



DILSEN

VYZRÁLÝ MAGAZÍN

3/25

JE ZDARMA!

přesto, že nás léto neobdařilo tolika teplými dny, pomalu se s námi loučí a přichází čas podzimu. Období, které nám nabízí paletu rozmanitých barev, období, které pomalu připravuje přírodu k zimnímu spánku a nám umožňuje, kromě sběru plodů ovoce a zeleniny, se zastavit, rozjímat, tříbit si vzpomínky z letních zážitků nebo jen překlenout čas mezi odpočinkovým létem a hektickým obdobím, které nás čeká před Vánoci. Doufám, že jste si každý okamžik uběhlého období užili v pohodě a zdraví. Že máte mnoho krásných vzpomínek. Že jste navštívili mnoho příjemných míst a poznali nové přátele. Že prostě máte, zase na nějakou dobu, z čeho se radovat a čerpat energii.

Ani my jsme na radnici přes léto nezaháleli a připravili jsme pro Vás tradiční – „Kafíčka s radním“, která budou opět probíhat **každé první úterý v měsíci od 10 do 12 hodin v mé kanceláři (č. 45) na plzeňské radnici**. První setkání se uskuteční v úterý 7. října 2025 a bude příležitostí neformálně si popovídat, sdílet nápady, připomínky nebo si jen zpříjemnit dopoledne. Věřím, že, ať Vás trápí nebo napadá cokoli, dokážeme spolu najít řešení. Zároveň Vás srdečně zvou na inspirativní **besedu „Z hokejisty tanečníkem“**, kde své životní i profesní proměny představí sólista baletu DJKT, Richard Ševčík. Beseda proběhne v **pondělí 6. října 2025 od 10 hodin v Krašovská Aktivita centru, Krašovská 30, Plzeň**. Vzhledem k omezené kapacitě je nutné se předem přihlásit. Proto využijte tuto možnost a zarezervujte si své místo na e-mailu: hovorkova@plzen.eu, a to nejpozději do 30. září 2025.

Mně již nezbyvá nic jiného, než se s Vámi rozloučit, popřát Vám hlavně hodně zdraví, protože, když jej máte, překonáte všechny obtíže, které občas život přináší. Samozřejmě Vám přeji i mnoho příjemných okamžiků při čtení našeho čtvrtletníku.

Těším se na setkání s Vámi – ať už u kávy, nebo na společných akcích.

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



Milé čtenářky, milí čtenáři,

léto se pomalu loučí a září přináší první náznaky blížícího se podzimu – období klidnějšího tempa, barevných procházek a také ideálního času na kulturní zážitky či příjemné chvíle s dobrou četbou. Věříme, že Vám nové číslo našeho časopisu přinese právě to – inspiraci, radost i zajímavé informace.

V tomto vydání Vás zveme na návštěvu do bytu manželů Josefa a Štěpánky Voglových na Klatovské třídě 12. Tento jedinečný interiér, navržený světoznámým architektem Adolfem Loosem koncem 20. let minulého století, je jedním z klenotů města Plzně.

Nechybí ani představení nové divadelní sezony Divadla Josefa Kajetána Tyla, která nabídne pestrou paletu inscenací pro milovníky činohry, baletu, muzikálu i představení pro nejmenší – zkrátka pro každého něco. A protože k Plzni neodmyslitelně patří i sport, připomeneme si historii HC Škoda Plzeň – jeho slavné chvíle i zajímavé milníky, které formovaly jeho cestu až do současnosti.

Přejeme Vám krásné zářijové dny, hodně zdraví, elánu a chuť objevovat vše, co nám Plzeň nabízí.

S přáním všeho dobrého, Váš tým Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně

LETNÍ AKTUALITY Z ČSSZ

Změna ve výplatě důchodů pro příslušníky Celní správy ČR.

Česká správa sociálního zabezpečení sděluje, že od 1. září 2025 bude agendu důchodového pojištění pro příslušníky Celní správy ČR nově provádět Ministerstvo vnitra ČR. Změnu přináší zákon č. 417/2024 Sb. Jestliže příslušník Celní správy ČR současně **náleží výsluhový příspěvek**, podle zákona č. 361/2003 Sb., poslední výplatu důchodu od ČSSZ dostane v srpnu 2025 a s ní také dopis s podrobnými informacemi. Od září 2025 bude výplatu důchodu provádět Ministerstvo vnitra ČR – stejným způsobem jako to prováděla ČSSZ (podle způsobu zadaném v systému klientem, tedy na účet nebo v hotovosti). Výplata důchodu bude probíhat vždy 11. den v měsíci. Pokud příslušník Celní správy ČR pobírá důchod, avšak **výsluhový příspěvek mu nenáleží**, důchod bude i nadále vyplácet ČSSZ. O důchod může příslušník Celní správy ČR i nadále žádat prostřednictvím ČSSZ, která žádost postoupí Ministerstvu vnitra ČR.



V zařízeních sociálních služeb se změnil výplatní termín důchodů.

Od 1. července 2025 se změnil výplatní termín důchodů klientům v zařízeních sociálních služeb (ZSS), a to z původního 15. dne v měsíci už na 12. den v měsíci. Informativní dopis obdrželi v průběhu června jak klienti žijící v ZSS, tak i jednotlivá ZSS. Tato změna se dotkne více než 21 tisíc klientů, kterým Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) vyplácí důchod prostřednictvím ZSS. Výplatní termín se tak posune na dřívější datum, změna se nijak nedotkne způsobu vyplácení důchodu ani nebude mít žádný vliv na výši důchodů. Uvedená změna se netýká klientů, kteří sice žijí v ZSS, avšak nemají výplatu zprostředkovanou ZSS. ČSSZ tímto krokem, v souladu se zákonem č. 321/2023 Sb., dokončuje optimalizaci systému výplat a přesun výplatních termínů do první poloviny měsíce.

Zvýšení důchodu k 85. narozeninám.

Každý, kdo oslaví 85. narozeniny, má nárok na automatické zvýšení procentní výměry důchodu o 1.000 Kč měsíčně. V případech s mezinárodním prvkem se jedná o poměrnou částku, dle délky českého pojištění. Nově bude toto zvýšení náležet už od 1. dne v měsíci narozenin, ne až ode dne výplatního termínu. Proto vznikne nárok na doplatek za období od začátku měsíce až do dne předcházejícího výplatnímu dni důchodu. Tento doplatek ČSSZ vyplatí automaticky spolu s důchodem, a to i stejným způsobem. Klienti jsou o zvýšení důchodu při dosažení věku 85 let vždy informováni dopisem. Tato změna přináší větší přehlednost, automatizaci a zvýšení komfortu pro klienty ČSSZ, kteří se dožívají významného životního jubilea.

Připravilo odd. komunikace ČSSZ

ZEMŘELA VLASTA STREJCOVÁ



Ve věku 104 let zemřela nejstarší obyvatelka města Plzně, Vlasta Strejcová, která žila v lochotínské Senior residenci Terasy. Seniorka zesnula tiše v neděli 8. června 2025. O úmrtí informovala její rodina.

Vlasta Strejcová se narodila 21. října 1920. Když na podzim slavila své 104. narozeniny, hýřila úsměvy a zástupy gratulantů vítala slovy: „Sto čtyři? Přijde mi to úplně neuvěřitelné.“ Na dotaz, jaký je její recept na dlouhověkost, měla jednoduchou odpověď: „Úsměv, ten nic nestojí, a přitom má takovou moc. Také je zbytečné rozčilovat se nad věcmi, které nemohu ovlivnit,“ vysvětlovala paní Vlasta, neopomněla však ani životosprávu a pohyb. „Nikdy jsem nekouřila ani neholdovala alkoholu,“ zdůrazňovala.



Stočtyřletá dáma už se neobešla bez pomoci pečovatelek, i přesto stále vyhledávala společnost a při svých posledních narozeninách vzpomínala hlavně na své mládí. „Víte, že jsem vozila v kočárku Karla Gotta? Naše i jeho rodina bydlela na Petrohradě, tak jsme se znali. Byla jsem plnoletá, když přišel na svět,“ vyprávěla Plzeňanka, která vychovala tři syny. Celý život měla velmi blízko k umění, více než čtvrt století pracovala ve Svazu výtvarníků v Plzni a připravila řadu výstav. Mezi výtvarníky měla také mnoho přátel. Když se zamýšlela nad tím, co by vzkázala mladým lidem, měla jasno: „Ať si váží toho, co mají. Vždyť každý náš den je požehnání. Ať se tedy mají rádi, jsou na sebe hodní a nezávidí si.“ Zástupci vedení městského obvodu Plzeň 1 paní Strejcově každoročně osobně přáli. „Byla to velmi energická dáma, která se dožila požehnaného věku. Nyní je na místě vyjádřit upřímnou soustrast celé rodině,“ pronesla starostka Jedničky, Ivana Bubeníčková.

Nejstarší obyvatelkou města je nyní Olga Kotasová, která žije v lochotínském Domově se zvláštním režimem Čtyřlístek a letos v březnu oslavila 102 let.

VZPOMÍNKA NA PLZEŇSKÉ OSOBNOSTI

Na jedné přednášce seniorů na ÚMO 2, nás navštívil potomek stavitele Martina Stelzera, který společně s bratrem napsal knihu o svém slavném předkovi. Bylo to zajímavé povídání a mě jako rodilou Plzeňanku to velmi zaujalo, jako vše, co se v Plzni děje. Ráda vzpomínám, například jak jsem jako osmiletá holka 6. května 1945 vítala Američany.

Ale zpět k panu Stelzerovi. V Plzni postavil stovky budov a byl jedním z největších, dalo by se říci, rodinných plzeňských stavitelů 19. století. Postavil například Saský most nebo Německé divadlo v Goethově ulici, později přejmenované na Malé divadlo. Díky tomu, že jsem pomáhala při prodeji lístků vím, že mělo 462 míst. Hezky se v něm hrálo, mohu to sama potvrdit, stála jsem tam několikrát na prknech, která znamenají svět. Když bylo zbouřáno, aby ustoupilo budově banky, byla jsem, nejen já, velmi smutná. Martinu Stelzerovi byla svěřena i stavba souboru Staré synagogy, dnes citlivě

zrestaurované. Často jsem chodívala Martinskou ulicí, která byla také po něm pojmenována. Sehnat dostatek materiálu na vydání knihy bylo pro oba bratry a oba spisovatele, p. Drnka a p. Brachtela, kteří také na knize pracovali, opravdu velké sousto. Martin Stelzer se narodil v Dobřanech a jako jedenáctiletý přišel s rodiči do Plzně. Počítal se k německým měšťanům a těm českým národovci neradi přiznávali zásluhy o město. Podle německého nekrologu se bratři dozvěděli, že postavil okolo 400 budov. Přivedl do Plzně i bavorského sládku Josefa Grolla. Ten jako první na světě uvařil pivo - světlý ležák, který nás proslavil ve světě.

Co říci závěrem? Milí Plzeňáci, buďme rádi, že našim městem prošlo tolik zajímavých osobností. Vždyť život utíká tak rychle a každý den je jen jednou za život!

Zdraví Vás Ludmila Ševčíková



SLOVANŠTÍ SENIOŘI NAHLÉDLI do života baletního tanečníka

Nevšední zážitek za sebou mají slovanští senioři. Do kulturního domu Šeříkovka za nimi 25. června 2025 dorazil držitel Ceny Thálie, choreograf a sólista baletu DJKT Richard Ševčík. Kromě zajímavé besedy, kterou je jako moderátor provedl bývalý tanečník Jaroslav Kůla, si účastníci vyzkoušeli také základní pozice rukou a prohlédli si baletní propriety.

„Mám velkou radost, že Richard Ševčík besedu pro naše seniory uspořádal. Tento vynikající umělec působí v Plzni již dvacet let a považují za velké štěstí, že dal našemu městu přednost před nabídkou stát se členem souboru v New Yorku nebo v Londýnském královském baletu,“ uvedla místostarostka Slovan Eva Trůková.

Richard Ševčík společně s Jaroslavem Kůlou účastníkům přiblížili fascinující svět baletu. Přítomní se tak dozvěděli vše od zákulisních zajímavostí přes bohatou profesní kariéru a zčásti se jim poodhalil i soukromý život pana Ševčíka. Pánové dokonce přítomné naučili základy baletní techniky, do které se mnozí z nich rádi připojili.

