizážistka. Vizážistka si lehce poradí s úpravou a korekcí vzhledu na všechny příležitosti. Specializuje se zejména na večerní a svatební make-up, fotomake-up, včetně poradenství a osobních kurzů líčení. Tyto služby jsou vyhledávány převážně v zimních měsících v době plesů, maturitních večírků a vánočních posezení. Kreativité se meze nekladou.

Pravidelně se každoročně koná mistrovství ČR v make-up, kde mezi sebou soutěží ti nejlepší profesionálové. Porota ze semifinálových zaslaných fotografií vybere 6 postupujících finalistů. Soutěžící následně předvedou svůj talent na hlavním podiu, kde na zadané téma ztvární svoji představu. Soutěžní čas je 30 minut líčení a 5 minut úprava účesu. Hodnotí se celkový dojem, vystižení tématu, výběr modelky, šatů, účesu a samotné provedení líčení - kontury, tváře, obočí, umělé řasy a rty.

Pro letošní rok se může Plzeňský kraj pochlubit svou finalistkou, která se umístila na 3. místě na téma Dancing flowers!






Knihovna města Plzně aktivně podporuje digitální vzdělávání seniorů. Základní zaškolení v používání počítače poskytují všechny její velké provozy, v rámci projektu Digitální odysea navíc seniory učí, jak správně ovládat tablet nebo chytrý telefon a jak se bezpečně pohybovat po internetu. Ti pokročilejší pak mohou s knihovnou například editovat Wikipedii. Vše je zdarma, jen je třeba být registrovaný uživatel knihovny a domluvit si termín předem.

Díky projektu Digitální odysea si senioři starší 65 let mohou z knihovny vypůjčit tablet nebo chytrý mobil domů nebo si nechat poradit s jejich uživatelským ovládáním – jak individuálně, tak v kurzech s odborným lektorem. „Digitální propast mezi generacemi se zvětšuje. Vše se stále více přesouvá na internet, je proto důležité zajistit, aby na cestě do digitálního světa nikdo nezůstal pozadu,“ říká Zbyněk Topinka, vedoucí Hudební a internetové knihovny a organizátor kurzů.

Výpůjčky tabletů a mobilních telefonů a individuální konzultace nabízí Ústřední knihovna pro dospělé, Hudební a internetová knihovna a Obvodní knihovna Lochotín, nově je připravuje také Obvodní knihovna Skvrňany. Také ve všech dalších velkých provozech Knihovny města Plzně se mohou senioři seznámit se základním ovládáním počítače, internetu, e-mailu, textového editoru, katalogu knihovny nebo Facebooku. Hudební a internetová knihovna navíc organizuje delší kurzy s odborným lektorem a nabízí ukázky 3D tisku.

Rozvíjet počítačové dovednosti ale s knihovnou mohou i pokročilejší uživatelé. V případě dostatečného počtu zájemců se otevírá kurz editování Wikipedie „Senioři píší Wikipedii“. Je určen pro všechny, kteří si s počítačem a internetem už rozumějí a rádi by se naučili přispívat do největší internetové encyklopedie. Na kurzy navazují pravidelné schůzky Wikiklubu, kde se setkávají zájemci o přispívání do internetové encyklopedie a kde jim je dispozici vždy alespoň jeden středně pokročilý wikipedista na případné konzultace.

V rámci projektu Digitální odysea už uspořádala Knihovna města Plzně 5 kurzů s odbornou lektorkou z organizace Moudrá Sovička, kterými prošlo 58 seniorů. Dalších 113 konzultací provedli pracovníci knihovny individuálně. Kurzy „Senioři píší Wikipedii“ prošlo od roku 2017, kdy proběhl první z nich, 51 nových wikipedistů a na Wikiklubu pořádaném cca jednou měsíčně se vždy sejde 6 - 8 účastníků.



Digitální odysea je projekt bezplatné výuky pro seniory 65+, kteří potřebují pomoci s rozvojem svých digitálních dovedností - zejména pro ty, kteří byli na internetu jen zřídka nebo nikdy. Připravila ho Nadace Vodafone Česká republika v rámci mezinárodního programu Hi Digital. Program „Senioři píší Wikipedii“ je iniciativa zaměřená na zapojení seniorů do tvorby a využívání české Wikipedie s cílem zlepšit její kvalitu a rozšířit obsah o jejich znalosti a zkušenosti. Inicioval ji v roce 2013 profesor Jan Sokol, který byl sám dlouholetým nadšeným wikipedistou. Zlepšení úrovně digitální gramotnosti seniorů může mít pozitivní dopad na jejich praktický život i duševní zdraví. Nabídne jim příležitosti k získání informací, ke spojení se základními službami i k většímu sociálnímu zapojení s rodinou a přáteli.

