

DILSEN

VYZRÁLÝ MAGAZÍN 2/24



FOTÍ DAVID ŠVARC

JE ZDARMA!

Milí čtenáři PILSENU,

zdravím Vás v tomto předjarním období, v trochu netradičním čase, ale jak bylo již dříve avizováno, Váš oblíbený PILSEN vychází, od letošního roku, vždy v březnu, červnu, září a prosinci.

Časopis PILSEN uzavřel svoji první pětiletku, což je již dlouhá doba, po kterou se s Vámi, alespoň na dálku, potkáváme. Za těch pět let náš vyzrálý časopis opravdu vyzrál, vždyť jen jeho rozsah se z 8 stran rozšířil na 32. Najdete zde řadu informací a článků z různých oblastí, směřovaných právě na Vás. A mě to velmi těší.

Nicméně, abychom tzv. „neusnuli na vavřínech,“ přicházíme opět s několika novinkami, z nichž ta nejviditelnější je nová grafická podoba našeho PILSENU, která je z mého pohledu velmi vydařená. Změna to ale není poslední. Další budou následovat. Pomáhat nám k tomu budou Vaše připomínky a nápady, které jste nám dali jako zpětnou vazbu v rámci ankety, která byla otištěna v posledním čísle a já Vám za ně velmi děkuji.

Vážené dámy, Vážení pánové, dovoluji mi popřát Vám krásný vstup do jara, veselé prožití blížících se velikonočních svátků a budu se s Vámi těšit na viděnou či na přečtenou u dalšího, letního, čísla.

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

Vážené čtenářky, Vážení čtenáři,

poprvé se Vám dostává do rukou časopis PILSEN v březnovém termínu, takže doufáme, že Vám trocha příjemného čtení pomůže zkrátit čekání na pravý příchod jara, které je již za rohem.

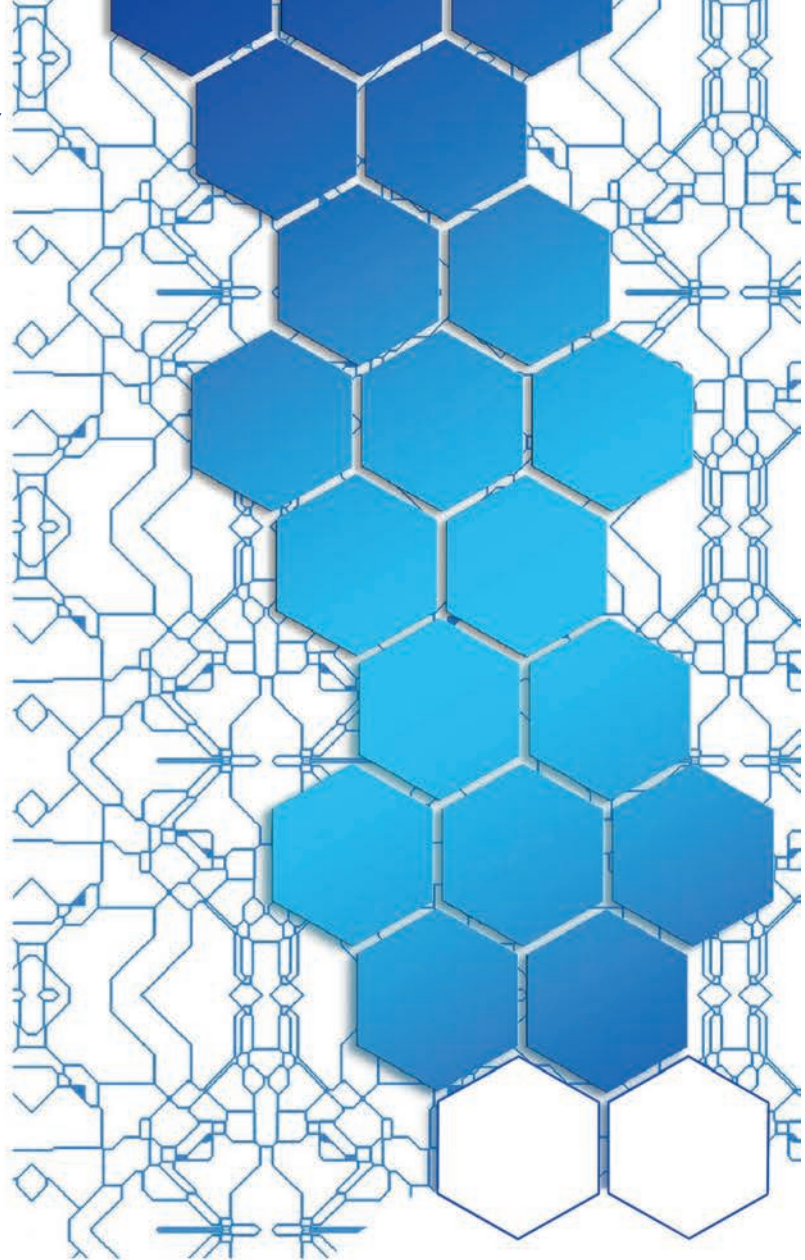
Období jara je na Odboru sociálních služeb hlavně ve znamení přípravy akcí pro veřejnost, které jsou pro všechny /návštěvníky/ účastníky zdarma. Takže rád využiji tohoto úvodníku k pozvání právě na ně. Již v sobotu 16. března 2024 se v Malém sále Měšťanské besedy koná festival dovedností osob se zdravotním znevýhodněním UMÍ!, kde se můžete přijít dozvědět více o organizacích sdružujících osoby se zdravotním postižením a zjistit, jaká vystoupení si pro nás v letošním roce připravily. Ještě do konce měsíce března se také můžete těšit na tradiční akci Šikovné ruce, kdy v rámci Velikonočních trhů na náměstí Republiky budou organizace sdružující osoby se zdravotním postižením prezentovat výrobky ze svých dílen. V měsíci květnu pro Vás připravujeme již tradiční akci Senioři baví seniory, která se opět uskuteční ve Velkém sále Měšťanské besedy, přičemž účast na této akci nemusí zůstat pouze u návštěvy, nějaká volná místa v programu stále ještě máme. Jako poslední bych také rád upozornil na taneční večery pro dříve narozené, které se budou konat v Malém sále Měšťanské besedy 8. března a 12. dubna 2024.

Doufám, že si z naší pestré nabídky akcí vyberete a na některé budeme mít možnost se potkat.

Mgr. Lukáš Mařan
a tým Odboru sociálních služeb MMP



ZMĚNY STRUKTURY



Se začátkem letošního roku nabyla účinnosti novela zákona o organizaci a provádění sociálního zabezpečení (zákon č. 412/2023 Sb.), kterou se mění organizační uspořádání ČSSZ. Občanům, kteří jsou klienty ČSSZ, by úpravy měly přinést větší komfort při vyřizování jejich záležitostí a samotnému úřadu jeho efektivnější fungování. Změna organizačního uspořádání ČSSZ přináší dva nové pojmy.

ÚSSZ – územní správy sociálního zabezpečení

Na základě uvedené novely zákona je nyní síť stávajících 77 okresních a městských správ sociálního zabezpečení řízena jen pěti územními správami sociálního zabezpečení (ÚSSZ). Změnami ve struktuře nedochází k uzavření žádné ze stávajících okresních nebo městských správ ani ke změně jejich názvu (Okresní správa sociálního zabezpečení – OSSZ, případně Pražská správa sociálního zabezpečení – PSSZ či Městská správa sociálního zabezpečení Brno – MSSZ Brno). Klienti tedy mohou dále využívat služeb té okresní správy, na kterou jsou zvyklí, a navíc získávají možnost navštívit i okresní správu v rámci dané ÚSSZ.

Podstatným úkolem ÚSSZ je dohlížet na pracovní vytiženost podřízených OSSZ. Pokud bude například některá OSSZ přehlcena určitým typem žádostí či jiných úkonů (například při mimořádných valorizacích důchodů), vypomůže ji jiná OSSZ v rámci ÚSSZ. Tato flexibilita zajistí pružnější i plynulejší vyřizování agendy. Společně s postupující digitalizací tak do budoucna vznikne více prostoru k poskytování individuálního poradenství a rozšiřování klientského servisu.

Pod ÚSSZ pro Jihočeský kraj, Plzeňský kraj a Karlovarský kraj se sídlem v Plzni (Lobezská 12) spadají tyto okresní správy: OSSZ České Budějovice, OSSZ Český Krumlov, OSSZ Domažlice, OSSZ Cheb, OSSZ Jindřichův Hradec, OSSZ Karlovy Vary, OSSZ Klatovy, OSSZ Písek, OSSZ Plzeň-jih, OSSZ Plzeň-město, OSSZ Plzeň-sever, OSSZ Prachatice, OSSZ Rokycany, OSSZ Sokolov, OSSZ Strakonice, OSSZ Tachov a OSSZ Tábor.

Klientské centrum ČSSZ bude v Plzni na jednom místě.

Od 1. března 2024 bude Klientské centrum pro důchodovou agendu zpracovávanou OSSZ Plzeň-město, OSSZ Plzeň-jih a OSSZ Plzeň-sever pouze jedno a to v budově OSSZ Plzeň-město, Americká 28-30. Úřední hodiny zůstávají nezměněny. Doporučujeme využít on line objednávkový systém.

IPZS – Institut posuzování zdravotního stavu

V působnosti ČSSZ vznikl také samostatný Institut posuzování zdravotního stavu (IPZS), pod který byly převedeny veškeré organizační útvary a metodika dosavadní lékařské posudkové služby (LPS). Cílem je kvalitní, nezávislé a odborné posuzování zdravotního stavu pro potřeby přiznání invalidních důchodů a příspěvků osobám se zdravotním postižením a pro potřeby posuzování důvodu trvání dočasné pracovní neschopnosti. Vyhotovení posudků má být pružnější, čímž se zajistí rychlejší vyřizování dávek napříč republikou.

Pro klienty nemá tato změna žádný negativní dopad. Zaměstnanci institutu zajišťují služby na stejných místech jako dosud. Vyhodnotí-li posudkový lékař osobní přítomnost klienta na jednání jako nezbytně nutnou, bude klient pozván na okresní správu nejbližší jeho místu pobytu. Kompletní vyřizování této agendy pouze jedním úřadem se tak stává efektivnější a pro občany jednodušší, přehlednější a srozumitelnější.

Připravilo Oddělení komunikace ČSSZ

JE RECEPT NA DLOUHOVĚKOST?



přece práce a střídá strava

Úctyhodných 100 let oslavila 12. prosince 2023 Marie Škardová z Plzně–Bolevce. Stále vitální dáma je i ve vysokém věku soběstačná a nejvíce se těší ze svých vnoučat, pravnoučat a dnes už i jednoho prapraprnoučete. S domácností jí pomáhají tři dcery - Marie, Milena a Anna.

Marie Škardová pochází z Oseka u Rokycan, kde se narodila do rodiny Jišových. Odmalička byla zvyklá na práci v hospodářství, vystudovala tzv. hospodyňskou školu a za války jezdila pomáhat na statek do Smedčic, díky čemuž se vyhnula odvodu

na nucené práce. V té době byla také náčelnicí oseckého Sokola.

Ve čtyřicátém šestém roce potkala na plese Josefa Škardu z Bolevce, netrvalo dlouho a byla svatba. Marie se tak vdala na velký bolevecký statek a v roce 1948 přišla na svět první dcera, která dostala jméno po mamince. O rok později se narodila Milena a v roce 1951 se rodina radovala z narození dcery Anny.

Na statku v Bolevci bylo pořád co dělat. „Člověk se prakticky nezastavil,“ vzpomíná Marie Škardová. A právě to je podle ní recept na dlouhověkost. „Práce od rána

do večera a střídá strava,“ míní oslavenkyně. Jejím velkým koníčkem pak celý život byla zahrádka.

„Maminka byla celý život velmi pracovitá a hleděla si domácnosti. Na nás děti byla přísná, ale vždy spravedlivá, což jsme všechny ocenily hlavně v dospělosti,“ vysvětluje nejmladší dcera Anna.

Stovku oslavila Marie Škardová společně se svou rozvětvenou rodinou v bolevecké sokolovně. K řadě gratulantů se připojila také starostka Jedničky Ivana Bubeníčková a místostarosta Miroslav Šuma.





SLOVANŠTÍ SENIOŘI NAVŠTÍVÍ

i letos zajímavá místa nejen v ČR

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

Zájemci se mohou těšit, že navštíví výstavu orchidejí v Drážďanech, která je součástí Velikonoc, projedou zajímavá místa na Šumavě a v Brdech. Čeká je i Praha a celý rok uzavře kouzelný adventní zájezd, který začne v Bad Leonfeldenu návštěvou perníkářny a cestou zpět se zastaví v Českém Krumlově.

V případě zájmu naleznete informace na senior webu na stránkách obvodu nebo na telefonním čísle 378 036 263, nebo e-mailu skopkova@plzen.eu.



SENIOŘI Z TROJKY MOHOU SLAVIT

svá životní jubilea na společném setkání



První senioři z Trojky oslavili svá významná životní jubilea v nově otevřeném multifunkčním sále v Husově ulici již v listopadu 2023. Tohoto setkání se zúčastnilo celkem jedenáct seniorů z centrálního obvodu ve věku 80, 85 a 90 let. Oslavence přivítali zástupci úřadu v čele se starostou Mgr. Davidem Procházkou. Gratulovat přišel také 1. místostarosta Mgr. Pavel Šrámek a místostarostové Mgr. Ondřej Ženíšek a pan Ladislav Nový.