Senioři také nahlédli do běžného denního rozvrhu baletního umělce. *„Ráno chodíme na devátou hodinu na trénink, který trvá do čtvrt na jedenáct. Po krátké pauze pokračujeme zkouškami – buď nacvičujeme aktuální repertoár, nebo připravujeme novou choreografii zhruba*

do dvou hodin odpoledne. Následuje další přestávka, a pokud máme večer představení, nástup je už v šest hodin. V opačném případě nás čeká zkouška, která často končí až kolem deváté večer,“ popsal svůj rozvrh Richard Ševčík. S úsměvem také účastníkům přiznal, že i tanečníci někdy hřeší, například banány nebo čokoládou. Rychlé cukry jim totiž dodávají potřebnou energii.

Vrcholným zážitkem celého setkání byl taneční výstup z baletního představení Ferdinand a Filipína, kde pan Ševčík ztvárnil roli Ferdinanda II. Tyrolského. Za svůj výstup si vysloužil obdivné ovace. Stejně tak senioři ocenili nácvik baletních pozic rukou, do kterého se rádi zapojili a také ukázkou baletní obuvi, která kolovala mezi zvědavými přítomnými.

Po skončení besedy si senioři mohli prohlédnout Cenu Thálie a další umělecká ocenění pana Ševčíka, a nechyběla ani autogramiáda a fotografování.



NORDIC WALKING PRO SENIORY z Trojky



Senioři z Trojky v rámci čtyř vycházek nachodili kolem Plzně téměř 30 kilometrů. Pod vedením zkušené lektorky Lenky Luhanové se naučili správnou techniku používání holí a tím posílili dolní končetiny a celkově zlepšili svoji kondici. Senioři již vyrazili na Marianinu skálu, obešli Bolevecké i Kokotské rybníky a také dobyli zříceninu hradu Radyně. Vycházky pokračují po prázdninách, kdy se 8. září 2025 vydají na trasu dlouhou cca 7 km,

vedoucí z Hradčan na Jelení vrch, přes Koží kámen až do Čižic. Sezóna bude zakončena 22. září 2025, kdy účastníci absolvují cca 8 km dlouhou trasu z Chrástu na Doubravku. Pokud máte zájem se hýbat, trávit čas na čerstvém vzduchu a zároveň si užít společnost podobně naladěných lidí, rezervujte si včas své místo na e-mailu: adamkova@plzen.eu nebo na telefonu 607 046 983. Vycházky jsou pro seniory s trvalým pobytem na Trojce zdarma!

ŠESTADVACÁTÁ ZAHRADNÍ SLAVNOST

Každý rok je léto, ten nejlepší čas na konání společenských akcí u nás v Domově. A tak jsme se rozhodli uspořádat 26. ročník Zahradní slavnosti pod názvem „Folklór ve Čtyřlístku“. Jak název sám napovídá, vše se točilo okolo lidových tradic, tanců a písní. Nechyběly kroje, dobrá zábava a něco k zakousnutí.

O zahájení Slavnosti se postarali starostka městského obvodu Plzeň 1, Ing. Ivana Bubeníčková, ředitel MÚSS Plzeň, Mgr. František Šampalík a vedoucí Domova, paní Lenka Rundová.

Společný nástup všech zúčastněných pracovníků Domova byl na hudbu Fantom Opery, pod taktovkou pana Jiřího Stacha Dis., který nám celou slavnost krásně zahájil. I naši zaměstnanci byli slavnostně oblečení, to umocňovalo celkovou atmosféru a skvělou náladu.

Jako první vystoupil Akordeonový orchestr ZUŠ Chválenická, pod vedením pana ředitele Jiřího Stacha Dis., který nás překvapil svou uměleckou sladěností a profesionálním výrazem. Repertoár byl převážně z lidových melodií, ale také muzikálová a filmová hudba byla slyšet ze 17 akordeonů, basové kytary, bicích nástrojů a kláves.

Druhými vystupujícími byly děti z dětského pěveckého sboru „Písnička“, pod vedením sbormistryně paní Jaroslavy Čejkové. Tento sbor, čítající cca 20 dětí v rozmezí od 1. do 5. třídy základní umělecké školy, se zúčastňuje i různých soutěží, například v květnu to byla Krajská přehlídka pěveckých sborů Primachori, kde získaly stříbrné pásmo. Tyto děti vykouzlily našim klientům opravdu úsměv na rtech. Krásná byla i spolupráce s DOZP „Nováček“, který si pro nás připravil taneční vystoupení „Cesta kolem světa“, pod vedením paní Jakubcové Jany a Bc. Kličkové Reitmayer Dany, které do programu zapojily cca 13 dětí z Domova. Poté následovalo taneční vystoupení dětí ze ZŠ speciální Plzeň, pod vedením speciálních pedagogů a asistentů pedagoga, s názvem „Škola nás baví“.



ZUŠ Chválenická přijela i s velkým dechovým orchestrem, který vedou páni Jan Candra, Roman Kaas a Lukáš Koudelka. Momentálně tento orchestr čítá cca 50 členů ve věku 10 – 25 let. Hudba, která zněla z dechových nástrojů, byla převážně tvořena klasickou českou dechovkou, ale nechyběly ani známé skladby světových autorů.



ANEB FOLKLÓR VE ČTYŘLÍSTKU

Díky organizátorům Mezinárodního folklórního festivalu Plzeň jsme měli možnost shlédnout zahraniční vystoupení souborů z Velikonočních ostrovů Mana Ma'ohi a Severní Makedonie Xheladin Zeqiri Tetovo. Skupina Mana Ma'ohi se snaží obnovit kulturní identitu mladých lidí z Velikonočního ostrova



Rapa Nui, prostřednictvím používání místního jazyka a tradičních hudebních i tanečních projevů. Skupina klade velký důraz na vzdělání, kvalitu kostýmů, uctívání předků a dědictví, které obdrželi. Skupina Xheladin Zeqiri Tetovo je ze Severní Makedonie. Její tradice sahá až 73 let zpátky a je jednou z nejstarších asociací na západním Balkánu. Celkově zahrnuje školu pro mladé tanečníky, sbor, orchestr a balet.

Slavnost uzavírala dechová a taneční hudba Hájenka, pod vedením bratrů Zdeňka a Josefa Hrubých. Z hudebních nástrojů se linula nejen hudba lidová, ale i moderní skladby.

Během celé slavnosti bylo možné navštívit Restaurant pod Dubem, či se osvěžit v Putyce u Zilvara. Kávu a chutný koláč jsme si dali v Cukrárně u Čtyřlístku a v Koloniálu s ručním towarem jsme obdivovali výrobky našich klientů.

Myslíme, že tato Zahradní slavnost se opět vydařila a děkujeme panu řediteli, Mgr. Františkovi Šampalíkovi, sponzorům a Magistrátu města Plzně za možnost takovou akci pro naše klienty uspořádat. Dále děkujeme všem zaměstnancům Domova, bez kterých bychom se neobešli. V neposlední řadě děkujeme panu Jiřímu Stachovi Dis., paní Mgr. Haně Timkové, ředitelce ZŠ Týmákov, DOZP Nováček a organizátorům Mezinárodního folklórního festivalu Plzeň za přijetí pozvání na naši slavnost.



I přesto, že se akce vydařila a bylo to vidět nejen na tvářích klientů či rodinných příslušníků, už očekáváme s napětím další ročník Zahradní slavnosti.

Kolektiv DZR „Čtyřlístek“

SENIORŮ PLZEŇSKÉHO KRAJE

vyhledávají pohyb i v létě

Klub aktivních seniorů (dále KAS), při DoRA centru v Plzni, uskutečnil během léta turnaj ve hře Petanque. Dobřanští seniori zase připravili hezký výlet do Dobřan a okolí, kterého se zúčastnily čtyři spolky Plzeňského kraje. 26. června 2025 se v restauraci Sladovnická Plzeň konalo krajské kolo v Bowlingu, které organizačně zajistil opět KAS při DoRA Plzeň a přidal i prázdninový výlet 9. července 2025 do Plas a okolí. Cyklistiku si vychutnává celé léto spolek Cyklo Hrádek, jehož členové na svých toulkách navštívili a objevili spoustu zajímavých míst naší země. Krásné akce připravují i Hradečtí seniori, MRS Domažice, Svaz DIA Plzeň a další spolky.

Rada seniorů České republiky vyhlašuje mezigenerační pohybové aktivity pod názvem Aktivní září, jehož koordinátorem je Český olympionický výbor na počest Evropského týdne sportu. Zahájení bude 4. září 2025 v Praze 6, v areálu Písecké brány (blíže informace na www.rscr.cz). V DoRA centru v Plzni, Brněnská 14, se v pondělí 8. září 2025 od 12.30 h uskuteční turnaj ve společensko sportovní hře



Cornhole. Přidejte se, zapojte se do čehokoliv a kdekoliv a zažijte kouzelnou sportovní atmosféru. Snad nám i tentokrát Svatý Petr zajistí příznivé počasí. Sportu zdar.

Za Krajskou radu seniorů Stanislava Adamcová

DOUBRAVEČTÍ SENIORI BILANCUJÍ

2. čtvrtletí své činnosti

V měsíci dubnu navštívili členové Doubraveckého spolku Muzeum středních Brd ve Strašicích a také Kašperské Hory, kde si prohlédli seismickou štolu, která monitoruje zemětřesení na celé zeměkouli a v informačním středisku NP shlédli film o krásách Šumavy.

V květnu dojeli vlakem do Alžbětína a po procházce v environmentálním muzeu NP Šumava v Železně Rudé poznávali přírodu i zvířata této nádherné lokality.



V těchto měsících členové spolku na výborových schůzích připravovali akce na druhou polovinu roku. Na pravidelných posezeních při kávě informovalo vedení členy o akcích a hledali řešení problémů. Velmi oblíbené jsou pravidelné, dvakrát v měsíci konané hudební produkce, kde si připomínáme písně našich mladých let.

V květnu spolek navštívil i jednu z největších porcelánek v Evropě „Thun“ v Nové Roli, kde, po promítnutí filmu o historii firmy, si prohlédli členové vzorkovnu s nádhernými servisy a výrobní linku. Dále na hradě Loket viděli maketu největšího meteoritu spadnuvšího v okolí, který měl vážit cca 107 kg.

14. června 2025 se družstvo seniorů spolku zúčastnilo Sportovních her seniorů v Sušici, kde v konkurenci sedmi družstev obsadilo 2. místo. V září připravujeme zájezd na barokní zámek Veltrusy, navštívíme rodný domek A. Dvořáka v Nelahozevsi a také prohlídku vodního hamru v Dobřívě.

Podrobnosti budou uvedeny ve vývěsních skříňkách. Tyto různorodé aktivity můžeme konat díky podpoře, kterou nám poskytuje vedení našeho obvodu a pomáhá nám tak naplňovat heslo spolku Seniori ČR – „Seniori seniorům, aby nikdo nebyl sám“.

Ing. Bohuslav Kural, předseda spolku

STUDENTI GYMNÁZIA PLASY POMOHLI

na zahradě Domova sv. Aloise

V rámci charitativního projektu, s názvem Dobroden, pomohla téměř celá třída studentů 1. ročníku Gymnázia Plasy s údržbou zahrady Domova sv. Aloise. S paní učitelkou, Terezou Hradskou, která se všech aktivit rovněž zúčastnila, odvedli velký kus práce s plným nasazením a za horkého počasí. Navíc studenti klienty Domova obdarovali hrnečky a všem, včetně personálu donesli chlebičky, koláče a buchty. Stihli jim i zahrát na kytaru a společně zazpívat.

„Akce Dobroden byla nesmírně obohacující všemi směry,“ zhodnotila vedoucí Domova sv. Aloise Lenka Dejmková. *„Klobouk dolů, moc si toho vážíme, že se najdou učitelé a mladí lidé, kteří chtějí nezištně poznat zákulisí sociálních a zdravotních služeb – těžké, ale smysluplné práce. Chtějí se zapojit do pomoci a podpory klientů a zaměstnanců, zajímat se o profese pečujících, sesterček, ale i ostatních zde. Další dny to v nás rezonovalo, kolegyně vzpomínaly na poradě a kvitovaly, že to byl prima den, skvělá zábava u koncertu studentek, fajn být všichni mezigeneračně pospolu s klienty venku, vše prožívat společně, mít pracovní den jinak,“* dodala Lenka Dejmková.

Studenti i paní učitelka například ostříhali habry a růže, pustili se do čištění zámkové dlažby od plevelu a mechu, zametání, úklidu větví, natírání zahradních stolků a natírání vrat. *„Zkrátka pomohli s údržbou zahrady po technické stránce, protože na květenu tady máme úžasnou dobrovolnici paní Hanu Wagnerovou,“* vysvětlila Lenka Dejmková. *„Studentům a třídní učitelce za jejich práci a kolegům za pomoc při realizaci moc děkujeme a jsme za to velmi vděční,“* vzkazují Lojzicky a Lojzové, tj. tým Domova sv. Aloise.

