



DILSEN

VYZRÁLÝ MAGAZÍN

1/26

JE ZDARMA!

ODBOR SOCIÁLNÍCH SLUŽEB MMP

Vážení čtenáři, milé čtenářky,

do Vašich rukou se dostává nové číslo časopisu určeného plzeňským seniorům. Společně s prvními jarními dny přichází čas nových setkání, zážitků a příležitostí, jak zůstat aktivní, informovaní a v kontaktu se svým okolím.

Také v tomto vydání jsme pro Vás připravili pestrou nabídku témat a pozvánek. Dozvíte se například o chystaném turnaji pro seniory v kuželkách nebo o vzdělávacích seminářích Knihovny města Plzně, zaměřených na práci s moderními technologiemi a orientaci v médiích. Nechybí ani užitečné informace o problematice falešných zpráv a bezpečném pohybu v digitálním světě.

Milovníci historie a cestování se mohou těšit na další díl seriálu o plzeňských Loosových dílech,

tentokrát věnovaný domu v Bendově ulici, i na cestovatelský tip do krásného prostředí kláštera v Plasích. Přinášíme také silné lidské příběhy plzeňských žen v článku Tiché hrdinky, které vznikají ve spolupráci s Pamětí národa.

Věříme, že si v tomto čísle každý z Vás najde něco, co ho potěší, obohatí nebo inspiruje k účasti na kulturních a společenských akcích ve městě. Přehled vybraných kulturních událostí Vám pomůže naplánovat si nadcházející jarní měsíce.

Přejeme Vám příjemné čtení, klidné jarní dny a mnoho hezkých setkání, třeba i na akcích, které pro Vás město Plzeň připravuje.

Kolektiv Odboru sociálních služeb MMP

KRÁTCE, KAM V PLZNI ZA KULTUROU

Smetanovské dny, 46. ročník 26. 2. – 9. 4. 2026

Smetanovské dny představují významný kulturní svátek, který každoročně na jaře přináší příležitost ojedinělých uměleckých zážitků. Jedním z nich bude 26. 2. 2026 Zahajovací koncert festivalu v Městanské besedě, kdy Plzeňská filharmonie představí večer plný lehkosti, šarmu a italského bel canto, pod taktovkou dirigenta Jana Schultze. Zazní zde výběr z nejlepších operních scén Gioacchina Rossiniho, mistra komické opery a melodické elegance. Hvězdou večera bude charismatická mezzosopranistka Marina Viotti, která okouzlí publikum svým temperamentem a výrazovým bohatstvím. Excelentní koncerty klasické hudby, operní představení, výstavy a masopust, to vše přinese letošní ročník festivalu.

Více informací na www.smetanovskedny.cz.

19. – 21. 3. 2026 Festival světla BLIK BLIK – 11. ročník

Festival světla a umění ve veřejném prostoru BLIK BLIK je jedním z největších festivalů svého druhu v ČR. Probíhá každoročně na různých lokacích přímo v ulicích Plzně a návštěvníky láká na atraktivní světelné instalace a současné digitální umění od tvůrců z celého světa, více na www.blikblik.cz.

13. – 19. 4. 2026 Festival JEDEN SVĚT v Plzni

Mezinárodní filmový festival o lidských právech Jeden svět je už více než čtvrt století jednou z neodmyslitelných součástí působení společnosti Člověk v tísni, o.p.s. Od svého vzniku v roce 1999 přináší domácímu publiku filmy o lidských právech z celého světa, které se promítají v desítkách měst po celé republice. Jeden svět zavítá i letos do Plzně, podrobný program naleznete na www.jedensvet.cz/plzen/novinky.

23. – 25. 4. 2026 TREFFPUNKT bavorsko-český festival

Dny věnované bavorské kultuře se každoročně konají v DEPO2015. Na bavorsko-českém festivalu v Plzni se prolíná gastronomie s kulturou, informace jsou k dispozici na www.treffpunkt.cz.

16. 5. 2026 Senioř baví seniory

Již 15. ročník tradičního festivalu zábavy, umu a zručnosti našich seniorů se uskuteční v sobotu 16. května 2026, od 10.00 hod., na zahradě Městanské besedy. V případě nepříznivé počasí v Malém sále.

Pomáhající  Plzeň

ČESKÁ POŠTA ZVÝŠILA POPLATEK

za výplatu důchodu v hotovosti

Necháváte si vyplácet důchod prostřednictvím České pošty? Od ledna klienti zaplatí za službu již skoro sto korun. Můžete to ale změnit. Zároveň si dejte pozor na lákavé nabídky univerzálních karet, které mají důchodcům zajistit výhody a bonusy. ČSSZ žádné takové průkazy důchodce nevydává.

Zvýšení poplatku za důchod v hotovosti

Česká pošta zvýšila od 1. ledna 2026 poplatek za výplatu důchodů v hotovosti, a to z původních 78 Kč na částku 94 Kč. Poplatek je odečten z vyplácené částky důchodu. Pokud poplatek za hotovostní výplatu platit nechcete, je možné si zažádat o změnu způsobu výplaty na bezhotovostní zaslání na bankovní účet. K tomu slouží tiskopis „Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet v České republice – majitel účtu“, který

ČSSZ. U důchodů přiznaných od 1. 1. 2010 hradí náklady příjemce důchodu.

ČSSZ nevydává žádné „průkazy důchodce“

Upozorňujeme na sérii zavádějících článků, které proběhly médií a nabádaly důchodce k získání tzv. průkazu důchodce. Lákadlem má být získání potenciálních výhod a slev. ČSSZ však žádné takové univerzální „průkazy důchodce“ ani obdobné karty svým klientům nevydává.



můžete vyplnit a odeslat elektronicky přes ePortál ČSSZ nebo jej vyplněný a vlastnoručně podepsaný podat u kterékoliv OSSZ.

Další možností je zaslání důchodu na účet manžela/manželky, partnera/partnerky. To je možné pouze v případě, že je tato osoba zákonným zástupcem nebo byla ustanovena opatrovníkem či zvláštním příjemcem. V tomto případě vyplníte tiskopis „Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet manžela (manželky) / partnera (partnerky) v České republice“ a podepsaný oběma podáte u kterékoliv OSSZ. Výplatu důchodu nelze bez dalšího zasílat např. na účet dětí, vnoučat, druhá nebo družky.

Zvýšení poplatku se nevztahuje na poživatele důchodů, jimž byl důchod přiznán před 1. 1. 2010 a od 31. 12. 2009 jim nepřetržitě trvá nárok na alespoň jeden důchod. V takovém případě hradí výdaje

Autoři článků mylně informují, že „průkaz“ pomůže českým seniorům „k velkým finančním úsporám“ díky slevám na léky, potraviny, knihy, ubytování v penzionech či na vstupné do kulturních institucí. Tyto články však většinou vychází ze zdrojů, které se týkají tzv. průkazu důchodce vydávaného v Polsku.

O přiznání důchodu jsou klienti ČSSZ informováni zasláním příslušného rozhodnutí. Je posíláno písemně poštou nebo do datové schránky, nejedná se však o žádný průkaz, kterým by se příjemci důchodu mohli prokazovat v obchodech, kinech a podobně.