Všem přítomným popřáli zejména hodně zdraví, štěstí a pohody a v neposlední řadě i příjemnou zábavu za doprovodu hudby Čestmíra Kunze, která slavnostní setkání provázela.

Výročí 80 let života zde oslavil i jeden manželský pár. Paní má sice kulatiny až v únoru tohoto roku, ale manželé úřad o možnost společné oslavy požádali a ten jim s radostí vyhověl. Drobné občerstvení pro jubilanty připravila přilehlá kavárna a samo-

zřejmě nechyběl ani připítek na zdraví všech přítomných.

Po dvou hodinách, za doprovodu příjemné hudby, rozhovorů, kávy a zákusků, bylo první setkání jubilantů zakončené a každý z oslavenců si odnesl hodnotný dárkový balíček. Jubilanti, kteří se zejména ze zdravotních důvodů nemohou zúčastnit osobního setkání, popř. nemají o toto společné setkání zájem, mohou využít možnosti návštěvy člena Komise pro občanské záležitosti a obřady v místě svého trvalého bydliště, kde jim bude již zmíněný dárkový balíček osobně předán.

Na rok 2024 eviduje centrální obvod celkem 1252 jubilantů, kteří již oslavili nebo v průběhu roku oslaví životní jubileum 80, 85, 90 let a výše. Tito jubilanti budou osloveni dopisem a mohou si zvolit jednu z nabízených variant, tj. osobní setkání na úřadu nebo návštěvu člena komise v místě trvalého bydliště.

- 80 let oslaví 566 jubilantů
- 85 let oslaví 231 jubilantů
- 90 let oslaví 106 jubilantů
- 91 let a výše oslaví 349 jubilantů



ČTVRTÝ OBVOD ZVE KAŽDÝ MĚSÍC

na setkání oslavenců od 80 let

Více než 1300 blahopřání k narozeninám odešlou ročně zástupci Čtyřky místním seniorům starším 70 let. Každý senior ve věku 80, 85 a 90 je pozván na setkání jubilatů s vedením Městského obvodu Plzeň 4. Od devadesáti let jsou lidé zváni pravidelně každý rok. Setkání jubilatů v zasedací síni úřadu probíhají každý měsíc. Od ledna do prosince se sem vypraví přes 600 oslavenců, kteří dostanou dárkový balíček, květinu a skleničku sektu. Pokud někdo nemůže ze zdravotních důvodů přijít, může ho zastoupit příbuzný, případně se zorganizuje setkání přímo doma u oslavence.

O dárek a gratulaci neprijdou ani lidé, kteří žijí například v Domově pro seniory sv. Jiří. I sem za nimi zástupci Čtyřky přijdou. „Oslavenci vnímají naši gratulaci také jako poděkování za celoživotní práci,“ říká místostarosta MO Plzeň 4 Václav Beran. Minulý rok oslavily právě v Domově pro seniory sv. Jiří tři ženy sté narozeniny. Sto let například oslavila skalní turistka Věra Dortová, která je milovnicí vážné hudby. Celoživotně se věnovala pěší turistice a plavání. Neuvěřitelných 100 let oslavila také milovnice fotbalu Julie Žežulková, která je obdivována pro svou vitalitu a chuť do života.



Setkání jubilatů má vždy slavnostní atmosféru. Pravidelně jsou zde senioři přivítáni starostou Tomášem Soukupem nebo místostarosty, hudební vystoupení obstarávají členové Plzeňského dětského sboru pod vedením Bedřišky Koželuhové. „Každému jubilatovi osobně popřejeme a předáme dárek. Lidé jsou velice rádi, že jsme si na ně vzpomněli. Senioři se nemusejí přihlašovat. Po dovršení 80. narozenin dostane každý automaticky pozvánku společně s blahopřáním,“ popisuje místostarosta Čtyřky Ing. Zdeněk Mádr. Senioři se na setkání nemusejí přihlašovat už od roku 2017, stačí jen potvrdit účast.

Zástupci radnice gratulují také k dalším významným životním jubileím obyvatel. „Občané se na nás mohou obracet s tím, že by chtěli oslavit například diamantovou nebo zlatou svatbu, případně jinou významnou událost. Jsme rádi, když se můžeme společně potkat v budově úřadu či v domácím prostředí jubilatů,“ dodává starosta Čtyřky Tomáš Soukup.

Pravidelná měsíční setkání jubilatů probíhají jen ve čtvrtém a třetím plzeňském obvodu. V některých obvodech za jubilanty, kteří o to požádají, přicházejí zástupci úřadu domů. V dalších obvodech zase organizují setkání jednou za čtvrtletí či jednou ročně.

VE ČTYŘLÍSTKU NENÍ NUDA

je tam i zábava!



Moderní budova,
radost pohledět
sídlí v ní ale odložený směr,
s názvem Čtyřlístek.

Všude je zeleno,
stínový a kvítí,
slunce tu veselé
na všechno svítí.

Přijďte se podívat,
nechť to klam,
nikdo se tady necítí sám.
Laskavost, úsměvy, ochota,
vše tolik potřebné
na konci života.

Díky třetí Čtyřlístku,
pod trojí ochranou,
poklidně žijeme
za branou zavřenou.

A přijde jaro zas,
zahradu rozkvete,
a život určitě sám
jak dlouho v životě
jistě tu budeme.

KADLECOVÁ

Pro naše klienty se snažíme udělat vše, co jim zpříjemní podzim života, aby jejich čas strávený u nás v Domově, byl využit na maximum.

Loňský listopad a prosinec byl opravdu nabitý akcemi. Již v listopadu pekly naše klientky vánoční cukroví, které se podávalo nejen při slavnostním rozsvícení vánočního stromku v zahradě Domova, ale i během následujících prosincových akcí. A ani ústavní Štědrý den nezůstal bez mlsání, kdy každý z klientů obdržel balíček vánočního cukroví, aby mohl zhodnotit úsilí pekařek.

V prosinci proběhla soutěž družstev o nejlepší bramborový salát. Bylo opravdu jen velmi obtížné vyhlásit vítěze, jelikož výsledky byly opravdu velmi vyrovnané. Na oslavu Silvestra se klienti rádně připravovali nakládáním utopenců.

Celý prosinec se nesl ve svátečním duchu Vánoc. Na návštěvu jsme měli pozvané různé hosty. Muzikanti a děti ze školky přinesli úsměv na tváře a hřejivou radost u srdíčka. Na přednášce o Vánocích ve světě jsme se opět dozvěděli spoustu zajímavých informací a novinek.

Taneční skupina našich starších spoluobčanů nám nejen ukázala, jak je prospěšné se v pozdějším věku hýbat, ale dokázali i předat radost a povzbuzení do dalších let.

Při přednášce o plzeňské ZOO jsme se zase dozvěděli nejen spoustu zajímavostí a novinek, ale i plánů na příští rok. Domluvili jsme si také její návštěvu, jelikož zde město Plzeň vybudovalo nové cesty i pro imobilní klienty.

Dobrovolníci z TOTEMu nám zpříjemnili Silvestr písničkami, které naše klienty vyburcovaly ke společnému zpěvu a tanci.

Vánoční mše svatá přinesla zase zamyšlení nad životem a zklidnění naší mysli.

Návštěva z plzeňské radnice a městského úřadu Plzeň 1 obdarovala klienty vánočními dárky v podobě edukačních tabulí, které se dají využít i u imobilních klientů v lůžku či při společném trénování jemné motoriky a dárkovými balíčky obsahující kalendář a něco na zub.

Vážíme si všech, kteří nezapomínají na naše klienty a dokáží s sebou přinést, byť jen úsměv a povzbuzení do dalších let.

Ráda bych poděkovala všem, kteří o klienty Domova Čtyřlístek pečují. Není to opravdu jednoduchá práce a tuto práci musíte dělat srdcem, jelikož ten nejbližší pro ně je právě „ona sestřička“ na oddělení. Moc děkuji za podporu vedení města Plzně, Úřadu městského obvodu Plzeň 1 a panu řediteli MÚSS Plzeň.

Irena Kuncová

Vedoucí pracovníků pro základní výchovnou nepedagogickou činnost
Předseda odborové organizace MÚSS Plzeň

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA NADĚLOVALA

v Domově pro seniory sv. Jiří

Devět klientů Domova pro seniory sv. Jiří v Plzni bylo na Vánoce obdarováno dárky od hodných lidí, prostřednictvím projektu Ježíškova vnučata. Projekt je založen na tom, že osamělí senioři sdělí svá vánoční přání na webových stránkách www.jeziskovavnoucata.cz a dobrovolní dárci z řad veřejnosti, kteří jim chtějí udělat radost, jim přání splní. Obdarují je tím, co si konkrétně přáli, ať již se jedná o hmotný dárek či zážitek. Projekt Ježíškova vnučata realizoval šestým rokem Nadační fond Českého rozhlasu.

Senioři z Domova sv. Jiří, který provozuje Městská charita Plzeň, si přáli nejen běžné dárky jako jsou parfémy, kosmetika či povlečení, ale také dárky méně obvyklé, například krokoměr, měřič kyslíku či teploměr na zeď. Přáním jedné z klientek byla kniha o Nepomuku a okolí, protože ona sama z Nepomuku pochází. Velmi speciálním dárkem byl elektrický vozík, kterým obdarovala jednu seniorku z Domova firma International Automotive Components Group s.r.o.

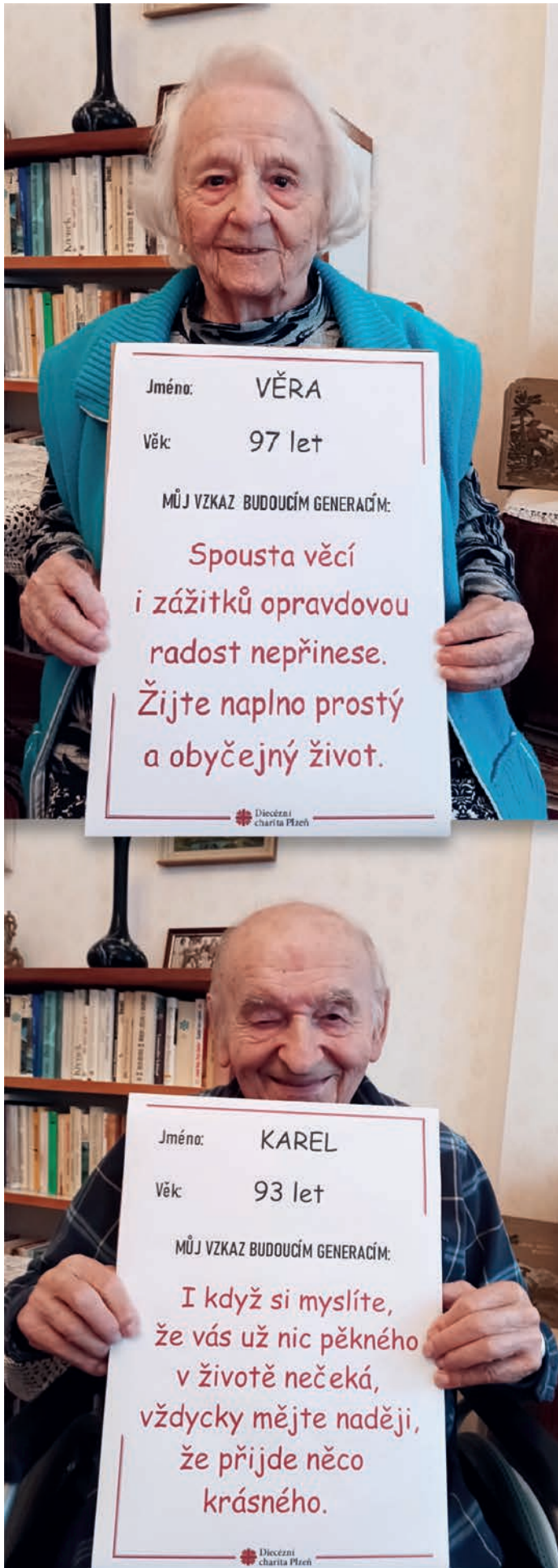


Zpěvačka Charlotte Režná spolu se svým manželem uspořádala v prosinci 2023 v Nebíloveh charitativní koncert a věnovala část výtěžku ze vstupného na zakoupení dárků pro klienty Domova. Další dárky koupila a přinesla seniorům přímo ona sama. Stejně tak přišli klientům osobně předat dárečky i ostatní dárci, mnohdy rodiče s dětmi či mladí lidé. Podle slov některých z nich zůstali se seniory v kontaktu i nadále a pojí je nyní osobní přátelství.

Do projektu byli vybráni klienti, kteří nemají děti a rodinu, nebo jejichž děti žijí v zahraničí a navštěvují je jen zřídka nebo, bohužel vůbec.

Všem udělaly dárky i jejich předávání velikou radost a dárcům ještě jednou moc děkujeme, že se zapojili do tohoto smysluplného projektu.

NAŠE VZKAZY PŘÍŠTÍM GENERACÍM



Je stáří synonymem moudrosti?

Obecně se předpokládá, že ano.

Již jako děti jsme v pohádkách slyšeli příběhy o mladých chasnicích a princích, kterým dávali cenné rady moudré stařenky či stařečkové. A tak v sobě máme asi přirozeně zakořeněnou představu, že stáří se opravdu moudrosti rovná. Ale během života jsme se určitě každý z nás setkali tváří v tvář s realitou, že pouze samotný věk ještě kýženou moudrost nezaručuje.