Také studenti poslali děkovné ohlasy, podle nichž celá akce byla pro ně přínosná.

„Bylo fajn alespoň trošku přiložit ruku k dílu a pomoci na místě, kde má každý dobrý skutek skutečný smysl,“ napsala jedna z účastnic. *„Viděli jsme, že svou práci děláte srdcem. Působíte neskutečně mile a laskavě – nejen vůči návštěvám, ale především vůči klientům, o které se staráte s velkou péčí. Návštěva u Vás pro mě nebyla jen ‚obyčejným výletem‘, ale skutečnou životní zkušeností, na kterou budu dlouho vzpomínat,“* dodala studentka. Několik dalších účastníků se shodlo na tom, že před návštěvou netušili, nakolik je práce personálu Domova namáhavá a vyjádřili jim svůj obdiv.

„Je to velmi náročná práce, jak fyzicky, tak především psychicky. Lidé, co u vás pracují, jsou mým vzorem a jsem rád, že takoví lidé žijí,“ vzkázal jeden ze studentů.



„Většinu z nás nenapadlo, jak náročná tato ‚záležitost‘ musí být, a to jak už z pohledu zaměstnance, tak z pozice samotných klientů a jejich případných rodin, blízkých... Opravdu mi tento den umožnil u některých věcí otevřít oči a zároveň mi to dalo spoustu podnětů k přemýšlení... Každý člověk, který se rozhodne těmto lidem věnovat svůj čas, s láskou a zároveň respektem, je pro mě hrdinou s neuvěřitelně velkým srdcem,“ zhodnotila další studentka gymnázia.

Její spolužačka projevila i lítost. *„Velmi obdivuji pracovníky Domova, protože jsem tam byla pouze jeden den a bylo mi neskutečně líto těch starých lidí. Myslím si, že to musí být těžké na psychiku, celkově se o ně starat, anebo jen koukat, jak je něco bolí nebo neví, kde zrovna jsou.“*

Většina ohlasů a poděkování od studentů byla pro personál Domova velmi motivační.

„Moc si vážím toho, co pro nemocné lidi u vás děláte. Přijde mi to jako velmi inspirující a obětavá práce. Divím se, že to takto skvěle zvládáte, a moc děkuji za nahlédnutí do chodu Domova. Vaše každodenní práce je nesmírně cenná a dává mnoha lidem nejen potřebnou pomoc, ale i pocit bezpečí a důstojnosti. Děkuji, že tu jste.“

Milena Sojková, PR MCHP

SOUSEDSKÝ DEN V DOMOVINCE

když se setkají srdce i chutě

Poslední květnový víkend se zahrada Domovinky proměnila v místo radosti, společného sdílení a sousedského setkávání. Konal se tu totiž náš tradiční sousedský den – událost, která propojuje naše klienty, jejich rodiny, přátele, sousedy i tým pečovatelek a dobrovolníků. Akce, která možná na první pohled vypadá nenápadně, ale nese v sobě něco mnohem hlubšího než jen posezení u občerstvení. Nese příběhy, doteky, smích a především lidskou blízkost.

Společně u stolu, každý něco přinesl

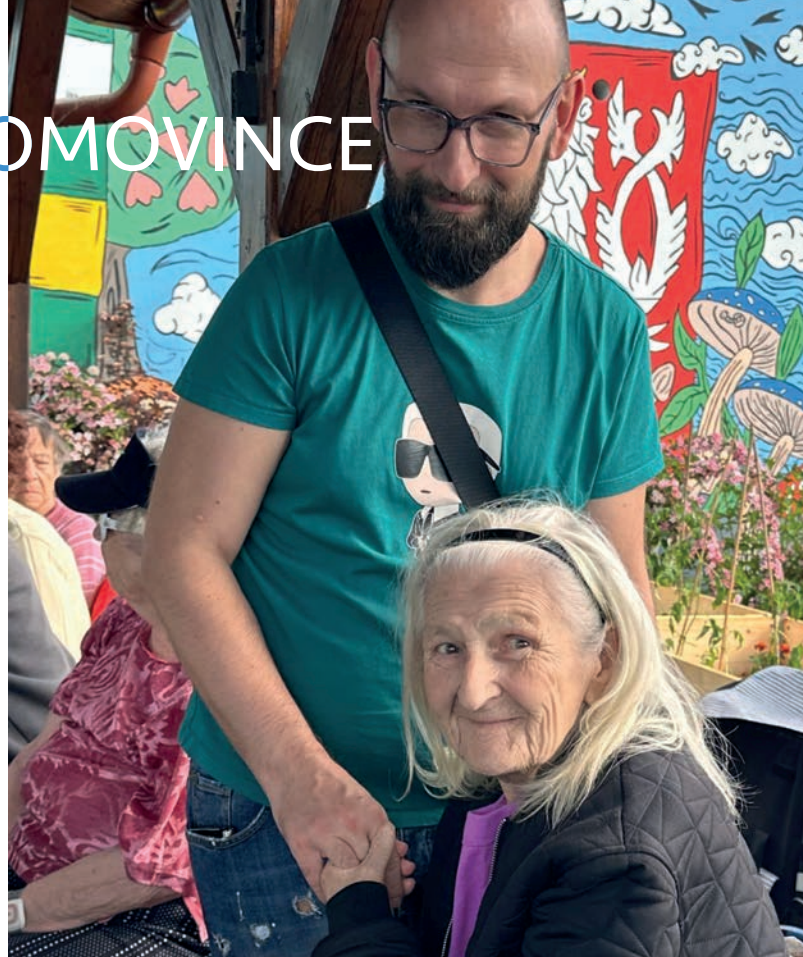
Základním kamenem sousedského dne byl sdílený stůl – doslova i obrazně. Každý, kdo přišel, donesl něco dobrého na zub. Od domácích koláčů po chlebičky, od obložených mís po zeleninové pomazánky. Těšilo nás, že si hosté dali práci a do kuchyní vložili kousek sebe – prababiččin recept, ověřenou rodinnou klasiku nebo jen chuť se podělit. Nechyběl ani voňavý jablečný štrúdl, po kterém se jen zaprášilo. Jídlo zkrátka stmeluje. Ale ještě více stmeluje to, když ho sdílíme se zájmem o druhého a se smíchem. A k tomu všemu – živá hudba, která rozeznávala zahradu a přinášela úsměvy. Pod širým nebem nám zahrála kapela NÁHUS – zkratka pro „Náhodná hudební skupina“. Možná náhodná ve svém vzniku, ale rozhodně ne v tom, co všechno svými melodiemi dokáže přinést – dobrou náladu, zábavu, chuť tleskat, zpívat nebo si s někým tiše broukat.

Děti? Nadšené z tetování

Na ty nejmenší u nás čekalo překvapení – paní, která s úsměvem vytvářela dočasná tetování. Motýlci, srdíčka, víly i draci – děti si odnášely nejen obrázky na kůži, ale i radost a zážitek, na který jen tak nezapomenou.

Přátelé, rodina, život

To nejcennější na celé akci nebyl program ani jídlo, ale lidé samotní. Mezi hosty byli především rodinní příslušníci našich klientů, jejich přátelé a sousedé. A také naši dobrovolníci, sousedé z okolí a ti, kdo Domovinku znají, třeba jen z doslechu. Každé setkání mělo svůj osobitý tón – někdo přinesl během hovoru úsměv, jiný dojetí. Bylo krásné sledovat, jak se prolíná život doma s životem v Domovince. Jak tu nejsme oddělení, ale opravdu společně tvoříme jednu komunitu. Naši klienti zářili – někteří si pochutnávali na koláčích, jiní pozorovali dění a užívali si hudbu. A mnozí byli opravdu dojatí,



že mohli přivítat své blízké v prostředí, které se pro ně stalo druhým domovem. „Je skvělé vidět tátu, jak vypadá spokojeně. A báječné je i to, že se cítíme vítaní, nejen jako návštěva, ale jako součást života Domovinky,“ svěřila se nám jedna z návštěvnic.

Proč to všechno děláme?

Sousedsko-komunitní setkání není jen příležitost, jak si zpříjemnit den – i když i to má svou hodnotu. Děláme to, protože věříme, že vztahy jsou základním kamenem péče. Nejen mezi klientem a pečovatelem, ale i mezi námi všemi – rodinami, přáteli, sousedy, komunitou. Chceme ukazovat, že stárnutí má své důstojné místo, že život v Domovince může být radostný, aktivní a naplněný sociálními vazbami. A že otevřenost a propojení s okolním světem jsou důležité nejen pro klienty, ale i pro jejich rodiny.

Zkrátka, chceme tmelit a myslíme to vážně. A také věříme v radost. V písničku na zahradě. Ve štrúdl, co upekla vnučka. V to, že když se sejdeme, dějí se malé zázraky. Děkujeme.

Na závěr patří velký dík těm, kdo akci pomohli zorganizovat – našemu týmu pečovatelek, dobrovolníkům, rodinám i muzikantům z kapely NÁHUS. A samozřejmě každému, kdo přišel a přinesl kus svého dne, svého jídla, svého úsměvu. Sousedský den není jen jednou za rok – pokračuje v každém vztahu, který se díky němu posílil. A právě to je pro nás největší odměnou.

Eva Štěch, Domovinka Plzeň

DĚTSKÁ ENERGIE ROZZÁŘILA

Domov sv. Alžběty

Co udělá člověku v letech radost? Jistě setkání s malými dětmi. Ať člověk chce, nebo ne, vykouzlí mu na tváři úsměv. To vědí také paní učitelky ze ZŠ a MŠ Plzeň-Božkov, Vřesinská 17, pod vedením paní Reginy Babkové. Právě s těmi nejmenšími dětmi, ve věku tří až šesti let, docházejí pravidelně dělat radost klientům Domova sv. Alžběty. Obvykle mají připravené vystoupení s hudebními nástroji a tanečky, avšak děti naposledy takový secvičený program neměly. Tématem tohoto milého mezigeneračního setkání byly totiž společenské hry a nejrůznější společná tvoření! Některé hry si děti dokonce přinesly s sebou, jiné jsou zase k dispozici klientům přímo v Domově.

Senioři se rozesadili u stolečků na dvorku, načež byli doslova obsypáni dětmi, které je vtáhly do svých her a tvůrčích nápadů. Někde společně skládali skládačku, jinde kreslili anebo hráli deskovou hru.

„Když sem děti přijdou, je to příliv pozitivní energie,“ říká Maja Chladová, vedoucí Domova. „Naši klienti jsou pak usměvaví, šťastní, celí blažení, je to pro ně čistá radost a krystalizované štěstí,“ přibližuje paní vedoucí výjimečnou atmosféru. Velké poděkování patří také



paním učitelkám z mateřské školy, které s dětmi vymýšlí, jak klientům radost udělat. „Byla to nádherná akce, paní učitelky jsou neuvěřitelné,“ pokračuje Maja Chladová, „paní Babková šla s harmonikou na pokoje zazpívat a obveselit i imobilní klienty, kteří by se za dětmi na dvoreček nedostali.“

Radostný náboj v Domově pak ještě dlouho přetrvává, senioři jsou nadšení, k zážitku se vracejí a vyprávějí o něm také svým rodinám. V září je čeká další hezká událost – již tradiční „kavárna“, tedy odpolední posezení klientů, jejich rodin a personálu Domova na dvorku u šálku kávy s lahodným pohoštěním. Je tedy stále, na co se těšit.

Petr Šimek

LEVANDULE A KRÁSA • spojení, které pohladí všechny smysly



Fialové lány už zářijové slunce nepolíbí tak, jako v červenci, levandule zůstává s námi dál – ve svazcích, vůních i tónech dekorativní kosmetiky. Její jemný odstín se krásně promítá do líčení: levandulové a šeříkové stíny prozáří pohled, fialková linka dodá jiskru, rtěnka v tónech švestky či růžové levandule rozzáří tvář. V létě se móda i krása spojily přímo v levandulovém poli při módní přehlídce, kde modely procházely mezi řádky květů a jejich vůně se nesla vzduchem. Teď, na prahu podzimu, si tuto atmosféru můžeme připomenout – třeba večerním líčením v barvách Provence nebo drobným doplňkem ve fialovém tónu.

