

PIECEN

VYZRÁLÝ MAGAZÍN

4/25

JE ZDARMA!



ani jsme se nenadáli a konec roku je opět za dveřmi. Znovu se přiblížil čas adventu, Vánoc a oslav Silvestra. Nevím, jak Vám, ale mně letošní rok utekl, doslova, jako voda. Ale co. Snažím se žít naplno, užít si každého nového dne, který mi život přinese a doufám, že Vy to máte stejně.

Jsem rád, že jsem měl možnost se s některými z Vás potkat osobně. Ať již na tradičních akcích, pořádaných městem nebo Odborem sociálních služeb Magistrátu města Plzně (jako jsou například Taneční večery pro dříve narozené nebo oblíbený festival Senioři baví seniory). Velkou radost mi dělala také novinka letošního roku – Kafičko s radním, které mi umožnilo naslouchat Vaším podnětům a sdílet společné chvíle.

Milí čtenáři, dámy a pánové,

v tomto období hodně lidí rádo bilancuje. Ale já to nedělám. S minulostí již nic neuděláte. Důležité je myslet dopředu a s úsměvem na tváři. Já osobně se těším na rozzářené ulice a náměstí. Na světýlka, která mne budou doprovázet každým mým krokem při procházkách Plzní nebo jen při sprintu na nějaké jednání. Na vůni jehličí a svařáku, na koledy, na rozzářené tváře vnoučat, až pod stromečkem naleznou právě tu hračku, o kterou si Ježíškovi psala. Na pohodu a klid, který se rozleje všem v srdcích, když si vzpomenou na atmosféru, kterou nám následující období přináší. Na plameny svíček, které budeme zapalovat na adventním věnci, a krátit si tak čas před koncem roku, nebo při štědrovečerní večeři a budeme věnovat vzpomínku těm, kteří již mezi námi nejsou, ale v srdci zůstávají navždy.

Vážení, přeji Vám, ať poslední měsíc roku 2025 nejsou hektické. Ať prožijete s Vašimi blízkými krásný a poklidný čas adventu, Vánoc i oslav Silvestra a do roku 2026 hodně zdraví, protože, co si přát víc.

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

Kafičko s radním, od 1. 1. 2026, po předchozím objednání na telefonním čísle 378 032 041, na plzeňské radnici.

PLZEŇ OCENILA PRACOVNÍKY A DOBROVOLNÍKY V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Z rukou představitelů města převzalo více než 100 dobrovolníků a čtyři desítky pracovníků v sociálních službách certifikát a drobný dárek jako symbol uznání za jejich obětavou práci.

Stejně jako v minulých letech byla udělena také ocenění Dobrá duše. To letos získal kolektiv služby Tísňové péče Městské charity Plzeň, Spolek K srdci a Spolek SISU, které se věnují osobám v tíživé životní situaci, a organizace Tak pojd' s náma, za dlouhodobou podporu osob s handicapem.

Součástí večera bylo i rozloučení s dlouholetým ředitelem Městské charity Plzeň, Mgr. Pavlem Janouškovcem, který odchází do zaslouženého důchodu. In memoriam byla udělena cena panu Zdeňku Kašparovi za jeho mimořádný přínos v oblasti sociálních služeb pro osoby se sluchovým postižením.

Nejvyšší ocenění – Zlatého anděla 2025 – si odnesl Mgr. Martin Bohata, ředitel Salesiánského střediska mládeže – Domu dětí a mládeže Plzeň, který tuto, jednu z největších plzeňských organizací, zaměřenou na práci s ohroženou mládeží a s rodinami s dětmi, vede dlouhodobě.



VÍTEJTE V DŮCHODU

praktické otázky, spojené s odchodem do důchodu, vysvětluje nová brožura

Stát, prostřednictvím České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ), chce lidem odcházejícím do důchodu pomoci rychleji se zorientovat v nové životní etapě. ČSSZ proto vydala informační brožuru s jednoznačným názvem „Vítejte v důchodu“. Jejím úkolem je jednoduše a srozumitelně vysvětlit některé nové okolnosti a upozornit na případné povinnosti.

Publikace přehledně shrnuje vše, co by lidé po odchodu do důchodu měli vědět – od informací o výplatě důchodu přes možnosti změny způsobu jejího zasilání, až po rady, jak řešit nejčastější životní situace.

Například, upozorňuje na to, že má nový důchodce ještě určitý, zákonem omezený, čas na změnu data jeho přiznání. A to pro případ, že by při doporučené dodatečné kontrole, kolik celých roků má do důchodu započítáno, zjistil, že pro započítání dalšího celého roku pojištění mu chybí pár dnů. Prostě že má započítáno například 42 let a 350 dnů. Pokud by si termín odchodu do důchodu o pár dní posunul, měl by započítán další rok navíc. A tedy o něco vyšší důchod.

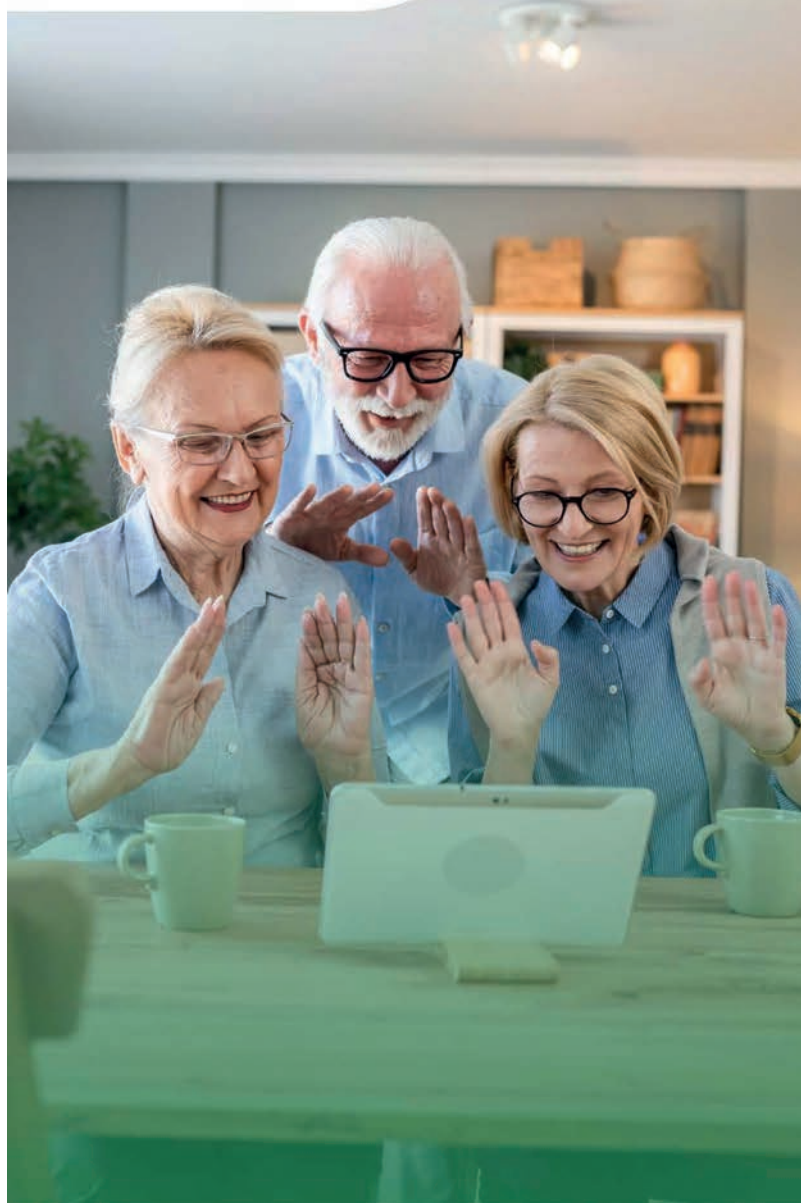
Lidé se dozvědí i to, jak postupovat, pokud mění účet v bance, případně adresu. Jak je to v případě souběhu důchodů, například starobního a vdovského. Jak funguje valorizace a jak je to v současnosti s valorizačním oznámením. Nebo jaká jsou práva a povinnosti, pokud chtějí jako důchodci stále pracovat, ať už jako zaměstnanci, nebo podnikatelé. Nechybí informace k případné exekuci na důchod, ani k ochranným limitům na léky, tedy k finančním stropům, které určují, kolik nejvíc může člověk za určitých podmínek a za určité období zaplatit z vlastní kapsy za doplatky na léky.

Prostě je toho celá řada. V brožurce jsou i QR kódy na online služby ČSSZ. To pro případ, že by lidé se správou chtěli komunikovat elektronicky. A samozřejmě, základní kontakty, kam se případně obrátit, pokud by bylo něco nejasného. Nutno dodat, že text brožury je zjednodušený. Přesnou definici uvádí zákon, v případě potřeby Vám pomohou a vše vysvětlí pracovníci ČSSZ, prostřednictvím svých okresních správ.

Brožura je pro širokou veřejnost dostupná na webu ČSSZ, najdete ji v sekci O nás, v části Informační materiály. A co je hlavní – každý občan, žijící v České republice, který nově vstupuje do starobního důchodu, ji od poloviny října letošního roku zároveň automaticky obdrží v tištěné podobě, společně s Oznámením o výplatě důchodu.



ČESKÁ SPRÁVA
SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ



Pokud je majitelem datové schránky, dostane elektronickou verzi brožury přiloženou k datové zprávě. Tak, aby měl všechny potřebné informace vždy při ruce, když je bude potřebovat.

Připravilo oddělení komunikace ČSSZ

LÁSKA JE SPOJUJE UŽ PŘES 60 LET



Životní elán, tolerance, společné koníčky, přátelé a soudržnost rodiny. Takové ingredience jsou, podle manželů Pojerových z Plzně-Lochotína, tím pravým receptem na šťastné a spokojené manželství. To jejich trvá už dlouhých 60 let, a tak si letošního 2. srpna, na plzeňské radnici, znovu řekli své ANO. Diamantovou svatbu si nenechala ujít rodina ani přátelé.

Anna a Jiří se seznámili v roce 1962. „Bylo to ve Schwarzovce na Borech, kam jsme chodili na volné bruslení. Mně bylo teprve 15 a Jirkovi 17 let,“ vypráví paní Anna. Mladý pár se pak často scházel v partě, společně začali navštěvovat taneční zábavy ve Slávii a v Měšťanské besedě a poprvé se vydali na lyže.

Plánované zasnuby předběhla svatba, která se konala v Klatovech, v polovině prázdnin, v pětadesátém roce. Krátce nato musel Jiří na vojnu a v listopadu se narodila dcera Pavlínka. Novopečená maminka tehdy zůstala s dcerkou u rodičů, kteří jí se vším pomáhali, při ruce byly vždy i manželovi rodiče. „Vlastně na tu dobu ráda vzpomínám. Jirka sloužil v kasárnách v Janovicích nad Úhlavou a my jsme jezdili nedaleko na Klatovsko na chatu, kde nás během opuštěnosti navštěvoval. Když odešel z vojny, dostali jsme byt v Božkově a tam jsme žili padesát let. Před šesti lety jsme se přestěhovali na Lochotín,“ popisuje paní Anna s tím, že do rodiny přibyl v roce 1976 ještě syn Jiřík.

Anna Pojerová během večerního studia dokončila ekonomku a poté pracovala jako personalistka. Její muž po vojně zamířil k dráze, kde pracoval jako soustružník a čas od času tam vypomáhá dodnes.

„Vždy jsme se snažili o to, abychom měli hezkou a silnou rodinu, a to se nám, myslím, povedlo. Všichni se dodnes scházíme a slavíme životní jubilea, máme už čtyři vnoučata a dvě pravnoučata. A můj muž? Moc si ho vážím a stále

jej velice miluji,“ říká, se slzami v očích, paní Anna. Hluboké city ke své ženě chová i pan Jiří. „Vážím si jí za její věrnost, laskavé porozumění a komunikaci,“ dožívá se.

Manželé jsou stále velmi aktivní, s chutí cestují k moři, letos na jaře se ohřáli na Korfu a na podzim je čeká ještě Kréta. „Také máme moc rádi toulky Šumavou, úžasné je okolí Modravy, Kvildy a Srní. Oblíbili jsme si i Jeseníky nebo Orlické hory,“ vyjmenovává paní Anna. Manželé chodí rovněž do divadla a do kina a často se vydávají za svými dlouholetými kamarády do Mrtníka na severním Plzeňsku. „Zkrátka pořád je co dělat, a to je dobře,“ uzavírají spokojení manželé.



SENIORŮ Z TROJKY si užili první příměstský tábor!



Že jsou příměstské tábory jen pro děti? Kdepak!

V září se uskutečnil první příměstský tábor pro seniory z organizace Plzeň 3 – střed, který připravil dlouholetý kulturní pracovník, pedagog a divadelník Jiří Hlobil. Vše bylo na zkoušku a poprvé. Sešlo se celkem 16 seniorů a byla to naprostá paráda!

Během dvou dnů, plných kultury, hudby a přátelství, účastníci navštívili Semlerovu rezidenci, výstavu v Galerích 13 a Masné krámy, vyslechli poutavé vyprávění „mořského vlka“ Jiřího Franka, zasmáli se u humoru Felixe Holzmann a zavzpomínali na Jiřího Trnku i další osobnosti.

Nechyběla ranní káva, domácí sladkosti, krásné výstavy, smích ani písničky s kytarou.

„Byly to dva dny naplněné krásou, hudbou, uměním i přátelstvím. A co je nejlepší, už se všichni těšíme, že se tábor stane tradicí,“ uvedla s úsměvem Iva Pulicarová ze seniorské ZO Plzeň-střed.

Setkání „Prvního seniorského příměstského tábora“ bylo zakončeno písní v podání pana Hlobila a písní bude určitě příští rok pokračovat. Skvělé nápady se totiž musí opakovat! Velké poděkování patří Jiřímu Hlobilovi, který svým nadšením dokázal propojit kulturu, poznání i radost ze společně prožitých chvil.



SLOVANŠTÍ SENIOŘI OPĚT

poznávali svůj obvod a prohlédli si dvorky domů na plzeňském Petrohradu

Pohyb, poznání, přátelství: právě tak lze nejlépe vystihnout oblíbený projekt s názvem Slovanské procházky za poznáním, který městský obvod Plzeň 2 – Slovany pořádá pro své seniory již šestým rokem.