Přesto však stále platí, že moudrost získáváme zkušenostmi a poučením se z překonávání životních úskalí a nástrah, a k tomu je prostě potřeba mít nějaké ty roky odžitě.

V charitním Domově svaté Alžběty jsme se společně s klienty zapojili, na konci minulého roku, do projektu, který vyhlásila Charita Česká republika a který nesl název „Můj vzkaz příštím generacím“.

Na počátku jsme vůbec nečekali, jak široký bude mít tato aktivita dopad, avšak již během krátké doby se ukázalo, že rozhodnutí účastnit se tohoto projektu bude obohacující nejen pro budoucí generace.

Tolik krásných myšlenek a poselství, které získávají právě svou moudrou naléhavostí až ve chvíli, kdy je máte přesně zformulovány na papíru před sebou a následně ještě i na fotografii se samotným člověkem, který toto poselství vysílá do světa.

To je dočista něco jiného, nežli jen pročitat moudra či motivační citáty, které jsou na nás často chrleny ze všech stran.

Díky krásným fotkám, na kterých jsou naši senioři, kteří se s námi podělili o svá životní moudra, vznikl v našem Domově kalendář. Nejprve se záměrem vytvořit jeden výtisk pouze pro účely Domova, avšak díky své síle poselství, kterou přináší, jsme nakonec u toho jediného výtisku nezůstali.

Máme radost, že se náš kalendář rozšířil do světa, a může tak dobře poradit na životní cestě nejednomu současnému princovi či princezně.

Eva Vyškovská
aktivizační pracovnice



DOMOVINKA NEZAHÁLÍ, MÁ PLÁNY

Za chvíli už na nás dýchne jaro a my jsme pro naše klienty, rodinné příslušníky a naše podporovatele připravili několik akcí na letošní rok. Ta největší, celoroční, se týká opět našich kalendářů. Už máme vybraná místa, kde se letos bude fotit a bude to zase nádherné! Tématem jsou totiž letos řemesla. Nechte se překvapit, která jsme vybrali a přijďte s námi kalendáře pokřtít opět do Staré synagogy. Termín už máme, čtvrtek 10. 10. 2024 od 16.30 h.

Kdo by chtěl Domovinku podpořit pohybem, budeme se na Vás těšit ve středu 11. 9. 2024 na Božkovském ostrově, kde odstartujeme 2. ročník charitativního běhu pro Domovinku. Ten první se mimořádně vyvedl! Kdo je ale z dálky a ví, že do Plzně nedojede, může se přidat k virtuálním běžcům. To znamená, že fyzickou aktivitu provede kdekoliv na světě, nahraje si ji do sportovní aplikace a záznam pošle elektronicky.

Na konci roku pak za námi můžete přijít do Velké synagogy. Uskuteční se zde charitativní koncert, jehož výtěžek přispěje na nové vybavení stacionáře. Sledujte naše webové a facebookové stránky, kde se dozvíte, kdo nám zahraje, zazpívá a kde si budete moci zakoupit vstupenky.

Těšíme se na Vás.



CANISTERAPIE V SENE CURA PLZEŇ



Canisterapii považujeme za jednu z nejkrásnějších a nejprínosnějších aktivit, kterou v našem SeniorCentru SeneCura Plzeň nabízíme.

Naše klienty navštěvuje pravidelně dvakrát do měsíce náš psí kamarád Ludvík. Klienti se vždy na Ludvíka velice těší, zejména na jeho energii a pohlázení. Pejsek Ludvík dodá vždy našim klientům dobrou náladu a zlepší celý den. Není výjimkou, že díky Ludvíkovi si klienti zavzpomínají na své vlastní domácí mazlíčky, kteří jim během života stáli po boku.

Samotná canisterapie má velmi kladný vliv na dušení i fyzický stav člověka.



Přehoupaly se první zimní měsíce roku 2024 a s hlubokým nádechem jsme se probudili do března, už jarního měsíce. Co ten nám všechno nepřinese! Plno světla, první jarní den, první fialky, letní čas a oslavu svátku, jednoho z našich nejrozšířenějších jmen, a to jména Josef.

Slaví se 19. března a má nepřeberné množství podob. Nejčastější je Pepa, Pepin, Jožka, Josífek, a já ani nevím, jak si to jméno dovedeme v rodinách ještě upravit. V době mé školní docházky se to Pepíky jen hemžilo. Zajímavé bylo, že po zavolání jménem se vždy otočil ten správný. Pak se pomalu vytrácela, nahrazena jmény jinými, až exotickými, tak jak velela, v té době, móda.

Jednou jsme s manželem šli procházkou parkem od fontány u Muzea, směrem k Masným krámům. U sousoší Spejbla s Hurvínkem jsme se s úsměvem zastavili a naše milované loutky prohlíželi. V tom se ozvalo: „Pepičku, pomalu!“ a kolem na tříkolce projel, se smíchem na rtech, tříletý klučina a viditelně si svou jízdu jarním parkem užíval. Jak symbolické, autor loutek Josef Skupa,

jeho loutky Josef Spejbl s Hurvínkem a nastupující nová generace se jménem Josef. Když se zamyslíme, kolik slavných mužů bylo nositeli tohoto jména. Už z knihy Babička známe Josefa II., císaře římského, se kterým, se jako děvče potkala. Josef Mánes, malíř dodnes nejkrásnějšího orloje na Staroměstské radnici v Praze. Můj milovaný Josef Lada a jeho mluvící kocourek Mikeš, nebo Joža Úprka a jeho krojované Slovácko v jásavých barvách a světový symbol Čechů – Josef Švejk. Kdo by ho neznal nebo jej neuměl citovat, nejen u nás, ale díky desítkám překladů i jinde ve světě. Nebo, když vezmete pojem „Pražský Pepík“, typ správného chlapíka, který se ničeho nebojí, je trochu frajer a neumí fňukat.

Josef Mysliveček – hudební génius, po celém světě známý jako „Boemo“. Josef Hlinomaz – nepřekonatelný padouch ve filmu Limonádový Joe nebo dobrou náladu, kterou se sladkým nádechem přináší Josef Maršálek. Dobrosrdeční a nepřekonatelní vodníci Josefa Dvořáka, herecké mistrovství Josefa Somra. Josef Gočár představitel kubistické co znamená sejít se u Václava, sochy Josefa Václava Myslbeka,

architektury, kdo by nevěděl, nejznámějšího našeho sochaře. Jedna z nejhezčích knížek pro děti Dášeňka od Josefa Čapka a pro nás Plzeňáky, náš rodák MUDr. Josef Škoda, strýc Emila Škody, který položil základy lékařské metodě poklepem. Písně houslí Josefa Suka, generacemi milovaný Josef Zíma a Josef Bek, elegantní a noblesní herec Josef Abrhám, a v neposlední řadě můj pracovitý a ochotný kolega Josef Leba. Všichni máme své osobní Josefy, Jožky, Pepíky, o kterých my ostatní nevíme, ale kteří jsou zapsáni v našich srdcích a vzpomínkách. I já mám milou vzpomínku z dětství na podvečery u babičky, zvláště o prázdninách u babičky, kdy se údolím Klabavy v Chrástu – tzv. Dolejšáku, každým podvečerem letních dnů ozývalo z domků za řekou, volání maminek shánějící svou drůbež k večeři a k domácím povinnostem. „Pepíkúúú!“ paní Herynkové bylo lety praxe syté, plné a nepřeslechnutelné. Bylo i pevné a Pepi věděl, že toto volání přeslechnout, neslo neblahé důsledky. Takže slyšel vždy. Pak volala druhá maminka, to se neslo jemně: „Pepičkuuu, pojd' na večeři!“ i to se setkávalo s kladnou odezvou, protože hlad je hlad a Pepík byl při chuti pořád. Myslím si, že toto bezdrátové volání bylo opravdu bezporuchové a síť nevypadla opravdu nikdy. Jak vidíte, jméno Josef je jméno odpovědné, historické, nesoucí svému majiteli samé pozitivní vibrace a záleží jen na něm, jak se k němu postaví.

Přeji všem nositelům tohoto krásného, vsutku českého, jména jen to nejlepší a jak slyším okolo sebe, nemusíme mít strach, že se toto jméno ztratí. Už je zase mezi dětmi slyšet a alespoň mně to působí velkou radost.

Vaše Táňa Kořenková



STŘÍPKY Z TOTEMU

Anglický jazyk:

Find the answer to the following questions.

- 1 Three friends shared only one umbrella, but none of them got wet. Why?
- 2 What is that you break when you name it?
- 3 As long as I eat, I live; but when I drink, I die. What am I?
- 4 What is found in the middle of both America and Australia?
- 5 What is that was given to you, belongs to you exclusively, and yet is used more by your friends than by yourself?

Seniorky z TOTEMu se zapojily do charitativního projektu DEKApro, který organizuje spolek Náš Touškov. Pod rukama našich senierek vznikla nejedna krásná háčkovaná deka, která snad potěší někoho, kdo si ji v závěru projektu koupí a finančně tak podpoří Hospic svatého Lazara v Plzni. Věříme, že deky udělají radost svým majitelům a vykouzlí stejně příjemnou atmosféru, kterou do nich vetkly při jejich háčkování a kompletaci TOTEMové seniorky.

Milou návštěvou nás v závěru roku 2023 a v lednu 2024 poctily studentky z Fakulty designu a umění Ladislava Sutnara, které při lekcích trénování paměti realizovaly svou studentskou práci „Vzpomínky, myšlenky, stáří“. Vedly TOTEMové seniorky k tomu, aby vyprávěly svůj příběh a následně jej výtvarně vyjádřily. A tak vznikaly nejen malby, ale i díla z keramické hlíny. Výstupem jejich společné práce bude výstava na Sutnarce a věříme, že si ji v budoucnu budete moci prohlédnout i u nás v TOTEMu.

Dále jsou k vidění krásné výstavy, na kterých se střídají jak profesionální, tak amatérští umělci. Svůj prostor a pozornost tu mohou najít nejen mladí autoři, ale i senioři, kteří se k umělecké tvorbě dostali až v pokročilém věku a plní si tak své sny. Aktuálně vás můžeme pozvat do TOTEMu v Bolevci na dvě výstavy: Energetické obrazce, kde najdete úžasné mandaly Pavlíně Punčochářové. Výstava bude k vidění v TOTEMu do poloviny dubna. Druhá výstava zahajuje svou vernisáží 7. 3. 2024 od 17:00 h. a představí na ní svou tvorbu obrazů a fotografií výtvarná skupina TOTEM Art.

A nově se výstavy začínají zabydlovat i v TOTEMu na Nové Hospodě. Nyní tam do konce dubna můžete obdivovat výstavu obrazů Václava Šestáka, malíře Podbrdská.

Hledáte i vy prostor, kde byste mohli vystavovat svou práci? Ozvěte se nám a zcela jistě najdeme cestu, jak výstavu zrealizovat: Petra Bláhová, tel.: 734 672 579, blahova@totemplzen.cz.

Pohádkové čtecí babičky znají recept na nesmrtelnost. V roce 2023 četlo dětem 29 senierek, které docházely do 27 mateřských školek. Dohromady dětem ve školkách věnovaly 525 hodin pozornosti, laskavosti, pohlázení. Ale i opačně. Každá z babiček získala průměrně 18 hodin pozornosti od dětí. A možná také smíchu... a jak víme, 5 minut smíchu prodlužuje život o 1 rok. Jestli tohle tedy není cesta k nesmrtelnosti? Chcete se i Vy připojit k našim pohádkovým čtecím babičkám a dědečkům? Napište nebo zavolejte, rádi Vám podáme bližší informace: Blanka Sýkorová, tel.: 773 319 273, e-mail: sykorova@totemplzen.cz.

Řešení:
1. kopřivka (kateřinka), 2. bíatouch, 3. tulipán (talovín), 4. čipka, 5. sasanka, 6. modřeneč, 7. lilie, 8. kosatec, 9. sedmikráska, 10. petráklík, 11. pivovňka, 12. smolnice, 13. měsíček, 14. zvoněk, 15. karamát, 16. mečík, 17. konvalinka, 18. astrá, 19. pomněnka (primulka), 20. pampeliška, 21. řípej, 22. růže, 23. kala, 24. afrika, 25. fúzie (fuchsie), 26. rókus (kaktus), 27. slunečnice
Solution: 1. It wasn't raining, 2. Silence, 3. Fire, 4. The letter R, 5. Your name, 6b

senkrecht; 1. Vogel, 2. Kamminchen, 4. Wal, 5. Affe, 6. Igel, 8. Schlange, 10. Ente, 17. Schildkröte, 18. Schwein, 20. Katze, 21. Bär, waegerlecht; 3. Papagei, 7. Goldfisch, 9. Löwe, 11. Hund, 13. Maus, 14. Pferd, Lösongen:



Španělský jazyk:

Asignar términos – Relaciona las palabras dadas con las descripciones correspondientes.