Tip pro podzim

Levandulová barva na podzim skvěle ladí s šedou, krémovou či vínovou. Vyzkoušejte pletený šátek v jemném fialovém tónu, kabelku s levandulovým detailem nebo lak na nehty s perleťovým levandulovým nádechem. Krása může být jemná, ale přesto nezapomenutelná.

Mgr. Šárka Laiblová

SPOLEČNÉ CHVÍLE S VNOUČATY?

knihovna nabízí deskové hry i tematické kufříky



Deskové hry, tematické kufříky a batůžky i praktické hry na cesty nabízí k vypůjčení Knihovna města Plzně. Budou vítaným zpestřením času stráveného s vnučaty – ať už během víkendové návštěvy, společného odpoledne, deštivého dne nebo výletu do přírody.

Knihovna nabízí více než 1300 různých titulů her všech žánrů a obtížností. Na své si přijdou malí i velcí, milovníci strategií, klasických společenských her i postřehových hříček. „Nabízíme strategické hry jako *Caverna – jeskynní farma, která rozvíjí logické myšlení a plánování*, společenské hry jako populární *Carcassonne* nebo *Zlaté Česko, které podporují komunikaci a týmovou spolupráci*, i rychlé postřehové hry jako *Správná dvojka* nebo série *Dobble, které si oblíbí především děti a teenageři*,” říká Petra Pekárková, vedoucí Ústřední knihovny pro děti a mládež.

Na společných cestách se bude hodit řada kompaktních her Na cesty. Jsou skladné, rychlé na pochopení a vhodné do auta, do vlaku nebo pod stan. K zabavení dětí na zahradě, při procházce nebo na chalupě poslouží i série *Venkovní bojovky* – herní sady s úkoly a nápovědami, které děti provedou zábavnou trasou až k ukrytému pokladu. Na výlety a poznávání okolního světa se budou hodit vzdělávací hry jako *Fauna* nebo tematická edice *Expedice Příroda*.

Vedle deskových her nabízí knihovna také více než 40 tematických kufříků a batůžků. Ty v praktickém balení kombinují knihy, hračky, hry a didaktické pomůcky k jednomu vybranému tématu. Jsou určeny především předškolním a mladším školním dětem. S babičkou si děti zahrají třeba na Kuchaře či Kadeřnici, s dědečkem budou Kutilem a před spaním mohou společně sáhnout po kufříku Do hajan.

Vypůjčky her i tematických kufříků a batůžků jsou pro registrované čtenáře knihovny zdarma. Standardní výpůjční doba je 28 dní a rezervovat je můžete pohodlně i online v katalogu knihovny: <https://tritius.plzen.eu>. Výběr je kromě hlavní budovy dostupný i ve všech provozech knihovny s celotýdenní otevírací dobou – například na Borech, Slovanech, Skvrňanech, Lochotíně nebo Doubravce. Popularita deskových her mezi čtenáři knihovny roste – loni se uskutečnilo více než dvacet tisíc výpůjček. Nejoblíbenější byly hry určené dětem,



V nabídce knihovny nemohou chybět ani hry inspirované literárními světy. „*Fanoušci fantasy ocení dobrodružství Zaklínače, karetní hru Harry Potter nebo kooperativní Čarodějky na motivy Zeměplochy Terryho Pratchetta. Příznivci složitějších příběhů si mohou vybrat strategii Hra o trůny, bojovat za spravedlnost s Robinem Hoodem nebo čelit výzvám na pustém ostrově jako Robinson Crusoe. A milovníci detektivní klasiky si nenechají ujít Kroniku zločinu nebo Sherlocka Holmese*,” doplňuje Petra Pekárková.

například tituly *Popelář*, *Únikovka Minecraft* nebo *Krtkovy příběhy*. Aby knihovna uspokojila rostoucí zájem, rozšířila v roce 2024 svůj fond o 691 nových kousků.

Deskové hry a tematické kufříky jsou kreativní alternativou k digitální zábavě a zároveň způsobem, jak podpořit společně strávený čas napříč generacemi. Jsou hravou cestou k rozvíjení představivosti, logiky i sociálních dovedností – ideální pro klidné odpoledne u čaje, víkendovou návštěvu nebo společné chvíle během prázdnin, svátků či běžného dne.

KNIHOVNA JAKO PRŮVODCE světem digitálních technologií



Studijní a vědecká knihovna
Plzeňského kraje

Technologie dokážou usnadnit každodenní život, ale někdy se v nich člověk může cítit ztracený. Zejména dříve narození uživatelé často nemají příležitost si vše vyzkoušet nebo se bojí udělat chybu. Studijní a vědecká knihovna Plzeňského kraje představuje ideální místo, kde se jim na tomto poli dostane bezplatné pomoci i rady.

Digitální odysea

Speciálně pro seniory nad 65 let běží v knihovně projekt Digitální odysea, každý měsíc probíhá půldenní seminář, na kterém se v klidném prostředí malé skupinky přihlášení účastníci naučí základní práci s chytrým telefonem či tabletem. Probíhá ve vzdělávacím centru knihovny (Smetanovy sady 2, Plzeň) v nejbližším termínu 24. září, další pak 29. října, 20. listopadu a 9. prosince 2025, vždy od 9.00 do 13.00 hod.



Pro konkrétní dotazy či pomoc je možné využít individuálního poradenství, kdy se lektorka věnuje v dohodnutém termínu jen vám a vašemu telefonu. Můžete konzultovat například nastavení telefonu a jeho aplikací, využívání internetu nebo registraci do různých služeb.

Zájemcům z řad nových uživatelů chytrých zařízení může knihovna zdarma zapůjčit tablet či telefon s datovou SIM kartou domů, a to na celý měsíc. Díky tomu si mohou novinky osvojovat vlastním tempem, s podporou pracovního sešitu a lektora připraveného odpovídat na jakékoli dotazy.

Senior smart klub

Pro zájemce o podrobnější vhled do digitálního světa pořádá knihovna každý měsíc výuková setkání, na nichž návštěvníci společně objevují praktické možnosti mobilních technologií a internetu. Lekce probíhají ve vstřícné atmosféře a jsou otevřené každému, kdo chce svá zařízení využívat s jistotou. Tento podzim nás čekají témata „Internetem bezpečně“ 11. září 2025, „Úložiště ve vašem telefonu“ 2. října 2025 nebo oblíbená lekce „Fotíme chytrým telefonem“ 12. listopadu 2025.

Svět informací

Zorientovat se v záplavě leckdy protichůdných informací, které se na nás denně valí, je stále těžší. I s tím vám SVK PK, jako klíčové místo informačních zdrojů, může pomoci. Pravidelně pořádá ověřovací dílnu Informace pod lupou. Účastníci si zde na konkrétních případech osvojují techniky ověřování informací a porozumění i hodnocení obsahu, který se k nim dostává. Na toto téma také proběhne 15. října 2025 od 10.00 hod. workshop Ověřování informací hrou, který návštěvníky zábavnou formou provede základy práce s informacemi a rozlišení skutečných od těch falešných.

Návštěvníci, které zajímají spíše odborná témata, si přijdou na své na kurzech z cyklu Informační zdroje pod kontrolou. Dozví se například, jak pracovat s e-knihami, digitální knihovnou Kramerius nebo českými i zahraničními databázemi. Harmonogram lekcí najdete na svkpk.cz/pro-verejnost/informacni-zdroje-pod-kontrolou/.

Aktuální informace, kompletní program kurzů, setkání Senior smart klubu i kulturních akcí naleznete přehledně na stránkách knihovny <https://svkpk.cz/projekty/vzdelavaci-projekty-pro-verejnost/>, <https://svkpk.cz/akce/> a na letáčích umístěných po budově knihovny.

Pro přihlášení na vzdělávací setkání kontaktujte přímo lektorku, Markétu Mašátovou, na telefonním čísle 778 979 096 nebo e-mailem na masatova.marketa@svkpk.cz. Těšíme se na Vaši návštěvu a rádi se staneme vaším průvodcem světem digitálních technologií.

STŘÍPKY Z TOTEMU

TOTEMové okénko Trénování paměti

1. Část slova je vždy nahrazena číslicí. Přečtěte text tak, aby dal smysl. Například směsice písmen a čísel 9SIL v sobě schovává název rostliny devětsil.

P8ĚVÁČEK
O2R
Z5
OB1T
10OLEK
POS3K
8ÁK
BRA3
7IKRÁSKA
POS3ŽINY



2. Nejdříve vytvořte ke každému slovu jeho zdobnělinu a následně určete, zda má vzniklé slovo i jiný význam než slovo původní.

BUDÍK
UBRUS
ČLUN
ZDRAVÍ
KOST
CVRK
KOPŘIVA
KOLO
KOLONA
OKO



TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time
připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Juliane a Livii.

Anglický jazyk:

Complete the sentences by filling in the correct phrasal verb:

We want to _____ (set) a tent for our camping trip this spring.
The sun _____ (come) earlier during spring mornings.
Let's _____ (clean) the garage this weekend.
They _____ (put) their jackets as the weather got warmer.
The flowers _____ (open) as soon as the weather got warmer.
We need to _____ (take) our old garden tools from the shed.

Německý jazyk:

Nennen sie die Pluralform des Verbs:

Blume _____ Osterhase _____
Strand _____ Vogel _____
Sonnenbrill _____ Regenbogen _____

Španělský jazyk:

Lee las pistas y ordena las letras para descubrir las palabras:

1. Es una flor muy común en primavera, de pétalos grandes.
2. Animal que aparece mucho en primavera y hace "cuac cuac".
3. Lo que crece en los árboles en esta estación.
4. Lugar donde vuelan las mariposas y hay muchas flores.
5. Insecto de colores que revolotea por las flores.
6. Se usa para protegerse del sol.

1. A S P L I
2. O R F L E S
3. D R A J Í N
4. O P A T
5. O M B R A S
6. A P R A M I O S



Řešení:
1. Posměváček, odvar, zpět, objednat, stůlek, postřih, osmák, bratři, sedmikráska, Postřiziny.
2. Všechna slova mají i druhý význam: budíček, ubrousek, člunek, zdravotník, kostička, kopřivka, kolečko, kolonka, očko.
3. Lösung: 1. Blumen, 2. Osterhasen, 3. Strände, 4. Vogel, 5. Sonnenbrillen, 6. Regenbögen
Solución: 1. Lirios, 2. Pato, 3. Flores, 4. Jardín, 5. Mariposa, 6. Sombrerosol

PŘIDEJTE SE DO TOTEMOVÉ RODINY

Hledáte menší společnost, kde si můžete popovídat? Jestli Vás baví pečení, můžete se přidat v TOTEMu Bolevci do aktivity Dobrotu z kuchyně, nebo v TOTEMu Nová Hospoda do Společného pečení. Ve společnosti několika seniorek se připravují sladké moučníky pro posezení našich klientů u kavičky, protože „domácí je domácí“.

věku mnoho zajímavých přednášek. Co takhle proniknout do tajů malířství 20. století? Nebo Vás lákají spíše dobrodružné přednášky o historii námořnictví, životě na lodi a putování po oceánech? A pokud je Vám blízká příroda, máme pro Vás tematické přednášky Základy ekologie.

Je září, děti nastupují do školy a i Vy můžete udělat



Pokud naopak hledáte zklidnění a relaxaci, možná je pro Vás muzikoterapie to pravé. V TOTEMu v Bolevci budete mít hodinku jen pro sebe, můžete vypnout myšlenky a nechat se unášet hudbou.

Pro ty, kteří se rádi učí něco nového, nabízíme v TOTEMu v Bolevci v rámci cyklu Akademie třetího

první krok a přijít na kteroukoli z TOTEMových poboček, ten pravý program pro Vás najdeme. Začátek září je ten správný čas. Nebuďte doma na své chmury sami, nemusíte, v TOTEMu máme lék.

TOTEM Bolevec, Kaznějovská 51, Plzeň 1.

TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň 4.

TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň 3.



BYT JOSEFA A ŠTĚPÁNKY VOGLOVÝCH

V předchozím čísle časopisu PILSEN jsme se seznámili s nejzachovalejší a nejhodnotnější plzeňskou realizací světově uznávaného architekta Adolfa Loose, s domem Jana a Jany Brummelových. Loosovy realizace patří k nejcennějším památkám, které stály u počátků moderního pojetí architektury tak, jak ji dnes vnímáme. Proto si postupně představíme i další z Loosových plzeňských architektonických návrhů.

V roce 1928 získal Adolf Loos zakázku na návrh bytu pro dětského lékaře Josefa Vogla a jeho manželku Štěpánku ve 3. nadzemním podlaží domu na dnešní Klatovské třídě 12. Zajímavostí je, že šlo o již druhou Loosovu realizaci ve stejných prostorech. Předtím zde totiž bydleli, od roku 1908 v Loosem navrženém bytě, manželé Beckovi. Ti se ale po 20 letech přestěhovali na náměstí Míru 2, kde bylo pod Loosovým dohledem instalováno vybavení původního bytu.