## Jiřina Fuchsová – žena, jejíž jméno



„Bylo to nejtěžší rozhodnutí mého života,“ vzpomíná dnes plzeňská básnířka Jiřina Fuchsová na den, kdy se s manželem museli rozhodnout, zda požádají na řecké ambasádě USA o azyl, nebo se pokorně vrátí s ostatními členy zájezdu oficiální cestovní kanceláře ČEDOK zpět do komunistického Československa. Bylo to v létě roku 1963. Doma zůstali jejich blízcí, které už by nikdy neviděli. Doma ale byla taky nesvoboda a komunistický režim. Za mořem čekala volnost. A touha po ní zvítězila.

Jiřina Fuchsová, rozená Benadová, se narodila 2. října 1943 v Plzni, rodiče měli koloniál a tatínek vybudoval na Šumavě v Soběšicích továrnu na sušené houby a lesní plody. Po válce přišel únorový puč a komunistický režim. Začalo znárodnování majetků. Otec Jiřiny Fuchsové byl najednou kapitalista, buržoazní živel. Rodina přišla o továrnu i o domek, nastěhovali se do něj cizí nájemníci. A nežádoucí rodinný původ měl dopad na Jiřininu budoucnost. Mohla sice odmaturovat, ale na medicínu už se jako dcera kapitalisty dostat nemohla. Nastoupila tedy jako elektrotechnička do Geologického průzkumu ve Stříbře a v roce 1962 se provdala za inženýra Jaromíra Fuchse. A společně se rozhodli rok poté pro emigraci. „Věděla jsem, že začátky snadné nebudou, ale nebála jsem se. Byli jsme volní!“ říká Jiřina Fuchsová. V prosinci 1963 už jim byl udělen azyl a mohli odletět do Ameriky.

Žili nejdříve v New Yorku „v laciném hotýlku na Manhattanu a peníze jsme neměli“, vzpomíná. Hned tu nastoupili do práce – do továrny na sešivačky. Jiřina vystřídalala během života v Americe řadu zaměstnání. Po továrně na sešivačky následovala závodní jídelna firmy na průmyslové zdviže a elevátory OTIS, poté, co se přestěhovali s manželem do Los Angeles, přepážka v bance Santa Monica, mnohem později, když její manžel pracující jako špičkový odborník na elektroniku a počítače přišel o zaměstnání, pro změnu ve fitness centrum a také práce překladatelky a tlumočnice. Jako tlumočnice po telefonu dojednávala i okolnosti operace Gregory Pecka, který dostal při pobytu na Mezinárodním filmovém festivalu v Karlových Varech zánět slepého střeva, tlumočila i Otto Wichterlemu. Tlumočila až do roku 2012. Ale určující se jí v Americe stal život akademický. V New Yorku studovala po emigraci filozofii na Hunter College a po přestěhování do Los Angeles na tamější University of California (UCLA) slovanské jazyky a literaturu. Studia dokončila v roce 1970 a stala se matkou dvou synů. Činorodá Jiřina se angažovala v celé řadě krajských aktivit. S režisérem Pavlem Pávem a grafikem Jiřím Kargerem založili v roce 1973 Klub československé kultury, v roce 1975 vydala svoji první knihu Americký baedeker a založila samizdatové nakladatelství Framar Publishers. A když přišel rok 1989, byla to ona, kdo stanul mezi organizátory Občanského fóra – West. A samozřejmě psala. Na podzim roku 1991 navštívili Los Angeles manželé Havlovi s doprovodem. Na začátku devadesátých let už Jiřina Fuchsová vyučuje na losangeleské univerzitě český jazyk, českou literaturu a historii. Na univerzitě působila od roku 1992 do roku 2002.

Po roce 1989 ji čekal ovšem jeden docela nečekaný boj. Boj o české občanství. Otázka dvojího občanství, která se po revoluci zdála docela přirozená totiž přirozená nebyla. Když se po pádu komunistické totalitní moci dozvěděla na konci roku 1992, že si všichni emigranti mohou obnovit české občanství, zaradovala se. Ale radost byla předčasná. Ve vztahu k americkým emigrantům se zdálo, že je pro české emigranty do Ameriky nedosažitelné. „Vztahovala se na nás totiž česko-americká smlouva z 20. let 20. století, podle níž člověk, který odešel z jedné země do druhé, automaticky ztrácel občanství prvního státu,“ vysvětluje Jiřina Fuchsová. Jiřina Fuchsová tedy založila Mezinárodní asociaci Čechů pro dvojí občanství, restituce a volební právo. „Lidé bojovali o občanství ne kvůli majetkům, byli mnozí, kteří byli ochotni se svých majetků vzdát, aby demokratickému režimu pomohli. Ale chtěli mít po pádu komunismu, před nímž emigrovali, stejná práva jako jiní krajané – být sále Čechy,“ říká Jiřina Fuchsová. Byl to skutečně běh na dlouhou trať. České občanství získala Jiřina Fuchsová zpět až v roce 2013, její manžel o dva roky dříve.