- | | |
|---|-----------|
| 1 Soy redondo y puedes jugar conmigo. | a cerveza |
| 2 Brillo brillante y me escondo en la noche. | b mesa |
| 3 Soy verde y necesito agua y luz para vivir. | c fútbol |
| 4 Llevo una corona y a la gente le gusta beberme. | d agua |
| 5 Soy transparente y puedo ser líquido, sólido o gaseoso. | e sol |
| 6 Tengo cuatro patas, pero no estoy vivo. | f planta |

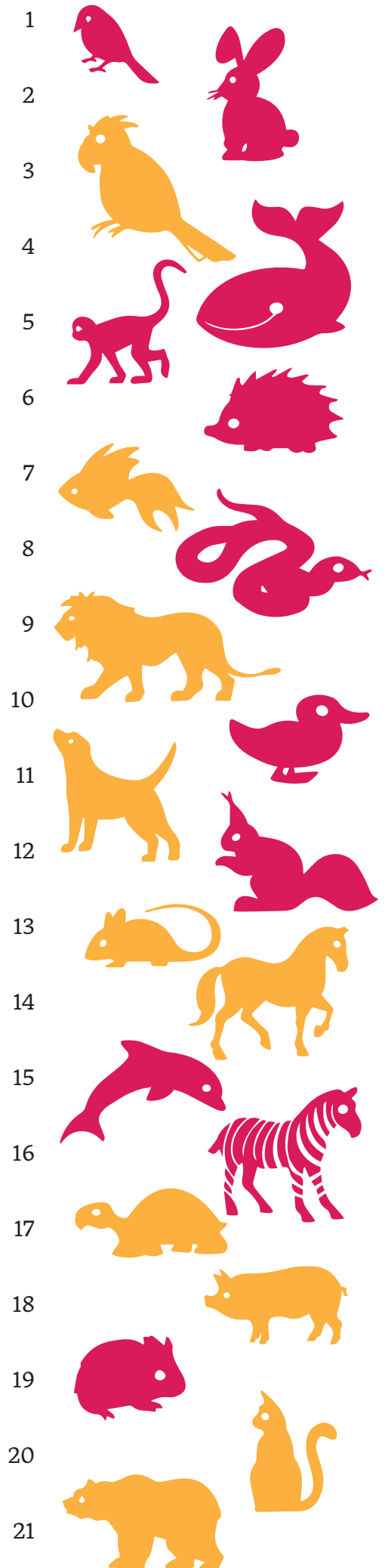
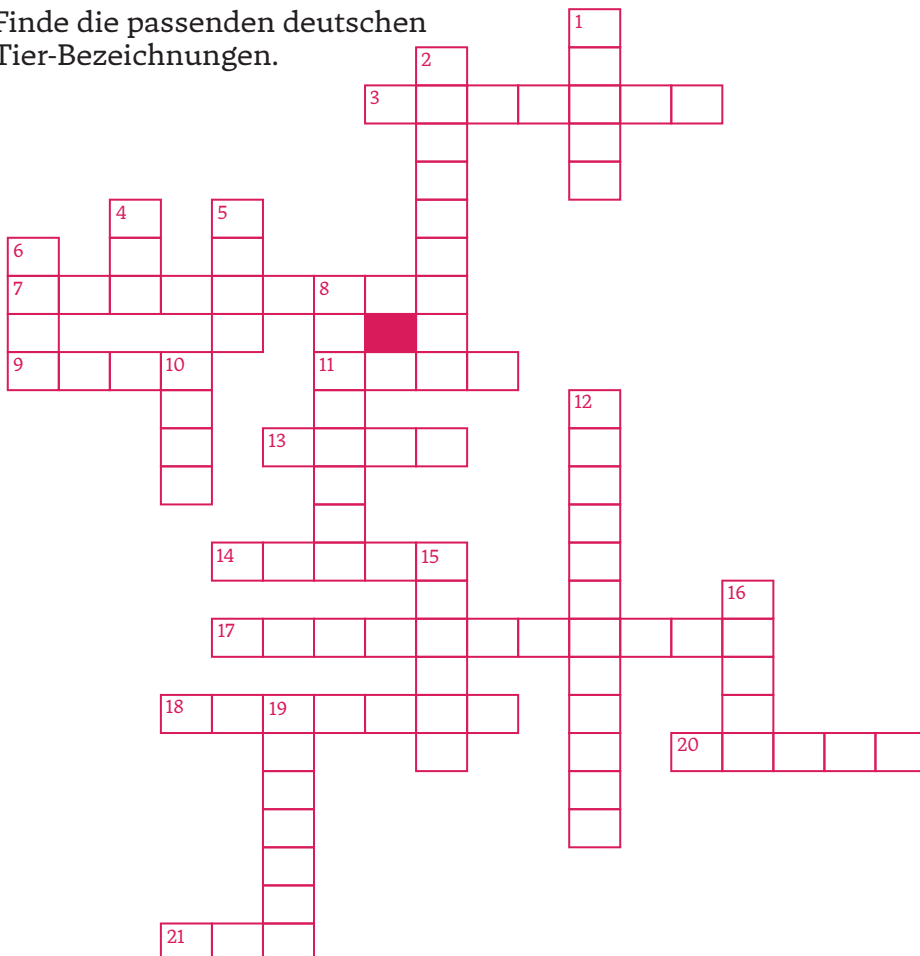
TOTEMové okénko Trénování paměti

Doplňte na místa teček písmenka tak, abyste dostali název květiny.

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 K A | 15 K T |
| 2 B CH | 16 M K |
| 3 T N | 17 K A |
| 4 CH . . . A | 18 A A |
| 5 S A | 19 P A |
| 6 M C | 20 P A |
| 7 L E | 21 F A |
| 8 K C | 22 R E |
| 9 S A | 23 K A |
| 10 P Č | 24 A N |
| 11 P A | 25 F E |
| 12 S A | 26 K S |
| 13 M K | 27 S E |
| 14 Z K | |

Das Tier-Kreuzworträtsel

Finde die passenden deutschen Tier-Bezeichnungen.



VZPOMÍNKA BOHUMILY ŠMOLÍKOVÉ

Vážení přátelé,

protože se budou v květnu opět konat Slavnosti svobody, ráda bych se na chvíli vrátila v čase zpět, do doby, než jsme mohli uvítat americké vojáky, kteří nás tehdy osvobodili. Když nás v březnu 1939 obsadila německá armáda, byla jsem malá holčička, která o rok později začala pomalu vnímat, jaké nastávají hrozné časy. Začala jsem chodit do první třídy, když 4. prosince 1940 ráno, zrovna když jsme se se sestrou připravovaly do školy, někdo zazvonil u dveří. Vešli dva pánové. Co řekli mamince a tatínkovi nevím, jen si pamatuji, že nám prohledali celý byt. Byli to členové gestapa, kteří si pro tatínka přišli. Maminka je moc prosila, aby ho neodváděli, ale tatínek se s námi rozloučil a odešel s nimi. Už se nevrátil. Po zatčení byl uvězněn v Praze na Pankráci, v Terezíně, v Golnově – Štětíně a naposledy v Berlíně – Plötzensee, kde byl 20. května 1943 popraven.

Teprve po válce jsem se dozvěděly, že tatínek, který byl štábním kapitánem československé armády, vedl v Plzni jednu skupinu „Obrany národa,“ která ilegálně bojovala proti Německu.

Když začalo více náletů na Plzeň, maminka mě i sestru vzala k jejímu bratrovi do Seče u Blovic, kde měl strýček hospodářství, řeznictví a hospodu. Psal se 6. květen 1945, když do Seče přijeli Američané. Bylo mi 11 let a to vítání bylo nádherné.

Když jsme se však vracely s maminkou zpět do Plzně, zjistily jsme, že náš dům zasáhla zápalná bomba. Měly jsme vyhořelou kuchyň a dívaly jsme se přímo na střechu, kde byla díra po bombě.

Na maminku dolehla další starost a my marně čekaly na zázrak, zda se přeci jen tatínek nevrátí, jak se to někdy po válce stalo.

I kvůli tomu, co jsme prožily, chodím s dcerami pravidelně na Slavnosti svobody, protože bych ráda, aby se ani v dnešní době na to, co se odehrálo za 2. světové války, nezapomnělo. Dnešní mladí lidé, děti, o této době moc neví, proto bychom s nimi měli o všem mluvit, aby se tato doba, v jakékoliv podobě, již nikdy neopakovala.

Děkuji všem, kdo si moji vzpomínku přečetl, protože život musí jít dál, ale z chyb by se lidé měli poučit.

Bohumila Šmolíková, Skvrňany



Město **Plzeň**

SLAVNOSTI SVOBODY PLZEŇ

3.–6. KVĚTEN 2024

- Konvoj svobody
- Vojenské historické kempy
- Kulturní program
- Běh pro Paměť národa

www.slavnostisvobody.cz   

SENZA DĚDA

Ve středu 12. června 2024 v 17 hodin se v Plzni Vinicích uskuteční zábavná soutěž, kde 10 soutěžících získá titul Senza děda 2024.

V deseti veselých disciplínách se budou plnit úkoly za pomoci Vámi vybraných asistentů/asistentek. Máte vlastní nebo nevlastní vnouče, velké nebo malé, hodné nebo zlobivé, je Vám 36 – 100 let? Přihlašte se nejpozději do 10. 5. 2024, na e-mailové adrese: adamcova.st@seznam.cz, popřípadě na info@doraplzen.cz, nebo písemně do schránky DoRA centrum, Brněnská 14, Plzeň Vinice.

S pobavením pomůže Kapela z vlastních zdrojů, takže, máte-li hudební nástroj, vezměte ho s sebou, jinak zapůjčíme (rumba koule apod). Odměnou bude švestkový koláč, káva a hlavně titul Senza děda 2024.

Za KAS při DoRa centru Plzeň, Stáňa Adamcová



BABIČKA ROKU

Rada seniorů Plzeňského kraje připravuje další ročník soutěže Babička roku.

Krajská rada seniorů Plzeňského kraje zve aktivní ženy seniorského věku, aby se zapojily do soutěže Babička roku 2024.

Podmínkou účasti je věk 60+, smysl pro humor, pohotovost, umění a kreativita. Soutěžící čeká, mimo jiné, rozhovor a volná disciplína. Splňujete-li všechna kritéria, pak neváhejte ani minutu a dokonce měsíce dubna 2024 se přihlašte na e-mail: rscr-plzenskykraj@seznam.cz.

Soutěž Babička roku byla poprvé pořádána v roce 2016 a její hlavní myšlenkou je rozvoj mezigeneračního soužití a zábavnou a milou formou podporovat aktivní život seniorů.

Více informací k soutěži Vám poskytne Danuše Heřmanová na telefonním čísle 722 658 497.



PLZEŇSKÁ RADNICE je skvost renesanční architektury

Dnes si představíme jednu z nejhodnotnějších staveb Plzně a zároveň jednu z nejcennějších renesančních památek České republiky, plzeňskou radnici na náměstí Republiky 1. Už sama adresa s číslem 1 na hlavním náměstí nám napovídá, že jde o budovu prvořadě důležitosti.

Vysledovat historický vývoj radnice není úplně jednoduché a stále některé fáze úplně přesně neznáme. Jisté je, že roku 1487 město pro své potřeby koupilo v místě dnešní radnice velký reprezentativní dům. Ten vznikl pravděpodobně na přelomu 14. a 15. století rekonstrukcí, která spojila dvojici starších gotických domů. Město nově získanou budovu dlouze upravovalo k novému účelu, až nakonec po devíti letech proběhlo 22. června 1496 v budově první zasedání městských konšelů. A tehdy se dům stal radnicí. Budova ale ještě vypadala úplně jinak, než jak ji dnes známe. A přestože v průběhu mnoha staletí měla několikrát namále, slouží, naštěstí, svému účelu dodnes. Už po 11 letech fungování vyhořela a musela být nákladně opravována. A právě z této doby se dodnes dochovaly některé její pozdně gotické konstrukce.

V 50. letech 16. století byl dům požárem poškozen podruhé a poškození budovy muselo být pravděpodobně katastrofální. Lze tak usuzovat z obrovského rozsahu oprav. Projektčních prací se ujal italský architekt a stavitel Giovanni de Stata. O životě tohoto mimořádně talentovaného umělce, bohužel, víme jen velmi málo. Pochován je ve švýcarském Luganu, a je pravděpodobné, že z této oblasti také pocházel. Kromě radnice se v Plzni podílel na i stavbě dalších domů. Dostavěl například Císařský dům, který byl později s radnicí propojen a dodnes je její součástí. Téměř s jistotou, byť to není písemně doloženo, je autorem nádherné renesanční vily v Kaceřově a možná také zámku v Nelažověsi. V Plzni si jeho jméno počestili a říkali mu Jan Vlach.

Byl to právě Stata kdo dal radnici dnešní exkluzivní podobu ve stylu u nás neobvyklé čistě severoitalské renesance. Rekonstrukci pojal velmi radikálně, požárem poničenou gotickou budovu z větší části zboural, ponechal pravděpodobně jen spodní stavbu a část dvorního křídla. Stavební práce zahájil na podzim roku 1554 a už za dva roky se v rozestavěné budově mohlo uskutečnit první zasedání městské rady. Stavba byla ale kompletně dokončena až roku 1559. Šlo o rekonstrukci tak razantní, že budova dnes budí dojem, že byla tehdy postavena jako kompletní novostavba. I když to možná není při pohledu z náměstí úplně patrné, radnice v dálkových pohledech představuje zásadní dominantu v městském panoramatu.