Loos tedy po dvaceti letech navrhl do uvolněných prostor byt nový. Realizace neměla s předchozím návrhem pro Beckovy nic společného. Loos změnil vnitřní dispozici a navrhl čtveřici místností: salón (obývací pokoj) spojený s navazující jídelnou, dětský pokoj a ložnici, původní koupelna pak prošla modernizací. Loos zde ale nenavrhoval jen byt, ale také na něj přímo navazující prostory Voglovy lékařské praxe, tedy ordinaci, čekárnu a rentgenové pracoviště.

Salón s navazující jídelnou byly, jak bylo u Loose obvyklé, osově symetrické v podélné hlavní ose, v jídelně ale také v ose příčné. Stěny salónu byly obloženy dřevěnými deskami dýhovanými třeshňovým dřevem, nad nimiž Loos umístil pás temně zelené tapety. V ose čelní stěny vytvořil krb z režných červených cihel se zrcadlovou stěnou nad krbovou římsou. Celek byl pak po stranách lemovaný polosloupky z mušlového mramoru.

Jídelna byla celá obložena žlutým leštěným travertinem, v čelní stěně nechal Loos umístit bufet, taktéž z travertinu a nad ním pak velkou zrcadlovou stěnu, která poměrně malou jídelnu opticky zvětšuje a umocňuje hlavní osu symetrie. Jídelní stůl byl rozkládací, doplněný o proutěné židle. Nad stolem visel dominantní lustr ve tvaru duté půlkoule, inspirovaný kuchyňskou nádobou na šlehání.

Dětský pokoj Loos vybavil hladkým vestavěným nábytkem ze smrkového dřeva, lakovaným v odvážné barevné kombinaci žluté, černé a zelené krycí barvy. Na svou dobu byl velmi inovativní. Princip návrhu, spočívající v kombinaci hladkých barevných ploch, byl podobný např. letnímu pokoji Müllerovy



KLATOVSKÁ TŘÍDA 12 V PLZNI

LOOS



vily v Praze a jídelně Lea Brummela v Plzni. Zatímco většinu své kariéry Loos kombinoval zajímavé materiály, jejichž přírodním dekorem plně nahradil dekorativismus umělý, na závěr kariéry přidal ještě kombinace výrazných barev na nábytku z levného smrkového dřeva. Je pravděpodobné, že tento skvělý nápad vzešel ze vzájemné spolupráce s Loosovým spolupracovníkem, architektem Heinrichem Kulkou.

Ze zdravotnických prostor se, bohužel, do dnešních dnů nedochovalo nic, zcela zanikly i ložnice a dětský pokoj soukromého apartmá. Voglovi uprchli před nacisty do exilu v Kanadě, po válce z Plzně uprchli podruhé, tentokrát před komunistickou totalitou. Do exilu si Voglovi s sebou vzali na památku i několik kusů Loosem navrženého nábytku.



V době druhé světové války sídlil v budově nechvalně známý protektorátní Pracovní úřad, v salónu sídlilo pravděpodobně vedení úřadu, které tehdy místnost vybavilo těžkým zdobným nábytkem. Administrativní funkce domu pak už zůstala natrvalo, dnes zde sídlí Správa veřejného statku města Plzně. Náročné restaurování probíhalo s přestávkami od roku 2003 a bylo dokončeno v roce 2014. Obě místnosti jsou doplněny přesnými replikami původního volně stojícího nábytku. Návrh opravy a restaurování vypracoval tým vedený profesorem architektem Václavem Girsou. Byt Voglových je pravidelně přístupný pro veřejnost.

Ing. Karel Zoch
vedoucí Odboru památkové péče MMP

... tentokrát na téma „Tichý zloděj kostí – osteoporóza“

Nebolí. Nemá žádné varovné příznaky. Do doby, než přijde zlomenina. O to nebezpečnější je, především u osob starších 50 let, ale i mladších s rizikovými faktory, mezi něž patří genetická zátěž, chronická nebo onkologická onemocnění, kouření, nedostatek pohybu, častá konzumace alkoholu, nízký příjem vápníku nebo vitamínu D. Proč neodkládat vyšetření, prevenci a případnou léčbu jsme se zeptali lékaře specialisty, Doc. MUDr. Václava Vyskočila, Ph. D., klinického osteologa EUC Kliniky Plzeň.

Proč je obecně nazývané „křehnutí kostí“ tak záludné a nebezpečné?

Vrátím se úplně na začátek. Osteoporóza v zásadě vzniká nepoměrem mezi novou tvorbou a odbouráváním kostí. A protože novotvorba i odbourávání probíhá po celý život, tak se nám v průběhu života obmění celkem 6x veškerá kostní hmota – v mládí ale převažuje tvorba, ve stáří zase odbourávání kosti. Jde tedy o proces, který je z pohledu jedince nepostřehnutelný, stejně jako změny krevního tlaku, protože je bezpříznakový. Při osteoporóze dochází k úbytku obou hlavních složek kostní tkáně, a sice organické, převážně tvořené kolagenními vlákny, a anorganické, kterou tvoří hydroxyapatit (anorganický prvek kostí a zubů, který podporuje jejich mechanické vlastnosti). Zní to složitě, ale obě tyto složky tvoří kostní trámce, tedy architekturu kosti. Pokud jsou kostní trámce tenčí, kost je celkově křehčí a v případě zatížení kostní tkáně může dojít k její zlomenině. Zlomenina tak může být prvním příznakem této choroby. U žen přichází typicky zlomenina v oblasti zápěstí vznikající pádem, následně pak přicházejí zlomeniny obratlů, které se mohou projevit pouze ztrátou výšky. V neposlední řadě ve vyšším věku hrozí i zlomenina horní třetiny stehenní kosti (tzv. krčku), na jejíž důsledky umírá v prvním roce 30 % pacientů.

Přístrojové denzitometrické vyšetření může odhalit problém, ale co pak s ním? Existuje léčba, která by chybějící kostní hmotu doplnila?

V okamžiku, kdy zjistíme osteoporózu, tzn. snížení kostní hmoty přibližně o 25 %, resp. hodnoty kostního minerálu proti zdravému mladému jedinci nebo snížení kostní hmoty doprovázené přítomností nízkotraumatické zlomeniny, je zahájena léčba. Hlavním cílem léčby je vzniklou nerovnováhu mezi tvorbou nové kosti a odbouráváním staré kosti napravit. Nápravu můžeme provést v zásadě dvěma způsoby: potlačením, resp. snížením intenzity kostní ztráty nebo podporou obnovy kosti, případně i oběma způsoby současně. Léčba je individuální podle místa, které chceme ovlivnit, tzn. kyčel, páteř nebo předloktí, nicméně každá takto individualizo-



vaná léčba ovlivňuje celou kostru, jen některé oblasti více, jiné méně. V každém případě máme k dispozici léky, které snižují riziko vzniku zlomeniny o více než 50 %.

Zní to velmi odborně, ale co by mělo člověka motivovat k vyšetření? Je bezbolestné? A kde by měl začít, když se chce zodpovědně starat o zdraví a pevnost své kostry?

Hlavní motivací člověka by mělo být udržet si základní soběstačnost, vyhnout se problémům s mobilitou a sebeobsluhou, protože prodělaná zlomenina obratle nebo krčku se může stát limitujícím faktorem po zbytek života. Vyšetření je jednoduché, je na principu minimálního rentgenového záření a z hlediska radiace je zátěž srovnatelná s denním ozářením z vnějšího prostředí. Péče o kostru začíná již v dětství, protože novotvorba přetrvává a převyšuje odbourávání po celou dobu růstu mladého organismu, zhruba do věku 20 let, kdy se dosáhne nejvyšší hodnoty kostního minerálu. Pak nastává fáze rovnováhy, případně někteří jedinci mohou ještě malé množství kostní hmoty

DOC. MUDR. VÁCLAV VYSKOČIL, PH. D.

specialista, klinický osteolog EUC Kliniky Plzeň



získat mineralizaci již vytvořené kostní hmoty, a to maximálně do věku 30 let. Od této pomyslné startovní čáry nastává období, kdy již nikdy nenastane převaha novotvorby nad kostní ztrátou a dochází pouze ke kostní ztrátě, kterou podle její míry označujeme jako fyziologickou nebo patologickou. Důležité je pečovat o dostatečný příjem vápníku a vitamínu D, zachovat si dostatečný pohyb a redukovat rizikové faktory mezi něž mohou patřit některé léky jako kortikoidy, antidepresiva ale i chronická onemocnění vedoucí ke snížené pohyblivosti jako revmatoidní artritida, cukrovka nebo některá neurologická onemocnění. Mezi rizikové faktory patří i nezdravé návyky – kouření, nadměrná konzumace alkoholu nebo „colových“ nápojů.

Jaké jsou vyhlídky pro pacienta, jemuž byla zjištěna snížená kostní hustota, a přesto chce žít kvalitním a plnohodnotným životem, a to včetně sportovních aktivit?

V zásadě záleží na tom, v jakém stadiu onemocnění diagnostikujeme, protože můžeme předejít vzniku

zlomenin, omezení pohyblivosti a díky tomu platí: čím dříve, tím lépe. Protože k hlavní nerovnováze mezi novotvorbou a ztrátou kosti dochází v období menopauzy u žen, u mužů pak po 65. roku věku, proto je nejvhodnější doba měření u žen v době začátku menopauzy. V případě rizikové medikace či jiných skelet ovlivňujících onemocnění ještě dříve. Součástí každé léčby je ale pohyb a vyvážená strava. Svalová hmota a výživově hodnotná strava, doprovázená přiměřeným pohybem – tedy alespoň 20 min chůze denně, vede k optimálním výsledkům, bez zvláštních omezení daného jedince. Základním předpokladem úspěchu je ale vždycky spolupráce lékaře a pacienta, která je pro pacientův životní komfort dalších let klíčová.

Přijetí do zdravotnického zařízení může být pro pacienta velmi stresující. Přichází často nečekaně, v období zdravotních obtíží, bolesti, nejistoty. Výrazně zatěžující je zejména pro dětské pacienty, osoby vyšších věkových kategorií, klienty se sníženou soběstačností a pacienty osamělé, bez rodinného zázemí. S novou situací může přicházet množství otázek: Kdo se postará o moje děti/rodiče, když budu v nemocnici? Co bude s mojí prací? Jak to bude s mým důchodem, když jsem hospitalizovaný? Kam půjdu po propuštění? Jak to zvládnou doma? Pacienti často čelí nejistotám, které se dotýkají nejrůznějších oblastí jejich každodenního života – zaměstnání, rodiny, budoucnosti. To vše může prohlubovat obavy a zhoršovat samotný zdravotní stav. A právě proto funguje v obou areálech Fakultní nemocnice Plzeň tým zdravotně-sociálních pracovníků, který pomáhá pacientům a jejich blízkým najít optimální řešení jejich nepříznivé situace. Společně hledají možnosti, jak co nejlépe zvládnout důsledky změny zdravotního stavu a minimalizovat její dopad na běžný život. Zdravotně-sociální pracovník v nemocničním zařízení představuje důležitý spojovací článek mezi zdravotní péčí a systémem sociálního zabezpečení.

Komu pomáháme

Oddělení sociální péče Fakultní nemocnice Plzeň poskytuje služby a sociální poradenství hospitalizovaným i ambulantním pacientům, jejich rodinným příslušníkům i osobám blízkým. Poradenství mohou využít také zaměstnanci Fakultní nemocnice Plzeň.

Námi poskytované služby jsou bezplatné, žádné doporučení není zapotřebí. Vzhledem k tomu, že docházíme za hospitalizovanými pacienty, je vhodnější se na jednání předem objednat.

Jak nás kontaktovat

Konzultaci lze domluvit osobně, telefonicky, e-mailem nebo prostřednictvím zdravotnického personálu příslušného oddělení/kliniky.