Po celou dobu svého života v Americe shromažďovala materiály o historii Čechů žijících za hranicemi republiky. Veškeré materiály jsou součástí jeho obsáhlého soukromého archivu Památník zahraničních Čechů. Od roku 1963, kdy do Ameriky odešli, sbírala noviny, které vycházely v Mnichově, Londýně, Paříži, měsíčníky, časopisy. Knihy ze všech zahraničních nakladatelství. Má unikátní písemnosti českých klubů a misíí, zahraničního Sokola, Skautingu i osobní archivy významných exilových osobností. A podobně zajímavá je i Knihovna Jiřiny Fuchsové, kterou založila v Los Angeles v roce 2005. Obsahuje světovou poezii v českých překladech i v originálech, českou poezii od 18. století až po současnost. Jiřina Fuchsová neměla život jednoduchý. Doma ani za „velkou louží“, ale její podnikavost a odvaha se jí vyplácely. Nikdy si nezoufala, brala věci tak, jak přicházely a jak je bylo třeba řešit. Co potřebovala k životu byla a je ovšem svoboda. Na jaře roku 2005 telefonuje Jiřině Fuchsové legendární bojovnice za rovnost a lidská práva Rosa Parksová. Přeje si, aby se jméno Jiřiny Fuchsové objevilo vytesáno na Zdi cti v Montgomery v Alabamě. A žádá básničku o souhlas. A tak se jméno ženy z malé země ve středu Evropy ocitá ve společnosti takových osobností, jakými byli Martin Luther King. Neúnavná práce, nasazení a opravdovost snažení Jiřiny Fuchsové byla oceněna. V zahraničí. V současnosti žije Jiřina Fuchsová v Plzni v malém domku, který kdysi komunisté sebrali její rodině a který ji mohl být po četných peripetiích navrácen. Tady má svůj archiv i svoji knihovnu.

Už bezmála 20 let zaznamenáváme příběhy lidí, kteří v průběhu 20. století prožili na vlastní kůži osudové momenty naší historie. Některé příběhy jsou pohnuté a dramatické, ale nás zajímají i lidé, kteří neprožili chvíle vyloženě tragické. Všech občanů na našem území se totiž ony osudové momenty historie nějak dotkly. Pamětníci, kteří tuto dobu prožili, odcházejí, a my chceme stůj co stůj zachytit co nejvíce příběhů. Chceme, aby současným i budoucím generacím připomínaly, jak hořké chvíle lidé zažívali. Jestli máte ve svém okolí někoho takového, ozvěte se nám. Rádi jeho příběh zaznamenáme a budeme dál vyprávět. Jak žijí naši hrdinové, je i na nás, a proto nabízíme pamětníkům pomocnou ruku. Naše Centrum pomoci nabízí odborné sociální poradenství a podporu při řešení obtížných životních situací a to nejen našim pamětníkům. Přímou pomoc můžeme momentálně nabídnout v Praze, Středočeském, Plzeňském, Karlovarském a Libereckém kraji, v dalších krajích zatím spolupracujeme s místními organizacemi. Díky našim dobrovolníkům můžeme seniorům pomáhat i s jejich každodenními starostmi jako jsou nákupy, doprovod či jim dělat společnost, povídat si a mnoho dalšího.

Centrum pomoci funguje především díky výtěžku z charitativní sbírky ke Dni válečných veteránů. Během loňského listopadu mohli lidé na více jak stovce míst v Plzeňském kraji, a dalších skoro 1400 místech v celé České republice, přispět libovolnou částku a pomoci tak pečovat o odkaz válečných veteránů a bojovníků za svobodu. Hrdinů v uniformě, ať už na sobě měli uniformu vojenskou či vězeňskou. Protože jen ten národ, který zná dobře svou minulost, může dobře pracovat pro svou budoucnost. Děkujeme, že nezapomínáte.





# Rok české hudby si v Divadle J. K. Tyla vychutnáte s velkou porcí Smetany



Mimořádná kulturní událost – Rok české hudby už klepe na dveře. Oslavy budou probíhat po celé České republice a plzeňské Divadlo J. K. Tyla se zapojí, mimo jiné, uvedením celého cyklu oper Bedřicha Smetany, neboť právě v roce 2024 si svět připomene 200 let od narození tohoto velikána klasické hudby. Plzeňské divadlo neopomene ani jeho nedokončenou operu Viola, která zazní jako součást únorového slavnostního koncertu V hudbě život Čechů. Cyklus Smetanových oper představí plzeňské divadlo ve spolupráci s Národním divadlem moravskoslezským, které v lednu 2025 do Plzně přiveze v rámci epilogu Branibory v Čechách, Dvě vdovy a Tajemství. Ostatní opery zazní v provedení plzeňského divadla. Aby nabídka byla pro diváky co nejpřehlednější, nabízí divadlo 4 výhodné balíčky. „Jako osobní tip bych divákům doporučil, aby si v programu vyhledali představení s označením TOP RČH. Série těchto představení přinese speciální atmosféru – dobově oblečený jevištní personál, fanfáry složené přímo k Roku české hudby, drobné dárky, speciální lektorské úvody a další,“ doplňuje ředitel divadla Martin Otava.