Její důstojné, spíše statické, pojetí hlavního průčelí je pozoruhodné rozdílným měřítkem jednotlivých podlaží, některá patra znázorněná na fasádě jsou dokonce, v duchu renesance, falešná. Na první pohled průčelí zaujme střídáním struktury povrchů, kdy vstupní část je zvýrazněna mohutným kvádrováním, nad ním je pás se sgrafity, která se však, bohužel, v původní podobě nedochovala. Sgrafita na průčelí tehdy znázorňovala biblické motivy – Kaina a Ábela, Šalamounův soud, Adama a Evu aj. Vrchní falešné patro pak bylo provedeno z přiznaných režných cihel. Na svou dobu byla radniční budova moderní a po architektonické stránce mimořádně zdařilá. Zatímco v počátcích existence radnici ohrožovaly nevladatelné požáry, na konci 19. století se nečekaně objevilo jiné nebezpečí. Město tehdy zvažovalo, v kterém místě postaví novou soudní budovu. Po dlouhých diskusích radní zúžili rozhodování na dvě varianty. Jedna počítala s demolicí radnice a její kompletní náhradou polyfunkční budovou se soudem a radnicí, varianta druhá pak s demolicí gotického dominikánského kláštera ve Veleslavínově ulici a stavbou justičního paláce. Naštěstí pro radnici zvítězila varianta druhá, ale nazvat ji vítězstvím lze jen stěží. Nejen z dnešního, ale domnívám se, že i z tehdejšího pohledu, byla jedna varianta otřesnější než druhá. Přitom v dynamicky se rozvíjícím průmyslovém městě stačilo vybrat parcelu v širším centru za hranicí historického jádra a mohly být zachráněny památky obě. Bohužel, se tak nestalo. Jakmile bylo rozhodnuto o zachování Statiovy radnice, zahájili radní přípravu její rozsáhlé rekonstrukce. Cílem měla být nejen modernizace budovy tak, aby splňovala veškeré



provozní požadavky, ale i architektonické úpravy, které měly odstranit a nahradit nekonceptní zásahy z předchozích let. Proběhla vyzvaná architektonická soutěž, do které byli osloveni architekti Antonín Balšánek, Jan Koula a Ignác Weirich. Ten ale ze soutěže odstoupil, své návrhy tedy odevzdali první dva jmenovaní. Odborná porota vybrala návrh Jana Kouly, předního českého odborníka na renesanční architekturu, dlouholetého univerzitního pedagoga, který v letech 1902–1903 dokonce zastával pozici rektora pražské Polytechniky, dnešního Českého vysokého učení technického.

Mezi nejdůležitější architektonické změny Koulovy rekonstrukce patří vestavba nového reprezentativního schodiště a nová podoba hlavního průčelí. Zatímco dnes bývá obvyklé, že nově vkládané prvky do památek jsou pojaty soudobě tak, aby bylo jasné patrné, které konstrukce jsou původní historické a které nikoliv, tehdejší přístup byl odlišný. Jan Koula se snažil nové prvky pojmout v renesančním duchu tak, aby s historickou budovou co nejvíc splynuly. Monumentální schodiště tak působí dnes dojmem, jako by v radnici bylo od nepaměti (původní renesanční Statiovo schodiště bylo tehdy již dávno zničeno). Na hlavní průčelí Koula navrhl ve volné formě obnovit figurální sgrafitovou výzdobu, ta úplně původní renesanční již také tehdy bohužel neexistovala. Pečlivě vymyslel a nakreslil sgrafita zcela nová, která pojal jako obrazovou kroniku historie města. Je zajímavé, že Koula tehdy navrhoval opatřit sgrafity i horní falešné patro z režného zdiva, mechanické hodiny chtěl odstranit a nahradit slunečními. Tato část projektu však nebyla realizována, neboť se proti takovému autorově přístupu ostře ohradila vídeňská Ústřední komise pro ochranu památek. Památkáři ve Vídni, tedy v tehdejší hlavním městě monarchie, správně považovali za nevhodné a necitlivé měnit Statiovo renesanční horizontální členění budovy s barevně a strukturálně odlišným provedením jednotlivých částí.

Radniční budova slouží svému původnímu účelu dodnes i po více než 460 letech. Vzhledem k jejím mimořádným architektonickým hodnotám byla na konci loňského roku zařazena vládou České republiky mezi národní kulturní památky. Dostala se tak do úzkého prestižního výběru těch skutečně nejcennějších památek, které se na našem území nachází. Toto ocenění si nepochybně zaslouží, vždyť jde o jednu z nejcennějších renesančních radničních budov v prostoru na sever od Alp.

Ing. Karel Zoch,
vedoucí Odboru památkové péče MMP

podvýživa, nadváha, obezita! víte, jak jste na tom?

Obávaní strašáci, s nimiž většina z nás bojuje celý život. Má cenu bojovat i v seniorském věku?

Odpovědnost za své zdraví máme ve svých rukách, to platí bez rozdílu pro jakoukoliv věkovou kategorii. Udržení optimální hmotnosti s naším celkovým zdravotním stavem velice úzce souvisí. A to nejen v rovině prevence onemocnění srdce, mozku či nádorového onemocnění, ale i jako prevence poruch paměti a demence.

Každopádně, pokud se ručička na naší osobní váze vychyluje příliš hluboko pod nebo nad naši optimální hmotnost, doporučuji včas přistoupit k racionálnímu kroku – ještě předtím, než nám váha začne komplikovat život. Ale to si opravdu musí každý sám v sobě správně vyhodnotit, i s ohledem na vlastní životní komfort.

Pro stanovení odpovídající hmotnosti je nejjednodušším ukazatelem obvod pasu, podle kterého určíme riziko vzniku metabolických a oběhových komplikací – u žen ideálně do 80 cm (vysoké riziko nad 88 cm), u mužů do 94 cm (vysoké riziko nad 102 cm). To je poměrně přísné kritérium, proto radím – nenechme narůst svoji hmotnost či obvod pasu do příliš vysokých čísel a jedneje včas, ať nemusíme urputně „bojovat“.

A pokud už se rozhodneme s kily navíc zatočit a víme, že naše vůle není úplně ochotna spolupracovat, vždy je tady možnost navštívit odborného lékaře, který ve spolupráci s dalšími odborníky, určí vedení léčby – neboť obezita je nemoc. Nedoporučuji určitě spoléhat se na „zaručené rady“ ze sociálních sítí a jiných neověřených zdrojů.

Podle některých studií mají sedmdesátníci s nadváhou šanci dožít se vyššího věku než ti štíhlejší. Co je na tom pravdy?

Ano, je pravda, že oproti příliš nízké tělesné hmotnosti může mírná nadváha představovat lepší životní prognózu u některých specifických skupin populace - např. lidé nad 70 let věku, pacienti s chronickým onemocněním dýchacích cest, ledvin apod. Tento jev bývá označován jako paradox obezity. Je však nutno mít na paměti a dokázat si zodpovědně přiznat, zda opravdu "nějaké to kilo navíc" už není až příliš.

S vyšším věkem často dochází k úbytku vitality, mění se i množství přijímané potravy – člověk vydává méně energie, ale také mnohem méně konzumuje. Jak poznáme stav podvýživy?

S přibývajícím věkem dochází k metabolickým změnám a přirozenému pozvolnému úbytku energie. Pokud však člověk přijímá mnohem méně energie než potřebuje, může být ohrožen podvýživou, a to zvláště v seniorském věku. Jako závažný je stav spojený s nedostatkem svalové síly a energie a z toho plynoucí neschopností vykonávat běžné denní (rutinní) aktivity, a to zejména v rámci soběstačnosti. Tomu se však celá řada seniorů snaží čelit pravidelnou fyzickou aktivitou, čímž se jim daří zachovat si dobrou fyzickou kondici, pozitivní mysl i mladistvý vzhled.

Riziko vzniku podváhy je skloňováno zejména v období puberty a znovu se mírně zvyšuje po 70. roce věku. Nejčastějšími příčinami v této věkové kategorii jsou deprese a polymorbidita, tedy současná přítomnost několika onemocnění.



Zdravý životní styl se stal mantrou bez ohledu na věk – jak vnímáte „pomocníky“ v podobě velmi populárních léků přímo určených pro léčbu obezity? Jsou vhodné i pro seniory a pokud ano, jak dlouho a za jakých podmínek je mohou užívat?

Ideálně již od dětství či raného mládí bychom měli mít vypěstované správné stravovací návyky, vhodné pravidelné cvičení či sport, i následnou adekvátní regeneraci fyzickou i psychickou. Víím, že to je pouhý sen, ale osvojení a dlouhodobé udržení těchto návyků nám opravdu zvýší šanci k udržení optimální fyzické kondice i hmotnosti po celou dobu života, s čímž se pojí i posunutí hranice dožití v aktivní formě. A to je základ zdravého životního stylu. Přiznávám, že léky k podpoře redukce váhy

jsou určeny pouze pro vybrané pacienty, a to ještě po předchozím podrobném lékařském vyšetření. Rozhodně nedoporučuji jejich nákup z e-shopu a „samoléčbu“. Jedině lékař ví, co je zrovna pro Vás a Vaše tělo tou nejlepší cestou a odborné vedení je nezbytné i při léčbě obezity, které nás omezuje v běžném životě a podlamuje nám zdraví.

Prozradíte nám nějaký zázračný recept, jak a co jíst, abychom s přibývajícím věkem neztráceli energii a byli „tak akorát“?

Žádný zázračný a zaručený recept neexistuje. Myslím si, že každý máme v sobě zakořeněnou povědomí, co zdravé je a co není. Ano, jistou roli v našich tělesných tvarech sehraje genetika a předpoklady k tloušťnutí nebo naopak neschopnosti přibrat. Ale v obou případech je klíčová naše vnitřní

disciplína. Klíčem je vyvážený a pestrý jídelníček, který obsahuje všechny základní živiny (bílkoviny, cukry a tuky), ale i vitamíny, minerály a stopové prvky, vlákninu. Určitě není dobře nechat se zlákat "zaručenými" dietami (např. různé typy extrémních dietních režimů – nekontrolované keto-diety či nízkosacharidové režimy), a to v jakémkoli věku, natož v seniorském.

Důležitou součástí udržení optimální hmotnosti je pravidelný pitný režim a přiměřená fyzická aktivita, např. procházky či svižnější chůze s trekovými holemi a také vhodné posilovací cviky pro jednotlivé svalové partie těla. A nesmím zapomenout na odpočinek a pozitivní vnímání světa. Naučme se nahlížet na každý den jako na čas složený z drobných radostí, protože radost ze života pomáhá léčit řadu obtíží, bez rozdílu věku.



SESTRA V AKCI POMÁHÁ

pacientům s roztroušenou sklerózou



Mgr. Jana Klusková pomáhá pacientům s roztroušenou sklerózou (RS) i poté, co jí skončí pracovní doba na Neurologické klinice FN Plzeň. Je součástí projektu Sestry v akci.

Co všechno práce Sestry v akci obnáší?

Projekt Sestry v akci je na světě již několik let a jeho cílem je, prostřednictvím odborné sestry, poskytnout kvalitní a odborné rady týkající se problematiky roztroušené sklerózy. Je to konzultační telefonní linka nejen pro samotné nemocné, ale i pro jejich rodinné příslušníky a i veřejnost. Lidé, kteří onemocní RS, potřebují mnoho informací, které jsou jim sice při sdělení diagnózy podávány, ale vlivem stresu a strachu je jednoduše nepřijmou nebo zapomenou. Také při kontrolách v ambulanci si na všechny problémy nevzpomenou, nebo na ně v dnešní uspěchané době vlastně není čas. Právě z tohoto důvodu existuje linka Sestry v akci. Někdy jen vlídné slovo a uklidnění v pravý okamžik pomůže nemocným překonat těžkosti spojené s jejich nemocí.

Proč jste se této práci ujala?

Během své praxe stále více cítím velkou potřebu s lidmi komunikovat. Jsem přesvědčená, že posláním sestry v RS centru je především naslouchat a vyslechnout, povzbudit, pochválit a dodat sílu lidem, často velmi mladým, kteří se svojí nemocí budou více či méně úspěšně bojovat celý svůj život. Pomoci slovem není málo, a právě tento projekt umožňuje předávat informace lidem, kteří je potřebují.

Je víc sester v akci?

Sestry v akci jsou čtyři, dvě sestřičky z RS centra FN Motol, jedna z FN Ostrava, FN Plzeň a tým doplňuje i „sociální záchranářka“, která pomáhá s problémy v sociální oblasti, které jdou ruku v ruce s těmi zdravotními. Každá z nás má vyhrazené dny a hodiny, kdy je na lince k dispozici, ale pacienti z našeho centra vědí, že mi mohou zavolat prakticky kdykoli to budou potřebovat. Stejně tak samozřejmě i ostatní veřejnost. Všechny sestry mají specializované odborné vzdělání a jsou připravené kdykoli pomoci.

Kdo může volat na linku?

Prakticky kdokoli, kdo potřebuje jakoukoli informaci týkající se problematiky RS. Ráda používám výraz „Žádná otázka není špatná“, a pokud vím, odpovím.



Mívám hovory s nemocnými napříč ČR ze všech RS center, kterých je v ČR 15.

Jak se ereska projevuje, a na koho takzvané nejčastěji zaútočí?

Počáteční projevy nemoci jsou různé, nejčastěji se objeví porucha zraku a citlivosti na končetinách, ale i jiné příznaky, které přicházejí nejvíce ve věku 20 - 40 let. Pokud má člověk některou z uvedených potíží, doporučuji kontaktovat praktického lékaře nebo neurologa a pokud se diagnóza potvrdí, nemocný se dostává do péče některého z RS center, kde mu je poskytnuta adekvátní léčba.

Jak dlouho pracujete na Neurologické klinice?

Nastoupila jsem v roce 2001 a jsem jí věrná dodnes. Asi 18 let pracuji v RS centru, který má statut center vysoce specializované péče o pacienty s RS. V roce 2018 jsem absolvovala pro svoji práci nezbytný certifikovaný kurz Specifická péče o pacienty s RS. Své vzdělání jsem završila absolvováním magisterského studia na ZČU v roce 2019.