Třetí letošní setkání se uskutečnilo 11. září 2025 pod vedením průvodce, plzeňského novináře Miroslava Antona. „Prohlídka dvorků je vždy výjimečná tím, že se jedná o místa, kam se běžný kolemjdoucí jen tak nedostane. Každý z těchto dvorů má svůj příběh a atmosféru, kterou stojí za to objevovat,“ upřesnil průvodce.



Senioři začali na adrese Farského 4, kde kdysi žil Vlastislav Toman, jeden ze zakladatelů a pozdější šéfredaktor časopisu ABC, autor komiksového seriálu Strážci. V Hlavanově 8 je přivítal Jan Šilpoch, který v rodinné tradici pokračuje opravami šicích strojů. Velký zájem vzbudil dvorek Domova sv. Alžběty, který nabízí příjemné prostředí k odpočinku. Neméně poutavý byl také dvorek Domova sv. Zity v Jablonského ulici, ze kterého stále dýchá historie. Ve stejné ulici navštívili senioři i klasicistní dům číslo 7 s rekonstruovanou kovárnou, dnes využívanou jako sál pro pohybové a seberozvojové kurzy.

Další zastávkou byl dvůr někdejší zámečnické firmy Jaroš a Michálek, na Koterovské 40, jejíž umělecko-řemeslné výrobky zdobí mnohá místa v Plzni. Dopoledne završila návštěva zahrady ve dvoře kavárny na Mikulášském náměstí 10, která nabízí příjemné posezení v prostředí plném zeleně. Dvorek je uzpůsoben i pro návštěvy rodičů s dětmi, které zde najdou zábavné prvky dětského hřiště. „Právě v kavárně skupinka procházku zakončila posezením u kávy a zákusku. Jsem moc ráda, že se naše procházky těší mezi seniory tak velkému zájmu. Každá z nich přináší nejen zajímavé poznatky, ale také nová přátelství a nezapomenutelné zážitky,“ doplnila místostarostka plzeňských Slovan, Eva Trůková.

SLOVANY SPLNILY SENIORŮM DALŠÍ PŘÁNÍ

Slovany naslouchají svým seniorům. Ti totiž vyslovili přání nahlédnout do zákulisí hlavního vlakového nádraží v Plzni po jeho rozsáhlé rekonstrukci, a obvod jim ho rád splnil.



Skupinka čtyřiceti seniorů se vydala na komentovanou prohlídku nádražní budovy 17. září 2025. Letos se jednalo o již čtvrté setkání. Role průvodců se ujali Petr Toman a Ondřej Šlajs ze Správy železnic, kteří účastníky provedli nejen běžně přístupnými prostory, ale i těmi, kam se veřejnost za normálních okolností nepodívá.

„Prohlídku rekonstruované budovy nádraží jsme domluvili na přání našich seniorů, kteří o ni projevíli zájem. S průvodci se dostali i do zázemí budovy, které je běžně veřejnosti nepřístupné, a získali tak ojedinělý celkový pohled na tuto památkově chráněnou budovu,“ uvedla místostarostka Slovan, Eva Trůková.

Senioři si vyslechli poutavé vyprávění o historii secesní výpravní budovy z roku 1907 i o moderních úpravách, jimiž prošla při rekonstrukci dokončené v roce 2024. Dozvěděli se například, že byla opravena střecha a fasády, zrestaurované historické detaily, instalovaný nový informační systém i moderní osvětlení, a že horní hala získala obchodní pasáž i reprezentativní prostory. Vznikla zde také restaurace se zahrádkou, s výhledem na koleje. Účastníci procházky mimo jiné zjistili, že některé historické prvky byly nahrazené replikami. Do prostor horního patra byly zakomponované moderní stavební prvky, které výrazně pomohly uspokojit současné požadavky na komfort cestujících.

Zajímavostí byla také návštěva horního patra, kde senioři mohli nahlédnout do kanceláří, na terasu a do bývalého zázemí přednosty, dnes proměněného v konferenční místnost s barem, kterou si lze za úplatu pronajmout.



„Jsem ráda, že jsme seniorům splnili jejich další přání a z prohlídky nádraží, které je z hlediska denního obratu cestujících sedmé nejfrekventovanější v České republice, si odnesli nezapomenutelný zážitek,“ říká místostarostka. „Již nyní jim mohu slíbit, že pro ně připravujeme další zajímavé akce,“ doplnila Eva Trůková.

SENIORŮ ZE ČTYŘKY MOHOU navštívit řadu kulturních akcí v Doubraveckém klubu



Na pravidelné kulturní čtvrtky se mohou vypravit každý měsíc senioři do Doubraveckého klubu v Zábělské ulici. Čekají je komponované pořady, talk show a speciální pořady, jako například Silvestr nanečisto, který se letos uskuteční 29. prosince odpoledne. Připravovány jsou ale také přednášky, zájezdy i kurzy. Pokud jsou senioři členové Doubraveckého klubu, získají slevu na vstupném.

Během prosincového čtvrtletního kulturního pořadu, který se uskuteční 4. 12. 2025, zazní nejznámější operetní melodie, v podání sólistů Státní opery Praha Luisy Albrechtové a Jozefa Brindzáka za klavírního doprovodu Tani Vaněčkové. Chybět nebudou ani tradiční české koledy.

29. 12. 2025 se senioři mohou těšit na speciální pořad Silvestr nanečisto s Petrem Jančaříkem, Miluškou Voborníkovou a Pavlem Skalickým. Erik Jung předvede navíc cirkusové představení. „Připraveno je také občerstvení a chybět nebude ani slavnostní přípitek, kterým už v předstihu přivítáme nadcházející rok,“ avizuje Anna Kailová z Doubraveckého klubu.

Příští rok se senioři mohou těšit například na Valerii Zawadskou, Ivo Šmoldase nebo Karla Wágnera a Pavla Skalického. Jako tradičně se uskuteční také Jarní koncerty v Habrmannově parku, klasickou hudbu přiblíží netradičním způsobem Two voices a skupina Sestryoly zavede návštěvníky do světa swingu.

Členem Doubraveckého klubu se může stát každý, komu je více než 60 let a má trvalé bydliště ve čtvrtém plzeňském obvodu. Členové D klubu získají

padesátiprocentní slevu na kulturní čtvrtky a pořad Silvestr nanečisto, pořádané Doubraveckým klubem. Zároveň mají možnost přednostního nákupu vstupenek na tyto akce. Doubravecký klub nabízí, kromě kulturních pořadů, různé přednášky, jednorázové tematické akce a probíhají pravidelné kurzy cvičení pro seniory a kurzy angličtiny v několika úrovních.



Čtvrtý plzeňský obvod několikrát ročně pořádá cenově zvýhodněné zájezdy pro seniory s trvalým bydlištěm na Čtyřce a nabízí pro ně zdarma také vstupenky na některá představení Divadla Pluto a na veřejné rozhlasové nahrávky s Petrem Jančaříkem v Divadle Alfa.



SPORTEM KU ZDRAVÍ

aneb pohyb v každém věku

Ani v našem Domově „Čtyřlístek“ se pohybu nevyhýbáme. Pro klienty se snažíme vymýšlet různé akce, kde je potřeba zapojit svaly a občas nejen ty. Také se snažíme vyjždět, na pozvání, za hranice naší krásné zahrady a Domova.

Sportovní den ve Čtyřlístku

Na začátku roku nám sociální pracovníci položili otázku, zda by bylo možné uspořádat u nás, v Domově, sportovní den. Byla to super myšlenka a už nebylo cesty zpět. Za obrovské pomoci studentů z VOŠ zdravotnická, managementu a veřejnoprávních studií v Plzni, se mohlo na sportovním dni začít pracovat. Společně jsme vymysleli řadu stanovišť, jako například přelévání vody, trefa do branky, hod na cíl, luštění hlavolamů, křížovek a osmisměrek, lovení kachen, chytání rybiček a hašení s hasičem. Klienti dostali hrací kartu na razítko za splněné disciplíny. Sladkou odměnu a diplom dostali všichni, kteří splnili alespoň pět disciplín. Velice se nám i našim klientům takový den líbil, a proto jsme se rozhodli ho každý rok opakovat a možná přidat nějakou novou disciplínu.



Sportmánie 2025

Jako každý rok, i letos, jsme dostali pozvání od města Plzně na největší sportovní událost roku. Tato akce nese název „Sportmánie“ a pořádá se za nákupním centrem Plaza. Jak už název napovídá, klienti si mohli vyzkoušet všechny možné i nemožné sporty. Po slavnostním uvítání jsme se vrhli na stanoviště, které jsme měli předem vytipované z mapy. A že bylo z čeho vybírat. Zkoušeli jsme střelbu ze zbraně, i laserové, na terč, taneční kreace s mašlí, vrh koulí, nebo hod špalíkem. Lovili jsme ryby, házeli provazem na kužel, a dokonce, chytali barevné bubliny, které se vznášely ve vzduchu. Každý, kdo se této akci zúčastnil, byl obdarován stříbrnou medailí a malou sladkou pozorností. Počasí bylo jako malované, a tak jsme se ještě před odjezdem občerstvili točenou zmrzlinou, malinovkou nebo jsme si zašli na klobásu, smažený sýr, hranolky nebo grilovanou zeleninu. Doufáme, že i příští rok dostaneme pozvání a opět ho velmi rádi přijmeme.



SPORTOVNÍ HRY VE SNĚŽENCE

Počasí se zatím tváří příznivě, a tak jsme se rozhodli uspořádat na zahradě našeho Domova klání ve sportovních disciplínách. V prostoru zahrady jsme rozmístili jednotlivá stanoviště tak, aby mezi nimi bylo dostatek manévrovacího prostoru k přesunu klientů. Významnou pomoc při obstarávání stanovišť nám poskytly členky plzeňského „Dámského házenkářského klubu“ se svým trenérem. Přemísťovali klienty od jedné disciplíny k druhé, podávali klientům instrukce a pomáhali jim s plněním zadaného úkolu. Klienti si postupně změřili své síly v těchto disciplínách: hod míčků na terč, uchopení papírové koule plastovými tyčkami, lovení ryb, ve hře „Kloboučku hop“, trefování míčků do otvorů v dráze, v tenisu se zavěšeným míčkem, v pinkání zavěšeného nafukovacího míče, umísťování prádelních kolíků po obvodu tácku, hod naplněného sáčku do kruhu, v kroketu a u stolečku s manipulačními prvky zaměřenými na jemnou motoriku rukou. Celé klání probíhalo v nadšeném sportovním duchu a všechny disciplíny se podařilo splnit. Na závěr obdrželi všichni klienti čestný „Diplom“ za účast na sportovních hrách a bylo pořízeno společné foto s našimi milými asistenty-hráčkami házené a jejich trenérem. Spolupráce s nimi se nám líbila, a tak je v našem Domově určitě opět rádi uvítáme!

Dana Alexová, DZR Sněženka



Procházka kolem Boleveckého rybníka

Výpravy do přírody jsou pro naše klienty z DZR „Sněženka“ vždycky vítaným zpestřením běžného denního programu. V září nám počasí stále přálo, většina dnů byla slunečných, a tak jsme neváhali vyrazit na výlet do přírody. A kde může být příjemněji, než u rybníka. Tento zážitek jsme chtěli zprostředkovat většímu počtu klientů a proto nás doprovodili dobrovolníci z organizace „Bójka“, v čele se sociálním pracovníkem, panem Hviždálou. Privítali jsme se a pozvolným tempem jsme se vydali po cestě kolem rybníka. Užívali jsme si pohled na bohatou zeleň, letité vzrostlé stromy nebo na kvetoucí lekníny na hladině rybníka a výhledy z terasových ploch. Pozorovali jsme množství drobných rybek a dvojice kachen, které tu brázdily hladinu. Postupně jsme došli až na druhou stranu rybníka, kde jsme si dali přestávku na odpočinek a občerstvení. Usadili jsme se na venkovní terase a objednali si, na co měl kdo chuť. Pro některé byly lahůdkou hranolky, jiní zvolili jablečný štrůdl a kávu. Každopádně jsme si pochutnali. Rozloučili jsme se s našimi společníky, kteří nás doprovázeli, poděkovali jsme jim za pomoc a budeme se těšit někdy příště na další výlet!

Dana Alexová, DZR Sněženka

OSMIBOJ V CPTS ZBŮCH



Již několik let dostáváme pozvání od Odboru sociálních služeb MMP a Centra pobytových a terénních služeb Zbůch. A i letos jsme jej, s velkou radostí, přijali. Každý rok se potkáme se starými známými. I klienti se již trochu znají. Jsme taková jedna velká komunita na jeden den. Ve Zbůchu mají velmi krásnou zahradu, na které pořádají každoroční klání. Jelikož bylo letos velmi špatné počasí, celý osmiboj se odehrával v tělocvičně. Ale nám to nevadilo, vše bylo velmi dobře připravené a po přivítání a rozdání hracích karet jsme šli sbírat body. Protože skupina, která jich měla nejvíc, vyhrála. Nejvíce bodů jsme jako družstvo získali při shazování plechovek, ale zahanbit jsme se nenechali ani při mikádu, ping pongu, v kuželkách, a dokonce ani při interaktivní hře FlySky, kde musíte zašlapávat barevné bubliny na zemi.

Po výborném obědě v místní jídelně a společném focení přišlo na řadu vyhlášení vítěze. Naše družstva si odnesla 4. a 6. místo. Všichni soutěžící dostali medaili, diplom a batůžek s překvapením. Sice jsme nevyhráli, ale pro nás je důležitější se zúčastnit. Doufáme, že i příští rok dostaneme pozvání a potkáme se s našimi soupeři opět na startu.



KONDIČNÍ CVIČENÍ V DOMOVĚ

I u nás v Domově "Čtyřlístek" se snažíme nezahálet a s klienty pravidelně cvičíme ve skupinkách nebo na lůžku. Když nám to počasí dovolí, odehrává se naše hodinka „sportu“ na zahradě a pokud není příznivé počasí pro pobyt venku, je naše hodinka v jídelně Domova. Vždy se snažíme naše klienty něčím zaujmout. Jednou je to zapojení s muzikou a tanečními prvky, jindy zase zpíváme a vymýšlíme nové pohádky, které se dají předvést nebo soutěžíme o nejlepšího cvičence. Naše hodinka sportu je vedena vždy formou hry, zábavy a legrace. Proto na ní máme velkou účast. I přes svůj věk jsou naši klienti velmi soupeřiví. Když uděláme cvičení se soutěžíme a vyhlásíme pro výherce v každém utkání malou sladkou odměnu, vidíte na některé tváři krásný výraz „Jé, to bych si dal“ a na jiné „Pojď si to rozdat, stejně vyhraji, nebojím se“. Jakýkoliv pohyb pro naše klienty znamená zachování své kondice a dobrou, pozitivní mysl.