Unikátní možnost vidět všech 8 Smetanových oper i raritní inscenaci fragmentu Viola (devátou nedokončenou Smetanovu operu) mají diváci s balíčkem Můj Smetana. Odlehčená verze s názvem Klasik pak nabízí o polovinu méně zábavy, tedy čtyři opery – Dalibora, Hubičku, Prodanou nevěstu a Čertovu stěnu. Pro opravdové operní fajnšmekry je připraven Lahůdkový balíček, který obsahuje dvě mimořádná díla – Janáčkův Zápisník zmizelého vyprávějící o životě Leoše Janáčka a jeho osudových ženách a Jsem kněžna bláznů skladatelky Lenky Noty na motivy života spisovatelky Boženy Němcové. Stejně jako v balíčku Můj Smetana i zde je součástí koncert V hudbě život Čechů. Pro dětského diváka je připravena nabídka 6 pohádkových představení opery, baletu i muzikálů od českých autorů.

Jednotlivé výhodné balíčky mohou diváci zakoupit v pokladně předprodeje Smetanovy sady 16, 301 00 Plzeň, on-line na webových stránkách divadla nebo v síti Plzeňská vstupenka.





Pověsti a různá tajemství z dávné minulosti patří ke každému městu, hlavně k historickým památkám. I Plzeň skrývá události, které se ve městě možná odehrály a možná taky ne. Kdo ví. Pojdte se s námi zaposlouchat do příběhů, které mnohdy hraničily až s nadpřirozenými zážitky. Tedy pokud se doopravdy staly.

## Centrum města skrývá tajuplné příběhy

Centru města dominuje katedrála sv. Bartoloměje na náměstí Republiky. Náměstí je lemováno mnoha historickými domy a mnohé z nich skrývají strašidelná tajemství. Pověst, která se váže k andělčickovi na mříži katedrály, jistě znáte. Ale věděli jste, že v budově Národopisného muzea se zjevuje bezhlavý rytíř, že Plzeňanům pomohla postavit město chrtice nebo že plzeňskou katedrálu údajně postavili čerti? O nejzajímavější bájích a pověstech, které se již léta v Plzni tradují, si povíme někdy jindy. Tentokrát pro Vás máme tři příběhy, které dost možná ještě neznáte, a to o chamtivém hrobníkovi z Roudné, o věčném židu Ahasverovi a také o nejlepší várce piva všech dob.

## O chamtivém hrobníkovi z Roudné

Strašidelná pověst z Plzně se pojí s kostelem Všech svatých v plzeňské části Roudná. Ten je dnes jedním z nejstarších plzeňských kostelů. Zdejší pověst vypráví o dceři zamožného měšťana. V den, kdy se měla vdávat, zhltnula dvě tvarohové homoly, které ráno přinesla susedka. Uvízly jí v krku a ona se udusila. Dívka byla posléze ve svatebních šatech a se zásnubním prstenem uložena do rakve v místní márnici. Místní hrobník byl ale chamtivý a chtěl se zmocnit dívčina prstenu. Otevřel rakev, a protože byl prsten moc těsný, rozhodl se ho odříznout. Sotva se nůž dotkl dívčina prstu, dívka se probrala a utekla z márnice. Svatba se nakonec prý uskutečnila a chamtivého hrobníka stihl trest. Onemocněl, začal blouznit a zanedlouho zemřel.



## O návštěvě věčného žida Ahasvera

Počátky židovského osídlení Plzně sahají do dávné minulosti. O tom, jak velká židovská komunita kdysi v Plzni bývala, svědčí množství zdejších židovských památek. Ať už je to **Velká synagoga**, která patří k největším na světě, **Stará synagoga** anebo **Loosovy interiéry**, které pro místní židovské podnikatele navrhl světoznámý architekt Adolf Loos.

Ve městě však byla období, kdy byla přítomnost židů spíše nežádoucí. Jedním byly časy morové epidemie, kdy se věřilo, že za nákazu mohou právě židé. K této době se váže i následující příběh. V době morové epidemie v Plzni podlehl nemoci příliš mnoho obyvatel a nebyl tedy dostatek hrobníků k jejich pohřbívání. Objevil se však velmi záhadný stařec, který velmi pomáhal a bez odpočinku odvážel mrtvé na hřbitov sv. Markéty, který se nacházel u tehdejšího dominikánského kláštera. Tím mužem byl údajný věčně bloudící žid Ahasver. Ten byl odsouzen Ježíšem za to, že mu odmítl svou pomoc. Trestem je mu od té doby věčné bloudění a putování po světě. Doufal, že když bude pomáhat ve městě, které mělo přízeň papeže, získá přímluvu a odpuštění a zbaví se svého prokletí. Měšťané ho však vyhnali. Žid Ahasver tedy bloudí po světě dál nejspíš až dodnes.