V České republice nicméně existují různé karty a doklady, které prokazují status důchodce nebo seniora a umožňují získání slevy na jízdné, služby či kulturní akce. Žádné z nich však nevydává ČSSZ.

JSEM MOC ŠŤASTNÁ, DOKUD MÁM

komu dát pohlázení, říká stoletá oslavenkyně

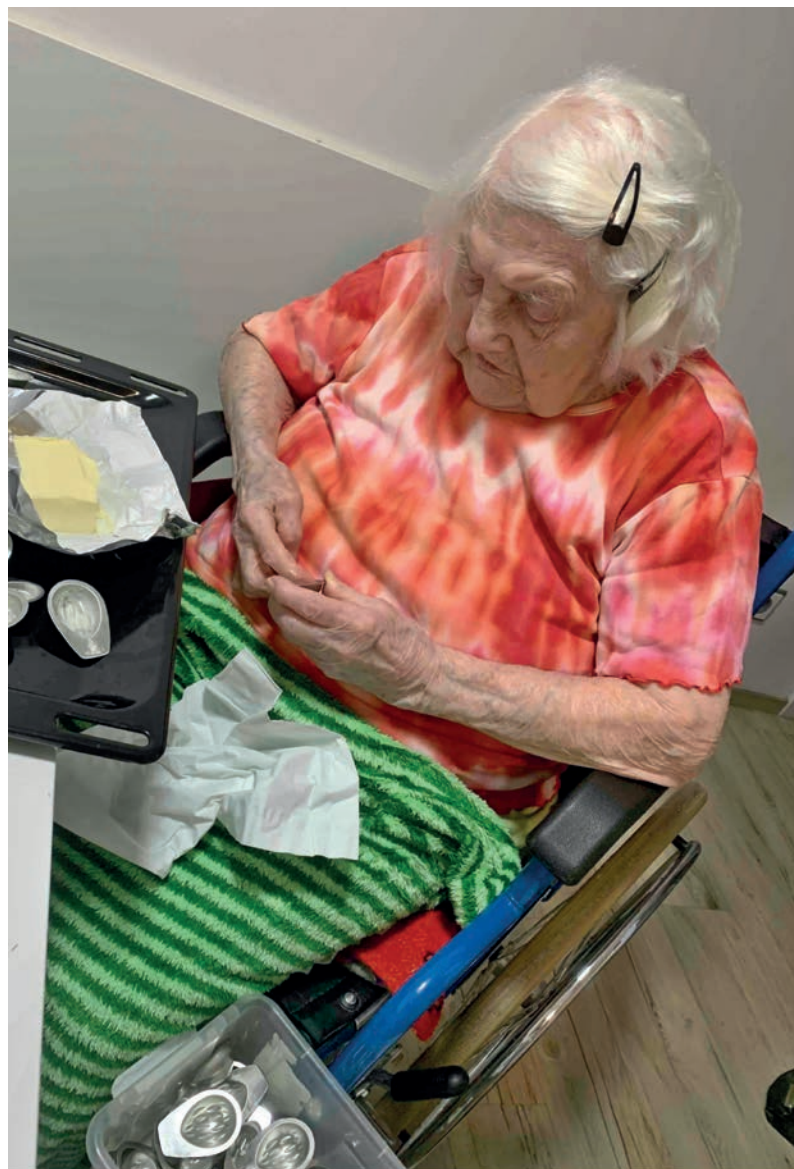


Sté narozeniny oslavila 1. února 2026 paní Hildegarda Skopcová, která pochází z Lochotína. I když se nenarodila do lehkých poměrů, prožila krásné a láskou naplněné časy, na které dodnes ráda vzpomíná.

Paní Hildegarda přišla na svět v roce 1926 do rodiny Loulových v Bratislavě. Tatínek byl zedník, maminka se po obecné škole plně věnovala domácnosti a dětem. „Byla to chudá doba, ale my jsme si nestěžovali. Brali jsme život takový, jaký byl,“ vzpomíná paní Hildegarda, které všichni s láskou říkají Hilduška.

Už od dětství vynikala pílí a vytrvalostí. Do školy chodila denně sedm kilometrů pěšky, za každého počasí a často i hladová, přesto patřila mezi nejlepší žáky. „Byla chudoba a my jsme jedli i nezralé ovoce, hráli jsme si s tím, co bylo, měla jsem třeba svou panenku z plenky a největší radost jsem měla z oblečení po starších sourozencích,“ vypráví. Po návratu domů vždy pomáhala mamince, kterou velmi milovala. Její maminka bohužel časem přišla o zrak a bez pomocné ruky se neobešla.

Do paměti paní Hildegardy se silně zapsala druhá světová válka. Tehdy sloužila v kuchyni a zažila také bombardování; dodnes vypráví mrazivý příběh: „Stála jsem na nákladáku s konvemi mléka, když vedle spadla bomba. Vznesla jsem se do vzduchu a sukně mi pomohla jako padák při dopadu na zem. Pak jsem se schovala pod korbu,“ popisuje.



Po válce se paní Hildegarda dostala do Plzně, kde žila i její sestra. Našla si práci jako zdravotní sestra a v té době se seznámila s Ladislavem Skopcem, slévačem ze Škodových závodů a zapáleným fotbalistou. Oba si padli do oka a svatba na sebe nenechala dlouho čekat. S Ladislavem pak společně vychovali dceru Alenu. Nejdříve žili v Hálkově ulici v centru města a poté v Sokolovské ulici na Lochotíně.

Paní Hildegarda dnes žije u své vnučky Markéty Šindelářové v Tlučné, která jí se vším pomáhá, a často si ráda hraje se svým praprapravňukem Oliveřem. „Dokud mám komu dát pohlázení, jsem šťastná,“ říká s úsměvem.



2 ATRAKTIVNÍ PROGRAMY PRO SENIORY na Slovanech

Žít na Slovanech a být v seniorském věku? To letos znamená mít kalendář pěkně nabitý. Obvod připravil pro své seniory program, který potěší milovníky pohybu, cestování i tvoření.

Vedení obvodu vsadilo na osvědčenou kombinaci oblíbených akcí a zajímavých novinek. Stačí se jen včas seznámit s nabídkou a přihlásit se.

„Snažili jsme se opět připravit takové akce, které naše aktivní seniory zaujmou, přinesou jim nové zážitky, rozšíří jejich obzory a pomohou jim navázat nová přátelství,“ říká starosta Slovan Lumír Aschenbrenner. „U akcí, které se setkaly s velmi pozitivní odezvou, jako jsou například lekce Nordic Walking či Zdravotní jóga, pokračujeme i letos.“

Jak starosta dále dodává, přál by si, aby se o programu dozvěděl každý senior žijící na Slovanech: *„Chceme, aby se jim u nás dobře žilo. V nabídce aktivit najdou také šest cenově velmi příznivých zájezdů po Čechách i do zahraničí, zajímavé besedy zaměřené na bezpečnost, historii či tvorbu, ale také společnou prohlídku plzeňské zoo, která bude pro slovanské seniory zdarma.“*

soukromou lodí nebo výprava do podhůří Šumavy na Cannabistrip.