Snoezelen

Když klientům dopřejeme pohyb, musíme jim dopřát i řádný odpočinek. Proto jsme letos v červnu otevřeli odpočinkovou místnost, která se nazývá Snoezelen. Pro představu, jedná se o speciálně upravený prostor, který je navržený pro stimulaci a uklidnění smyslů pomocí světla, zvuků, vůní a hmatových stimulů. Slouží k relaxaci, podpoře smyslového vnímání a celkové pohody. Do místnosti jsme umístili interaktivní prvky, jako je bublinkový válec, projektor, optická vlákna, bublinkový masážní přístroj na nohy, aromalampu a v neposlední řadě pohodlná křesla. Prostor je vytvořen tak, aby se sem dostal i imobilní klient na polohovacím křesle či lůžku. Tento prostor však není vhodný pro klienty s epilepsií. Většina klientů je zde nadšená a rádi se do odpočinkové místnosti vrací.

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

Senioři z Domova sv. Alžběty pravidelně cvičí i po devadesátce

Ani věk, ani zdravotní stav, nezabrání zdejšími obyvatelům scházet se každé pondělí na skupinovém cvičení. Každý může samozřejmě cvičit podle svých možností a zcela dobrovolně. A pro některé je to prostě příjemná příležitost pro setkání s druhými, i když už je jejich tělo moc neposlouchá. Nepředstavujte si ale nějaké poskoky, dřepy či lezení po žebřinách. Vše se odehrává v klidu a na mechanických vozíčkách. Senioři si udělají kroužek a rozcvíčkou je vlastně cílevědomé rozdýchání. Samostatným cvičením jsou pak třeba pohyby očí, a tak se postupně aktivuje celé tělo. Vždy jen chvilku každá část, protože klouby v tomto věku už bolí. Do cvičení jsou zapojovány i masáže, prostřednictvím masážních míčků, uvolnit se tak mohou ruce i nohy. Propojování těla a mysli se zase dobře trénuje na záludných pohybech jemné motoriky. I když jen na vozíčkách, cvičení obsahuje i dynamické prvky – třeba vyhazování míčků do vzduchu a jejich chytání. Všichni se také těší, až si na konci za odměnu budou moci zahrát kopanou. Kopanou, říkáte si? Ano! S velkým nafukovacím míčem pěkně od vozíčku k vozíčku.

Mimo pravidelná pondělní cvičení se v Domově sv. Alžběty „pěstují“ také jiné pohybové aktivity. Například turnaje v kuželkách – zajímavé je, že takové kuželky zvedají hladinu adrenalinu leckterého vozíčkáře do té míry, že dokáže hodit míčem i ze stoje. Ani zde mysl nezahálí, je třeba mířit, koordinovat sílu a pohyby těla, ale také – počítat body!

Největší legrace je u plácané. V encyklopedii sportů byste ji hledali těžko, je to něco opravdu jedinečného. Společenská místnost se pro tuto příležitost přepaží sítí a senioři vytvoří dva protilehlé týmy. Vybaveni jsou plácačkami na mouchy a do vzduchu jsou vypuštěny nafukovací balónky. Cílem je, samozřejmě, odpinknout balónek na druhou stranu hřiště. To byste viděli, jak je takový „match“ strhující.

Ono se totiž nejedná jen o procvičování svalů, ale také o to být spolu, zažít společnou zábavu a užít si legraci.

Petr Šimek



SENIORŮ Z DOMOVA SV. JIŘÍ ZVÍTĚZILI

ve sportovním osmiboji

Klienti Domova pro seniory sv. Jiří prokázali svůj sportovní talent, když zvítězili v početné konkurenci týmů v Osmiboji seniorů a zdravotně postižených ve Zbůchu. Byl to 10. ročník memoriálu Petra Štainigla, který se konal v Centru pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch (CPTS) a pořádal ho Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně. Tým Domova pro seniory sv. Jiří, ve složení Milena Franková, Vladimír Filip, Marta Jiřincová, Marie Váňová a Eliška Ježková, statečně bojoval ve všech disciplínách a odvezl si zasloužené pohár a zlaté medaile, z nichž měli všichni ohromnou radost. Neskrývali nadšení a celá soutěž byla pro ně velkým zážitkem.



Sportovní klání se konalo v tělocvičně CPTS Zbůch, na rozdíl od předchozích ročníků, které probíhaly venku. Letos nám počasí tolik nepřálo, neboť se výrazně ochladilo. To však účastníkům nijak nevadilo a v tělocvičně přecházeli k jednotlivým sportovním stanovištím, kde jim po splnění každé disciplíny pořadatelé zapisovali body do soutěžní karty. Soutěžili v kuželkách, ping pongu, velkém mikádu, hodu na plechovky, hodu na koš, interaktivní videohře s mýdlovými bublinami a hře boccia, což je paralympijský sport podobný pétangue. Bylo vidět, že si navzájem drží palce, povzbuzovali se a tleskali. „Chtělo by to ještě více tréninku, například u kuželek,“ svěřila se soutěžící Marta Jiřincová, ale bylo vidět, že ji závody baví a nešetřila úsměvy, stejně jako její týmoví kolegové.

„Klienti se u nás v Domově účastní cvičení, které je udržuje ve fyzické i psychické pohodě,“ objasnila aktivizační pracovnice Markéta Dráždilová. „Na Osmiboj trénujeme během roku, v prostorách Domova i venku, kde pro klienty organizujeme pravidelná sportovní odpoledne.“ Disciplíny jsou podobné jako při Osmiboji: kuželky, hod na cíl, hra pétangue, šipky, stavění kostek do výšky, kuličková dráha, ringo a podobně. „Inspiraci si bereme i z předchozích ročníků osmiboje ve Zbůchu,“ přiblížila aktivizační pracovnice. „Snažíme se, aby si klienti procvičili jemnou motoriku, stabilitu, sílu a odhad v daných disciplínách,“ dodala Markéta Dráždilová.

Všem vítězům moc gratulujeme!
Milena Sojková, PR MCHP

NA TERASÁCH NA PLNÝ PLYN

Začátek podzimní sezóny se na Terasách nesl ve sportovním duchu. Opět jsme se zúčastnili Osmiboje seniorů a zdravotně postižených ve Zbůchu, kde jsme, po vyrovnaném boji, získali 2. místo. Po dvou vítězných ročnících sice byl tento výsledek pro nás trochu zklamáním, na druhou stranu se stal motivací zvýšit tréninková úsilí a příští rok zabojovat o stupeň nejvyšší.

Nejen sportem, ale také kulturou žijeme na Terasách. V polovině října přijala pozvání do Domova slečna Michaela Augustinová, uznávaná klavíristka a skladatelka, která pro nás připravila koncertní odpoledne, věnované nadcházejícímu 170. letému výročí úmrtí významné osobnosti české kultury, J. K. Tyla. Během vystoupení zazněly známé i méně známé skladby J. K. Tyla a Bedřicha Smetany. Na závěr jsme měli příležitost vyslechnout si také několik autorských skladeb této mladé umělkyně.

První polovinu listopadu jsme prožili v očekávání pro náš Domov nejvýznamnější společenské události roku – podzimního plesu. Letošním tématem byla volba Zlatého slavíka Teras. Poslední dny před plesem probíhaly velké přípravy, nácviky, zkoušky kostýmů a líčení tedy všechny náležitosti, které volbě Zlatého slavíka vždy předchází. Kdo získá zlatou sošku? Nervozita se stupňovala s blížícím se termínem. Den D přinesl spoustu překvapení a zábavných okamžiků, kdy jsme se, při poslechu soutěžících, svezli hudebním strojem času do dob dávných i těch nedávno minulých.

Nastávající adventní čas zahájíme rozsvícením vánočního stromku na zahradě Domova, které nám svým pěveckým vystoupením zpestří Pižduchové z Bukovce. Pak bude nutné dohodnout se, kolik druhů vánočního cukroví letos napečeme, plánujeme návštěvu vánočních trhů na plzeňském náměstí,

kam doprovodíme také naše imobilní klienty. O vánočních zvycích přijde povyprávět paní Mirka Kuntzmannová, vystoupení na vánoční téma nám slíbila harmonikářka paní Eva Haufová a koledy si zazpíváme s dětským pěveckým sborem Berušky. Protože závěr roku se už opravdu blíží milovými kroky, dovolte nám, při této příležitosti, popřát Vám, čtenářům, ať si tento sváteční čas prožijete s klidem, v pomalém tempu a v dobré společnosti.



SENIOR EXPRES BUDE MÍT OD ROKU 2026

nového provozovatele a efektivnější služby. Co se změní?

Od ledna 2026 bude mít Senior Express nového provozovatele. Přepravu seniorů starších 70 let a osob s postižením bude zajišťovat firma EcoCity TAXI, s. r. o. Služba pro obyvatele Plzně má být od nového roku efektivnější a dostupnější. Na vše, co se změnou souvisí, jsme se zeptali vedoucího Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně, Lukáše Mařana.

Službu Senior Express dosud zajišťovaly Plzeňské městské dopravní podniky, a. s. Na základě výběrového řízení, které město letos na jaře vypsal, bude službu od 1. ledna 2026 provozovat společnost EcoCity TAXI, s. r. o. Proč město tuto zavedenou službu mění?

Cílem změny bylo službu zefektivnit, tedy odbavit více pasažérů při srovnatelných nákladech jako dosud. O službu je totiž mezi seniory a osobami s postižením velký zájem. Loni Senior Expres přepravil 20 925 klientů a celkově najel 191 600 kilometrů. Nově předpokládáme, že jich může být až dvojnásobek.

Dosud bylo možné jízdu objednat jen po telefonu. S novým provozovatelem to bude možné i jinak. Jak?

Možnost objednání po telefonu zůstává, ovšem prodlužuje se doba, kdy je možné si službu objednat. Doposud to bylo pouze v pracovní den mezi 6. a 11. hodinou, od nového roku to bude možné též v pracovních dnech mezi 7. a 15. hodinou. Další změnou k lepšímu pak bude možnost objednat si jízdu až 21 dnů dopředu. Navíc, i v případě, že si klient jízdu objedná čtyři dny před jízdou či později, má stále šanci jízdu realizovat. Nicméně, v případě naplněné kapacity, mu může být nabídnuta spolujízda či jiný čas. Jízdu bude za těchto podmínek možné objednat i v daný den. Jízdy od 1. ledna 2026 je možné objednávat již od 11. prosince 2025. Od 1. ledna 2026 si nově klienti budou moci Senior Expres objednat také prostřednictvím aplikace v telefonu.

Od nového roku je upravena i nástupní sazba. Mění se?

Ne, nástupní sazba zůstává na 50 korunách jako dosud pro jízdu s možností spolujízdy více klientů na trase. Přitom ale musí mít každý klient k dispozici sedadlo s vlastními dveřmi. Pokud bude chtít klient jet ve vozidle sám, jen s řidičem, tedy si objedná výlučně samostatnou jízdu, bude nástupní sazba 100 korun. Stejně tarify platí i pro asistenčního / vodícího psa. Dítě ve věku od 6 do 18 let se ZTP a ZTP/P potom platí 30 korun. Tyto ceny platí

za jízdu na území města Plzně a klient nic nedoplácí. Mimo katastr Plzně je možné jet pouze na adresy vybraných sociálních zařízení, které jsou v obcích Zbůch, Třemošná a Vejprnice. V tomto případě hradí úhradu za příslušný počet tarifních kilometrů dle tabulky a zóny nástupu. Například do Třemošné zaplatí za cestu po Plzni 50 korun a za cestu od hranic města do Třemošné 185,49 Kč za cestu. Celkem tedy 235 korun.



Musejí senioři udělat ještě něco, než si objednají svezení Senior Expresem v novém roce?

Aby si klient mohl jízdy objednávat, musí se registrovat do systému. Registrace je možná už nyní, a to telefonicky na čísle 731 815 972, prostřednictvím mobilní aplikace ecocity taxi nebo webových stránek. Veškeré informace klienti najdou na webu <https://www.ecocitytaxi.cz/senior-expres/>. Novinkou je také povinnost klientů jízdu zahájit a následně ukončit pomocí Plzeňské karty anebo NFC čipu. O čip je možné požádat při registraci a klient ho zdarma obdrží při první jízdě.

Říkal jste, že město chce službu zefektivnit. Co si od nového provozovatele město slibuje?

Náklady za ujetý kilometr, které město hradí současnému provozovateli, činí 57,50 korun včetně DPH. Novému provozovateli bude město za ujetý kilometr platit 26,50 korun, včetně DPH. Manipulační jízdy propláceny nebudou. Počet vozidel Senior Expresu je v režii nového provozovatele. Ve špičce, tedy v pracovních dnech od 7 do 12 hodin, však bude v provozu minimálně sedm vozidel, tak jako nyní. Nicméně může jich být i více. Podle nově vybraného provozovatele to mají být nízkoemisní vozidla, tedy ta na zemní plyn či elektromobily. Vozidla budou

odpovídat potřebám cílové skupiny zákazníků a v provozu budou nejen v pracovní dny, ale i o sobotách, nedělích a svátcích od 6 do 22 hodin. Pokud vozidla nového provozovatele ujedou za rok stejný počet kilometrů jako v posledních letech, město zaplatí provozovateli cca 5,2 milionu korun, včetně DPH. Pokud provozovatel službu

zefektivní a ujede více kilometrů, bude částka vyšší, což je také základním očekáváním, které město vedlo k výběru nového provozovatele.

Hlavním cílem je obsloužit co nejvíce spokojených klientů. V roce 2024 zaplatilo město stávajícímu provozovateli služby 11 milionu korun, včetně DPH.

Město Plzeň

NA NÁKUP

I ZA KULTUROU

Nově Senior expres

Služba je určena pro:

- Občany starší 70 let s trvalým bydlištěm v Plzni
- Pro držitele průkazu ZTP nebo ZTP/P s trvalým bydlištěm v Plzni

Cestujte pohodlně a výhodně po celé Plzni!
První jízdy lze objednat od 11. 12. 2025

Cena jízdy:
50 Kč – 1 jízda
100 Kč – pokud chcete jet pouze sami

Jak objednat jízdu?