## Pověst o nejlepší várce piva všech dob

Pivo z plzeňského pivovaru je dnes známé již po celém světě. Ale než ho tehdy ještě měšťanský pivovar doladil k dnešní dokonalosti, musela se každá nová várka řádně otestovat. Pokaždé, když se v pivovaru uvařilo nové pivo, sešli se měšťtí radní v obecní hospodě, aby zjistili jeho kvalitu. Možná čekáte, že si sedli za stůl a dali se do pití džbánku za džbánkem, ale kdepak. Hospodský přinesl plný korbel nového piva a polil jím dlouhou dřevěnou lavici, která stála uprostřed šenku. Na lavici si radní sedli a čekali tak dlouho, dokud se v přesýpacích hodinách nepřesypalo poslední zrnko pisku. Poté se radní zvedli a když jim lavice zůstala přilepená na zadnicích, byla to známka dobře uvařeného moku. Traduje se, že jednou radní došli s lavicí na zadnici až na radnici, a to pak prý začal sám od sebe vyzvánět zvon katedrály sv. Bartoloměje. Várka byla posléze prohlášena za nejlepší várku všech dob. Kdoví, jestli v tom také neměl prsty skřítek Pivovárečník. Ten prý kdysi radil vařit pivo jednomu měšťanovi ze Solní ulice a ten měl díky jeho radám nejlepší pivo široko daleko. Jak to doopravdy bylo, se už dnes nedozvíme.

Vstal o hodinu později, než vstával obvykle, ale den mu připadal stejný, jako předcházející dny. Přistoupil k oknu. Sníh byl špinavý a rozbředlý jako včera a teploměr za oknem měl stejně vyznačenou stupnici, jako každý den ráno. Nic nenasvědčovalo tomu, že jsou Vánoce a že je dnes Štědrý den. Je to jako normální sobota, pomyslel si a začal se oblékat. Z kuchyně uslyšel matčiny kroky, zvuk tekoucí vody a pískot konve na mléko, pohlédl na hodinky a otevřel dveře.

„Ahoj mami...“

„Už ti dělám snídani,“ ohlédla se od sporáku a nalila do hrnečku kakao.

Kývl hlavou a vešel do koupelny. Potom se posadil ke stolu a díval se na ni, jak pečlivě pokládá tvarohové koláčky na ozdobný talíř.

„Potřebovala bych ještě něco koupit ve městě... Jen pár maličkostí...“

„Já tam skočím,“ odpověděl, „taky musím ještě něco sehnat...“

„Prstýnek pro mě?“ zeptala se s předstíraným údivem.

„Ano, přesně tak,“ zasmál se „prstýnek pro tebe.“

Byla to jejich stará hra a každé Vánoce se opakovala. Matka už od mládí toužila po zlatém prstenu, ale bylo to přání nesplnitelné, to věděla jistě, víc než cokoli jiného, vždycky bylo zapotřebí koupit mnohem důležitější věci a právě z té vysněné představy se po letech stala hra pro zasmání.

Oblékl si kabát a vyšel z domu, do tváře ho uhodil studený vítr, sklonil hlavu a vyhrnul si kožešinový límec. Začínalo sněžit. Když procházel okolo holých kaštanů, pohlédl na dřevěnou lavičku a znovu začal myslet na tátu. Často na něho vzpomínal, ale od včerejšího dne, od toho telefonického rozhovoru, na něho musel myslet téměř stále.

Telefon zazvonil přesně ve dvě hodiny, zvedl sluchátko a na druhém konci se ozval kovově zkreslený, ale přece jenom známý hlas.

„Libore, jsi to ty...?“

„Táto...“ vydechl překvapeně

„Liborku, poslouchej mě dobře...“ hlas se vytrácel v práskání a šumění, „...přijedu...“

„Co říkáš...? Vůbec tě neslyším...“

„Že zítra odpoledne k vám přijedu...“

„To je dobře, tati... To je moc dobře...“

„Ale Libore, mamince ani slovo, slyšíš mě?“

„Ano slyším...“

„Mám pro vás moc velký překvapení... A těším se...“ hlas se začal znovu ztrácet, pak ve sluchátku cvaklo a ozval se obsazovací tón.

„Já taky, tati,“ řekl rychle, ale už jenom pro sebe.

Jemně položil telefon a chvíle na něj upřeně hleděl.

Z města se vrátil před obědem, na stůl vyložil nákup a s taškou v ruce odešel do obývacího pokoje. Dárky pro matku schoval do skříně a lesklý zavírací nůž, který koupil tátovi, zastrčil do kapsy. Zkoumavě se rozhlížel po místnosti, když uslyšel, že před domem zastavuje auto. Přistoupil k oknu a uviděl tátu, jak vystupuje z taxíku a přechází k domovním dveřím. Vzápětí se vůz začal otáčet a v předsíni se ozval zvonek.