„Skutečným lákadlem bude podzimní zahraniční zájezd do Mnichova,“ doplňuje místostarostka Eva Trůková. „Seniory čeká muzeum plné zajímavých vynálezů, procházka historickým centrem a vyhlídka z věže Olympiaturm.“

Ani konec roku nezůstane bez zážitků – v prosinci se chystá adventní výlet na vánoční trhy do Drážďan, spojený s návštěvou výstavy k filmu Tři oříšky pro Popelku.

Bezpečnější a chytřejší každý den

Velkému zájmu se dlouhodobě těší Plzeňská senior akademie, která letos vstupuje už do svého 11. ročníku. Ve spolupráci s Městskou policií se senioři dozvídají, jak se lépe chránit, na co si dát pozor



Výlety, na které se nezapomíná

Rok 2026 nabídne hned několik výletů, ze kterých si senioři odvezou nejen fotografie, ale hlavně krásné vzpomínky. Už na jaře se mohou vydat do největší české Zoo v Chomutově, v létě je na programu zájezd do Českých Budějovic s plavbou

a jak si poradit v různých životních situacích.

Když historie ožije

Milovníci místních příběhů si užili 19. 2. 2026 multi-mediální besedu s Miroslavem Antonem. Povídalo se o Petrohradu, sídlišti Slovany, Petříně i dalších

částech slovanského obvodu. „Člověk často celý život chodí po stejných ulicích, aniž by tušil, kolik příběhů se v nich ukrývá. Kdo tu žil před námi, kdo tu tvořil, snil a zanechal stopu. Právě taková setkání nám dávají možnost lépe poznat místo, které nazýváme domovem,“ hodnotí akci místostarostka.

Tvoření, setkávání a dobrá nálada

Šikovní a tvořiví senioři si přijdou na své při jarních dílnách s výtvarnicí Blankou Matoušek Piškulovou. Uskutečnění se 23. – 27. 3. 2026, kapacita je omezená a účast je zdarma.

Chybět nebudou ani společná setkání v kulturním domě Šeríkovka. Druhé letošní setkání se uskuteční 25. 3. 2026.

Přehled všech akcí a jejich termínů najdou zájemci v Informačním zpravodaji, nebo na webu slovanského obvodu.



PRÁVNÍ PORADNA PRO SENIORY

z Trojky pokračuje i v letošním roce



Právní poradna je určena osobám starším 50 let nebo držitelům průkazu osoby se zdravotním postižením, kteří mají trvalé bydliště na území městského obvodu Plzeň 3. Služby právní poradny jsou poskytovány zcela zdarma.

Právní poradenství se týká občanského, rodinného, bytového a dědického práva – jako jsou problémy s převody bytů, problémy s placením nájmu, otázky týkající se společenství vlastníků, věcných břemen, závětí a vypořádání závětí pro případ smrti, finanční problematiky seniorů (půjčky, dary) atd.

Poradna však není zaměřena na oblast trestněprávní či obchodněprávní. Právník neprovádí úkony jako je sepisování smluv nebo zastupování před soudy, zájemcům ale poradí, jak problém řešit, či na jaké orgány se mají obrátit.

Všichni, kteří chtějí využít právní poradnu a splňují výše uvedené podmínky, se musí předem objednat u paní Olgy Sammerové, tel.: 378 036 472, či osobně v Kontaktním místě pro seniory, sady Pětatřicátníků 1. Při objednání uvedou zájemci základní informace k právní problematice, kterou chtějí projednat. Následně jim bude nabídnut nejbližší volný termín a sdělen konkrétní čas konzultace.

Právní poradna se koná v roce 2026 v těchto termínech: 10. března, 14. dubna, 19. května, 16. června, 14. července, 11. srpna, 15. září, 13. října, 10. listopadu a 8. prosince.

ČTYŘKA VYHLAŠUJE ČTVRTÝ ROČNÍK

participativního rozpočtu Rozhodněte sami



Už počtvrté mohou lidé podávat své nápady na vylepšení čtvrtého plzeňského obvodu.

Týkat se mohou využití veřejného prostoru, sportovních i společenských akcí. Pomocí návrhů je možné řešit například vybudování dětského hřiště, lávky nebo zastřešeného odpočinkového místa či vyhlídky. Podmínkou podání návrhu je dosažení plnoletosti. Nápad se musí také týkat území čtvrtého plzeňského obvodu. Podávat náměty je možné od 20. února do konce dubna 2026. Do konce června radnice Čtyřky návrhy posoudí a vybere ty, které by bylo možné realizovat. Během září příštího roku pak lidé odhlasují, jaké tři nápady považují za nejlepší. Od října 2027 se návrhy budou moci postupně realizovat. Čtvrtý plzeňský obvod vyčlenil celkem 2 miliony korun, tedy o půl milionu více, než v minulém ročníku.

Návrhy mohou posílat nejen obyvatelé Čtyřky, ale také ti, kteří zde studují, pracují nebo podnikají. Podněty samozřejmě mohou podávat také lidé, kteří sem přijíždějí například trávit volný čas. „*Těšíme se na kreativní návrhy, které mohou být opravdu různorodé. Jediné, co bych chtěl zdůraznit je, že podnět musí být veřejně prospěšný, musí se realizovat na pozemku města a předpokládané náklady nesmí přesáhnout vyčleněnou částku,*“ upřesňuje místostarosta MO Plzeň 4 Jan Kakeš. Návrhy mohou lidé posílat pomocí webové stránky rozhodnetesami.cz/plzen4. Další možností je vyplnit formulář přímo v budově Úřadu městského obvodu Plzeň 4, případně je možné si formulář vyzvednout a poté jej vyplnit a poslat e-mailem na: postaumo4@plzen.eu, nebo poštou na adresu úřadu.

„*V oblasti participace jsme v Plzni průkopníky a jsme rádi, že se do ní zapojuje čím dál tím více lidí. Obyvatelé našeho obvodu sami vědí, co potřebují k tomu, aby se jim tu dobře žilo. I když všechny náměty nemůžeme zrealizovat, některé z nich se pro nás mohou stát inspirací,*“ vyzdvihuje výhody participace starosta čtvrtého plzeňského obvodu Tomáš Soukup. Podněty, které není možné realizovat v rámci participativního rozpočtu nebo

nezískají potřebný počet hlasů, se často dostávají na seznam přání. V případě, že jde o finančně nenáročný projekt, obvod jej může proměnit ve skutečnost v rámci plánovaných činností hrazených ze svého rozpočtu. Například obvod v minulosti přidával na několik míst lavičky nebo takto vznikla včelí loučka mezi ulicemi Chrástecká a Doubravická. Pokud je projekt finančně více nákladnější, lze jej zařadit do plánu investičních akcí.