Co nabízíme

- odborné sociální poradenství k sociálním dávkám, příspěvkům, výhodám, sociálním službám, důchodovému a nemocenskému pojištění aj. (např. příspěvku na péči, průkazu osoby se zdravotním postižením, přídatku na dítě, dlouhodobému ošetřovnému, invalidnímu důchodu)
- zajištění terénní zdravotní nebo sociální služby před propuštěním pacienta z FN Plzeň (např. pečovatelské služby, domácí ošetrovatelské péče)
- zajištění lůžka následné péče (např. léčebny dlouhodobě nemocných)
- zajištění pobytové sociální služby (např. domova pro seniory, týdenního stacionáře)
- zajištění pobytové sociální služby ve zdravotnickém zařízení (tzv. sociálních lůžek FN Plzeň aj.)
- poradenství a pomoc při zajištění vhodných kompenzačních pomůcek (např. nízkého chodítka, polohovacího lůžka, mechanického vozíku)
- zajištění hospicové a respitní péče (lůžkového i mobilního hospice, odlehčovací služby) zajištění ošacení a ubytování lidem bez přístřeší (azylového domu, ubytovny)
- řešení osobních záležitostí pacientů (kontakty



s úřady a neziskovými organizacemi, dosílka důchodu do FN Plzeň)

- sociální práce v rámci konziliárního týmu paliativní péče (podpora pacientů a jejich blízkých v závěrečné fázi nevyléčitelného onemocnění, včetně zajištění pozůstalostního poradenství – např. informace k zajištění pohřbu, vydání úmrtního listu, k dědickému řízení, pomoci nadací, provázení v čase truchlení)
- pomoc v krizových a zátěžových situacích v rámci služby krizové intervence (pomoc lidem, kteří se ocitli ve stavu akutní psychické krize následkem traumat, úmrtí či hromadných neštěstí – např. pacient v kritickém stavu, dopravní nehoda s vážným zraněním či úmrtím, sebevražedný pokus).

Zdravotně-sociální pracovníci jsou součástí multidisciplinárního týmu a jsou připraveni podpořit pacienta a jeho blízké nejen během pobytu v nemocnici, ale i při koordinaci návratu do domácí péče nebo při nástupu do pobytové sociální služby. Pokud se nacházíte v obtížné situaci nebo potřebujete pomoc, neváhejte nás kontaktovat.

Jsme tu pro Vás.

JAK TRÁVÍ LÉTO POSLUCHAČI U3V ZČU?

letní škola je sázkou na jistotu

Letní škola U3V již od roku 2014 nabízí seniorům možnost strávit čas v inspirativním prostředí, příjemné společnosti a zažít něco nového. I letos si zachovala svou pestrou a originální tvář. Během dvou červenových týdnů se do programu zapojilo téměř dvě stě účastníků – užili si exkurze, vycházky i pohybové aktivity pod vedením lektorů, které obvykle potkávají za katedrou.

S Tomášem Tesaříkem se posluchači vydali do Plzeňského historického podzemí. Trasa Tajemství skrytých chodeb je zavedla do nově zpřístupněných částí podzemí. Na podvečerní Vycházku čtvrti mezi Americkou ulicí a tratí pozval posluchače Lukáš Houška. Cílem byly tentokrát ulice malé nepojmenované čtvrti, kde je dodnes uchována poměrně vzácná podoba Plzně z poloviny století páry. Loosovými interiéry provedla posluchače Aleška Čenková. Navštívili nejceněnější realizaci Adolfa Loose v Plzni - původně jednoposchodový Brummelův dům, a také jako zázrakem dochovaný fragment Bytu Vogelových.



Pro potěchu těla i duše byly připraveny cvičební programy Dopoledne a Odpoledne s jógou, pod vedením Dany Křivákové. S Feldenkraisovou metodou posluchačky seznámila Miroslava Vyšatová. Do Janovic nad Úhlavou se vydala skupina nadšených tvůrců zahrad za Alenou Zelenkovou a její Prvorepublikovou zahradou. Seznámili se nejen s historií zahrady a základními principy přírodního zahradničení. Honza Podola připravil pro zájemce o turistiku Toulky Brdy. Účastníky čekala příjemná trasa z Teslín přes Padrtské rybníky do Míšova a cestou neskutečné množství informací a nečekaných souvislostí. Jeden z večerů byl pak věnován

Focení architektury, kdy se posluchači učili, pod vedením Tomáše Lišky, zachytit město v jeho nejhezčích odstínech.

Letní škola U3V je již tradičním zakončením uplynulého akademického roku a před námi jsou nyní zápisy na akademický rok nadcházející. Nabídka kurzů bude tradičně velmi různorodá. Z novinek nabízených v Plzni jmenujme například Život a dílo Adolfa Loose, Ježíš Nazaretský – historie a poselství, Kastelologie, Medicína katastrof, Úvod do kampanologie nebo prakticky zaměřený kurz První pomoci. Z jednosemestrálních kurzů budou v nabídce hudebně zaměřené programy, vybírat je možné také z řady jazykových, cvičebních a na moderní technologie zaměřených kurzů.

„Se zájemci o studium v Plzni, kteří se nepřihlásili v srpnu přes elektronický rezervační portál, se setkáme v prvním týdnu v září u prezenčních zápisů. Pro nové posluchače, kteří U3V ještě nikdy nenavštěvovali, je vyhrazen termín 3. září 2025, 13.00–16.00 hod. Pro stávající posluchače 4. září 2025, 10.00–12.00 hod. a 13.00–16.00 hod. 5. září 2025, 10.00–12.00 hod.,“ doplnila Magdalena Toušová, vedoucí U3V.

Programy U3V jsou pro pohodlí účastníků pořádány v 21 městech, studovat je možno také online. Kompletní nabídku programů na jednotlivých pobočkách U3V ZČU, termíny zápisů a další informace najdou zájemci na webových stránkách www.u3v.zcu.cz. Univerzita třetího věku se řídí heslem: Přijďte k nám studovat, nebudete litovat!

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

**Univerzita třetího věku
Lékařské fakulty UK v Plzni
záhájila zápisy 2025–2027**

První přednáška dvouletého programu proběhne 16. září 2025. Na závěr programu přebírají posluchači osvědčení o absolvování univerzity v pražském Karolinu.

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

Přednášky se konají vždy v úterý od 15:00 hodin v Hnědé posluchárně v hlavní budově fakulty (U1), alej Svobody 76, Plzeň.

Přihlásit se můžete zde:

- Vanda Stříbrná
- 377 593 540
- e-mail: vanda.stribrna@lfp.cuni.cz

MĚSTO BUDUJE BYDLENÍ PRO POTŘEBNÉ

Město Plzeň se rozhodlo investovat finanční prostředky do obnovy objektu bývalého kulturního domu v Plzni – Červeném Hrádku a využívat jej pro bydlení. V současné době tady město buduje 18 městských nájemních bytů, určených pro seniory, mladé lidi a samoživitele, kteří zde najdou dostupné a pohodlné bydlení v klidném a komfortním prostředí.

„Objekt byl roky nevyužívaný a ve špatném technickém stavu, bez využití. To se nyní rychle mění. Stavba byla dovybavena výtahem, který umožňuje snadný přístup do všech poschodí a prostor,“ popsala Mgr. Světlana Budková, radní pro oblast bytovou včetně sociálního a dostupného bydlení. Pravděpodobně ještě koncem roku 2025 zde bude dokončeno 7 bytových jednotek o velikosti jednoho pokoje s kuchyňským koutem a 11 bytových jednotek o velikosti ložnice a pokoje s kuchyňským koutem. Podlahová plocha jednotlivých bytů se bude pohybovat v rozmezí od 31 m² do 46 m².

Všechny byty budou mít k dispozici předsín, koupelnu se sprchou a WC, komoru mimo byt nebo přímo jako součást bytu. Byty budou vybavené kuchyňskou linkou se zabudovanými spotřebiči na vaření. Jako bonus některé byty nabídnou využití vlastní lodžie, ideálního místa pro odpočinek. Kromě bytů v domě vznikne společná sušárna a terasa. Dále nebytový prostor, jehož provoz bude zajišťovat odborná sociální služba.

„Nájemné z bytu město plánuje ve dvou hladinách. Pro seniory ve výši 65 Kč/m² podlahové plochy bytu/měsíc, pro ostatní ve výši 150,35 Kč/m² podlahové plochy bytu/měsíc, což je stále výrazně pod hladinou tržního nájemného“, doplnila radní Světlana Budková.

Jak se mohou zájemci o bydlení ucházet?

Při výběru budoucích nájemců bude město Plzeň postupovat podle schválených pravidel a zároveň může být zohledňován vztah k městskému obvodu,



na jehož území se budova s bytem nachází. Vztahem k obvodu se rozumí trvalé bydliště či sociální (rodinné) vazby.

Zájemci o byt musí mít u města žádost o registraci na dostupné nebo zvýhodněné bydlení. Registraci si mohou zájemci, s přístupem k internetu, uložit sami adrese <https://byty.plzen.eu/registrace> nebo využít pomoci Kontaktního místa pro bydlení, Jagellonská 8, Plzeň (provozní doba je pondělí a středa 8.00–17.00 hod. a úterý a čtvrtek 8.00–14.00 hod.).

Samotné nabídky dokončených bytů budou zveřejněny na stránkách města <https://byty.plzen.eu/pro-najem>, kde se o ně mohou zájemci ucházet nebo budou informace zveřejněné na úředních deskách a vývěskách před budovami magistrátu (nám. Republiky 1, Škroupova 5, Jagellonská 8).

PINE Plzeňský inovační ekosystém

plzeninovativni.eu

- OBJEVUJI
- UČÍM SE
- ZAČÍNÁM
- EXPANDUJI

Rozvoj mladých talentů, inspirace k podnikání, pomoc startupům, podpora inovací a expanze. To vše jsou aktivity PINE. V rámci nich vedeme děti k technice, učíme je spolupráci, poskytujeme zázemí startupům, doporučujeme financování inovací a pomáháme v zahraničí.

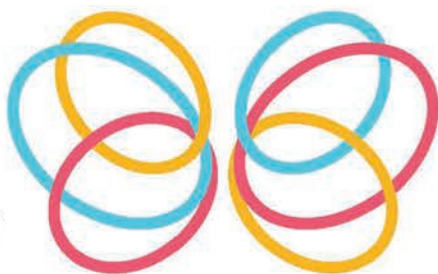
Podporujeme rozvoj Plzně.
Jsme PINE. Plzeňský inovační ekosystém.

Město **Plzeň**

Správa informačních
technologií

Plzeň

PRO PEČUJÍCÍ
A ODBORNÍKY



I ŠIROKOU
VEŘEJNOST

FESTIVAL

pomůcek a služeb

POMŮCKY

ODBORNÍCI

WORKSHOPY

SLUŽBY



30. září 2025 9:00–17:00

Kulturní dům Šeříkovka, Plzeň

- **Rehabilitační, kompenzační, optické i elektronické pomůcky**
- **Poskytovatelé sociálních a zdravotních služeb**
- **Workshopy, odborné konzultace, novinky v oboru**

Odborná garantka: Mgr. Martina Králová

Přijďte načerpat informace, vyzkoušet pomůcky a setkat se s lidmi z praxe, které spojují podobná témata.

Vstupenky nákupem předem přes QR kód. Pečující rodiče, handicapovaní, senioři a studenti mají **VSTUP ZDARMA** rezervací také přes QR kód níže.

VYSTAVUJÍCÍ

MEDICCO s.r.o., REHA 2015, s.r.o.,
ERILENS s.r.o., LetMo CZ s.r.o.,
PATRON Bohemia a.s., Adaptech s.r.o.,
SYMBIO s.r.o., Uniophtik s.r.o., CoolCity s.r.o.,
Válce Vendelín, Molekuly čtení, Ortoservis s.r.o.,
Otto Bock ČR s.r.o., FLEXiThrone, s.r.o. a další

POSKYTOVATELÉ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Raná péče KUK, Raná péče MOTÝL, Albína z.s.,
Raná péče DIAKONIE, Tyfloservis, o.p.s.,
Česká asociace pro vzácná onemocnění,
Tichý svět, o.p.s., SPOLU DOMA, z.ú.,
Anděl Strážný, z.ú., Plzeňská unie neslyšících, z.ú.
Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s.,
Spolek neslyšících Plzeň, p.s. a další

ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ

KROKOMAR s.r.o. – Ordinance zrakové terapie
Plzeň, Dětské centrum Plzeň,
Centrum Sarema, s.r.o., Centrum Na Dvorku
a další



REHA 2015

ERILENS



LetMo

ORTOSERVIS

Adaptech

patroni

VSTUP
ZDARMA



VSTUPENKA
SMSTICKET



PAVLŮV STUDENEC ZNOVU OŽIVÁ

festival propojil paměť, krajinu a lidi

Druhý červencový víkend patřil festivalu Pavlův Studenec ožívá, který pořádá Česko-bavorský spolek přátelství a spolupráce, spolu s partnery na české i bavorské straně. Festival završil celoroční projekt Paměť Českého lesa a přivedl na místo bývalé obce stovky návštěvníků z obou stran hranice.