Upustil prázdnou tašku na zem a vyběhl z pokoje, aby ho přivítal. Na chodbě narazil na záda matky, která přidržovala otevřené dveře a užasle se dívala na otce, který stál venku na schodech.

„Dobrý den...“ pozdravil rozpačitě.

„Vašku... Co ty tady děláš...?“ zeptala se a v hlasu jí zazněla výčitka.

„Přijel jsem se podívat... Na Libora...“

„Tak na Libora... A zrovna dnes...?“

„Myslel jsem... Přece každé Vánoce jezdím... A je Štědrý den a já jsem vám přivezl také velké překvapení...“

„Jenže já tě tentokrát nemohu pozvat dál,“ nechtěla už slyšet žádné argumenty, nechtěla slyšet nic, co by jí mohlo zvukovat v jejím rozhodnutí, „nezlob se, ale jsme už dva roky rozvedeni a já mám taky právo na svůj život...“

„Jistě, to chápu. Ale já jsem ti právě dnes chtěl říct, že se u mě hodně změnilo...“

„Vůbec mě nechápeš...“ přerušila ho, „my už totiž nežijeme sami, víš?“

Otec sklonil hlavu. „Ano, ovšem, mohl jsem to tušit.“



Libor se pohnul a proklouzl jí pod rukou.

„Ale mami, vždyť je to můj táta...?! Přece tady snad může s námi zůstat, aspoň do zítřka, když tamten je do středy v Německu...?“

„To není žádný tamten...“ okřikla ho, „ne, prostě to nejde. Promiň Vašku, ale je to hlavně tvoje vina...“

Libor je pozoroval s pocitem naprosté bezmocnosti, s tímhle nepočítal a vůbec to nemohl pochopit, co se to tady děje, říkal si bezradně, to přece není možné...

„Tak se nezlob, že jsem vás tak nečekaně přepadl,“ řekl otec mírně, „a tohle si dejte pod stromek,“ podal jí několik balíčků a přinutil se k úsměvu.

Libor sáhl po kabátu. „Jdu s tátou na chvíli ven,“ prohodil přes rameno a střežil se na matku pohlédnout.

A co oběd, chtěla se zeptat, ale pak raději zavřela dveře.

Šli vedle sebe a mlčeli.

„Na maminku se nezlob, Liborku,“ řekl otec po chvíli, „víš, že jsem musel jezdit hodně po montážích a proto jsme se vlastně rozvedli, protože maminka prostě na mě neuměla čekat. Ale právě před týdnem jsem s tím natrvalo skončil, to mělo být pro ni jedno z těch překvapení, víš... Ale nesmíš jí to zazlívát, synku. Takový už je život... Je ti čtrnáct a jsi už velký kluk, tak to musíš pochopit... Važ si maminky, máš jenom ji...“

„Mám taky tebe, tati...“

„Ano, máš taky mě,“ odpověděl zamyšleně, ale z jeho slov zazněl jakýsi smutek.

Přicházeli na náměstí a otec zamířil k hotelu. V šatně si uložil kabát a zastavil se u recepce.

„Tati,“ řekl Libor šeptem, „snad tady nechceš zůstat...?“

„A kam jinam mám jít? Teď už zpátky nepojedu...“

Z místnosti za recepcí vyšel podsaditý muž s nakřivo uvázanou kravatou.

„Přejete si, pánové...?“

„Jednolůžkový pokoj, kdybyste měl,“ řekl otec a z kapsy vytáhl peněženku.

Muž se zasmál. „Mám jich deset, pronajmu vám třeba celý hotel. Máme prázdnou... Na Štědrý den máme vždycky prázdnou...“

Posadili se v restauraci ke krajnímu stolku u dveří a oba cítili, že všechna přání, o kterých chtěli mluvit, radost ze setkání a všechno to, co si chtěli říci, náhle vyprchalo kamsi do ztracena. Rozhlíželi se okolo sebe a pojednou se v tomto cizím, neosobním prostředí báli jakékoli důvěrnosti.

„Jak to jde ve škole?“ zeptal se otec.

„Je to dobrý...“ odpověděl, ale ve skutečnosti to ani trochu dobré nebylo. Už dlouho byl nespokojen sám se sebou, se školou, s matkou a hlavně s tím cizím mužem, který s nimi žije a jmenuje se Ota, ale on stále neví, jak mu má říkat a tak mu raději neříká nijak. V podvědomí věděl, že mu vlastně nechce říkat vůbec nic. Tady je můj táta, myslel si téměř zoufale, a to je nejdůležitější ze všeho, tak proč s ním musím sedět tady u toho stolu v nějakém hotelu? Nedokázal si na tu otázku odpovědět, ale když se na něho podíval, cítil jakousi hlubokou, dosud nepoznanou lítost, která mu sevřela hrdlo. Vzpomněl si na léto před třemi roky, kdy spolu ještě bydleli v jednom bytu, protože matka se tehdy snažila umět čekat na jeho návraty a také neznala toho Otu. V paměti se mu vybavil ten den, kdy seděl s tátou na lavičce pod kaštaný, dívali se na zapadající slunce a mlčeli, protože chtěli mlčet a každé slovo by je rušilo. Přivoloval si ten obraz často, většinou když usínal sám v ložnici, ale teď mu z té představy bylo do pláče.