Participativní rozpočet Rozhodněte sami byl na Čtyřce poprvé spuštěn v roce 2019. V rámci uplynulých tří ročníků čtvrtý plzeňský obvod zrealizoval například alej pod Chlumem, workoutové hřiště, psí loučku, instaloval, na dvou místech obvodu, pingpongové stoly či vybudoval nové multifunkční hřiště Pod Švabinami. Letos se bude realizovat také pumptrack, který je součástí sportovně relaxačního centra v Psovském údolí v blízkosti železničního tunelu. Během letošního roku bude vytvořena také první část Pohádkové cesty, kterou si přáli lidé v minulém ročníku Rozhodněte sami. Povede od sv. Jiří ke Chlumu. Druhá etapa pak počítá s prodloužením až k rozhledně.



Participativní **Plzeň 4**

**Podávejte své návrhy
do 30. dubna**

rozhodnetesami.cz/plzen4



OHLEDNUTÍ ZA ROKEM DŘEVĚNÉHO HADA

Pokud přemýšlím, co se v uplynulém roce povedlo, je spousta možných témat, o kterých psát.

Pro každého člověka je důležité něco jiného. Pro jednoho mezigenerační setkání, pro jiného muzikoterapie, společenská akce anebo třeba výlet do okolí Plzně. Za nás je ale cíl stejný a to naplnit podzim každého člověka optimismem, radostí a úsměvem na tváři. Proto se snažíme hledat nové možnosti, které je mohou ještě obohatit. O našem Domově by se dala napsat kniha, ale já vám přiblížím pouze pár dní v roce. Možná, že jednou si knihu o Domově Čtyřlístek budete moci přečíst.

Na jaře vždy začínáme společenskou akcí Masopust, při které hraje živá hudba, podávají se koblihky, káva a přijdou nás navštívit děti z mateřské školy.

V Domově je důležitá podpora klientů. Při využití volného času se setkáváme přes léto v naší zahradě, kde cvičíme, malujeme, hrajeme různé hry a přes zimu na jídelně, kde si zase pouštíme filmy či hrajeme Bingo.

Ani společným výletům se nikdo nevyhne. Může to být návštěva cukrárny, zoologické zahrady, výlet na Hracholuskou přehradu, Bolevecké rybníky nebo koncert vážné hudby v kostele. Každý měsíc máme možnost potěšit se s pejsky či kočičkami, které za námi pravidelně dochází. A u nás Vás dokonce mohou navštívit i v posteli.

Ve zdravém těle zdravý duch. Tímto heslem se řídíme i u nás. Proto se snažíme zařadit do našich akcí pohyb a sportovní klání i s jinými Domovy. Ale sladkou odměnu si vždy odnese každý, protože i malý úspěch je pro nás vždy velký krok dopředu.



NEBOLI ROK 2026 V DOMOVĚ ČTYŘLÍSTEK



Ani návštěvy se našemu Domovu nevyhýbají. Někdy nás přijde rozesmát klaun, jindy si poslechneme hezké písničky, přečteme vypůjčenou knihu z knihovny nebo se podíváme na cvičené dravce a králíčky.

I v loňském roce probíhala modernizace Domova a budování nových prostor. Vznikla nám krásná rozlučková místnost, která je klidná a nabízí důstojné rozloučení s příbuzným. Nově vymalovaný vstup z Domova do zahrady. Dokončení odpočinkové místnosti Snoezelen a její zapojení do aktivit. Nový výtah, který nahrazuje starý, již nevyhovující. I seminární místnost dostala nový kabát a podesta v budově A je také veselejší.

U nás v Domově se snažíme vytvořit pohodovou atmosféru pro každého klienta. I zapojení rodiny do společných akcí je fajn jak pro nás, tak pro příbuzného.

Přála bych si zde vytvořit místo, kde bude podzim života opravdu kvalitní a hezký. Vždy mě zahřeje, když odchází rodina s pocitem, že je o jejich příbuzného dobře postaráno a jejich společně strávený čas není o práci, ale o komunikaci a vzpomínkách.

Irena Kuncová,
vedoucí terapie DZR „Čtyřlístek“



NÁVŠTĚVA CHARLOTTE REŽNÉ VE SNĚŽENCE

Dne 26. 12. 2025 nás, stejně jako loňský rok, navštívila zpěvačka Charlotte Režná i se svým manželem Pavlem Režným. Oba jsou již několik let v angažmá muzikálu DJKT města Plzně.

Zazpívala pro naše klienty několik vánočních písní a koled, zahrála na klavír, ale především rozdala obrovskou energii a úsměvy. V neposlední řadě dostali klienti přímo z rukou Charlotte dárky, které jim, samozřejmě, udělaly velkou radost. Po celou dobu panovala příjemná atmosféra, ochutnávalo se cukroví a někteří klienti se s radostí přidali i ke zpívání známých koled.

Nakonec se oba zpěváci rozloučili, nejprve s posluchači na jídelně a poté osobní návštěvou na pokojích klientů, kteří se nemohli zúčastnit společného setkání a všem rozdali dárky.

Tímto chceme moc poděkovat za milou návštěvu Charlotte Režné a jejímu manželovi a budeme se opět těšit snad za rok nebo třeba i dříve!

Michaela Hrabětová, DZR Sněženka



ZLATÍČKA NAŠICH DĚDEČKŮ A BABIČEK

Většina seniorů se snaží užívat si trochu volného času se svými vnoučaty a pravnoučaty. Je to čas strávený účelně a radostně, s předáváním nejen zkušeností a dovedností, ale hlavně pozitivní energie.

Milé vzpomínky na společné zážitky v dětech zůstávají po celý život.



A my prarodiče stále vzpomínáme na úžasné okamžiky – narození dítěte, první slůvko, první zoubek, legrační průpovídky, taneční, životní úspěchy i neúspěchy, velké lásky a životní postoje. A tak často přemýšlíme, zda jsme jim dokázali něco prospěšného předat. Doufejme, že to tak je.

SENIORY Z DOMOVA SV. ZITY POTĚŠILI

žáci 2. ZŠ, darem pomohli zachránit vzrostlý strom

Seniory z Domova sv. Zity, Městské charity Plzeň, již řadu let pravidelně navštěvují žáci z 2. základní školy v Plzni se svou paní učitelkou Štíbrovou. Pokaždé je to velmi milé setkání plné radosti a vzájemného porozumění a navíc bývá součástí návštěv i štědrý finanční dar, ze sbírky rodičů žáků a zaměstnanců školy. V loňském roce pomohly vybrané prostředky zachránit vzrostlý strom, který tvoří výraznou dominantu zahrady Domova.

„Když byl před téměř 12 lety otevírán náš Domov a započala úžasná spolupráce s 2. základní školou, stál již tento strom uprostřed dvorku,“ vzpomíná Anna Srbová z Domova sv. Zity. „Obyvatelům poskytoval stín a ptákům útočiště. V průběhu let jsme však pozorovali, že se na něm uchytí břečtan a s obavami sledovali, jak stromu ubírá sílu a vitalitu. Nějakou dobu to dokonce vypadalo, že strom bude muset být poražen,“ vysvětluje Anna Srbová.