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU V POHYBU

Milí čtenáři,

jaro se blíží, příroda se pomalu probouzí a Vy možná máte po zimě chuť začít studovat, poznat nové lidi, trávit volný čas aktivně. Přijďte studovat na U3V ZČU! I v průběhu akademického roku otevíráme nové kurzy nebo se můžete zapojit do již běžících programů. V Plzni jsme jako dvě novinky začátkem roku nabídli Cvičení na židličkách pro seniory a přednáškový kurz Moderní Izrael - dějiny a společnost. Oba kurzy byly obsazeny během několika málo dní. Váš zájem je pro nás obrovskou motivací neustále hledat nová témata a náměty, rozšiřovat nabídku, ukázat další možnosti, jak mohou senioři kvalitně, s dobrou náladou a v příjemné společnosti obdobně naladěných vrstevníků, trávit čas.



Cvičební kurzy se u posluchačů těší velké oblibě, nabídku tohoto typu jsme kromě Plzně rozšířili i na pobočky v Sokolově a Klatovech. Sokolovští navštěvují kurz Teorie a praxe v tělovýchově seniorů, kde se v rámci jednotlivých lekcí seznamují s různými zdravotními a rehabilitačními formami cvičení, např. cvičení s overballem, jóga, kompenzační cvičení. V Klatovech běží Cvičení s prvky jógy aneb potěšme své tělo, cílem kurzu je představit seniorům aktivní odpočinek, při kterém si protáhnou své tělo a zklidní mysl. Tyto kurzy jsou realizovány za laskavé finanční podpory měst Klatovy a Sokolov.

U3V se také dlouhodobě snaží reagovat na témata, která hýbou společností, a přinášet objektivní informace, aby se posluchači mohli snadněji zorientovat 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 přednášku k tématu války na Ukrajině a naposledy naše pozvání přijala dr. Irena Kálhousová, ředitelka Herzlova centra izraelských studií na Univerzitě

Karlově, která pohovořila o situaci v izraelské společnosti a o vlivu teroristických útoků Hamásu na budoucnost Státu Izraele.

Zájem posluchačů o téma Izrael a Hamás ve válce – jaké budou následky? byl značný, zúčastnilo se jich přes 150. Jedna z celkem dvou přednášek byla zorganizována jako online, aby měli možnost se zapojit i posluchači ze vzdálenějších poboček U3V.

Před Vánoci se nám také podařilo úspěšně zrealizovat dva rukodělné workshopy, někteří zájemci z řad posluchačů U3V si vyzkoušeli výrobu macramé andičků a v kurzu Zdobení perníčků se dozvěděli nejen o historii perníkářství, jak správně perníčky péct a skladovat, ale také si vyzkoušeli je ozdobit. I tímto typem akcí chceme nadále doplňovat a zpestřovat standardní nabídku kurzů U3V.

Vnímáme, že ne všichni senioři mají možnost navštěvovat přednášky osobně nebo studovat online přes počítač. Chceme Vám být skutečně blíž a umožnit studium co možná nejširšímu okruhu zájemců, proto jsme naše aktivity rozšířili o přednáškové

cykly určené pro domovy seniorů, kluby seniorů a obdobné instituce. Pilotním programem byl cyklus přednášek pro klienty Domova sv. Jiří s názvem Za tajemstvím ateliérů. Účastníci studia zprostředkovaně navštívili zákulisí uměleckých ateliérů, průvodkyní na této cestě jim byla dlouholetá lektorka kurzů U3V, která poutavě vyprávěla příběh obrazů i soch, jež vstoupily do dějin. Odtajnila také pozadí vzniku těchto děl, které mnohým zůstává utajeno. Setkali jsme se s velmi milými ohlasy z řad klientů i sociálních pracovníků Domova a potvrdili jsme si tak myšlenku, že aktivity tohoto typu mají velký smysl. Příprava programové nabídky je nyní v plném proudu.

Chcete-li i Vy být součástí U3V, nemusíte čekat na začátek nového akademického roku. Možnosti studia jsou široké, navštivte naše webové stránky, případně kontaktujte studijní oddělení na e-mailu: u3v@rek.zcu.cz, nebo na tel. 377 631 920.

Těšíme se na Vás

ANCORA IMPARO

ZE ZÁKULISÍ VÝROBY KOSMETIKY

Kosmetické produkty a kosmetická ošetření jsou v současné době v našich životech samozřejmostí. Víte však, jak vůbec taková kosmetika vzniká? Udělám Vám krátký exkurz.

První impulz o potřebách zákazníků zpracovává marketing, který na základě veřejného výzkumu nebo poptávek profesionálních kosmetiček sestaví žádané portfolio produktů. Určí, jak má finální výrobek vypadat, jaké má mít vlastnosti a využití. Důležitá je i specifikace vývozu, protože každá cizí země má jiné standardy. Ucelené pokyny jsou následně předány laboratoři, kde chemičtí laboranti vyvíjí konkrétní zadaný produkt. Některé suroviny se dodávají formou subdodávek od jiných výrobců. Převážně si však přísady kosmetické firmy zajišťují samy. Pěstují ve vlastních sklenících a plantážích bylinky, keře, které jsou zpracovány např. macerací. Vzorky jsou různě testovány, např. světelná a mikrobiální stálost, vliv výkyvů teplot na kvalitu přípravku. Tento proces může trvat až dva roky, než se vyrobí stabilní výrobek, který je řádně otestován a je schválen do výroby. Ve výrobě za velmi přísných hygienických podmínek jsou již zpracovávány velké objemy hmoty, které se plní do předem připravených obalů.

Součástí výroby jsou i testovací kosmetická studia, kde je pozorován efekt, jak při klasické péči, tak detailní rozbor pleti pomocí přístroje. Pravidelně dochází ke kontrolnímu ošetření cca 50 dobrovolníků. Dle získaných výstupů se upravují kosmetické postupy a doporučení.

Mgr. Šárka Laiblová



SVĚŘIT SE OBČAS POTŘEBUJÍ I TI SILNÍ

Těším se, že mě pochopíte!

V listopadu 2023 jsem si u jednoho mimoplzeňského obchodu objednala domácí obuv a těšila se, že mi přijde do Vánoc. Upozorňuji, že mám ten nejlevnější telefon. Nejdříve přišla SMS, že zboží převzali. Další den mi zlobil telefon, tak asi psali, že přijedou a další den mi oznámili, kde si mám zboží vyzvednout. Nešla jsem nikam, jsem invalidní. Tak se asi zakázka vrátila. Pochopila jsem, že před Vánoci mají hodně práce. Je rok 2024 a tak jsem si znovu chtěla objednat zmíněnou domácí obuv. Slečna byla velmi milá a příjemná. Až do té doby, kdy na mně chtěla nějaký PROMO KÓD nebo reference typu V0191 a to už jsem se začala potit. Nakonec jsme tu objednávku daly dohromady a zboží skutečně došlo.

Malá vzpomínka na mého otce. V letech 1966–1970 před Vánoci dostával můj otec od svého bratra z Třeboně zprávu. Přišel z práce a utíkal na dráhu pro živého kapra, který byl zabalený v bedýnce v hadru s octem a větvičkami. Přinesl ho domů, hodil ho do vany a bylo to.

Myslím, že nejsem úplně hloupá. 27 let jsem pracovala pro důchodce a 10 let jsem vedla organizaci tělesně postižených. Tak dost fňukání! Milí senioři! Omlouvám se, někomu jsem se musela svěřit. Tak hodně zdraví, kolega dodával: „*hodně písku, aby si děti měly kde hrát!*“.

Slunce v duši přeje Ludmila Ševčíková

OPRAVENÝ BIBLIOBUS PŘIVÁŽÍ KNÍŽKY

k domovům svých čtenářům

Po generální opravě se v prosinci 2023 vrátil ke svým čtenářům bibliobus Knihovny města Plzně. Rozsáhlý servis, který probíhal od srpna, se týkal zejména technických částí, motoru a karoserie. Změnila se ale i podoba autobusu – místo dosavadní žluté, nově brázdí plzeňské ulice ve světle modré barvě knihovního loga.

Autobus Crossway sloužil jako pojízdná knihovna od roku 2007 a pro zajištění této unikátní služby na další léta už byla jeho generální oprava nezbytná.

Na opravu, která probíhala od 1. srpna 2023, poskytl zřizovatel knihovny, město Plzeň, částku 2,8 milionu korun. „Velmi mě těší, že bibliobus opět jezdí v plzeňských ulicích. Je to vyhledávaná služba a v České republice výjimečná, poskytuje ji jen město Plzeň a Praha. Nabízí stejně služby jako kamenná knihovna a jeho velkou výhodou je právě to, že dojede až za čtenáři,“ sdělila Eliška Bartáková, radní pro oblast kultury a památkové péče. Rozsáhlý servis provedla firma AUTO HELUS s.r.o. a týkal se především technických částí. Byla provedena generální repase motoru, podvozku a převodovky, kompletní renovace karoserie a nainstalována například nová spojka, tlumiče nebo couvací kamera. Kromě technických úprav došlo také k drobným vylepšením interiéru, topení a zavedení klimatizace v přední části vozidla. Hůře mobilní návštěvníci jistě ocení funkci schodišťové plošiny, která jim za knihami umožní snadný a bezpečný přístup. Nová je také podoba bibliobusu, jeho dosavadní výrazně žlutou barvu nahradila světle modrá, stejná, jakou má logo knihovny. Posádku bibliobusu tvoří řidič a knihovnice, kteří vyjíždějí od pondělí do čtvrtka.

Pátek se věnuje údržbě vozu a knižního fondu. Knihovna na kolech obsluhuje devět zastávek od Bručné přes Bukovec po Zátíší. Na jednotlivých stanovištích zastavuje vždy v určeném čase na různě dlouhou dobu, podle situace a zájmu v dané lokalitě. Bibliobus poutá pozornost, ale hlavně poskytuje nadstandardní službu, kdy knihy a další dokumenty dopravuje přímo ke svým uživatelům. „Mnozí z pravidelných návštěvníků, zejména ti starší, k němu mají velmi osobní vztah,“ říká Helena Šlesingerová. „Možnost knižní výpůjčky na dosah ruky oceňují maminky s kočárky stejně jako hůře mobilní uživatelé. Jedno ze stanovišť například obsluhuje přímo dům s pečovatelskou službou,“ dodává. Pojízdná knihovna na své cestě za čtenáři ujede za týden 100 km a zajímavostí je, že jeho uživatele tvoří ze 79 % ženy.

Bibliobus má vlastní stálý fond: část je přímo ve vozidle, část ve skladu v zázemí, a vyměňují se podle potřeby. Dále využívá tzv. cirkulační fond: o novinky se cyklicky dělí s menšími knihovnami jako Bolevec, Lobzy a Vinice. Jeho čtenáři si tak mohou vybírat ze 30 titulů časopisů a více než 11 000 knih, 500 brožur, 600 audioknih, 40 deskových her a 40 map. Stejně jako kamenné knihovny poskytuje také standardní informační službu. Průkazka z bibliobusu platí pro všechny provozovny Knihovny města Plzně, a naopak čtenáři kteréhokoliv z nich, mohou automaticky navštěvovat i pojízdnou knihovnu.

Historie plzeňských bibliobusů se píše už od roku 1954, kdy z tehdejší Krajské lidové knihovny v Plzni začaly vyjíždět dva autobusy do pohraničních obcí.



Čtenářům nepůjčovaly jen literaturu, ale také promítaly ve večerních hodinách filmy a dokonce obyvatelům nejmenších obcí obstarávaly a vozily různé spotřební zboží. Jak se rozrůstala síť obecních knihoven, bibliobusy postupně ztrácely svou funkci a na konci 50. let zanikly. Nová kapitola pojízdné knihovny se datuje od roku 1996, kdy jako náhrada za zrušené malé půjčovny poprvé vyjel bílý bibliobus přestavěný z linkové Karosy. Poskytoval i výpomoc na velkých plzeňských sídlištích, kde obvodní knihovny nestačily pokrývat čtenářské požadavky. Když po deseti letech dosloužil, nahradil ho v 2007 model Irisbus Crossway, který ve známé žluté barvě jezdil za svými čtenáři až do léta 2023.

V současné době provozují v České republice bibliobus pouze dvě knihovny. Kromě Knihovny města Plzně je to Městská knihovna v Praze, která mimo velkého autobusu typu Crossway vlastní ještě menší dodávkový automobil jménem Oskar, který řídí sám knihovník. Ve světě najdeme mobilní knihovny v různých formách – například v Keni rozváží do těžko dostupných oblastí knižky karavana velbloudů, v jihoamerické Kolumbii putuje literatura na oslím hřbetě a na švédské ostrovy k vám vaše knižní výpůjčka může připlout lodí. Cíl je ale vždy stejný – dopravit knihy co nejbližší a nejdostupněji lidem, kteří je potřebují.

VÁLKA, KOLEKTIVIZACE A ROK 1968

Když začala 2.světová válka, žila Bohumila se svými rodiči v Hořehledech u Spáleného Poříčí, kde pracovali na malém hospodářství. Ale rodinná idyla netrvala dlouho.

Malá holčička, narozená v roce 1935, válečná léta nedokázala ještě vnímat v celé jejich obudnosti. V paměti jí utkvěly ovšem hospodářské kontroly, kdy Němci hledali tajně uschované potraviny a sledovali porušování zákazu stloukat máslo.

Z hospodářství Kalašových si Němci odnášeli plné brašny jablek, ovšem zásoby mouky, které Bohumilin tatínek pečlivě schoval, nenašli. Bohumila zde nastoupila do školy, která fungovala na principu malotřídky. „*Hned od první třídy jsme se napřed učili německy počítat, číst... a čeština byla až na druhém místě,*“ vzpomíná Bohumila.