Rozloučili se k večeru na chodbě před restaurací a v jejich tvrdém chlapenském stisku bylo cosi dojmavého.

„Zítřka ráno sem přijdu, tati,“ řekl Libor a naprázdno polkl.

„Budu tě čekat, synku...Přijď...“ otec se rychle odvrátil a pomalu vystupoval po schodech k prázdným hotelovým pokojům.

Když večer seděl s matkou u svátečně prostřeného stolu a rozdával ozdobně zabalené dárky, necítil žádnou radost, necítil vůbec nic. Lhostejně odsunul několik knih, po kterých celý rok toužil a sáhl po malé krabičce, na které rozeznal tátovo písmo. MAMINKA – bylo napsáno na obalu, přisunul ji po stole k matce a díval se, jak s údivem rozbaluje papír a otevírá červené víčko s vyrytým monogramem.

V tmavém sametu se třpytil zlatý prsten s rudým kamenem a jeho broušené plošky se matně leskly němou výčítkou.



Město Plzeň se v letošním roce připojí k celorepublikovým projektům Rok české hudby 2024 a Smetana 200. Bude připraven bohatý kulturní, zejména hudební, program pro veřejnost. Rok české hudby je mimořádnou kulturní událostí, která již od roku 1924 připomíná výročí významných osobností české hudby. A to nejen Bedřicha Smetany (1824–1884), který letos oslaví 200 let od svého narození, ale i Antonína Dvořáka (1841–1904) či Leoše Janáčka (1854–1928) ad. Tento projekt se koná každých 10 let (tzv. roky zakončené 4).

Plzeňská filharmonie zahájí oslavu české hudby 18. ledna 2024 na svém abonentním koncertu, kdy na úvod akce zazní Smetanův Pochod k slavnosti Shakespearově, během roku, v rámci své koncertní sezóny, představí (nejen) to nejlepší z české hudební klasiky. Jedním z nejvýznamnějších projektů tohoto roku je festival Smetanovské dny (44. ročník), jehož organizátorem je právě Plzeňská filharmonie. Ta od března do dubna 2024 připravila mimořádný program věnovaný velkým osobnostem české hudby. Festival zahájí Plzeňská filharmonie Smetanovou Mou vlastí, sto let v Plzni oslaví jeden z nejstarších komorních souborů v České republice České noneto, které bylo založeno v roce 1924. Zcela unikátním projektem je Smetanománie, v rámci které bude v dubnu provedeno kompletní klavírní dílo Bedřicha Smetany a dalším, velmi zajímavým projektem, je komponovaný pořad Studentské deníky Bedřicha Smetany – Vzpomínka na Plzeň. Jedná se o česko-německý projekt, který představí kompletní kritické vydání prvního z celkem 35 Smetanových deníků. Tradiční pietní akt u pomníku B. Smetany s hudebním programem se bude konat 1. března 2024 od 14 hodin v Kopeckého sadech.

Divadlo J. K. Tyla v Plzni připravuje pro tento významný rok ve spolupráci s Národním divadlem moravskoslezským v Ostravě kompletní provedení všech 9 oper B. Smetany, včetně nedokončené opery Viola, neboť operní tvorba patří k hlavním pilířům pozoruhodného Smetanova skladatelského díla. Během roku připravuje divadlo také provedení řady významných děl českých skladatelů od A. Dvořáka, B. Martinů, přes L. Janáčka až po Sylvii Bodorovou, zajímavým počinem bude komorní opera Lenky Nota o životě Boženy Němcové Jsem kněžna bláznů (27. března), představení současné české operní tvorby. Mimořádným projektem bude koncert Život v hudbě Čechů na Nové scéně 28. února.

Putovní výstava organizovaná Odborem kultury v Novém divadle, Slavní čeští skladatelé (leden-březen), je připravena ve spolupráci s Národním muzeem – Českým muzeem hudby. Výstava prezentuje čtyři skladatelské osobnosti, které se staly světovým fenoménem: Bedřicha Smetanu, Antonína Dvořáka, Leoše Janáčka a Bohuslava Martinů.