Díky finančnímu daru od žáků 2. základní školy bylo v Domově rozhodnuto využít prostředky k odborné revitalizaci oblíbeného stromu a úpravě dvorku. Obrovské šlahouny břečtanu byly odstraněny specializovanou firmou, strom mohl růst dál a pominulo také nebezpečí možného pádu větví, v případě, že by uschly. „Osvobozený kmen i větve stromu se nyní

radostně vzpínají k nebi,“ říká s potěšením Anna Srbová. „A nám, obyvatelům Domova, to bude každodenně připomínat laskavost žáků, rodičů i učitelů. Není to dobrá zpráva a skvělý pocit? Pro nás rozhodně ano, a tak ze srdce děkujeme,“ dodává. S poděkováním se připojuje i Alice Průchová, vedoucí Domova sv. Zity.

Před Vánoci uspořádali žáci pro Domov další sbírku a při jejím předání potěšili seniory zpěvem koled a hrou na hudební nástroje. Obdivuhodné bylo, že si na návštěvu našli čas i během vánočních prázdnin. „Přestože nás dělí téměř čtyři generace, velmi rychle jsme našli společnou řeč. Velkou zásluhu na tom jistě má výchova v rodinách i ve škole,“ doplňuje s úsměvem Anna Srbová. „Setkání s dětmi je pro nás vždy pohazením na těle i na duši.“



VÁNOCE SE VŠÍM VŠUDY, JAK MAJÍ BÝT, v Domově sv. Alžběty

Jak prožít krásné Vánoce v domově pro seniory? Na to mají recept v plzeňském Domově sv. Alžběty. Vše začíná posezením s pastorační pracovnící na začátku adventního času. Klienti si připomenou vánoční tradice a poselství vánočního příběhu. Během prosince se pak mohou zapojit do pečení cukroví nebo do výroby vánočních přání pro své rodiny. Každou adventní neděli také přibývá jedna zapálená svíčka na adventních věncích.

Domov sv. Alžběty je o Vánocích místem mnohých setkání a dýchá atmosférou vzájemnosti s těmi, kterých se stáří zatím nedotýká tak silně. Zazpívat přišli farníci od nedalekého kostela Panny Marie Ružencové a děti z mateřské školy Plzeň – Božkov, Vřesinská. Vánoční dárky pro klienty Domova zase připravily, v rámci svého projektu adventního kalendáře, děti z 25. mateřské školy Plzeň. Dárky se pak objevily pod stromečkem při vánočním setkání klientů a personálu.

plápolající loďky ze skořápek vlašských ořechů – jistě si každý v nitru říkal, jak že jeho loďka popluje.

Brzy po novém roce navštívili pokoje Domova Tři králové. Nepřišli tentokrát z daleka, neboť královské pláště přikrývaly ramena pracovníc, a tak byla blahopřání do nového roku o to srdečnější. Pokud chtěli, mohli klienti, drobným darem, podpořit Tříkrálovou sbírku, pro niž v dnešní době Tři králové koledují.



Zazpívat si koledy se seniory sem přišel i ředitel Diecézní charity Plzeň, Jiří Lodr. Všichni zpívali od srdce, jak umějí, ale díky vzácné návštěvě – Marii Schafferové a jejímu manželovi – si mohli poslechnout i operní přednes vánočních písní.

Skauti již tradičně přinesli na setkání betlémské světlo, které poté zářilo na dvorečku Domova ve veliké lucerně celé vánoční svátky. Rozzářily se i oči klientů – z dárečků od dětí, společného přípitku a zapálených prskavek. Radost přineslo i rozkrajování jablek – žádné nebylo zkažené a vždy se ukázala hvězdička. A velkou pozornost přitahovaly také

Mnoho dalších zvyků, událostí a aktivit ale na seniory ještě čeká. Výroba masek na masopust, sázení osení a všechny velikonoční tradice. S jarem zatepe nový život a bude třeba se starat také o květinové záhonky na dvorečku. Na návštěvu se opět hlásí mateřské školy a v Domově vystoupí dětský pěvecký sbor Tučňáci.

Domov sv. Alžběty při této příležitosti děkuje Magistrátu města Plzně za poskytnutí mimořádné dotace na zajištění nutné opravy evakuačního výtahu.

Petr Šimek

SPOLEČENSKÉ HRY S PANÍ ZDEŇKOU

aneb naše hrátky pro veselé pátky

V Domově na Terasách patří odpolední aktivity k těm neočekávanějším momentům dne. Nermalou zásluhu na tom má paní Zdeňka Krystková. Paní Zdeňka je „služebně“ nejstarší obyvatelkou Teras. Narodila se na Moravě a od útlého dětství se s rodiči stěhovali. Do Plzně přišli v jejích 20 letech. Této ženě život nachystal nelehké životní zkoušky. Téměř úplná slepota ani upoutání na invalidní vozík jí nezabránilo úspěšně složit maturitu a rozdávat úsměvy všem kolem sebe. Její nezlomná nátura ji vybízí k neustálé činnosti, kterou se snažíme maximálně podporovat a poskytovat prostor pro uplatnění originálních nápadů, kterými nás všechny neustále překvapuje. Také proto, s nadšením sobě vlastním, již několik let, připravuje pro své spolubydlící společenské hry, které jsou jako ušité na míru aktuálnímu tématu. Každé odpoledne se Zdeňkou je jiné. Jednou cestujeme nebo hledáme kořeny místních tradic, jindy hádáme názvy filmů nebo známých osobností podle obrázků, jindy



se pokoušíme oživit vzpomínky prostřednictvím písniček, vyprávění, knih, fotografií nebo starých časopisů. Paní Zdeňka umí skvěle střídat aktivity – od klasických karetních her přes slovní bingo, šifrovaná přání nebo přesmyčky, až po vědomostní kvízy.

„Nejdůležitější je, aby se lidé smáli a cítili se při hře dobře,“ říká paní Zdeňka. Daří se jí to výborně. U stolů vládne příjemná atmosféra, ozývá se smích,

překvapené „To není možné“ nebo hlasité „To jsem nevěděla!“. Klienti si navzájem pomáhají, povzbuzují se a mnohdy překvapí sami sebe, na co všechno je možné si vzpomenout, přestože je informace zasunuta hluboko v mysli....A jak dodává paní Zdeňka: „Kdo má něco v hlavě, vyřeší vše hravě. A když paměť vypoví, kolega rád napoví. Naši pilné práci s pamětí a optimistické mysli přejme zdar, lenošení a zapomínání zmar!“

STŘÍPKY Z TOTEMU



TOTEMové okénko Trénování paměti

V tomto díle si mozkové závity potrápíme dvěma úkoly. První je zaměřený na slovní zásobu, ve druhém úkolu bude potřeba zapojit trochu fantazie a kreativity.

1. Doplňte na každé vynechané místo jedno písmenko tak, aby slovo dávalo smysl.

- a PŘED ____ ETÍ
- b OT ____ EC
- c KOLE ____ UCÍ
- d LED ____ EC
- e MAR ____ TKA
- f LAS ____ A
- g ANE ____ A
- h LOU ____ ÍK
- i VELI ____ TVÍ
- j ZEM ____ EC

2. Uhádnete povolání podle věty?

- a Adame, k tabuli! _____
- b Mám vyžehlit i manželovo košile? _____
- c Potřebuji žitný kvásek. _____
- d Zastřihnu jen konečky? _____
- e Bodíky sbíráte? _____
- f Jménem zákona – stůjte! _____
- g Přineste mi vaše faktury. _____
- h Já vám ten dům postavím. _____
- i Copak je vašemu pejskovi? _____
- j Lidé vůbec netřídí odpad. _____



TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time připravily naše evropské dobrovolnice Sara a Valerie. Anglický jazyk: Read the descriptions carefully and guess the word.