Kdysi tu žily stovky lidí. Po válce byli vysídleni a jejich domovy srovnány se zemí. Dnes Pavlův Studenec opět žije – alespoň na chvíli, kdy se sem lidé vracejí, aby společně naslouchali příběhům, procházeli zaniklou krajinou a připomínali si, že paměť nezmizí, pokud ji někdo uchovává. „To, že sem, na konec světa, dorazilo tolik lidí, mě dojalo. I když jsme museli pár věcí upravit, vznikla krásná, živá atmosféra. Povedlo se nám navázat nové spolupráce a věřím, že příští rok přineseme další novinky,“ říká organizátor Matouš Horáček.

Přátelské setkání v kulisách historie

Program festivalu zahrnoval komentované prohlídky zaniklé obce, promítání historických fotografií a dokumentů, divadlo, hudbu i debaty s pamětníky. Zapojily se i děti – některé tu měly své prarodiče, kteří z místa pocházeli. K vidění byla také landartová instalace Okna Pavlova Studence, která jako by symbolicky otevřela okno do minulosti. „Dnes už jsou ty špatné události našťěstí za námi,“ říká Alfred Wolf ze spolku Via Carolina. „Ale vzpomínky na železnou oponu v nás zůstávají. To, co si zde připomínáme, má smysl – je to pro poučení. Abychom podobné věci už nikdy nedopustili.“

Paměť, která nezůstává jen v archivech

Festival ukázal, jak důležité je nejen dokumentovat vzpomínky, ale také je sdílet. „Příběhy lidí, které sbíráme, by samy o sobě byly k ničemu, kdybychom je neuměli předat dál,“ říká Aneta Sklenářová z Paměti národa. „Akce jako tato jsou způsob, jak se k lidem dostat a ukázat, že paměť není jen minulost – ale i zrcadlo přítomnosti.“ Díky podobným setkáním se navíc objevují další pamětníci. Lidé se nebojí mluvit, sdílejí fotografie, vzpomínky, příběhy svých blízkých. Tak se stává z bývalé vesnice opuštěné historií opět živé místo.

Natáčení pamětníků a terénní výzkum v regionu byl podpořen Ministerstvem pro místní rozvoj ČR, v rámci projektu Živá paměť pohraničí, zaměřeného na uchování příběhů a historické paměti v česko-německém pohraničí.



FERDINAND ZWERENZ

„Vím, kde jsme bydleli. To mi stačí.“

Ferdl se narodil v Zadním Pavlově Studenci v roce 1939. Otec byl za války na frontě, doma zůstala maminka se dvěma malými dětmi – Ferdlem a jeho mladším bratrem. Po válce se rodina na chvíli znovu spojila, ale netrvalo dlouho a přišel další zásah osudu. V roce 1946 dostali příkaz k odsunu. „Přijel nákladák. Sbalili jsme, co jsme mohli – třicet kilo na osobu. Zbytek jsme nechali. Když jsme šli k autu, ještě jsem se naposledy otočil. Vím, kde jsme bydleli. To mi stačí.“ Z Pavlova Studence putovali do sběrného tábora v Tachově, odkud je převezli do sovětské okupační zóny v Německu. Znovu museli začít od nuly. Díky tomu, že otec dostal práci v továrně, se mohli přestěhovat do Bärnau. Tam Ferdl vyrostl, vyučil se, oženil a založil rodinu. Na místo svého narození se vrátil až po roce 1989. Z domova už nezbylo nic – jen kámen s pamětní deskou a Böttgerův sloup. „Je to tichý kout, ale pro mě důležitý. Dívám se na ty louky a vím, že tady jsme žili.“



ANNA PLOBNER

„O všechno jsme přišli dvakrát.“

Anna se narodila v osadě Na Šancích u Pavlova Studence. Její dětství bylo skromné a plné práce. Tatínek byl za války odveden na frontu. Doma pomáhala mamince – na poli, u zvířat i v domácnosti. Po válce byla rodina zařazena do posledního transportu k odsunu. „Bylo to v září 1946. Sbalili jsme jen to, co jsme unesli – jeden kufr na celou rodinu. Na hranici nás rozdělili – otec šel do mužského tábora, maminka do ženského, my děti do dětského.“ Podmínky byly přísné. Strach, neznámo, nejistota. Po čtrnácti dnech otec prosil starostu v Bärnau, kam se chtěli dostat, o doporučení. Nakonec se to podařilo. Všichni se setkali právě tam – v novém městě, novém domově. Anna si zvykla. V roce 1953 se vdala, porodila děti, pracovala celý život. Dodnes ale nezapomněla, odkud pochází. „Naše věci jsme ztratili nadvakrát. Ale horší bylo, že jsme přišli o domov. O kus sebe. Tohle si člověk nese celý život.“

ZAŽIJTE DIVADLO VE VŠECH BARVÁCH

Divadlo J. K. Tyla v Plzni vstupuje do sezóny 2025/2026 s pestrou nabídkou, která potěší milovníky opery, činohry, muzikálu i baletu. Dvanáct premiér, pět obnovených inscenací a celá škála emocí – to vše pod heslem „Zažij divadlo ve všech barvách“. Aby žádná z novinek divákům neutekla, divadlo doporučuje využít výhodné předplatné.

Opera začne návratem k pohádkové klasice Jeníček a Mařenka Engelberta Humperdincka v českém překladu. Historickou událostí se stane premiéra opery Tamerlán od Josefa Myslivečka. S touto mistrovskou operou se „božský Čech“ totiž vůbec poprvé dostane na jeviště plzeňského divadla. Dramaturgickým vrcholem operní sezóny bude dílo Psohlavci Karla Kovařovice, které diváky zavede do historie českého národa i Plzeňského kraje. Sezónu uzavře návrat okouzlující Veselé vdovy, operetního klenotu plného elegance, vtipu a nostalgie.

Činohra divákům naservíruje českou premiéru, Pulitzerovou cenou ověřenou hru Vtip, dále humorné dílo Jakub a jeho pán Milana Kundery s Martinem Stránským v jedné z hlavních rolí, mrazivý příběh o manipulaci a kolektivní vině Dogville podle slavného filmu Larse von Triera nebo novou verzi Hedy Gablerové – psychologické drama o ženě, která svádí boj se svým místem ve společnosti. Závěr sezóny bude patřit světové premiéře novin-ky S. K. U. P. A. Milana Šotka, věnované osobnosti Josefa Skupy i legendě Spejbla a Hurvínka. Hra bude uvedena při příležitosti Hurvínkových 100 let.

Muzikálový soubor představí komediální hit Sestra v akci s hudbou osminásobného držitele Oscara a hitmakera filmového studia Disney Alana Menken- na a na Malé scéně komorní novinku Obejmout vlny, inspirovanou životem dramatika Heinricha von Kleista a jeho osudové lásky Henrietty Vogelové. V obnovené premiéře se do repertoáru zařadí Kouzelné hodinky doktora Kronera – vítězný muzi- kál prvního ročníku soutěžního projektu Intro.

Balet láká na slavnou romantickou La Bayadère, kterou připraví choreograf Michal Štípa. Druhá





premiéra souboru Inside bude významným momentem: poprvé v historii DJKT uvede choreografii světově uznávaného Jiřího Kyliána. Večer doplní díla Petra Zusky a Jiřího Pokorného.

Nejmenší diváci se mohou těšit na obnovené premiéry baletu Princezny se zlatou hvězdou, činohry Povídání o pejskovi a kočičce a opery Papageno v kouzelném lese.

Divadlo sezónu symbolicky zahájí 2. září 2025 jubilejním 10. ročníkem Průvodu Vendelín, rozloučení proběhne už podesáté v Amfiteátru Lochotín, kde 26. a 27. června 2026 v rámci Noci s operou zazní hit-muzikál Mamma Mia!

Vstupenky budou v prodeji od 15. září 2025, pro abonenty DJKT od 1. září 2025.

Abonmá DJKT nabízí 34 skupin a spoustu výhod – pevné termíny, stejná místa, výhodnější ceny i možnost přeplatné darovat nebo půjčit. Vstupenky pořídíte v pokladně DJKT nebo online na stránkách www.djkt.eu. Nechte se vtáhnout do světa divadelních barev!



V nabídce Divadla J. K. Tyla najdete každý měsíc několik vybraných představení za zvýhodněnou cenu 120 korun. Sleva je určena pro seniory, vstupenky se dají zakoupit v pokladně předprodeje i on-line na webu divadla či v systému Plzeňské vstupenky.

19. 9. 2025	Giuditta	Nová scéna	19.00–21.25
2. 10. 2025	Giuditta	Nová scéna	19.00–21.25
11. 10. 2025	Richard III.	Nová scéna	19.00–21.45
23. 10. 2025	Německé requiem	Nové divadlo	19.00–20.30



PLZEŇ V ZÁŘI

ohromující
vzdušná akrobacie,
pouliční divadlo,
koncerty, opera
i muzikál

Plzeň se od 12. do 14. září 2025 rozzáří ohromující španělskou vzdušnou akrobatickou podívanou, francouzským pouličním divadlem, koncerty a unikátním plzeňským divadelním programem. Během tří dnů zde vyvrcholí oslavy 10. výročí projektu Plzeň – Evropské hlavní město kultury 2015. Páteční a sobotní večer zahájí koncert pop-rockové kapely The Rackers z belgického Monsu, který byl sesterským městem Plzně v rámci tohoto projektu. The Rackers jsou známí svými energickými vystoupeními a chytlavými melodiemi připomínajícími anglické Arctic Monkeys nebo skotskou skupinu Franz Ferdinand. Večer se pak centrem Plzně bude pohybovat francouzské pouliční divadlo Picto Facto s představením Lampadophores, kombinujícím svítící nafukovací loutky roztodivných tvarů s živou hudbou a zpěvem. Poté na náměstí Republiky vystoupí umělci ze španělského souboru Voalá Station s ohromujícím vzdušným představením Muaré Experience. Akrobaté vzdorující gravitaci se během něj vznášejí zavěšení na jeřábu více než 30 metrů nad publikem za doprovodu koncertu rockové kapely Duchamp Pilot. Nedělní večer se uskuteční v režii Divadla J. K. Tyla. Program s názvem DJKT Live představí divadlo jako živý a proměnlivý organismus, který dýchá pro své město. Na návštěvníky čeká podmanivá směs operních árií, výběr z nejúspěšnějších muzikálů, okouzující baletní scény i činohra, která promluví jazykem melodramu. Speciálním hostem bude TUTOCirk. Akci Plzeň v září pořádá město Plzeň v produkci společnosti Plzeň 2015, z.ú., ve spolupráci s Divadlem J. K. Tyla.

Průvod Vendelín 2025

2. 9. 2025, Mlýnská strouha od 16 hodin

Symbolické otevření a přivítání divadelní sezóny v Plzni a v Plzeňském kraji, které pořádá Divadlo J. K. Tyla od roku 2014.

www.djkt.eu/projekty-a-akce/pruvod-vendelin

Pilsen Busking Fest 2025

4. 9. – 7. 9. 2025, centrum města Plzně

Hudba, divadlo, cirkus nebo akrobacie v historickém centru města? Město Plzeň se promění v přehlídku různorodého umění.

www.buskingfest.cz

33. ročník Mezinárodního festivalu Divadlo

10. 9. – 18. 9. 2025

Festival každoročně představuje mimořádné a pozoruhodné zahraniční inscenace i výběr českých inscenací, tj. toho nejlepšího z české scény za uplynulou sezónu, a to v široké škále tematické, stylové i žánrové (činohra, hudební, taneční, loutkové i pouliční divadlo). Úvodním představením bude novinka Vzdálenost, hvězdy evropské divadelní režie a zároveň ředitele Avignonského festivalu Tiaga Rodriguese. Od světového režiséra Kornéla Mundruczóa a jeho maďarského souboru Proton uvede festival inscenaci Parallax.

<https://festivaldivadlo.cz/>

38. ročník Filmového festivalu Finále Plzeň

26. 9. – 1. 10. 2025

Finále je šestidenní přehlídka filmové, dokumentární, televizní, internetové a studentské tvorby, 144hodinová událost hostící stovky českých a zahraničních filmových profesionálů, 8 640minutová akce plná doprovodných aktivit – debat, autorských čtení, výstav, tvůrčích aktivit a dětských programů a největší česká filmová platforma svého druhu rozložená do 518 400 sekund! www.festivalfinale.cz

PODZIMNÍ POHODA S ÚSMĚVEM

Letní slunce se s námi pomalu loučí a příroda nám místo něj nabízí pestrou paletu barev. Podzim je v tomto ohledu kouzelný – šustění listů pod nohama, vůně jablek a v obchodních centrech se prvně setkáváme s vánoční výzdobou. Že je venku chladněji? Nevadí! Zdravý životní styl nezná roční dobu. A s úsměvem jde přece všechno líp.