- Po přihlášení klikněte na tlačítko **Nová jízda**.
- Zadejte adresu a čas, kdy chcete jet.
- Vyberte, zda jedete sami nebo chcete spolujízdu.
- Potvrďte objednávku a řidič pro vás přijede.

Jak se zaregistrovat do portálu Senior expres?

1. Otevřete webovou stránku: www.ecocitytaxi.cz
2. Klikněte na **Registrace** a vyplňte jednoduchý formulář: (jméno, adresa, telefon, e-mail).
3. Potvrďte registraci pomocí SMS kódu, který vám přijde na mobil.
4. Hotovo – můžete začít objednávat své jízdy!

Nemáte internet?
Rádi vám s registrací pomůžeme na telefonu: **731 815 972**, a to ve všední dny od 7:00 do 15:00.

eco city taxi

www.ecocitytaxi.cz

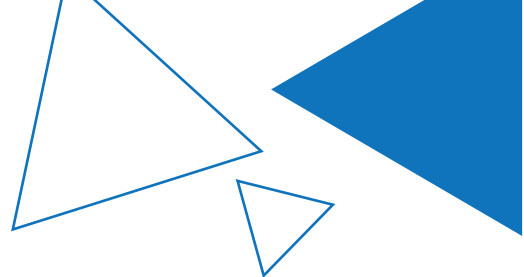
NOVÁ DACIA JOGGER PRO KLIENTY DOMOVINKY

V Domovince jsme zažili opravdu speciální den – 30. října jsme, v rámci projektu Sociální automobil, převzali již třetí vůz, tentokrát novou Dacii Jogger. S tímto autem můžeme našim klientům zajistit bezpečný a pohodlný odvoz k lékařům, na úřady, na výlety, jednoduše tam, kde je potřeba být jim oporou. Stejně tak nám auto pomáhá s dovozem potravin z potravinové banky nebo s dalšími nezbytnostmi do domácností našich klientů, kde záleží na každé drobnosti. Projekt Sociální automobil společnosti Kompakt je postaven na pomoci firem a dárců, kteří svými finančními příspěvky umožňují neziskovým organizacím získávat nové vozy bez zbytečných překážek. Moc si vážíme lidskosti, důvěry a ochoty všech partnerů a dárců, kteří se na cestě k větší svobodě a péči o seniory s námi podílejí. Nové auto je pro nás obrovským přínosem a symbolem opravdové solidarity a vstřícnosti. Děkuje za podporu všem, kteří mají srdce na správném místě.

Eva Štěch



STŘÍPKY Z TOTEMU ▶



TOTEMové okénko Trénování paměti

Dnes jsme si pro vás připravili Mikulášský kvíz.

1. Mikuláš má svátek:

- a) 4. prosince
- b) 5. prosince
- c) 6. prosince

2. Mikuláš se narodil na území dnešního:

- a) Ruska
- b) Řecka
- c) Turecka

3. Svatý Mikuláš je ochráncem dětí, ale také patronem:

- a) kominíků a zedníků
- b) rybářů a námořníků
- c) prostitutek a námořníků

4. Podle legendy jako mladík zachránil tři dcery zadluženého obchodníka, které chtěl otec prodat do nevěstince. Jak?

- a) vyhazoval jim oknem do bytu peníze, až bylo na dluhy i na věno
- b) vzal si je všechny za ženy
- c) jako biskup zakázal všechny nevěstince

5. Mikuláš v podobě, jak navštěvuje a obdarovává, chodí nejčastěji v oblečení:

- a) biskupa
- b) kardinála
- c) papeže

6. Jméno Mikuláš už dnes není v českých matrikách moc často slyšet, v minulosti ale různé podoby tohoto jména byly u nás docela běžné. Jednu z nich měla v rodném listu zapsanou i významná osobnost výtvarného umění přelomu 19. a 20. století. Byl to:

- a) Mikoláš Lada
- b) Mikoláš Aleš
- c) Mikoláš Mikulka

7. Dětské pohádky s roztomilým hlavním hrdinou u nás vydávané pod názvem Mikulášovy patálie pocházejí z:

- a) Německa
- b) Ruska
- c) Francie

8. Kostel svatého Mikuláše stojí v Praze na:

- a) Malostranském náměstí
- b) Václavském náměstí
- c) Karlově náměstí

9. Kolik dětí jménem Mikuláš se narodilo v roce 2011 v České republice?

- a) 25
- b) 156
- c) 327

10. Co ztratila Mikuláška ve známé lidové písničce?

- a) plášť
- b) boty
- c) sukni



Řešení:
1c, 2c, 3b, 4a, 5a, 6b, 7c, 8a, 9c, 10c
Solution: 1. am/worked, 2. speak, 3. rains, 4. tastes, 5. drives/is taking, 6. was, 7. have
Lösung: 1b, 2h, 3d, 4a, 5c, 6g, 7e, 8f
Solución: 1. Silla (los otros son animales), 2. Coche (los otros son colores), 3. Ordenador (los otros son ropa), 4. Mesa (los otros son comida), 5. Bolígrafo (los otros son medios de transporte)

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

Anglický jazyk:

Choose the correct word to complete the sentence. Choose between verbs, nouns, adjectives, or adverbs.

1. I (am / are / is) very tired today because I (worked / work / working) all day long.
2. They (speak / speaks / speaking) three languages fluently.
3. It (rains / rained / raining) a lot in winter, so we need to wear jackets.
4. The cake (taste / tastes / tasting) delicious!
5. She (drive / drives / driving) to work every day, but today she (takes / is taking / take) the bus.
6. The movie (was / were / is) amazing! I really enjoyed it.
7. We (have / has / had) lunch at 12 o'clock every day.

Německý jazyk:

Ordnen Sie das richtige Weihnachtswort der Definition zu.

Worte:

1. Tannenbaum,
2. Nikolaus,
3. Adventskalender,
4. Plätzchen,
5. Weihnachtsmarkt,
6. Geschenke,
7. Christkind,
8. Schneemann

Definitionen:

- a) Süßigkeiten, die zu Weihnachten gebacken werden.
- b) Ein Baum, der zu Weihnachten geschmückt wird.
- c) Ein Markt, auf dem man Weihnachtsgeschenke und -leckereien kaufen kann.
- d) Ein Kalender, mit dem die Tage bis Weihnachten gezählt werden.
- e) Jemand, der zu Weihnachten Geschenke bringt und in vielen Ländern als Symbol für das Christkind gilt.
- f) Eine Figur aus Schnee, die oft im Winter gebaut wird.
- g) Geschenke, die zu Weihnachten ausgetauscht werden.
- h) Der Mann, der am 6. Dezember die Kinder beschenkt.

Třetí festival zazářil!

Na podzim proběhl již 9. ročník Třetího festivalu – Setkání aktivních seniorů, který jsme za TOTEM připravili, hostili a přivítali tam na 180 účastníků v 15 výpravách z celé České republiky i ze Slovenska. Sjela se tak celá řada úžasných seniorů, aby prezentovali své dovednosti, sdíleli zkušenosti a vzájemně se inspirovali. Akce proběhla za finanční podpory Plzeňského kraje, města Plzně a Nadace 700 let města Plzně. Bohatý třídní program zahrnoval inspirativní vernisáž výstavy „Není důležité, že stáráme, ale jak stáráme“, komentované prohlídky plzeňských skvostů jako Loosovy interiéry či pivovar Prazdroj, a samozřejmě úžasná vystoupení.

Páteční večer patřil pěveckým souborům, které v kostele doplnily hvězdy plzeňské muzikálové scény Pavel a Charlotte Režní. Druhý den senioři roztančili KD Šeříkovka, kde se předvedly taneční soubory s neuvěřitelnou energií a radostí z pohybu. Festival zakončili nedělní workshopy v TOTEMu.



Španělský jazyk:

Elige el término que no encaja. Lee las palabras y elige la que no pertenece al grupo.

1. (a) Gato (b) Perro (c) Silla
2. (a) Rojo (b) Azul (c) Coche
3. (a) Camisa (b) Zapatos (c) Ordenador
4. (a) Spaguettis (b) Macarrones (c) Mesa
5. (a) Bicicleta (b) Bolígrafo (c) Coche



Třetí festival potvrdil, že věk je jen číslo a senioři překypují aktivitou, tvořivostí a chutí do života! Byl to nezapomenutelný zážitek plný inspirace, radosti a nových přátelství.

Do nadcházejícího adventu i Vám, milí čtenáři, přejeme krásné dny a do nového roku hodně nadšení z akcí, které budete zažívat, a radosti při každém společném setkávání.

Realizace světově uznávaného architekta Adolfa Loose patří k nejcennějším památkám, které stály u počátků moderního pojetí architektury tak, jak ji dnes vnímáme. Proto jsem slíbil, že si postupně představíme i další z Loosových plzeňských architektonických návrhů. V předminulém čísle časopisu PILSEN jsme se seznámili s jeho nejzachovalejší a nejhodnotnější plzeňskou realizací, domem Jana a Jany Brummelových. Loos však v Plzni nenavrhoval bydlení jen pro Janovu rodinu. Trochu neprávem opomíjená je také realizace pro jeho bratra Lea a jeho manželku Gertrudu.

Byt se nacházel ve 2. nadzemním podlaží domu jeho rodičů na Klatovské třídě 140. Pro návrh úprav bytu angažovali Brummelovi (Leo a Gertruda) Loose pravděpodobně v roce 1928 nebo 1929, tedy v době, kdy byla dokončována realizace domu Jana a Jany Brummelových. Loos zde navrhl pravděpodobně pouze jídelnu a navazující malý salónek (odpočinkovou místnost). Podobně jako v jiných realizacích je velký důraz kladen na osovou symetrii, jejíž hlavní osa prochází jídelnou do salonku. Obě místnosti jsou ale symetrické také v ose příčné.

Jídelnu Loos vybavil hladkým vestavěným nábytkem ze smrkového dřeva, lakovaným v odvážné barevné kombinaci tmavé višňově červené barvy základních ploch a černě lakovaných skříňových korpusů a zasklívacích lišt prosklených skříní. Na hlavní straně místnosti se nachází bufet (skříň s příborníkem a nádobím s pracovní deskou ve vrchní části), vsazený mezi vertikální vitrínu na jeho pravé straně. Stejně jako tato vitrina vypadají skryté (tajné) dveře (vedou do vstupní haly) na straně levé. Naproti, ve stěně s okny, jsou do obvodových stěn na krajích vsazeny další 2 prosklené skříně. Celý prostor mezi nimi vyplňoval původně dřevěný rošt před okny, potažený hedvábím. Z oken jídelny tak nebylo vůbec vidět ven, ale difuzní (rozptýlené) světlo, pronikající hedvábím, vytvořilo v místnosti neopakovatelnou atmosféru. Jídelní stůl byl rozkládací, doplněný o proutěné židle, podobně jako u Voglových. Nad stolem visel dominantní lustr ve tvaru geodetické kopule (princip tensegrity), jehož kovová mřížovina byla zevnitř potažena textilií. Na bočních stěnách Loos použil lesklé stříbrné tapety.

Provedení jídelny bylo na svou dobu velmi inovativní. Princip návrhu, spočívající v kombinaci hladkých barevných ploch, byl nejvíce podobný letnímu pokoji Müllerovy vily v Praze. Zatímco obvykle 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. V případě jídelny navíc použil vysoce lesklý Duko lak, který byl primárně určený na lakování automobilových karoserií. Je téměř jisté, že tento posun v Loosově uvažování nad podobou interiéru vzešel



A GERTRUDY BRUMMELOVÝCH

Klatovská třída 140 v Plzni



ze vzájemné spolupráce s jeho klíčovým spolupracovníkem, mladým architektem Heinrichem Kulkou.

Salónek měl snížený podhled, tedy jakýsi náznak Loosových myšlenek Raumplanu. Vzhledem k relativně malé půdorysné ploše místnosti, snížení podhledu jednoznačně prospělo celkovým proporcím tohoto prostoru. Na zadní stěně býval krb s americkými kamny, obložený deskami ze žlutého travertinu. Barevné provedení místnosti bylo velmi odvážné a kontrastní. Stěny byly pojednány zeleně, čalounění pohovek bývalo černé, knihovničky žluté, stoličky hráškově zelené. Loos si svého návrhu pro Lea Brummela velmi cenil, a to dokonce tak, že v roce 1931 vystavoval kopii jídelny na mezinárodní výstavě bydlení v Kolíně nad Rýnem.

V roce 2011 se Odboru památkové péče Magistrátu města Plzně podařilo, překvapivě, v domě objevit z velké části zachovalou jídelnu, o které do té doby panovalo přesvědčení, že zcela zanikla. Původně višňově červené skříně však byly v době socialismu přetřeny nevkusnou hnědou barvou. Pod nekvalitní, místy olupující se novodobou barvou, je ale původní provedení stále patrné. Pestrobarevný salónek se bohužel nedochoval.

Jídelna Lea Brummela prozatím nebyla ještě restaurována. Byt dnes funguje jako soukromé obydlí, není proto přístupný pro veřejnost.

Ing. Karel Zoch
vedoucí Odboru památkové péče MMP

... o tom, co přinese nový rok v EUC Klinice Plzeň

Asi těžko bychom našli v Plzni někoho, kdo by neznal kliniku na Denisově nábřeží...

To je pravda. Historicky byl „Denisák“ synonymem pro pohotovost, ať již zubní, všeobecnou nebo chirurgickou. Řada Plzeňanů zde měla „svého doktora“. Bez mála 15 let zde provozuje komplexní zdravotnické zařízení EUC Klinika Plzeň, která je dlouhodobě největším poskytovatelem ambulantní péče nejen v Plzni, ale v celém Plzeňském kraji. Starší pacienti jsou veskrze konzervativní, takže i po těch letech docházejí pořád „na Denisák“, nikoli na EUC kliniku. Všechno chce čas.

Je to zhruba rok, co jsme si povídali o novinkách v rozšíření nabídky péče na Vaši klinice. Co se povedlo?