- I fall from the sky in winter, but I am not rain. I am white, cold, and every single piece of me is unique. If you catch me in your warm hand, I disappear immediately. What am I? _____
- You wear me on your hands to keep them warm. Unlike mittens, I have a separate place for each of your five fingers. You usually take me off when you want to use your phone. What am I? _____
- Children build me outside when there is enough snow. I usually have a carrot for a nose, stones for eyes, and sticks for arms. Sometimes I wear an old hat and a scarf. What am I? _____
- I am water that has become solid because of the freezing temperature. You can slide or skate on me, but be careful not to slip and fall! What am I? _____
- I am a colorful flower that grows from a bulb in spring. I can be red, yellow, pink, or purple. I am also a very famous symbol of the Netherlands. What am I? _____
- I start my life as a small caterpillar. In spring, I come out of a cocoon with beautiful, colorful wings and I fly from flower to flower. What am I? _____
- You can see me in the sky when the sun shines while it is raining. I am a large arc made of seven different colors. What am I? _____

Řešení: 1. a) předstevzetí, b) otužilec, c) kolompoduc, d) ledoborec, e) marinogorka, f) laskonka, g) anekdota, h) loupežník, i) velitelství, j) zemědělec Úkol č. 2: a) učitel, b) uklízečka, c) pekař, d) kadetnice, e) pokladni, f) policista, g) učitel, h) zedník, i) veterinař, j) popelář Solution: 1. a snowflake, 2. gloves, 3. a snowman, 4. ice, 5. a tulip, 6. a butterfly, 7. a rainbow Lösung: 1. einer, 2. einen, 3. Dis, 4. um, 5. Schlittschuh, 6. zu, 7. den, 8. vor, 9. im, 10. ein Respuestas correctas: 1b, 2c, 3a, 4e, 5d

Německý jazyk:

Ergänzen Sie die fehlenden Wörter in den Sätzen (jeweils ein Wort pro Lücke):

1. In der Nacht hat es stark geschneit, die ganze Landschaft ist jetzt mit _____ weißen Decke bedeckt.
2. Die Kinder rennen sofort nach dem Frühstück in den Garten, um _____ großen Schneemann zu bauen.
3. Vorsicht, der Gehweg ist sehr glatt! Da ist überall _____.
4. Viele Leute fahren im Februar in die Alpen, _____ dort Ski zu fahren.
5. Wenn wir nicht wegfahren, gehen wir am liebsten auf dem zugefrorenen See _____ laufen.
6. Nach dem Sport ist es schön, wieder nach Hause _____ kommen.
7. Opa holt Holz aus dem Schuppen und heizt _____ alten Ofen in der Küche an.
8. Wir setzen uns gemütlich _____ den Kamin und trinken heißen Tee mit Zitrone.
9. In der Weihnachtszeit schauen wir uns gerne die klassischen Märchen _____ Fernsehen an.
10. Wenn es draußen stürmt, liege ich am liebsten auf dem Sofa und lese _____ spannendes Buch.

Španělský jazyk:

Unir las palabras con su antónimo.

Palabra	Antónimo
1. Alto	a Pequeño
2. Feliz	b Bajo
3. Grande	c Triste
4. Rápido	d Frio
5. Caliente	e Lento



V ČELE NAŠEHO TOTEMU STOJÍ ŽENA S VELKÝM SRDCEM A PRESTIŽNÍ CENOU



Mnozí z Vás ji potkávají na chodbách plzeňského TOTEMU – vždy usměvavou, energickou a připravenou naslouchat. Ředitelka, Vlasta Faiferlíková, však nedávno zazářila i na celostátní úrovni. V pražském chrámu svatého Mikuláše převzala **prestižní ocenění Grand Prix D 2025**. Tato cena, jejíž název je odvozen od prostého českého „tak ti d“, se už čtvrt století uděluje lidem, kteří pomáhají druhým bez nároku na potlesk. Vlasta Faiferlíková ji získala za svou dlouholetou práci v oblasti dobrovolnictví a propojování generací. Právě pod jejím vedením se TOTEM stal místem, kde se senioři necítí sami, kde nacházejí nové přátele a kde se stírají bariéry mezi mladými a staršími.

„Byl to večer plný lidskosti. Člověk si uvědomí, jakou ohromnou sílu má obyčejné poděkování,“ svěřila se po převzetí ceny. Pro nás v Plzni je toto ocenění potvrzením toho, co už dávno víme: že v čele našeho oblíbeného centra stojí žena na svém místě. Člověk, který do své práce dává nejen čas a energii, ale především celé své srdce.

ARCHITEKT ADOLF LOOS

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 většinu z Loosových plzeňských architektonických návrhů. Pro tentokrát jsem vybral byt, který tento významný architekt vytvořil v roce 1930 pro mladé novomanžele židovského původu, Viléma a Gertrudu Krausovi, v novorenesančním domě v Bendově ulici 10.

Adolf Loos návrh pojal tak, že především zcela změnil původní vnitřní dispozici bytu. Vnitřní prostory rozdělil na samostatné celky vzájemně propojené vstupní halou. Společenskou část představuje reprezentativní salón s jídelnou, pečlivě oddělená byla soukromá část s ložnicí, pracovnou a dětským pokojem. Na něj pak navazovaly pokoje pro hosty využívané jen příležitostně. Pro služebnou Loos vytvořil samostatnou sekci s kuchyní a její soukromou obytnou místností.

Hlavním společenským prostorem bytu byl exkluzivní salón (obývací pokoj) volně propojený s jídelnou. Loos jej navrhl jako osově symetrický v podélném směru, jídelní částí pak navíc prochází i druhá, příčná osa symetrie. Pro lepší prosvětlení místnosti nechal Loos vybourat dělicí zděné sloupky původně sdružených dvojic oken a místo nich pak vsadil okna nová, větší, s trojdílným členěním. Důležitý prvek Loosova návrhu představuje arkýř, který Loos nechal přistavět. Hlavním motivem místnosti je zde zrcadlení, proti sobě umístěné zrcadlové stěny, vytvářejí působivý efekt donekonečna roznásobeného prostoru. Zrcadla zde nejen opticky zvětšují prostor, ale přispívají i k prosvětlení místnosti.

Loos citlivě zkombinoval obklady mramorem Cipollino zelené barvy s bílým žilkováním s dřevěným vestavěným nábytkem a kazetovým stropem, obojí je dýhováno kvalitním temně hnědým mahagonem. Ze sedacího nábytku je nejdůležitější atypické křeslo knieschwimmer, které představuje snad nejznámější Loosem používaný kus nábytku. Ve středu jídelny stál kruhový rozkládací stůl s centrální nohou doplněný o bohatě řezbářsky zdobené židle Chippendale.