V té době se u nich doma při poslouchání rádia scházeli přátelé. „*Poslouchal se Londýn a Moskva a já jsem měla zakázáno o tom mluvit,*“ říká. Jestliže v Hořehledech válku vnímala dětským okem, rok 1943 pro ni znamenal zlom. Dostala záškrť a rodiče ji odvezli do nemocnice v Plzni. Ta už byla tehdy cílem náletů a pacienti se při nich uchylovali do krytu. V pavilonu pacientů se záškrtem byly skleněné dveře, které pavilon dělily na polovinu. V přízemku byli němečtí vojáci z fronty, kteří měli tyfus. Ty nemocné německé vojáky do krytu nepustili. „*Oni na to sklo vždycky hrozně bušili, protože už věděli, co to nálety jsou a co se asi může stát. Věděli to, o čem my jsme neměli ani ponětí,*“ říká Bohumila. Strach neměla. Vzpomíná, jak skulinou v odhrnutých závěsech pozorovali světlice, které jim připadaly jako ohňostroj. Osvětlená Plzeň – to je obraz z té doby, který Bohumile utkvěl ve vzpomínkách.

Ačkoliv konec války přinesl nové vyhlídky, neznamenal pro rodinu štěstí a klid. Po válce v roce 1945 odešli do Teplé u Mariánských Lázní. V Teplé byl tatínek zvolen prvním poválečným starostou, a musel tedy organizovat odsun Němců. Ten komplikovala neukázněnost přemíru razantních příslušníků Revolučních gard. „*Tatínek říkal, že Němci jsou lepší než ti gardisti,*“ říká pamětnice, které v té době bylo jedenáct let. V Teplé chodila do školy, výuka už probíhala samozřejmě v českém jazyce. Ale vztahy mezi českými a německými dětmi odpovídaly poválečnému stavu. „*Bylo tu hodně německých dětí, které nám trhaly sešity, učebnice a nadávaly nám,*“ vypráví Bohumila. V roce 1947 se paní Kalašové narodila druhá dcera, Marie. Radost však záhy vystřídala krutá bolest. Bohumilin tatínek zemřel následkem pádu a neošetřeného vážného zranění.



Zdrčená vdova se se dvěma dcerami vrátila na statek do Hořehled. Ale zázemí tu nenašla. Probíhala kolektivizace, pole byla zabraná, nebylo na čem hospodařit. Nový režim už rodinu okradl. Prosinec roku 1949 zastihl rodinu, těžce poznamenanou tragickou smrtí pana Kalaše, v Plzni, kde Bohumila vystudovala stavební průmyslovku, pracovala v Hutním projektu Plzeň.



OČIMA BOHUMILY JINDROVÉ



Rok 1968 znamenal příchod okupačních vojsk Varšavské smlouvy do Československa a pro Bohumilu novou etapu života. V době srpnové okupace bydlela pamětnice společně s příbuznými v Plzni. „*Pak jsme zjistili, že v Hořehledech je hrozně moc Rusáků s tanky. Tak jsme se sebrali a jeli jsme tam.*“ Doma dostatečně zabezpečili maminku jídlem a dřevem, aby nemusela vůbec vycházet ven. V listopadu 1968 se provdala za Miloše Jindru, bývalého politického vězně z padesátých let, který byl v rozsáhlém procesu jako nezletilý odsouzen na 11 let, vězněn a po propuštění musel nastoupit k technickým praporům (TP) do ostravských dolů. V roce 1969 se jim narodila dcera Markéta.

Sametová revoluce v listopadu 1989 přinesla svobodu a Jindrovým satisfakci. Miloš Jindra byl rehabilitován, v roce 1990 se stal členem Konfederace politických vězňů (KPV), tajemníkem a později i předsedou plzeňské pobočky. Zemřel v roce 1999. Bohumila Jindrová zažila v životě mnoho. Když musela s maminkou a sestrou odejít z rodinného statku v Hořehledech, říkala si: „*Na kolena mě nikdo nedostane. Prosit nebudu.*“ A toto krédo ji provázelo celý život.

Gabriela Špalková

během i chůzí k uchování vzpomínek pamětníků Plzeňského kraje

Ve dnech 3. až 6. května se v Plzni pomyslně vrátíme do roku 1945 prostřednictvím Slavností svobody, které organizuje město Plzeň. Jako každý rok si připomeneme památku amerických vojáků, o jejichž statečnosti jsme před sametovou revolucí mluvit nesměli. Již podruhé se oslavy osvobození americkou armádou bohužel obejdou bez válečných veteránů. Životy některých z nich se v nedávné době uzavřely, zbylí už pro vysoký věk nemohou cestovat. Všechny tyto hrdiny si však připomeneme prostřednictvím jejich vzpomínek.

Na ty, kteří se zasloužili o naši svobodu, můžete zavzpomínat i Vy. Prokažte jim svou úctu v rámci Běhu pro Paměť národa, který se uskuteční v sobotu 4. května 2024 dopoledne. Přidají se k němu rodiny válečných veteránů i významné osobnosti Plzně. A Vy můžete být spolu se svými dětmi a vnoučaty u toho. Trasa je nenáročná a lze ji absolvovat i mírným poklusem či chůzí. Myšlenkou samotné akce je běžet nebo jít za toho, koho si vážíte, kdo je

pro Vás vzorem. Na srdci Vás zahřeje pocit, že výtěžek z akce je určen na další dokumentování příběhů pamětníků Plzeňského kraje.

Běh pro Paměť národa startuje stejně jako vloni přímo z náměstí Republiky. Od 10 hod se můžete se svými rodinnými příslušníky připojit k běhu na 5 nebo 10 km. V 11 hod se na startu setkáme s těmi, kteří se pro dobrou věc rozhodnou absolvovat symbolický běh na 1 km. Věříme, že za doprovodu mladé generace a s tou správnou motivací zvládne trasu během či chůzí absolvovat každý. Zvolená trasa je přitom spojena s významnými místy centra Plzně, kterých se dotkly velké dějiny. Můžete si tak spolu se svými vnoučaty či pravnoučaty vyzkoušet netradiční cestování časem. Na náměstí Republiky na Vás 4. května 2024 čeká ještě více z dílny Paměti národa.

Děkujeme pořadatelům Slavností svobody a zástupcům města Plzně, že se letos již podruhé můžeme zúčastnit tak krásné akce s bohatou historií.

DJKT A BOHATÁ NABÍDKA K ROKU ČESKÉ HUDBY

Rok české hudby je mimořádná kulturní událost, která od roku 1924 každých deset let připomíná kulatá výročí významných osobností české hudby. Letošní rok, tedy 10. ročník, se nese ve znamení Bedřicha Smetany, neboť je to právě 200 let od narození tohoto světově uznávaného zakladatele české národní hudby. Divadlo J. K. Tyla oživí odkaz Bedřicha Smetany uvedením celého cyklu jeho operní tvorby, květnovým velkolepým koncertem Smetanových sborů, na kterém se budou podílet hudební tělesa z celé republiky, a představením všech skladatelových písní i jeho deváté nedokončené opery Viola, která zazní na slavnostním koncertě **V hudbě život Čechů**, 28. února 2024 na Nové scéně.

Příležitost vidět v Plzni všech osm Smetanových oper měli diváci naposledy před 40 lety. DJKT uvede Smetanovy opery

ve spolupráci s Národním divadem moravskoslezským v Ostravě. Inscenace *Prodaná nevěsta*, *Dalibor*, *Hubička* a *Čertova stěna* v nastudování plzeňského operního souboru mohou diváci navštívit v průběhu roku několikrát, celou etapu uzavře ostravské divadlo, které v rámci epilogu Roku české hudby v lednu 2025 představí ve Velkém divadle Branibory v Čechách, *Dvě vdovy* a *Tajemství*. „*Pomyslným vrcholem celého cyklu bude jediné gala-představení slavnostní opery Libuše v lochotinském amfiteátru v rámci Noci s operou*,” doplňuje ředitel divadla Martin Otava.

K oslavám Roku české hudby se připojí všechny 4 umělecké soubory DJKT a dohromady nabídnou přes 200 představení, koncertů a akcí připomínající české skladatelské osobnosti; divadlo neopomene díla Dvořáka, Janáčka, Martinů, Rejchy, Bendy,

Dusíka a dalších. Také se zaměří na tvorbu současných skladatelek a skladatelů, například Sylvie Bodorové, Lenky Noty, Gabriely Vermelho, Dalibora Bárty, Petra Hory, Jana Kučery, Pavla Lochmana, Jana Rejenta a Jiřího Temla. Jako první mimopražské divadlo nastuduje a na konci sezóny pod širým nebem uvede slavný český muzikál Karla Svobody *Dracula*. Program plzeňského divadla nezapomíná ani na děti, pro které je nachystáno několik pohádek v čele se zkrácenou verzí nejslavnější Smetanovy opery s názvem *Prodáváme nevěstu*.

Vstupenky mohou diváci zakoupit v pokladně předprodeje Smetanovy sady 16, 301 00 Plzeň, on-line na webových stránkách djkt.eu nebo v síti Plzeňská vstupenka. Vstupenky na *Noc s operou – Libuše* a *Dracula* open-air na Lochotíně budou v prodeji od 15. března 2024.



Zapnul si knoflíky u kabátu a sáhl na věšák pro klobouk. Venku bylo sychravo, ale vrátnice podniku byla přetopená. Docela se těšil, až po celodenní službě vyjde na čerstvý vzduch a udělá si procházku podvečerním městem, zastaví se v samoobsluze, aby si koupil něco k večeři, a pak to vezme oklikou kolem sídliště, trochu si protáhne tělo a v klidu popřemýšlí o problému, který ho v poslední době trápil.

„Vráto,“ řekl prosebně strážný, jenž ho střídal, „nemohl bys vzít za mě v sobotu službu? Máš přece volno, vid’?“

„To mám,“ řekl a zastavil se ve dveřích.

„Víš, přijede mi dcera s rodinou, a tak bych si je chtěl trochu užít...“

„Ale jo,...“ odpověděl a usmál se, „když je to takhle, můžeš s tím počítat...“

„Moc ti děkuju a máš to u mě.“

Mávl rukou a vyšel na ulici. Udělal jsem mu radost, pomyslel si a měl z toho příjemný pocit. A potom, mám být sám tady nebo doma, vždyť je to vlastně jedno, uvažoval a vyhrnul si límec kabátu.

Začalo drobně pršet, ale téměř to nevnímal. Byl tady stále ten problém s tím inzerátem.

Odepsal na něj před čtrnácti dny, četl ho v sobotním vydání krajských novin a byly to jen dvě stručné řádky, přemýšlel však o nich na noční směně a pak druhý den sedl a napsal dopis. Počítač neměl. Tu techniku neovládal a ani po ní netoužil a tak ho třikrát pečlivě přepisoval, aby nakonec stejně poslal tu první variantu, která se mu zdála nejlepší.

Není to tak špatný nápad, myslel si tehdy cestou na poštu, v pětášedesáti by člověk ještě nemusel zůstat úplně sám, ale teď, když dosud nepřišla žádná odpověď, začínal mít dojem, že provedl přece jenom hloupost. Probíral v duchu všechna slova, která do dopisu napsal a podezíravě hodnotil jejich smysl, z obavy před tím, zdali se nějak nezesměšnil. Na stará kolena začnu dělat takový klukoviny, říkal si při odchodu ze samoobsluhy a zakroutil sám nad sebou hlavou.

Domovní dveře zamkl na dva západy, potom sešel do suterénu, a zatímco přijížděl výtah, otevřel poštovní schránku. Účet za telefon, pozvánka na jakousi výroční schůzi a předplacený časopis. No ovšem, co jiného jsem taky mohl čekat? Zavřel schránku a přendal si tašku do druhé ruky.

„To jste vy, pane Moravec...?“ ozvalo se z přízemí.

„Ano,“ odpověděl, „potřebujete něco...?“

„Máte u mě doporučený dopis, nechala ho tady ráno listonoška...“

Udiveně vyšel po schodech, převzal od sousedky podlouhlou obálku. Ve zmatku zapomněl na výtah a pomalu kráčel nahoru, mučen pochybnostmi a současně i nadějí. V kuchyni položil obálku na stůl, pak uložil nákup do ledničky a postavil vodu na kávu. Do hrnečku dal dvě lžičky čerstvé vonící kávy, pohlédl na obálku. To je poprvé po deseti letech, co jsem zase dostal doporučený dopis, kdo mi to jen může psát. Zalil kávu vroucí vodou a pak se teprve posadil na židli.

„Vážený pane, děkuji Vám za hezkou odpověď, která mě opravdu moc potěšila,“ četl s rostoucím úžasem a mazlil se s každým slovem úhledně napsaných vět. Na rozdíl od inzerátu byl dopis velice podrobný a nebylo nutné číst mezi řádky, našel tu všechno, po čem sám toužil... „a tak Vám navrhuji osobní setkání před hotelem Bílá růže v sobotu v sedmáct hodin,“ něco tady nebylo v pořádku. V podvědomí mu blesklo hlavou, že tady něco nehraje, ale zatím se konkrétní příčinou nechtěl zabývat... „A poznáte mě podle hnědé kabelky se stříbrnou sponou,“ přečetl si podpis a vzápětí se na okamžik uviděl v tmavomodrém obleku, jak čeká v určenou hodinu na náměstí před hotelem a prohlíží si kolemjdoucí ženy. A pak se zhrozil. Uvědomil si, že celý den bude mít službu za Karla Votavu. Proboha, vyděsil se a chvatně obrátil list i obálku, ale zpáteční adresu ani telefon nikde nenašel. Položil dopis na stůl a bezradně se zadíval z okna. Chvilí bojoval s pokušením Karlovi zavolat a svůj slib odvolat, ale nedovedl si představit sám sebe v roli takového prosebníka. Ne, to bylo prostě nemožné.