Hýbat se? Ano, ale s rozumem a rukavicemi

Není třeba lámat rekordy. Žádný věk nás neurčuje k tomu, abychom se honili – leda s tramvají, když se nám zavírají dveře před nosem. Ale i obyčejná chůze pomůže nastartovat den i metabolismus.

- Oblečte si teplejší bundu, čepici a vyrazte na procházku. Sousedé Vám možná budou mávat z okna, ale možná se i přidají.
- Na procházku doporučujeme nordic walkingové hole, zapojíte vrchní část těla, zatímco nohy svižně vykonávají svou práci. Pomocí holí zároveň posílíte zádomové partie a odlehčíte kyčelním kloubům.
- Pokud máte doma schody, dejte si každé ráno schodišťový „maraton“ – nahoru, dolů, dolů, nahoru... a pak se zaslouženě odměňte ranní kávou. Tip: Pokud venku opravdu padají „trakaře“, zkuste domácí cvičení. Cvičit můžete i při sledování televize – práce s nohama, i protahování rukou. U televizních zpráv zase doporučujeme dechová cvičení, občas se to programem hodí.

Podzim na talíři

Podzimní kuchyně může být voňavá, barevná a s trochou fantazie i zdravá. Neznamená to ale vzdát se všeho dobrého – jen to správně vyvážit.

- Dýně, řepa, jablka... to jsou hrdinové podzimní sezóny. Z dýně doporučujeme uvařit polévku, z jablek upéct štrůdl.
- Věčně potřebný Vitamin C – šípkový čaj je vhodným bohatým kandidátem na Vitamin C. A navíc Vás jeho chuť vrátí do dětství, kdy jsme sbírali šípky cestou ze školy.
- Místo bábovky zkuste občas ovesné sušenky. Zjistíte, že nejsou vůbec špatné. Tip: Není ostuda dát si buchtu. Ostuda je ji sníst tajně a bez požitku.

Každá imunita potřebuje svou podporu

Když přijdou první sychravé dny, začnou si rýma a kašel brousit zuby. Nedejme jim naše zdraví zadarmo.

- Každé ráno pořádně roztáhněte závěsy, otevřete okno a nechte do bytu vklouznout světlo – nejen

kvůli Vitaminu D, ale taky abyste viděli pár zapomenutých prachových částic na polici.

- Spěte. Spánek je lék – a navíc zadarmo. Televizní seriály stále opakují, tedy nic Vám neuteče.

Depresivní podzim? Smích si bereme z letních zásob

Podzim je krásný, ale někdy trochu melancholický až depresivní. Je dobré si připomenout, že smích je nejlepší cvičení na břicho i naši náladu.

- Zavolejte kamarádce, kamarádovi. Smích přes telefon má stejné účinky. A navíc pozitivní kontakt s ostatními zahřeje u srdce.
- Vyzkoušejte něco nového – třeba sudoku, háčkování, nebo rozklíčování dálkového ovladače na televizi, který má víc tlačítek než Apollo 11.
- A pokud na Vás padne splín? Zhluboka se nadechněte a řekněte nahlas: „Dnešek zvládnu s noblesou!“ A zvládnete.

Rozšiřte své pole působnosti, nikdy není pozdě

Řekl snad někdo, že podzim života má být nudný? Naopak! Je to období, kdy máme čas na to, na co dříve nebyl. Tak proč nezkusit něco neobvyklého? Každý vlastníme svůj virtuální seznam přání, pojďme si z něho něco odškrtnout.

- Kroužek keramiky, kreslení, nebo kurz „Jak se naučit s chytrým telefonem“ Všechno se počítá.
- Skupinová cvičení, výlety, kluby seniorů – tam se potkávají ti, kdo vědí, že věk je jen číslo a někdy i dobrý důvod pro slevu.

Závěr s úsměvem

Podzim je krásný. Ať už sedíte u okna s dekou, nebo rozčileně hrabete listů na chalupě, je to čas klidu a vnitřního tepla. Nezapomeňte, že zdravý životní styl není jen o salátu, ale hlavně o přístupu k životu, o a denním pohybu. Mějte se rádi, taková, jací jste, Vaše tělo Vám tuhle pozitivitu v dobrém oplatí.

Tak si ten letošní podzimní čas užijte – zdravě, s nadhledem, a hlavně s úsměvem.

AKTIVITY PRO SENIORY NA KRAŠOVSKÉ
od října 2025
více informací: 725 824 390, recepce@krasovska.cz

ROZVRH SENIORSKÉHO CVIČENÍ NA KRAŠOVSKÉ
více informací: 725 824 390, recepce@krasovska.cz

tanec - Čtverylka cizí jazyky - angličtina a němčina
Online svět seniorů kvízy ERGOTERAPIE pravidelné cvičení

50 Kč/1 lekce pondělí a pátek 9:00-10:00, 11:00-12:00

HC ŠKODA PLZEŇ

Hokej v Plzni má tradici, sahající až do roku 1929. Klub prošel mnoha změnami a postupně se probíjaval do popředí české hokejové scény. Jak klub vznikl? Čím je Logspeed CZ Aréna výjimečná? A co stojí za symbolem indiá-

Počátky klubu

Historie hokeje v Plzni se začala psát v roce 1929, kdy při Viktorii Plzeň vznikl hokejový odbor. První zápasy se hrály na přírodních ledových plochách a rybnících a nadšení Plzeňanů pro lední hokej rychle rostlo. V roce 1950 byla otevřena umělá ledová plocha na Dobytčím trhu, kde v současnosti stojí Logspeed CZ Aréna, a Plzeň se napevno usadila mezi českou hokejovou elitu.

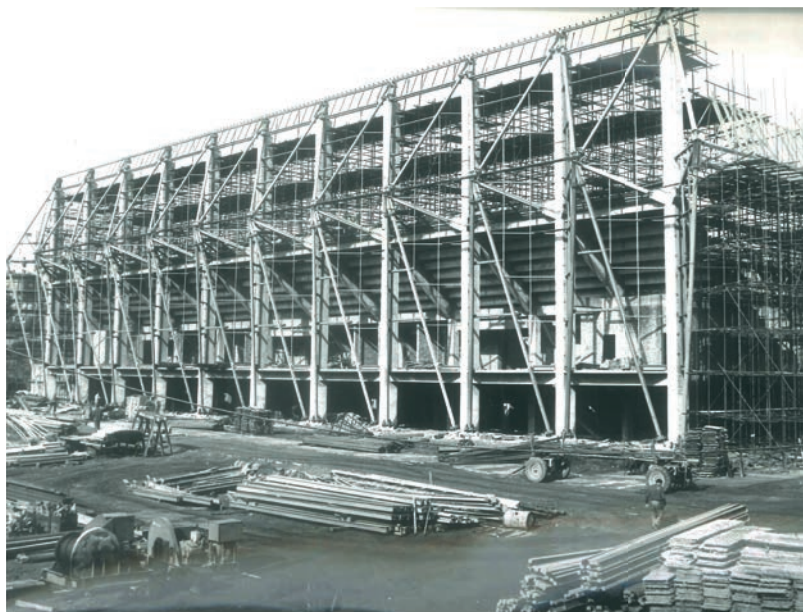


Plzeňský hokejový tým se od počátku vyznačoval bojovností a houževnatostí. V 50. a 60. letech vychoval řadu reprezentantů a pravidelně se účastnil nejvyšší soutěže. Velmi úspěšné období zažil v 90. letech, kdy se tým pod názvem HC Interconex Plzeň, později HC Keramika Plzeň, pravidelně pohyboval v popředí extraligy. Svůj historicky první mistrovský titul získala Plzeň v sezoně 2012/2013. V rozhodujícím sedmém finálovém utkání proti Zlínu vstřelil vítězný gól v prodloužení kapitán Martin Straka, který je momentálně jedním z majitelů hokejové Škodovky.



Unikátní Logspeed CZ Aréna

Hokejový plzeňský stadion je výjimečný nejen svou historií, ale i architekturou. Vznikl na místě bývalého Dobytčího trhu a otevřen byl v roce 1950. Původně fungoval stadion zcela bez střechy, nicméně v průběhu let 1966–1969 prošel rekonstrukcí, kdy byl zastřešen. V prvním roce rekonstrukce se klub musel kvůli stavebním pracím stěhovat na jiné stadiony a zápasy se konaly u soupeřů či na kladenském stadionu.



Nezapomenutelným se stal březen roku 1992, kdy při oslavách postupu do finále došlo po vhození ohňostrojové rachejtle do davu k požáru, který zaplnil stadion hustým dýmem a zničil část interiéru. Díky pomoci dobrovolníků a místních firem byl však stadion opraven v rekordním čase a finálové zápasy se přeci jen mohly odehrát.



Jejím symbolem byl právě indián na bílé pětici hvězdě. Od té doby se tento symbol stal pro Plzeň ikonou svobody. Klub získal oficiální licenci od americké 2. pěší divize poté, co upravil design. Použitý indián má užší obličej, jinou čelenku a pozadí. Design byl registrován jako ochranná známka. Fanoušci i město přijali tento symbol za svůj. Indián symbolizuje bojovnost, odvahu a respekt k soupeři.



V posledních letech prošel stadion řadou modernizací. Např. byla zúžena hrací plocha a minulou sezónu byla pořízena nová kostka. Stadion si také prošel řadou změn ve svém názvu. Po řadu let nesl název „ČEZ Aréna“, čímž se klubový rozpočet posílil o 9 miliónů korun. Po necelé dekádě se stadion přejmenoval a dostal název Home Monitoring Aréna, díky partnerství s firmou Biotronik. V létě roku 2019 se po čtyřech let změnil název arény podle nového partnera na Logspeed CZ Aréna.

Čím se aréna může chlubit, jsou velká okna, která propouštějí denní světlo přímo na ledovou plochu. Jde o ojedinělý prvek mezi extraligovými stadiony. Díky tomu má stadion nezaměnitelnou atmosféru, kterou oceňují hráči i fanoušci. Dnešní kapacita činí přes 7 300 diváků.

Symbol indiána jako odkaz na hrdinství

Znakem HC Škoda Plzeň je hlava indiána, symbol, který od roku 2009 připomíná odkaz 2. pěší divize armády USA, jež 6. května 1945 osvobodila Plzeň.



Konec letošní hokejové sezóny se nesl ve znamení 80. výročí osvobození Plzně americkou armádou

V rámci posledního domácího utkání základní části, které neslo název „Díky, generále Pattone!“, vzdala hokejová Škoda Plzeň hold všem hrdinům z 2. světové války. Tento speciální zápas odkazoval i na legendární hokejové utkání z 10. ledna 1946, kdy proti sobě nastoupili domácí tým Plzně a tým složený z vojáků 2. pěší divize armády USA, tedy divize, která pod velením generála Pattona osvobodila Plzeň v květnu 1945. Američtí vojáci, kteří se hokejem spíše bavili a pro něž nebyl tento sport běžný, hráli s nadšením, ale proti zkušeným domácím hokejistům neměli šanci. Plzeň tehdy vyhrála s vysokým skóre 28:3, nicméně zápas měl spíše slavnostní a přátelský charakter, šlo o výraz vděku a přátelství mezi obyvateli města a americkými osvoboditeli.

Závěr?

HC Škoda Plzeň je klub, který si během téměř století vybudoval silné místo nejen v českém hokeji, ale i v srdcích plzeňských fanoušků. Od prvních zápasů na rybnících přes historické milníky až po mistrovský titul v roce 2013 ukazuje příběh klubu, jeho odhodlání, tradici a úctu k minulosti. Dnes je Plzeň hrdým zástupcem extraligy, s unikátní atmosférou, silnou fanouškovskou základnou a silným symbolickým odkazem na svobodu a hrdinství.

S ÚSMĚVEM JDE PODZIM LÍP!



Ó... JAK JÁ MILUJU TY PODZIMNÍ DEPRESE !



PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazin

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 301 00 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 01. 09. 2025 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor: Bc. Lucie Hovorková, MBA / obsahová a jazyková korektura: Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně / Grafické zpracování: Petr Šréd / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: pomahajiciplzen@plzen.eu / ZDARMA. Foto na titulní straně: archiv města Plzně.