Ložnice, s pro Loose charakteristickým vestavěným hladkým nábytkem, byla dýhována světlým javorovým dřevem.

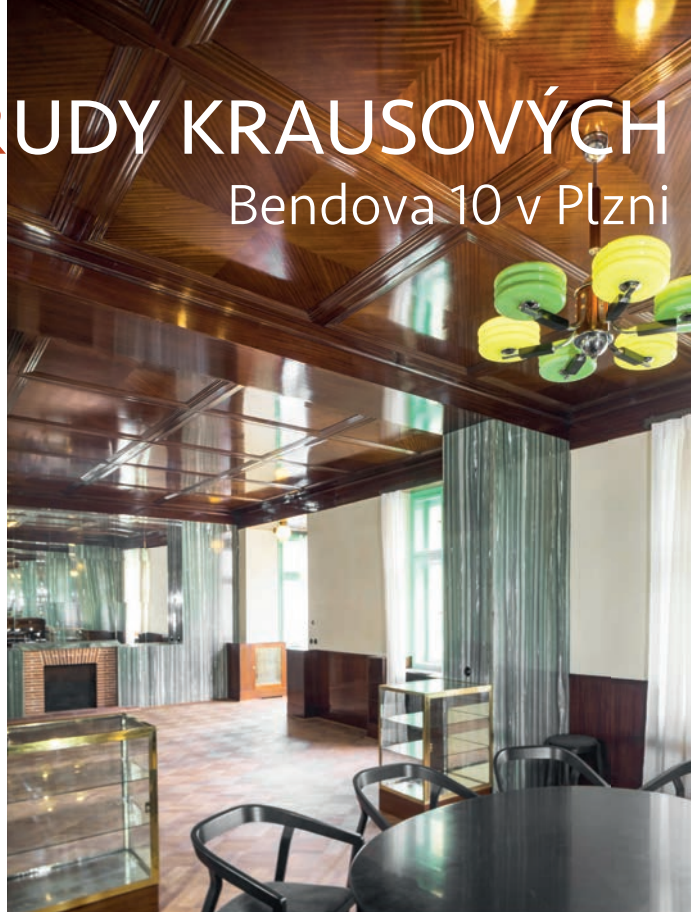
Osudy Krausových byly velmi smutné a dramatické. Dům byl na začátku války zabaven nacistickým režimem a do vzácného bytu se nastěhoval pracov-



BYT VILÉMA A GERTRUDY KRAUSOVÝCH

Bendova 10 v Plzni

ník plzeňského gestapa. Krausovi se pokusili uprchnout před nacisty do zahraničí. Vilém se tehdy vypravil do Londýna sehnat a připravit ubytování, Gertruda s dvěma malými dětmi měla přijet později. To ale, bohužel, už nestihli. V lednu 1942 byla, i s dětmi, deportována do koncentračního tábora, kde byli zavražděni. Po válce byl dům vrácen Vilé-



movi. Ale po příchodu další, tentokrát komunistické totality, mu byl opět zabaven a byl nucen znovu utíkat zpátky do exilu. Vilém ztrátu své rodiny velmi těžce nesl, znovu se již neoženil a neměl další děti. Zemřel v polovině 80. let 20. stol. v Anglii. V období socialismu byl byt necitlivě rozdělen na tři samostatné bytové jednotky, v roce 1969 byly dvě části, s nejreprezentativnějším Loosovým vybavením, sloučeny do jedné a do tohoto bytu se pak nastěhovala prominentní osoba ruské národnosti.

Po sametové revoluci se v restituci o dům nikdo nepřihlásil, proto je dnes v majetku města Plzně. V letech 2013–2014 byl Loosem navržený byt Krausových zrekonstruován, podle návrhu brněnských architektů Ludvíka Gryma a Jana Sapáka. Dochované vybavení bylo pečlivě zrestaurováno, chybějící mobiliář zde nebyl nahrazen replikami, ale prvky soudobého designu tak, aby bylo na první pohled patrné, co je původní a co nikoliv. Nově doplněné vybavení je koncipováno tak, aby s Loosovou architekturou tvořilo harmonický celek. V roce 2016 byl byt rozšířen na původní historickou velikost o v minulosti oddělené prostory dětského pokoje a pokojů pro hosty. Z jejich původního vybavení se ale dodnes dochovaly jen drobné fragmenty. V této II. etapě, jejímž autorem byl opět Ludvík Grym, vznikl komfortní víceúčelový přednáškový sál. Byt Krausových je dnes pravidelně přístupný pro veřejnost. Kromě prohlídek s průvodcem slouží také ke komorním koncertům, divadelním představením i přednáškám.

Ing. Karel Zoch
vedoucí Odboru památkové péče MMP



Máte za sebou největší akci v dosavadní historii laboratoře EUC Kliniky Plzeň. Celé Vaše pracoviště, klíčové pro provoz kliniky, změnilo na konci ledna dlouholeté působiště...

Biochemickou laboratoř v pátém patře budovy ve Skrétově ulici č. 47 si osobně pamatuji již ze 70. let. Tehdy ji provozoval ještě OÚNZ Plzeň-sever a moje teta tam pracovala jako laborantka. Ten provoz mě jako dítě naprosto fascinoval. Jak šel čas, vystřídal se řada provozovatelů, např. Merdin nebo Aeskulab. Od 1. 9. 2012 patří tato biochemická laboratoř do sítě zdravotnických zařízení EUC. Dnes je laboratoř nedílnou součástí EUC Kliniky Plzeň s.r.o., která sídlí na Denisově nábřeží 4. Jako detašované laboratorní pracoviště jsme zabezpečovali servis nejen budově ve Skrétově ulici, ale zejména naší centrální budově na Denisovo nábřeží. Poměrově nás pochopitelně nejvíce vytěžuje právě mateřská loď, takže přesun pod střechu „Denisáku“ byl logickým krokem...

Náročný přesun veškerých přístrojů, specifické prostorové požadavky, riziko výpadku laboratoře – logisticky poměrně složité. Co Vás osobně děsilo nejvíce?

Zhruba od roku 2019 jsme hledali v budově vhodné prostory. Rozhodnutím vedení kliniky byl v roce 2024 zvolen přesun archivu do jiného traktu budovy a celková rekonstrukce bývalých prostor. Šlo o poměrně složitou logistickou operaci – každý si jistě dovede představit, jak vypadá spisovna největší plzeňské kliniky. Cílem tohoto kroku byla především rychlejší dostupnost laboratorních vyšetření pro naše lékaře a tím i zvýšení komfortu pro pacienty. Výrazně jednodušší je teď i vzájemná komunikace mezi ordinujícím lékařem a komplementem. Omezila se tak i četnost svozů biologické-



ho materiálu z odběrové místnosti k jeho zpracování do laboratoře. Naše svozové vozy převážejí nyní materiál naopak ze „Skrétovky“ na „Denisák“, a to v objemu výrazně nižším, než tomu bylo doposud.