Dlouho uvažoval, hledal přijatelné řešení, pak prolistoval telefonní seznam a hledal její jméno v celém městě i v okolních vesnicích a nakonec se rozhořčil. Bude tam tedy čekat zbytečně, rozhodl se energicky a je to její vina, měla mi dát také možnost, abych se ke schůzce vyjádřil.

V té chvíli byl odhodlaný, že už se celou záležitostí nebude zabývat a omlouval se sám před sebou, protože si nechtěl připustit, že je vlastně do hloubi duše zklamaný. Zároveň však měl jakýsi nevysvětlitelný pocit vlastního provinění, který ho neustále znepokojoval.

Lubomír Mikisek

pokračování příště

TIPY NA VÝLETY MIMO CENTRUM PLZNĚ

S končící zimou začíná být venku trochu veseleji, prodlužují se dny, a i na počasí už se dá skoro spolehnout. Správný čas vydat se někam na výlet. Nemusíte cestovat nikam daleko, někdy postačí vypravit se třeba na druhý konec města nebo na místa, kde jste dlouho nebyli. Máme pro Vás několik tipů.

Starobylé hradiště Bukovec pamatuje Kelty

V blízkosti Bukovce se nacházejí bukové lesy a starobylé hradiště. První osídlení se nacházelo na břidlicovém kopci zvaném Holý nebo též Ovčí či Spálený vrch nad Bukovcem. Nejstarší zmínky sahají až do pozdní doby halštatské, tedy do doby před dvěma a půl tisíci lety. Dnes se jedná o významnou archeologickou památku. Zachovaly se terasovité stopy opevnění a narazíte tu i na zbytky místní vyhlášené výletní restaurace nebo vlakové zastávky Zábělá. Nálezy z hradiště Bukovec, především bronzové šperky a keramika, jsou dnes k vidění v archeologické expozici Západočeského muzea v Plzni. Ze sadů Pětařtřicátníků se do Bukovce dostanete autobusem číslo 28. Ke hradišti pak pokračujte pěšky po naučné stezce Zábělá. Cestou se můžete pokochat také výhledem na řeku Berounku z vyhlídky Holý vrch.



Do Litic za historii jednoho z nejstarších hradů u nás

Nejdříve dřevěný litický hrad založil zřejmě Drslav, prefekt plzeňský, již na konci 12. století. Samotný kamenný hrad vznikl v průběhu 13. století a patří tak mezi nejstarší šlechtické hrady v Česku. Z hradu se toho nedochovalo příliš mnoho, ale i tak stojí za návštěvu. Z původního hradu, který byl opuštěn již v 15. století, zbyly pozůstatky předhradí, mohutný val a příkop, terénní nerovnosti, zbytek zdi a zbytky vstupní brány. Ze zříceniny je nečekaně krásný výhled do kraje a výlet sem ocení jistě i ti nejmenší, pro které je v těsné blízkosti k dispozici nové dětské hřiště. V okolí roste vzácný morušovník černý a bílý.



Do Křimic do muzea i na procházku do zámeckého parku

Nedávno otevřené muzeum se nachází v nově zrekonstruovaných místnostech bývalé čekárny a kanceláře křimického nádraží. Naleznete zde nečekaně bohatou expozici, která nabízí nepřeborné množství různých exponátů. Od sbírky obalů historické drogerie, přes historii Křimic a model místního zámku, až po stará rádia, motorky a rozsáhlou expozici věnovanou konci druhé světové války. Navštívit ho můžete každé úterý, čtvrtek nebo sobotu.

Pokud se od muzea vydáte směrem dolů k řece, narazíte na barokní zámek s empírovou fasádou a přilehlou zámeckou zahradou. Do zámku, se bohužel, nepodíváte, ale za procházku určitě stojí volně přístupná a rozsáhlá zámecká zahrada, kde se pravidelně konají různé kulturní akce. Křimický zámek je ve vlastnictví rodu Lobkowiczů, kteří se snaží o jeho rekonstrukci. Hned vedle zámku a nejznámější místní restaurace naleznete český unikát – jediný plně funkční pokloповý mostový jez v České republice z roku 1911. Jedná se o pohyblivý jez, který dokáže aktivně regulovat výšku zadržené vody.





Oáza klidu a muzeum dvoutaktů v Lobzích

Městská čtvrť Lobzy se rozprostírá na pravém břehu řeky Úslavy a nabízí oázu klidu kousek od rušného sídliště Slovan, Letné i Doubravky. Rozhlehlý Lobežský park je po své rekonstrukci jedním z nejhezčích městských parků. V parku s několika jezírky, vodními prvky a celou řadou zábavných atrakcí pro děti, najdete i posilovací stroje a spoustu laviček.

Na Rolnickém náměstí v Lobzích (zastávka autobusu č. 29 a 30) doporučujeme navštívit Muzeum Lobzy – Příběhy dvoutaktů. Muzeum se nachází v bývalé selské usedlosti v Lobzích. Historie tzv. svobodnického domu sahá až do 14. století. Vlastníci části usedlosti jsou zároveň vášniví motoristé a sběratelé. A tak není divu, že na místě bývalých stájí vytvořili expozici dvoutaktů, ve které návštěvníkům umožňují prohlédnout si jejich pestrá sbírka vozů. Dobové exponáty přibližují i způsob, jakým dříve sousedi z NDR trávili dovolenou u Baltu. Prohlídky muzea je možné celoročně objednat na úterý nebo čtvrtek od 15:30 hodin e-mailem či telefonicky (muzeumlobzy@seznam.cz, 728 172 212). Konají se také v několika stanovených termínech v neděli.



Za zvířaty do farmaparku v Ledcích

Výlety za zvířátky jsou velmi oblíbené nejen mezi dětmi. Ať už vyrazíte s vnoučaty, pravnoučaty nebo bez nich, kromě oblíbené plzeňské zoo se vám určitě bude líbit ve Farmaparku u Toma nedaleko obce Ledce. Ve výběžích se tu prohání více než 70 zvířat, řada z nich je kontaktních a můžete do nich vstoupit. K vidění je tu několik druhů ovcí a koz. Ve farmaparku najdete i poníky, lamy Karla a Pepinu, kravičky Čokoládu a Vanilku, prasátka nebo daňky. U dětí si velkou oblibu získali francouzští berani. To není žádný druh ovce, ale jde o obří králíky. Určitě při své návštěvě potkáte i Holanďanky a Hedvábničky, dva druhy krásných slepiček. Asi nejexotičtějšími obyvateli farmaparku jsou dikobrazi nebo klokan Alvin.

40. ROČNÍK JARNÍHO POCHODU

Chtěli bychom tímto pozvat všechny nejen turisty, ale i milovníky přírody, ať mladé či starší, rodiče s dětmi i se svými čtyřnohými mazlíčky, na příjemně strávený den. Start pochodu je jako každoročně v Plzni – Černicích od konečné trolejbusu a cíl je tamtéž. Na startu každý účastník obdrží popis trasy, a je jen na něm, jak dlouhý úsek si vybere. Na celém pochodu bude možnost několika zastávek s občerstvením.

Hlavní bod celé trasy je hrad Radyně. Další místa jsou Štáhlavy nebo Starý Plzenec. Nezapomněli jsme ani na rodiče s dětmi, kteří mohou zvolit nejkratší trasu s překvapením u hospůdky Krmelec pod Radyní.

S nápadem začít s organizováním turistické akce pro veřejnost se přišlo už v roce 1985. První ročník, který se konal 9. 3. 1985 byl Pochod k MDŽ, později vtipně přejmenován na **Pochod pro muže, děti, ženy**. Účastníci pochodu v cíli obdrželi mimo diplomu barevný odznak nebo srdíčko. Od roku 1992, podle prvního jarního dne, se nazývá tato akce **Jarní pochod**. Počet účastníků byl v minulých letech od 120 až po 526.

Zveme tedy všechny muže a ženy, vezměte hůlky, partnery, kamarády, děti, dobré boty, a hlavně dobrou náladu a přijďte prožít příjemný den.

Monika Tenglerová, DiS
předsedkyně Klubu českých turistů FN Plzeň

SMETANOVSKÉ DNY 2024

44. ročník festivalu **Smetanovské dny**, jehož organizátorem je Plzeňská filharmonie, proběhne od 7. března do 11. dubna 2024. V rámci **Roku české hudby 2024** a projektu **Smetana200** je připraven mimořádný program, věnovaný velkým osobnostem české hudby. Festival zahájí Plzeňská filharmonie Smetanovou Mou vlastní, 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.

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. Stejný pořad se představí ještě v Regensburgu, Mnichově, Berlíně a Výmaru a na podzim bude uveden v Praze. Jelikož letos také slaví 90 let od vzniku svého názvu Plzeňská filharmonie (1934), je připravena zajímavá výstava o Plzeňské filharmonii v měsíci březnu před Studijní a vědeckou knihovnou Plzeňského kraje. Prologem festivalu bude tradiční pietní akt, kterým si v předvečer 200. výročí narození významného českého skladatele Bedřicha Smetany, 1. března 2024 od 14 hodin u pomníku B. Smetany v Kopeckého sadech připomeneme jeho studijní a tvůrčí období v Plzni v letech 1840–1843. Kompletní informace o akcích festivalu Smetanovské dny naleznete na webových stránkách.



BLIK BLIK 2024

Dosud nejrozsáhlejší festival světla a umění ve veřejném prostoru **BLIK BLIK 2024**, který se bude konat v termínu 22.–23. března, letos nese téma **PRAMENY**. Ty jsou v doslovné rovině reprezentovány vodou a plzeňskými řekami, v přeneseném významu pak odkazují na naše předky: Ladislava Sutnara, Antonína Dvořáka, Bedřicha Smetanu a další velikány. S ohledem na zvolené téma povede trasa festivalu z velké části podél plzeňských řek Mže a Radbuzy a v iluzorní vodní hladinu se promění i plzeňské náměstí. Kompletní informace naleznete na www.blikblik.cz.

TREFFPUNKT 2024

I v letošním roce se opět můžeme těšit na oblíbený česko-bavorský festival, který proběhne ve dnech 25.–27. dubna 2024 v prostorách DEPO2015. V rámci programu se na festivalu představí kapely různých žánrů. Hudba bude opět doplněna stylovým sortimentem pokrmů a samozřejmě proudem poteče jak plzeňské, tak bavorské pšeničné pivo. Více informací naleznete na www.treffpunkt.cz.

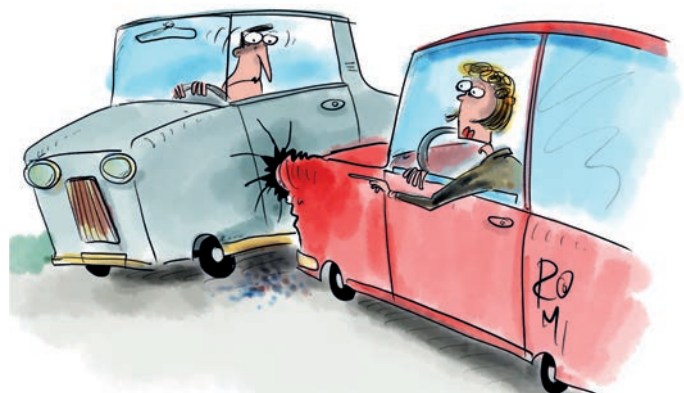
HUMOR JE KOŘENÍM ŽIVOTA



Osolte si den elitou z Dikobrazu v podání Zbyňka Kočí z Kobyliš a opeřete to dalším výběrem ze satirického časopisu Tapír.



Na tu letošní sezónu jsem ti pořádně umyla kolo...



Já že jsem slepá ...?!
Vždyť se jen podívejte, jak jsem vás pěkně trefila!

BŘEZEN

Suchý březec, chladný máj,
bude humno jako ráj.

Na svatého Bedřicha
slunko teplem zadýchá.

Svatý Josef sklání bradu,
pluje zima dolů s vodou.

O svatém Kvirinu
už je teplo i ve stínu.

DUBEN

Hodně-li v dubnu vítr duje,
stodola se naplňuje.

Panská láska a dubnový sníh
za mnoho nestojí.

Na svatého Jiří
vylézají hadi a štíři.

Na svatého Marka
schová se do žita vranka.

KVĚTEN

Je-li už máj zahradníkem,
není stodol milovníkem.

Kdo se v máji ožení,
přivedí si soužení.

Na Filipa a Jakuba,
koníček trávy naškubá.

Když na Urbana prší,
bude hodně myší.

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazin

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 01. 03. 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 Šrédl / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: pomahajiciplzen@plzen.eu / ZDARMA. Foto na titulní straně: David Švarc.

CENTRUM
ROBOTIKY

PŘIPRAVUJE



**KURZ
PRO SENIORY
ZDARMA**

PC NAPLNO

ZAČÍNÁME 11. 3. 2024

10 LEKCÍ

KAŽDÉ PONDĚLÍ 9:00–10:30

Najdete nás na adrese:

**CUKROVARSKÁ 23, PLZEŇ
(vedle DEPO2015)**

Registrace na kurz:

+420 378 035 535

Alena Skřivanová, administrativa