Město Plzeň a jeho nejbližší okolí se dynamicky rozvíjí, proměňuje se jeho demografie, což s sebou přináší i zvýšené nároky na zajištění nejen primární

zdravotní péče. V tuto chvíli nemáme uzavřený rok 2025, ale jen v roce 2024 bylo v rámci EUC Kliniky Plzeň provedeno na 300 tisíc vyšetření. Naší snahou je reagovat pružně na poptávku ze strany veřejnosti a zároveň dostát nejnovějším trendům v poskytování péče, napříč všemi segmenty. Ideální model – kompletní servis pod jednou střechou – není úplně jednoduchou záležitostí. Narážíme nejen na maximální kapacitu objektu, ale i technické možnosti v památkově chráněné budově. Co nás naopak těší, je skutečnost, že naše klinika má mezi lékaři a sestrami dobré jméno, takže o spolupráci s námi se hlásí většinou sami. I proto se nám daří rozšiřovat spektrum odbornosti a služeb.

Mezi novinky roku 2025 patří nabídka denzitometrického vyšetření, bezbolestného vyšetření, které s naprostou přesností určí hustotu kostní hmoty a případná rizika zlomenin a s tím související i ambulance klinické osteologie. Pod dermatologickou ordinací jsme otevřeli lymfocentrum, jehož péči





ocení zejména onkologičtí pacienti a klienti s lymfedémem. Od března funguje nové a rozšířené Spánkové centrum, řady specialistů doplnili další dva kardiologové, svůj provoz zahájila proktologická poradna, psychosomatika a adiktologie pro léčbu závislostí. S nástupem nových specialistů došlo v listopadu k rozšíření ordinčních hodin u diabetologie a psychiatrie. K posílení došlo i v rovině pediatrie a praktických lékařů pro dospělé. Mimo to se podařilo svépomocí vybudovat důstojnou konferenční místnost pro vzdělávací semináře a prezentační činnost lékařů.

Při tomto výčtu už nejspíš chybí prostory pro další ordinace. Kam kráčíte v roce 2026?

Hned v úvodu roku nás čeká akce Kulový blesk – po mnoha letech opouštíme detašované pracoviště ve Skrétově ulici a přesouváme kompletně laboratoř a ordinaci gynekologie do centrální budovy na Denisově nábřeží. Všechno musí dokonale klapnout v několika málo dnech, protože výpadek laboratoře při našem provozu není akceptovatelný. Vše by mělo být na svém místě a funkční nejpozději koncem února. Děje se tak v zájmu nejvyššího komfortu pacienta: odpadnou převozy krevních vzorků, zkrátí se čekací doba na výsledky.

S tímto transportem se budova dostane na hranici zhruba 97% obsazenosti, kdy máme k dispozici už pouze dva prostory pro ordinace. Aktuálně probíhají jednání s několika lékaři – specialisty a já věřím, že i tyto poslední ambulance nabídnou své služby nejpozději na sklonku příštího roku.

Myslím, že je zbytečné ptát se, jestli máte ještě nějaké plány. Ale přesto: Máte?

Chceš-li rozesmát pánaboha, svěř se mu se svými plány... Mám v plánu, společně se svými kolegy, přežít všechno tohle ve zdraví a důstojně připomenout, v dubnu 2027, všem Plzeňanům 100 let existence „Denisáku“ – původně Okresní nemocenské pojišťovny, následně ikonické budovy polikliniky, kam směřovaly celé generace pacientů za péčí a zdravím. A přeji si, aby kvalitní péči, pomoc a ztracené zdraví nacházeli pacienti v těchto prostorách i dalších 100 let.

Šťastné svátky vánoční a v novém roce 2026 všem jen pevné zdraví a život dlouhý...

... přeje vedení EUC Kliniky Plzeň

VÁNOCE V NEMOCNICI S DÁRKY, KOLEDAMI I KAPREM

Přichází předvánoční čas a Fakultní nemocnice Plzeň již po třinácté rozsvítí Vánoční strom splněných přání. Kdokoli se může stát fakultním Ježíškem a potěšit na Vánoce drobným dárkem ty, kteří nemohou svátky strávit se svými nejbližšími. Na webových stránkách nemocnice už svítí obrázek vánočního stromku se zlatými ozdobami. Každá ozdoba pod sebou skrývá jména dětských pacientů na Hemato-onkologickém oddělení, dětském oddělení nebo seniorském oddělení, a jejich přání.

Fakultní Ježíšci si vyberou, koho chtějí obdarovat, kliknou na dárek a rezervují si ho tím, že zapíší své údaje do seznamu dárců. Následně je třeba, aby dárek doručili do nemocnice na jedno z kontakt-

ních míst na Lochotíně nebo na Borech. Pokud by dárek nestihli koupit nebo doručit včas, je třeba kontaktovat nemocnici a ta dárek znovu uvolní nebo prodlouží lhůtu dodání. Je důležité, aby pacienti nebyli zklamaní. Nadílka přichází na jednotlivá oddělení těsně před svátky.

Fakultní nemocnice Plzeň myslí na své pacienty každé Vánoce. Klienty na LDN a Pobytové péči i děti na herničkách dětských oddělení čeká mnoho kreativních chvil s vánoční tematikou, komorní koncerty s koledami nebo promítání pohádek. Kuchaři z nemocničních kuchyní připravují tradiční vánoční pochoutky a pacienti, které netrápí dietní omezení, si tak pochutnají na smažené rybě, salátu i vánočce.

VÁNOČNÍ STROM SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ



Mnoho dětí a seniorů tráví nejkrásnější svátky v roce na nemocničním lůžku. FN Plzeň se jim snaží toto období zpříjemnit a přivést Ježíška do nemocnice. Chcete jim společně s námi udělat radost?

Staňte se fakultním Ježíškem!

Vánoční strom rozsvítíme
28. 11. 2025 na webu

www.fnplzen.cz

Děkujeme!



UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU ZČU

mezi legendami



V rámci akce „Plzeň září pro legendy“ bylo ve spolupráci s významnými institucemi nominováno 22 mimořádných lidí, kteří svým působením obohacují naše město a často zůstávají mimo záři reflektorů. Veřejnost následně vybrala 11 osobností do základní sestavy, které prostřednictvím svých jmen na dresech hráčů FC Viktoria Plzeň nastoupily do ligového zápasu s Baníkem Ostrava.

Díky společné iniciativě Gambrinus a FC Viktoria Plzeň se podzimní Plzeň rozžářila legendami – osobnostmi, které svým životem a prací zanechávají výraznou stopu v regionu. Mezi hrdé nominované patří také Magdalena Toušová, vedoucí Univerzity třetího věku Západočeské univerzity v Plzni. Prostřednictvím hlasování veřejnosti se dokonce dostala do základní sestavy legend, jeden z hráčů klubu FC Viktoria Plzeň, Adrian Zeljković, tak odehrál ligový zápas proti FC Baník Ostrava se jménem Toušová na dresu.

„Nominace rektora ZČU, Miroslava Lávičky, a podpory široké veřejnosti při hlasování si velmi vážím, ale nevnímám je jen jako osobní ocenění. Je to ocenění celé Univerzity třetího věku, všech jejích posluchačů, lektorů i příznivců. Každý, kdo se rozhodne i v pozdějším věku učit nové věci, rozšiřovat si obzory a zůstat aktivní, je totiž legendou – pro svou rodinu, přátele i společnost,“ říká Magdalena Toušová.

Tato nominace s sebou nese důležitý vzkaz, vzdělávání seniorů má hluboký smysl a zaslouží si pozornost i uznání. Univerzita třetího věku není jen místem, kde se získávají nové znalosti. Je to prostor setkávání, sdílení zkušeností, radosti a životní moudrosti. V době adventní, kdy se blíží Vánoce – čas klidu a setkávání, si ještě více uvědomujeme, jak důležité je být spolu, učit se od sebe navzájem a předávat si životní příběhy.

Děkujeme všem, kteří jsou součástí naší univerzitní komunity. Přejeme ve zdraví prožité svátky vánoční a klidný vstup do nového roku, třeba i ve společnosti U3V. Celou řadu programů otevíráme také v letním semestru, nastoupit s námi na cestu poznání můžete již od ledna. Informace naleznete na webu.

Díky Vám Plzeň září.



ADVENT A VÁNOCE V KATEDRÁLE SV. BARTOLOMĚJE

Ukládání Ježíška do jesliček 17. prosince 2025 v 18 h.

Ranní mše se zpěvem staročeských rorátů v podání Plzeňského literátského bratrstva, každá adventní neděle od 6.45 h. / mše svatá od 7 h.

Adventní půlhodinky s varhanními improvizacemi budou vždy v neděli od 15 h.

7. 12. 2025 Michal Novenko / 14. 12. 2025 Josef Kšica / 21. 12. 2025 Vladimír Roubal

Vánoční program 2025

24. 12. ve 24 h. půlnoční bohoslužba s biskupem Tomášem Holubem

25. 12. v 10 h. mše svatá na Boží hod vánoční s biskupem Tomášem Holubem

25. 12. v 18 h. pontifikální nešpory v podání Katedrální scholy a varhaníka Aleše Noska

26. 12. v 18 h. slavnostní vánoční koncert, účinkuje Harmonia delectabilis pod vedením Lukáše Vendla

PINE – PLZEŇSKÝ UNIKÁT

který mění budoucnost našich dětí a vnoučat

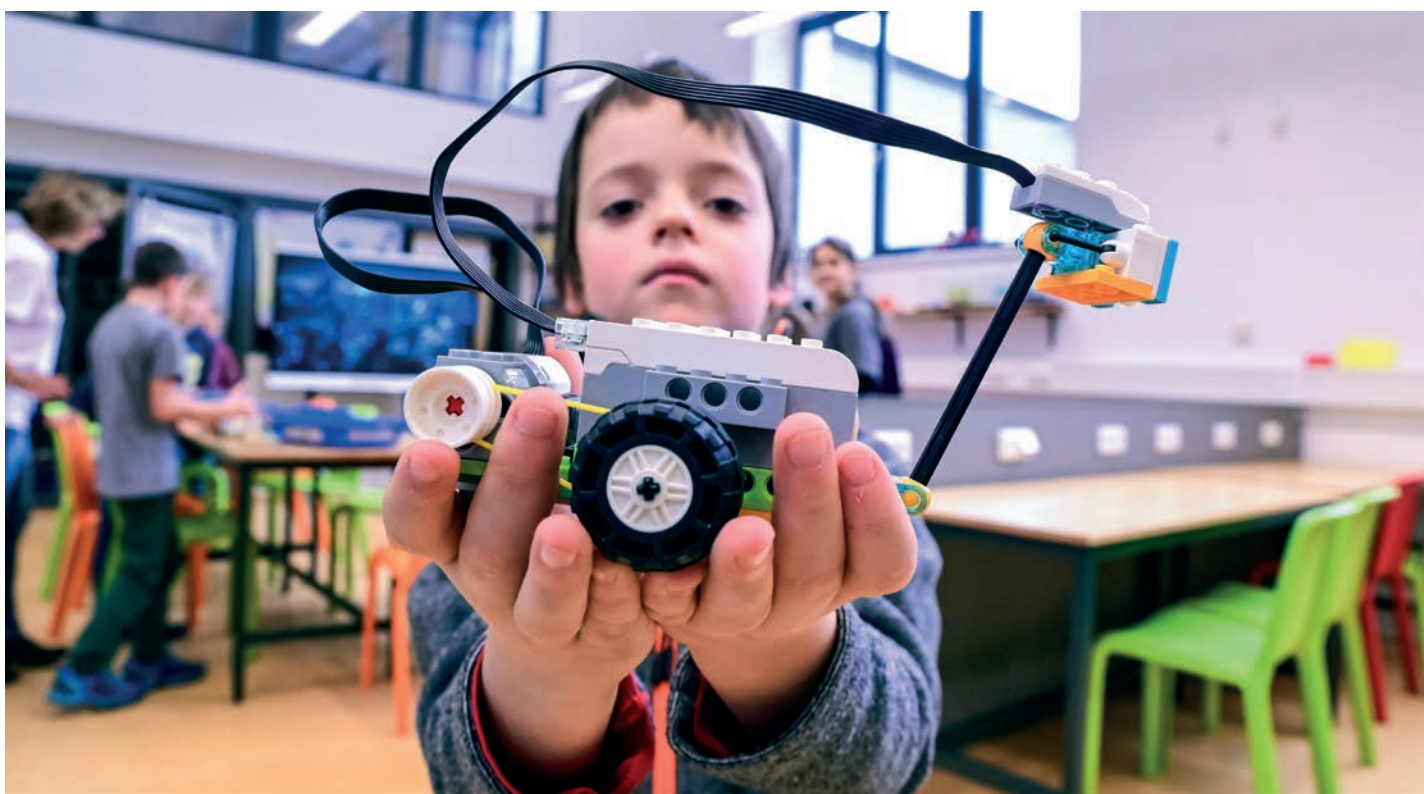
Plzeň je městem s bohatou historií, silnou průmyslovou tradicí a světově proslulým pivem. Ale zároveň je také městem, které myslí na budoucnost – na to, jak zajistit našim dětem a vnoučatům kvalitní vzdělání, smysluplnou práci a dobrý život.

Co je to PINE?

PINE, čteno jako pajn, je zkratka pro Plzeňský INovační Ekosystém. Jedná se o jedinečný systém podpory talentovaných dětí, mladých lidí a začínajících firem, který nemá v České republice obdoby. A právě díky PINE má Plzeň ambici stát se městem inovací a chytrých řešení.

Na středních školách přichází další krok. Mladí lidé si mohou nanečisto vyzkoušet podnikání, zapojit se do soutěží a workshopů pod hlavičkou SIT Portu, který rozvíjí podnikatelské dovednosti. A stejně jako Centrum robotiky je součástí SITMP.

A pokud se mladí nadšenci rozhodnou vzít podnikání do vlastních rukou naplno, je tu BIC Plzeň, který jim nabídne konzultace, kancelářské prostory



Kdo za tím stojí?

Za vznikem a rozvojem PINE stojí dvě městské organizace:

- Správa informačních technologií města Plzně (SITMP)
- Podnikatelské a inovační centrum BIC Plzeň

Jak PINE pomáhá našim dětem a vnoučatům?

Podpora začíná už u těch nejmenších. Děti od 6 let mohou v Centru robotiky stavět roboty ze stavebnice Lego, zkusit vědecké pokusy, učit se základy programování, elektroniky a techniky – vše hravou a srozumitelnou formou. Zvědavost se mění v nadšení, a to může být začátek jejich úspěšné budoucí kariéry.

i pomoc s tím, jak své nápady dostat na trh – třeba i do zahraničí.