## Rok české hudby

### v Plzni 2024

### výzva pro 12. ročník umělecké ceny města Plzně za rok 2023

Od 1. prosince 2023 do 1. února 2024 mohou fyzické nebo právnické osoby podávat prostřednictvím Odboru kultury Magistrátu města Plzně nominace na Uměleckou cenu města Plzně v oblasti hudby, tance, výtvarného, dramatického a audiovizuálního umění, literární činnosti a designu, a to v 5 kategoriích - pro umělce do 30 let, nad 30 let a za celoživotní dílo, za významnou kulturní událost roku a ocenění mecenáše podporujícího plzeňskou kulturu. Více informací na webu města (Odbor kultury MMP) či na telefonu: 378 033 052.



## večery

Vrásčité ruce našich babiček,  
když draly po večerech... peří,  
a moudrost se ozývala z bílých vlasů,  
ze všech slovíček i z oprýskaných... dveří,  
Jak tenkrát bylo krásně, když jsme si přáli  
ty chvílky zamknout... na klíček.

Naši starou bábi,  
ven ji snížek vábí.  
Uplácá si kouli  
a děda má bouli.

Na starosti mám dnes vnuka,  
když jsme vevnitř, jsou to muka.  
Ale něco i mě láká,  
jdem postavit sněhuláka.



Můžeš ještě chvíli ležet, zatím nepadá. BAPE

## leden

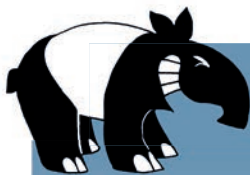
Bude-li sněhu hodně v lednu,  
na pivo si denně sednu.

## únor

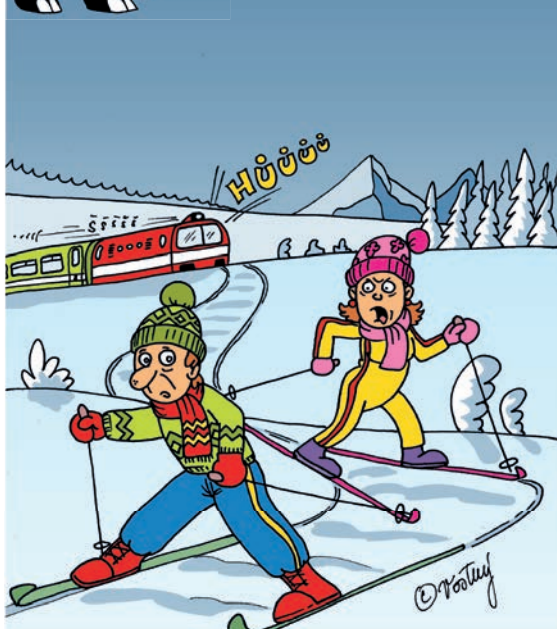
V únoru, když mrazy sílí, důchodci jsou doma čilí.

## moudro

Jedna vločka neváží nic.  
Ale čtyři metry vloček už na sobě ucítíte.



## smějeme se s Tapírem



Jseš si opravdu jistý, že je tohle běžecká stopa?!

**ANO, MARUŠKO, JE NÁS DVANÁCT MĚSÍČKŮ.  
TOHLE JE SUCHĚJ ÚNOR!**



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 02. 01. 2024 / 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 Šrédil / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: pomahajicipzen@plzen.eu / **ZDARMA**. Foto na titulní straně: Milan Svoboda ,na str. 2: archiv města Plzně.

Vážení čtenáři našeho čtvrtletníku,

naš časopis vychází již od roku 2019 a nastal čas k utvoření „nového kabátu,“ tak aby byl, u Vás, stále stejně oblíbený, jako doposud. K tomu ale potřebujeme Vaši pomoc, a to formou vyplnění krátké, přiložené ankety.

1. Jaký je Váš celkový dojem z časopisu (ohodnoťte, prosím jako ve škole)

1    2    3    4    5

2. Jak byste se popsal/a jako čtenář časopisu

čtu od začátku do konce    čtu většinu článků  
 čtu pouze několik vybraných článků    pouze prolístuji

3. Která témata/články Vás nejvíce zajímají

4. Kterým tématům bychom se měli věnovat více/chybějící témata

5. Která témata/články Vás v časopise nezaujala

6. Je pro Vás časopis komfortně dostupný

7. Je pro Vás grafická podoba časopisu dobrá ke čtení

8. Chcete nám ještě něco sdělit

Vyplněnou anketu můžete odevzdávat do sběrných boxů, na těchto místech: vrátnice MMP, Kopeckého sady 11 (vedle Měšťanské besedy), vrátnice ÚMO 1, alej Svobody 60, Plzeň, vrátnice ÚMO 2, Koterovská 83, Plzeň, v MDC TOTEM, Kaznějovská 51, a dále pak pro klienty pobytových zařízení MÚSS Plzeň, Domovinka a Senior residence Terasy, přímo v místě daného zařízení. Vyplněné dotazníky můžete také zaslat e-mailem na adresu: [pomahajiciplzen@plzen.eu](mailto:pomahajiciplzen@plzen.eu). Termín pro odevzdání je 9. února 2024.

Děkujeme za Vaši spolupráci