Plzeň myslí dál

PINE není jen o technologiích – je to způsob, jak pomáhat mladým lidem najít směr, rozvíjet talent a zůstat v regionu, který jim má co nabídnout. Díky tomuto systému má naše město reálnou šanci stát se domovem šikovných, chytrých a odvážných lidí. Ať už jste prarodiče, rodiče nebo prostě jen občané, kterým na budoucnosti Plzně záleží – vězte, že systém PINE je investicí do našich dětí a vnoučat. A tím i do nás všech.

Chcete vědět o PINE víc? Kompletní informace najdete na webu www.plzeninovativni.eu.

ČTĚTE UŠIMA, E-AUDIOKNIHY

zdarma v mobilu od Knihovny města Plzně



Knihovna města Plzně, ve spolupráci s portálem Palmknihy.cz, nabízí novinku – půjčování e-audioknih. Stačí pár kliknutí v katalogu knihovny a audioknihu si můžete ve svém mobilu, tabletu nebo některých čtečkách poslechnout kdykoli – doma, na chalupě nebo na cestách. Služba je určena registrovaným uživatelům knihovny a je zcela zdarma.

„E-audioknihy jsou dostupné nepřetržitě, bez ohledu na otevírací dobu knihovny. Vypůjční lhůta je 31 dní. Po jejím uplynutí se titul automaticky znepřístupní, takže nevznikají žádné poplatky z prodlení. Zároveň je možné mít vypůjčené až tři e-tituly současně, a to v libovolné kombinaci e-knih a e-audioknih,“ vysvětluje náměstkyně pro hlavní činnost Hana Nováková. Stejný titul si navíc může vypůjčit neomezený počet čtenářů najednou. Tato služba reaguje na rostoucí zájem o digitální formy četby a umožňuje uživatelům přístup k literatuře kdykoli a odkudkoli – doma, na chalupě nebo třeba v lázních.



Knihovna města Plzně nadále nabízí také audioknihy na klasických CD nosičích. Ty mají vypůjční dobu 28 dní a jejich počet není nijak omezen. Vybírat můžete z téměř dvou tisíc titulů různých žánrů pro děti i dospělé. Knihovna má řešení i pro případ, že už nemáte zařízení, na kterém lze půjčenou „placku“ přehrát – ve všech velkých knihovnách KMP si můžete vypůjčit externí CD mechaniku, kterou k počítači nebo notebooku připojíte jednoduše přes USB.

Prostřednictvím portálu Palmknihy si můžete půjčit i „klasické“ e-knihy. *„Pravidla pro půjčování e-knih zůstávají stejná jako u e-audioknih – 31 dní vypůjčky, automatické vrácení a maximálně tři e-vypůjčky současně. Čtenáři si tak mohou vybírat mezi čtením a poslechem a mezi fyzickou či elektronickou formou podle svých potřeb,“* doplňuje Hana Nováková. Postup půjčování e-knih je stejný jako u e-audioknih. Digitální nabídka tak doplňuje tradiční služby knihovny – výběr je nyní opravdu na Vás.

Netroufáte si na e-vypůjčky sami? Knihovna je tu pro Vás.

Knihovna pro Vás má řešení, i pokud si na moderní technologie sami netroufáte. Právě pro Vás je určen projekt Digitální odysea, který nabízí individuální konzultace zaměřené na práci s mobilním zařízením. Během setkání Vám knihovnice nebo knihovník názorně a trpělivě vysvětlí, jak pracovat s chytrým telefonem, tabletem i aplikací Palmknihy. Konzultace jsou určeny čtenářům od 65 let, konají se v Ústřední knihovně pro dospělé, Hudební a internetové knihovně a v Obvodní knihovně Lochotín a jsou zcela zdarma. Stačí si předem domluvit schůzku – kontaktovat můžete kdykoliv telefonem, e-mailem nebo osobně přímo některou z těchto knihoven.

Kontakty:

Knihovna města Plzně, p. o.

www.knihovna.plzen.eu
www.facebook.com/knihovnaplzen
www.instagram.com/knihovnaplzen

Začít je snadné: stačí mít platnou registraci v Knihovně města Plzně a e-mail uvedený ve svém čtenářském kontu. Poté si do mobilu či tabletu zdarma stáhnete aplikaci Palmknihy pro Android nebo iOS a zaregistrujete se stejným e-mailem. Nakonec si v katalogu knihovny vyberete titul a kliknete na „Půjčit audioknihu“. Vypůjčená e-audiokniha se automaticky zobrazí v aplikaci v sekci Moje e-knihy / Audioknihy.

SENIOŘI ČTVRTÉHO OBVODU

skládají účty své činnosti

I když je členská schůze spolku Senioři ČR, Plzeň-Doubravka plánována až na únor 2026, výbor již nyní představuje svoje aktivity ve druhém pololetí 2025.

Příjemné počasí v měsíci září jsme využili k výletu do Dobříva, kde jsme se při prohlídce technické památky vodního hamru dozvěděli o historii hutnictví železa na Rokycansku a Zbirožsku a viděli ukázkou zpracování železa za tehdejších podmínek.

Dále jsme navštívili největší památkově chráněný areál barokního zámku Veltrusy, který vybudoval šlechtický rod Chotků, kde se za účasti císařovny Marie Terezie a jejího manžela Františka Štěpána Lotrinského v roce 1754 konal první značkový veletrh na světě. Pokračovali jsme audiovizuální prohlídkou rodného domku Antonína Dvořáka v Nelahozevsi, který prošel rozsáhlou rekonstrukcí. Před domem byla v roce 1988 odhalena skladatelova



socha. Kromě pravidelných poslechů melodií našeho mládí, se každou druhou středu setkáváme v klubovně, kde si předáváme informace o naší činnosti.

Věříme, že naše činnost zaujme i další občany čtvrtého obvodu a ti rozšíří naše řady.

Ing. Bohuslav Kural, předseda spolku



NOVÝ SPOTŘEBNÍ KOŠ

změna k lepšímu pro všechny generace



V následujících měsících školního roku 2025/26, nejdéle od školního roku 2026/27, by se měly školní jídelny, které pravidelně navštěvují děti z mateřských škol, žáci základních a středních škol, pedagogové a nepedagogové, ale i ostatní strážníci, kterými jsou také senioři, řídit novou vyhláškou o školním stravování s novým spotřebním košem.

Na vysvětlenou, co vlastně znamená pojem „spotřební koš“ uvádíme, že tento nástroj nám určuje, kolik a jakých potravin má školní jídelna zařazovat, aby byl jídelníček vyvážený, chutný a zdravý.

Nový spotřební koš má přivést do školních jídelen rozmanitost do stravování. Každodenní obědy se budou ještě více řídit zásadami vyváženosti a výsledkem pro všechny strážníky budou nové chutě a zdravější varianty pokrmů.

pouze s větším obsahem živin, které podporují zdraví a vitalitu každého jedince.

Úprava stravy se bude týkat především poměrů dodávaných surovin, nikoli radikální změny chuti. Pro mnohé strážníky se oběd ze školní jídelny stane příležitostí k vyzkoušení něčeho nového a zároveň malým kulinářským zážitkem.

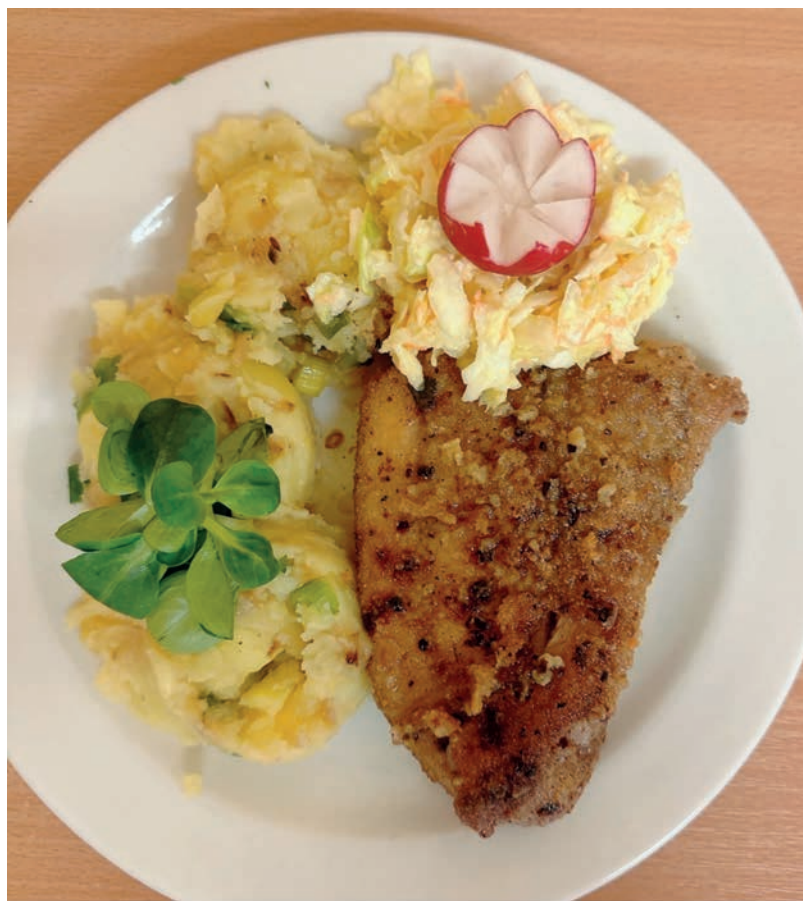


Dhal s rýží – luštěninový pokrm

Více čerstvého ovoce a zeleniny, luštěnin a obilovin a polévek z těchto surovin, ryb a zdravějších příloh – to je nový spotřební koš.

Naše tradiční česká jídla budou také, samozřejmě, zachována, jen ve zdravější, lehčí a modernější podobě. Pořád se můžete těšit na svíčkovou nebo bramborový knedlík či buchtičky se šodó.

Pro starší strážníky to znamená, že se mohou těšit na svěže lehké, ale přesto syté pokrmy, které nezatěžují trávení. Obědy zůstanou chutné a vydatné,



Pošírovaná ryba – čerstvý filet ze sumečka

Změna nebude důvodem k obavám. Naopak. Přinese jistotu, že jídla budou připravována s větší péčí a s důrazem na naše zdraví. Děti, ale i dospělí a senioři, tak získají větší záruku, že jídlo, které bude denně na talíři, je zdraví prospěšné, vyvážené a lahodné.

Věříme, že si na obědech ze školních jídelen budete i nadále a s radostí pochutnávat a vámi vybraná jídelna pro Vás zůstane místem příjemného setkávání se, s přátelskou atmosférou, které ke stravování neodmyslitelně patří.

NEJKRÁSNEJŠÍ VÁNOČNÍ DÁRKY

pozornost, čas a blízkost pro seniory

Vánoční svátky jsou pro většinu z nás časem radosti, setkávání se s rodinou a společných chvil. Přesto ale mnoho seniorů prožívá toto období úplně jinak – v pocitu osamění a smutku. Pro ty, kteří žijí sami nebo v domovech pro seniory, mohou být Vánoce spíše obdobím odloučení než radosti. V tomto článku se podíváme na to, proč je osamělost během svátků tak bolestná a jak jí společně můžeme čelit.

Osamělost seniorů v období Vánoc

Vánoce jsou často spojovány s rodinným teplem a společnými chvílemi, ale pro mnohé seniory znamená právě toto období ještě větší pocit samoty. Ztráta partnera, omezená mobilita nebo zhoršené zdraví často brání starším lidem trávit svátky s blízkými. Vidí ostatní, jak jsou spolu a sami se cítí opuštěně, což může vést k hlubokému smutku až depresím.

Studie ukazují, že emoční izolace neovlivňuje jen psychiku, ale i fyzické zdraví. I když jsou senioři obklopeni lidmi – v rodinách, domovech či komunitách – často jim chybí pocit skutečného porozumění a blízkosti.

Jak můžeme pomoci?

Pomoci může opravdu každý. Není třeba velkých finančních obnosů, je třeba především darovat svůj čas a pozornost. Malá návštěva, telefonát nebo pozvání na vánoční setkání dokáže seniorům udělat obrovskou radost a dát jim pocit, že nejsou zapomenuti. Příběh paní Marie, která žije sama v domě s byty zvláštního určení, nám dokazuje, jak velký význam má i jen obyčejný zájem: *„Když mě někdo pozve na společné vánoční posezení, cítím se, jako kdybych byla zase součástí rodiny. Nejde o dárky, ale o to, že na mě někdo myslí a chce být se mnou.“*

Projekty a organizace, které pomáhají seniorům

Pokud nevíte, jak pomoci, můžete se zapojit do některých projektů, které v tomto období aktivně působí:

Ježíškova vnoučata – Projekt Českého rozhlasu, který umožňuje splnit přání seniorů žijících osamoceně nebo v domovech. Přání lze vybrat na webu a splnit je osobním dárkem nebo zážitkem.

Nadace Krása pomoci – Podporuje seniory, aby mohli co nejdéle žít doma a organizuje různé aktivity a pomoc pro osamělé.

Vánoce všem – Spojuje dobrovolníky se seniory, kteří by jinak prožili svátky o samotě. Dobrovolníci darují čas, dárky či zážitky.

Kam se obrátit, pokud cítíte osamělost

Seniorům, kteří se cítí osamělí, doporučujeme nezůstat sami se svými pocity a obrátit se na dostupné linky pomoci:

Linka seniorů Elpida

Telefon: 800 200 007

Provozní doba: každý den 8.00–20.00 h.

Psychologická podpora a možnost sdílet své starosti nebo si jen popovídat.

Senior telefon Život 90

Telefon: 800 157 157

Funguje nonstop 24 hodin denně

Pomoc v náročných situacích, sociální a psychologické služby.

Linka první psychické pomoci

Telefon: 116 123

24 hodin denně anonymní a bezplatná podpora v krizových situacích.

Vánoce mohou být zázrakem

Zdraví a duševní pohoda jsou úzce spojeny s kvalitou mezilidských vztahů. Společné chvíle s rodinou a přáteli, naslouchání a vzájemná podpora často udělají víc, než dárky. I ten nejmenší krok – pozvání na kávu, krátká návštěva, společné povídání nebo jen usměvavý pozdrav – může být tím pravým vánočním zázrakem.

Proto Vás všechny prosím o zvážení, jak byste mohli pomoci seniorům ve svém okolí. Nabídněte svůj čas, zapojte se do dobrovolnických projektů nebo jen projeďte zájem. Vaše přítomnost může znamenat více, než si myslíte. Nezapomínejme na ty, kteří to nejvíce potřebují. Vánoce mohou být skutečně zázračné – pokud si budeme vzájemně pomáhat a být tu jeden pro druhého. Pojdme tedy svátky prožít společně s laskavostí a respektem. Každý má právo strávit Vánoce v klidu a radosti. Pokud máte ve svém okolí seniora, zkuste ho pozvat ke svému vánočnímu stolu nebo na společné chvíle. I pár hodin strávených společně přináší útěchu a štěstí. A i když někteří senioři dávají přednost svému známému a klidnému prostředí a nechtějí být na obtíž, samotný zájem a pozornost je pro ně nesmírně důležitá.

OBNOVA MLADISTVÝCH KONTUR

Bakuchiol a síla bukální masáže

S příchodem menopauzy prochází ženská pleť výraznými změnami. Úbytek estrogenu zpomaluje buněčnou obnovu, snižuje se tvorba kolagenu a elastinu, pokožka se stává sušší a tenčí. Rysy obličeje se ztrácejí, pleť ochabuje a ztrácí svou přirozenou zář. Mnoho žen tyto změny vnímá nejen vizuálně, ale i pocitově – pleť je citlivější, napjatá a často postrádá komfort. Dobrou zprávou je, že moderní kosmetika dokáže tyto projevy citlivě zjemnit, a to i bez agresivních zásahů.

Jednou z nejúčinnějších ingrediencí, které v posledních letech získávají pozornost odborníků i kosmetických nadšenců, je bakuchiol – přírodní aktivní látka s vlastnostmi podobnými retinolu. Získává se z rostliny *Psoralea corylifolia* a je ceněn pro schopnost stimulovat obnovu buněk, zpevnit pleť a vyhladit jemné linky, aniž by způsoboval podráždění, které bývá s retinolem spojováno. Pleť s bakuchiolem působí klidněji, zářivěji a dlouhodobě mladistvěji.



Účinky bakuchiolu se často posilují kombinací s dalšími aktivními složkami, jako je niacinamid – známý pro své rozjasňující a zklidňující účinky, extrakt z hnědých řas, který zlepšuje pevnost pleti, a výtažek z kosatce, jenž podporuje rovnováhu hydratace. Tyto složky společně působí jako jemný, ale účinný elixír proti projevům menopauzy.

Pro ještě viditelnější výsledky lze tyto produkty doplnit o bukální masáž. Techniku, která v posledních letech zažívá doslova renesanci. Tato metoda vychází z poznatků fyzioterapie a zaměřuje se na hluboké svalové vrstvy obličeje – tedy tam, kde běžná kosmetická masáž nedosáhne. Masáž se provádí zčásti přes dutinu ústní, čímž dochází k uvolnění napětí v mimických svalech, lepšímu prokrvení a aktivaci přirozené elasticity pokožky.

Pravidelná bukální masáž může pomoci zpevnit kontury obličeje, zjemnit nasolabiální rýhy a navrátit pleti přirozený liftingový efekt. Ve spojení s kosmetikou, obsahující bakuchiol, působí tato kombinace doslova synergicky – zatímco masáž aktivuje pleť zevnitř, aktivní látky ji regenerují zvenku. Výsledkem je přirozeně tonizovaná, pružnější a viditelně mladší pleť, bez nutnosti invazivních metod.

Neméně důležitou součástí péče jsou i přírodní oleje, které dodávají pleti výživu a ochranu. Směs makadamového oleje, organického Inca Inchi a pupalkového oleje pomáhá obnovit lipidovou bariéru, zjemňuje pleť a navrácí jí pocit komfortu. Tyto oleje jsou bohaté na esenciální mastné kyseliny, které pomáhají pleti udržet pružnost a zdravý lesk, zvláště v období, kdy bývá sušší a citlivější.

Právě propojení přírodní síly bakuchiolu, revitalizačního doteku bukální masáže a výživných olejů představuje komplexní přístup k péči o zralou pleť. Jde o jemnou, ale vysoce účinnou cestu, jak v každém věku vypadat svěže a cítit se krásně – nejen díky hladší pleti, ale i díky vědomému času, který žena věnuje sama sobě.

Mgr. Šárka Laiblová, PhD.
International Doctoral Graduate
kosmetická poradkyně

ČERVENÝ MÁK, STOVKY PŘÍBĚHŮ

Plzeň pomáhala hrdinům

V listopadu se Plzeň opět zaplnila červenými vlčími máky! Na více než 150 místech si mohli lidé pořídit květ a přispět tak na přímou pomoc pamětníkům i na uchování jejich příběhů. Sbírká ke Dni válečných veteránů připomněla odvahu všech, kteří bojovali za svobodu a demokracii – nejen se zbraní v ruce, ale i „tichým“ odporem, statečným postojem nebo pomocí druhým. Každý květ vlčího máku, každá zaznamenaná vzpomínka nám připomíná, že boj za svobodu má mnoho podob a že na hrdiny se nesmí zapomenout.

Vrcholem byla pocta jejich statečnosti – Koncert pro hrdiny v katedrále sv. Bartoloměje, který pro plzeňskou pobočku Paměti národa připravila Plzeňská filharmonie za podpory Biskupství plzeňského. Díky finanční podpoře soukromých dárců a firem může Paměť národa dokumentovat a připomínat příběhy těchto hrdinů budoucím generacím – jejich odvaha a odkaz stále inspirují.

Podpořit Paměť národa Plzeňský kraj můžete i Vy zasláním daru na číslo účtu: 115-5885560277/0100



JOSEF ČERNOHORSKÝ, 1935



„A tam nás už nemlátili. To už bylo v třiapadesátém roce a to už tolik nemlátili.“

Josef Černohorský zažil tvrdou perzekuci – jeho otec byl vězněn nacistickým i komunistickým režimem. On sám po roce 1948 nemohl dokončit gymnázium, vyučil se ve Škodových závodech a jako čerstvě osmnáctiletý byl po plzeňském povstání v roce 1953 zatčen za údajnou účast, odsouzen a vězněn v jáchymovském lágru Barbora.

Paměť národa stále hledá nové pamětníky z Plzeňského kraje – válečné veterány i ty, kteří „bojovali“ statečně jinak. Chceme zaznamenat všechny příběhy, aby odvaha, statečnost a zkušenosti těch, kteří pro nás riskovali a trpěli, nezmizely. Kontakt: jana.kubikova@postbellum.cz, tel. 608 020 162.

JENÍČEK A MAŘENKA

svět pokušení a fantazie pro celou rodinu



Po třiceti šesti letech se na plzeňské jeviště vrátila jedna z nejhranějších oper na světě. Slavnou operu Jeníček a Mařenka Engelberta Humperdincka můžete vidět ve Velkém divadle, v novém českém překladu Vojena Drlíka a v hudebním nastudování šéfdirigenta Jiřího Štrunce. Novou inscenaci připravil někdejší kmenový režisér činohry Národního divadla v Praze a v Brně, Štěpán Pácl, jehož cílem bylo vytvořit inscenaci pro celou rodinu. „Naše pojetí, doufám, pobaví, dojme a zároveň nabídne prostor k zamyšlení,“ říká a doplňuje, že v příběhu nejde ani tak o perníkovou chaloupku, ale o sladké vábení – v plzeňské inscenaci symbolizované cukrovou vatou. „Ani Ježibaba zde není jen strašidelnou figurkou, je zábavnou a svůdnou postavou, která láká děti do světa jednoduchých řešení a prchavých radostí, po kterých však

zůstává jen další hlad,“ zdůrazňuje režisér. Humperdinckova hudba je melodická a vrstevnatá a pod vedením Jiřího Štrunce získává v plzeňské inscenaci výraznou hloubku i pohádkovou jemnost. „Humperdinckova hudební řeč je velmi silně ovlivněna Wagnerem, se kterým po nějakou dobu spolupracoval. Hudební složka této opery je mistrovskou ukázkou spojení romantické orchestrální bohatosti a lidových melodií, zní skutečně pohádkově a zajímavě a dokáže zaujmout nejširší publikum – jak dětské diváky, tak zkušené operní posluchače,“ upřesňuje Jiří Štrunc.

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.

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.

	Faraonova kletba	13. prosinec 2025	19.00–21.20	Malá scéna
	Německé requiem	16. prosinec 2025	19.00–20.30	Nová scéna
	Trubadúr	19. prosinec 2025	19.00–21.30	Velké divadlo
	Na Větrné hůrce	20. prosinec 2025	19.00–20.30	Velké divadlo
	Malý princ	7. leden 2026	19.00–20.50	Nová scéna
	Hubička	8. leden 2026	19.00–21.15	Velké divadlo
	Pohřbené dítě	13. leden 2026	19.00–20.30	Malá scéna
	Richard III.	20. leden 2026	19.00–21.45	Nová scéna
	Pohřbené dítě	21. leden 2026	19.00–20.30	Malá scéna
	Hubička	23. leden 2026	19.00–21.15	Velké divadlo
	Pravda	30. leden 2026	19.00–20.30	Velké divadlo

TIPY NA VÝLETY Z PLZNĚ 1

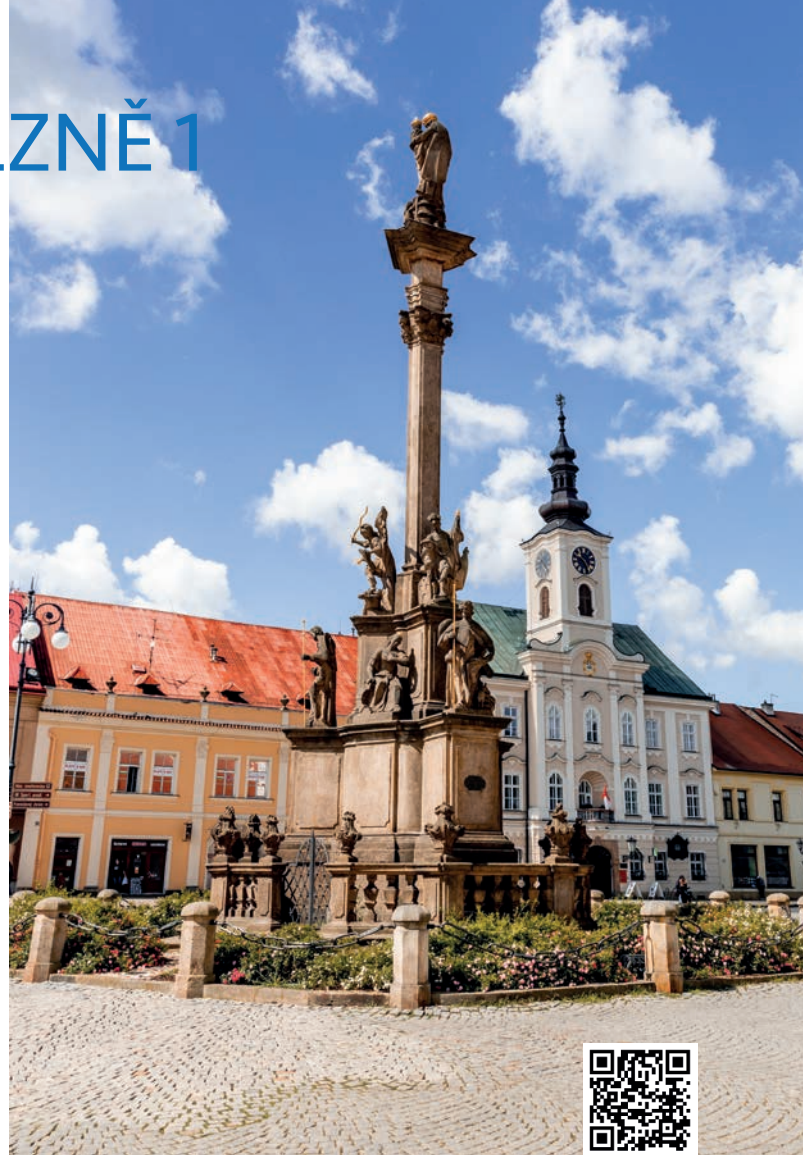
Rokycany, Nepomuk a Žinkovy

Zajímavých tipů na objevování plzeňských památek a zákoutí jsme pro Vás do PILSENU připravovali již několik. Tentokrát jsme spojili síly s kolegy z Rokycanska a Nepomucka a máme pro Vás několik tipů na výlety, na kterých můžete objevovat historii a zajímavosti nejbližšího okolí. V prvním díle našeho nového seriálu Vás pozveme do Rokycan, na znovuotevřený zámek v Žinkovech a na celodenní výlet do Nepomuku.

Z Plzně na skok do Rokycan, ideální výlet pro lenivou sobotu

Hledáte tip na krátký, ale zajímavý výlet? Sedněte na vlak v Plzni a za deset minut jste v Rokycanech. Spoje jezdí každou půl hodinu, takže žádné složité plánování, jen nasednout a vyrazit. Po příjezdu Vás hned po levé straně zaujme Villa Fitz – historická vila z 19. století přetvořená v moderní hotel a restauraci. Místo s atmosférou, výbornou kávou a kuchyní, která stojí za zastávku.

Když vyrazíte dál do centra, dojdete, během pár minut, na Masarykovo náměstí, kterému dominuje kostel Panny Marie Sněžné. Hned vedle něj se nachází Muzeum Dr. Bohuslava Horáka, které letos slaví 120 let. Nabízí šest stálých expozic o historii a přírodě Rokycanska a výroční výstavu, která Vás překvapí svou pestrostí. Otevřeno má od úterý do neděle od 8 do 16 hodin, s polední přestávkou. A pokud máte chuť přidat něco navíc, od května do září si nenechte ujít Muzeum na demarkační linii – největší nestátní vojenské muzeum v Česku, které Vás vtáhne do historie druhé světové války.



Objevte kouzlo zámku Žinkovy, perlu Jižního Plzeňska

Zámek Žinkovy, ležící nedaleko Nepomuku, je ideální destinací pro ty, kdo ocení klidné prostředí, krásnou přírodu a malebnou architekturu. Leží na okraji obce Žinkovy, která je dostupná autem i autobusem z Plzně (cca 35 km, jízda trvá necelou hodinu). Zdatnější turisté se sem mohou vypravit také krásnou, zhruba osmikilometrovou, procházkou z Nepomuku. Zámek obklopuje romantický park s rybníkem, kde se můžete v klidu projít a užít si pohodu na lavičkách, ve stínu stromů. První zmínky o zámku sahají až do 12. století. Jeho současná podoba je secesní a nese prvky renesance i baroka. Zámek má poutavou historii – v minulém století

ho vlastnili Karel a Emil Škoda. Někteří z Vás si jej možná budou pamatovat ještě z dob minulého režimu, kdy sloužil jako sídlo ROH. V 90. letech zámek chátral a později vystřídal několik soukromých majitelů, kteří ho postupně začali rekonstruovat.

Na jaře 2025 zámek koupily Lázně Poděbrady a postupně ho otevírají veřejnosti. Komentované prohlídky, během kterých se dozvíte mnoho zajímavostí o životě na zámku i o jeho bývalých majitelích, tak můžete i Vy navštívit celoročně. V areálu zámku najdete kavárnu i restauraci, kde si můžete dát kávu či chutný oběd, a v letních měsících bývají pořádány různé kulturní akce. Hlavní trasa prohlídky i zámecký park jsou přístupné i pro osoby s omezenou pohyblivostí.



Nepomuk, rodiště nejznámějšího českého světce

Dominantou města, kam se z Plzně dostanete pohodlně rychlíkem za 25 minut, je barokní Kostel svatého Jana Nepomuckého, postavený na místě údajného rodného domu světce. V interiéru Vás okouzlí bohatá fresková výzdoba. Kostel je oblíbeným cílem poutníků i turistů, kteří chtějí nasát duchovní atmosféru. Po stopách známého světce se vydejte také do budovy arciděkanství na Přesanickém náměstí najdete malou, ale poutavou expozici o sv. Janu Nepomuckém.

Pokud Vás zajímá historie, určitě zavítejte také do Městského muzea Nepomuk. Expozice Vás provede dějinami města, představí řemesla a lidovou kulturu regionu. Nachází se v budově staré radnice a částečně i v prostorách bývalé piaristické koleje, hlavní dominantě nepomuckého náměstí. Muzeum si zakládá na bezbariérovém a rodinném přístupu, zajímavém pro všechny generace.

Máte rádi staré věci a zejména motocykly? Pak si nenechte ujít nepomucké Muzeum veteránů na Zelenohorské poště. V historické budově staré poštovní stanice budete moci obdivovat předválečné i poválečné motocykly české i zahraniční výroby, motokola, jízdní kola, automobily, modely aut a letadel. Celkem tu je od dubna do října k vidění víc než sto exponátů.

Jen pár kilometrů od centra Nepomuku leží slavný Zámek Zelená Hora, známý z filmů a opředený mnoha legendami. Po dlouhých letech se chystá jeho rekonstrukce, a tak zámek samotný přístupný není, ale za návštěvu stojí jeho bývalý hospodářský dvůr s barokní sýpkou. Najdete zde Muzeum Československé lidové armády, expozici včelařství, patro s výstavami a v suterénu bar s občerstvením. Návštěvní doba se liší podle sezony.

Individuální prohlídky areálu jsou možné po předchozí telefonické domluvě na čísle 770 668 072.

KULTURNÍ TIPY

Vyhlášení Umělecké ceny města Plzně – 14. ročník

Město Plzeň si váží svých uměleckých a kulturních aktérů, a tak opět od prosince 2025 přijímá nominace od veřejnosti na ocenění v rámci Umělecké ceny města Plzně. Navrhnout umělce, kulturní akci či mecenáše za rok 2025 může kdokoliv z veřejnosti, a to od 1. 12. 2025 do 1. 2. 2026, prostřednictvím Odboru kultury Magistrátu města Plzně.

Nominace na Uměleckou cenu města Plzně jsou každý rok vyhlašovány v 5 kategoriích – pro umělce do 30 let, nad 30 let a ocenění umělce za celoživotní dílo, dále za významnou kulturní událost uplynulého roku a ocenění mecenáše podporujícího plzeňskou kulturu. Přesné znění Statutu Umělecké ceny města Plzně a další informace naleznete na webu <https://kultura.plzen.eu/aktivity-v-oblasti-kultury/umelecka-cena-mesta-plzne/>.



Web Kulturní Plzeň již rok přináší Plzeňanům zajímavé informace z kultury

Již rok slouží veřejnosti i kulturním aktérům web města Kulturní Plzeň (kultura.plzen.eu), který přináší informace o plzeňské kulturní infrastruktuře, projektech města, aktualitách i zajímavostech z oblasti lokální kultury. Součástí je i odkaz na web akce.plzen.eu, kde Plzeňané najdou kompletní přehled o akcích, konaných na území města. Novinkou webu je mapa plzeňských pamětních kamenů zvaných Stolpersteine, což jsou pamětní kameny připomínající oběti holocaustu. Tyto dlažební kostky, s mosazným povrchem, jsou vsazené do chodníků před domy, kde oběti holocaustu žily před násilným sestěhováním do hromadných bytů či před transportem. Město Plzeň takto dosud uctilo již 150 obětí holocaustu, jejichž osudy je možné zhlédnout na odkazu: <https://kultura.plzen.eu/stolpersteine-mapa/>.

Premiéry v Divadle Josefa Kajetána Tyla

Nadcházející sezóna Divadla J. K. Tyla v Plzni nabídne pestrou paletu zážitků, emocí i stylů – od silných činoherních příběhů přes vrcholná díla světové opery, klasický i současný balet, až po hudbu a emocemi nabitě muzikály. V sezóně 2025/2026 DJKT uvede celkem 12 premiér a 5 obnovených inscenací, které potěší jak milovníky klasiky, tak objevitele nových cest, např. obnovenou premiéru muzikálu Kouzelné hodinky doktora Kronera (10. 1. 2026), premiéru opery Josefa Václava Myslivečka Tamerlán (31. 1. 2026) atd., více na www.djkt.eu.

SENIORŮ OPĚT POMĚŘÍ SÍLY PŘI PLAVECKÉM PŘEBORU

Již tradiční Mikulášský plavecký přebor seniorů se uskuteční 5. 12. 2025 v plaveckém bazénu Lochotín. Soutěžit se bude opět ve třech věkových kategoriích (65-74 let, 75-84 let, 85 a více let) a na třech různých tratích (50m, 100m, 200m volným způsobem).

Registrace bude možná na místě od 8.30 do 10.00 h. Samotné plavecké klání bude probíhat průběžně až do 11.30 h. Součástí bude také možnost zlepšení plavecké techniky pod trenérským vedením a možnost využití sauny.

Pořádající Odbor sportu MMP má pro účastníky připravené drobné dárky a občerstvení. Výherci se poté mohou těšit na pozvánku na slavnostní vyhlášení na Plzeňské radnici.



TĚLO V POHYBU, MRÁZ ZA DVEŘMI

I když slunce vstává pozdě a zapadá brzy, pořád máme v rukou jednu důležitou zbraň – úsměv a chuť něco pro sebe dělat. Zima totiž není jen o kabátech a čaji s rumem (i když i ten má své kouzlo), ale také o tom nezlenivět a najít radost i v zasněžených kilometrech.

Pohyb, který zahřeje i bez radiátoru

Venku to vypadá spíš na polární expedici? Nevadí! Zimní měsíce jsou ideální na pohyb, který tělo protáhne, ale nezničí.

Když sněží, využijte to – krátká procházka, když Vám sníh křupe pod nohama je balzám nejen pro tělo, ale i duši. Navíc krajina pokrytá prvním sněhem má kouzlo, které dokáže roztavit i ty největší ledy na srdci.

Nejlepší posilovna? Vaše domácnost! Všichni známe neoblíbený vánoční úklid, kdy přerovnáme skříně či leštíme jednu skleničku po druhé. Závěrem každé uklizené místnosti bývá lehká taneční vložka u vysávání – to všechno se počítá.

A pokud Vás představa pohybu ani trochu neláká, dopřejte si alespoň „oční trénink“ při sledování oblíbené pohádky či filmu – jen pozor, ať během něj nezmezí celý tác s cukrovím.

Pranostika říká: *„Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok na to běží – a možná poběžíte i Vy, nejen na tramvaj, ale třeba na některé cvičení.“*

Zahřej se chutí

Zimní čas je často spojován s těžšími jídly – bramborami, klobásami a vánočním cukrovím. Ale ruku na srdce – tělo si i teď zaslouží něco víc, než jen těžká jídla a hromadu vanilkového cukru.

Zkuste vnést na talíř trochu barev. Pečená zelenina – mrkev, celer nebo dýně – stačí trocha olivového oleje, bylinek a špetka toho, co se doma najde. Výsledek? Vitamínová bomba, která odlehčí, ale zasytí.

Nic nezahřeje tak, jako talíř krémové polévky. Ať už dáte přednost klasické česnečce, dýňovému krému nebo polévce z červené čočky, doplníte podstatné živiny i energii.

Když na Vás přijde „mlsná“, sáhněte po oříšcích nebo sušeném ovoci. Jsou to malé zimní poklady přírody – a navíc nehrozí, že byste po nich museli kupovat větší kalhoty.

Tip na ráno: Začněte den sklenicí teplé vody s citrusem. Nastartuje metabolismus, probudí tělo i mysl – a připomene, že po každé zimě přijde jaro.

Pevné zdraví v teple i na mrazu

„Když v prosinci mrzne, zima se dlouho drží,“ říká stará pranostika. A tak je dobré se na ni připravit – nejen kabátem, ale i dobrou imunitou.

Doplňujte Vitamin D – když slunce nesvítí, může pomoci i doplněk stravy nebo dostatek ryb na talíři. Zahřívejte se zevnitř – čaj se zázvorem, skořicí a kapkou medu je někdy „všelék“.

Zima a dobrá nálada, to jsou nerozluční přátelé

Zimní šero někdy svádí k melancholii a ponuré náladě, ale právě teď máme čas sebe zpomalit a dělat věci v klidu a s rozvahou.

Pusťte si hudbu, rozsviňte svíčky nebo vezměte do rukou knihu.

Zavolejte rodině – sdílený smích dokáže vždy zahřát.

A nezapomeňte se pochválit – i malý krok k lepšímu zdraví se počítá.

Pranostika pro leden: *„Studený leden zdraví přináší.“* Mrznoucí rána a svěží vzduch mohou být skvělými pomocníky pro imunitu. Nádech na čerstvém vzduchu, stačí pár minut na balkoně nebo rovnou vyrazit pro čerstvý chléb do pekárny.

Rozšiřte své obzory i v zimě

Dlouhé večery? Ideální doba na učení a tvoření.

Zkuste nový kurz, třeba malování nebo rovnou keramiku.

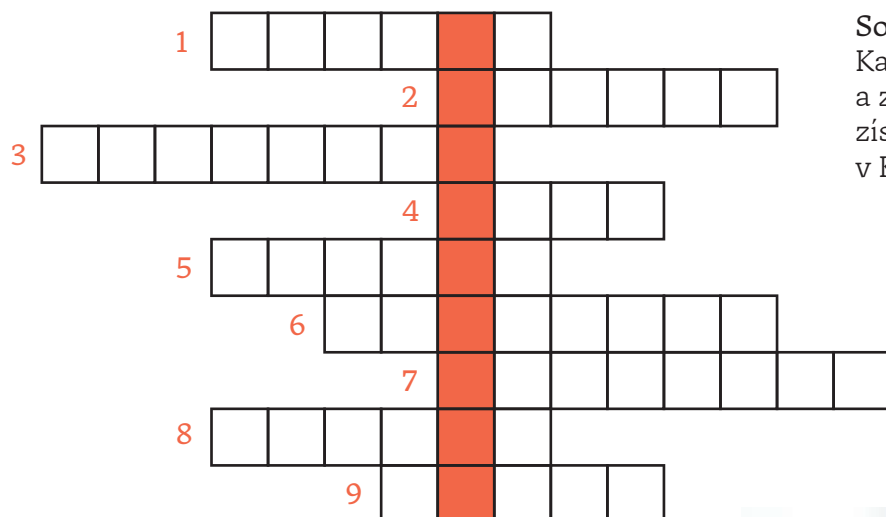
Nebo prostě vyjděte mezi lidi – klub seniorů, cvičení, tanec nebo společné vědomostní kvízy. Čas s jinými lidmi plyne úplně jinak. Zkuste to!

A pokud jste doma sami – napište si reálný seznam přání pro tento rok. Vidina splnit si alespoň jedno přání ze seznamu, je mocná čarodějka pro Vaši motivaci.

Závěr s teplým srdcem a nohama v ponožkách

Zima má své kouzlo – neodmyslitelně patří do našich životů. Někdo ji má rád a někdo si zase přeje, aby rychle přešla. Tak jako tak si ji užívejme plnými doušky. Užívejme ji bez spěchu, s otevřeným srdcem a humorem. Protože zdravý životní styl není jen o pohybu a zelenině, ale o radosti z každého dne – i třeba toho, kdy padá sníh a ruce mám na kost zmrzlé.

Ať je prosinec, leden i únor pro Vás obdobím pohody, klidu a úsměvů. Protože jak praví staré přísloví: *„Smích je nejlepší příkryvka na zimu.“*



Soutěž

Každý, kdo vyluští správnou tajenku a zašle ji na e-mail: recepce@krasovska.cz, získá vstup na seniorské cvičení zdarma v Krašovská Aktivita centrum Plzeň!

1. Hromnička
2. Potěšení
3. Toulka
4. Doplněk
5. Koření do perníku
6. Rouno
7. Sněhový panák
8. Česká hora
9. Slabý vítr

S ÚSMĚVEM JE V ZIMĚ LÍP!



NĚJAKÉHO STARŠÍHO, OBROSTLÉHO ŘASAMI,
BYSTE TAM NEMĚL? MANŽEL JE TOTIŽ
VEGETARIÁN.



„TO JE NAPOSLED, CO JSEM TĚ NECHALA POSTAVIT BETLÉM!“



Zimu mám rád, ale tři věci mě štve - mráz, sníh a ta věčná tma!



JDU Z KADEŘNICTVÍ!
TEĎ JE TRENDY ÚČES
NECHAT VŠE
ROZPUŠTĚNÉ.



ČAU FRANTO. MÁŠ ČAS?
STAVÍM DĚTEM BETLÉM
A CHYBÍ MI OSEL.

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

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. 12. 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.