Jak již zaznělo, po dlouhých letech jste opustili detaš ve Skrétově ulici – asi jako poslední provoz EUC Kliniky Plzeň. Před vámi došlo k přesunu neurologie, očního, společně s laboratoří se nyní přesouvá i gynekologie. Ale něco ve „Skrétovce“ přeci jen zůstává...

Ze „Skrétovky“ jsme sice přestěhovali kompletní laboratorní provoz, ale stále ve 4. patře zůstává naše odběrová místnost, včetně osvědčených odběrových sester. Tím zabezpečujeme odběry a zpracování biologického materiálu nejen pro lékaře z této budovy, ale i širokého okolí. K odběru krve do „Skrétovky“ může tak přijít i klient tzv. z ulice. Nespornou výhodou této odběrové místnosti je pro pacienty krátká čekací doba.

Odběrová místnost je tedy v provozu jak ve Skrétově ulici, tak v centrální budově EUC Kliniky Plzeň. Využít ji mohou všichni pacienti se žádankou od lékaře, ale i samoplátci se zájmem o své zdraví,





dající evropskému trendu – rekonstrukce starého archivu tak probíhala přesně podle našich představ a potřeb. Zohlednili jsme prostorové a technické požadavky jednotlivých analyzátorů, tak, aby byl zajištěn bezpečný a neomezený pohyb laborantů. V tomto ohledu je třeba zmínit skvělou spolupráci mezi vedením a projektanty, kteří nám navrhli skutečně funkční a vyhovující zázemí pro naši práci – laboratoř EUC Kliniky Plzeň přesunem a modernizací upevňuje svoji pozici mezi špičkou laboratorních pracovišť ambulantního sektoru.

EUC investuje nemalé finanční prostředky na modernizaci a posílení tohoto segmentu. Proč je laboratorní diagnostika v popředí zájmu?

Laboratorní testy jsou nedílnou součástí pro stanovení diagnózy. Od 1. ledna 2026 vstoupila v platnost novela vyhlášky č. 70/2012 Sb., o preventivních prohlídkách. Ta rozšiřuje rozsah péče zacílený na individuální přístup, a tím i spektrum sledovaných laboratorních parametrů právě v rámci preventivních prohlídek.

Důležité je vyhledávat bezpříznakové osoby s časnými stádii vybraných závažných onemocnění, které lze zjistit z krve dříve, než „začnou bolet“. Jedná se zejména o onemocnění srdce, cév, metabolismu či ledvin, u kterých včasná a vhodně volená léčba prokazatelně prodlužuje nejen délku dožití, ale hlavně délku života ve zdraví.



o jakou nabídku se v tomto směru jedná?

Obě naše odběrové místnosti nabízí stejné služby a stejný komfort pro pacienty. K odběru může přijít pacient s jakoukoli řádně vyplněnou žádankou o laboratorní vyšetření, od kteréhokoli lékaře. Nadto nabízíme služby pro klienty-samoplátce, kteří z nějakého důvodu lékařem vystavenou žádanku nemají, například nepojištění pacienti/samoplátci. Rovněž k nám mohou přijít klienti/samoplátci bez doporučení lékaře, kteří se rozhodli, že chtějí znát některé parametry svého zdravotního stavu. Těmto nabízíme nejen jednotlivá vyšetření, ale i celou řadu cenově zvýhodněných balíčků. Kompletní spektrum balíčků je k dispozici na našich stránkách: Laboratorní a zdravotní vyšetření | EUC Lékárna. Možnost úhrady platební kartou na obou pracovištích je samozřejmostí.

Plzeňská klinika pracuje na soustředění veškeré péče pod jednu střechu „Denisáku“ – v čem vnímáte hlavní přínos nového zázemí z pohledu laboratoře?

Biochemická laboratoř přesunem získala nové moderní prostory, a to včetně technologií, odpoví-

PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT o zdravotnictví s ředitelem FN Plzeň



Fakultní nemocnice Plzeň již několik let dokazuje, že o zdraví lze mluvit srozumitelně, otevřeně a bez zbytečných bariér. Zdravotnické téma nemusí být složité ani odtažité – naopak. Když se odborné informace podávají lidsky a v přátelském prostředí, zájem veřejnosti výrazně roste. Semináře pro veřejnost si v uplynulých letech našly cestu ke stovkám návštěvníků, kteří oceňují nejen možnost setkat se se špičkovými odborníky, ale především atmosféru, ve které se mohou bez ostychu ptát na vše, co se týká jejich zdraví.

Rok 2026 je ve FN Plzeň rokem prevence. „*Chceme lidem nabídnout možnost ptát se na všechno, co je zajímavé. Vidíme, že když odborníci odloží bílý plášť a vznikne pohodová atmosféra, bariéry mizí. A právě to má pro prevenci obrovskou hodnotu,*“ říká náměstek pro vědu a výzkum prof. MUDr. Ondřej Topolčan, CSc., který se na seminářích podílí od jejich vzniku.

Březen o spánku a děčku

Kvalitní spánek není luxus – je základním pilířem zdraví. Kdo se špatně vyspí, nefunguje dobře ani fyzicky, ani psychicky. V březnu proto FN Plzeň otevře téma spánku – od zásad spánkové hygieny až po závažné poruchy, jako je spánková apnoe. Seminář se uskuteční 19. března 2026 symbolicky v období Světového dne zdravého spánku a nabídne praktické rady, které může využít každý. Součástí března bude i tradiční „Děčkový březen“, kdy si zájemci mohou nechat zdarma změřit hladinu vitamínu D, jehož nedostatek je v populaci velmi častý.

Duben: jak se mění moderní medicína, a co to znamená pro pacienty – přijďte si popovídat s ředitelem FN Plzeň Václavem Šimánkem

Robotika, umělá inteligence, screeningové programy a péče o pacienty nejen v seniorském věku. Další seminář nabídne 16. dubna 2026 pohled do budoucnosti zdravotnictví, zároveň ale představí i konkrétní novinky přímo ve FN Plzeň, včetně plánované výstavby nových pavilonů v areálu na Lochotíně nebo screeningových vyšetření nejen pro seniory.

Konec jara: věda pro veřejnost

Na přelomu května a června se FN Plzeň poprvé v historii otevře veřejnosti i v rámci odborné vědecké konference Imunoanalytické dny. Zájemci budou mít jedinečnou možnost zdarma navštívit vybrané přednášky a panelové diskuze s odborníky. Součástí této akce bude také zcela nová patientská sekce, určená široké veřejnosti. Ta se zaměří na dvě mimořádně aktuální oblasti – obezitu a nádorová onemocnění.

Léto ve znamení vysokého tlaku a cholesterolu

Vysoký krevní tlak a cholesterol se týkají téměř každé rodiny – často bez varovných příznaků. Červ-

SEMINÁŘ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST
Z CYKLU ZDRAVÍ MÁME JENOM JEDNO

BUDOUCNOST FN PLZEŇ

Přijďte se zeptat na vše, co vás zajímá
ředitele Fakultní nemocnice Plzeň
doc. MUDr. Václava Šimánka, Ph.D.

16. dubna 2026, 17 hod.
FN Plzeň - Bory, bývalá vojenská nemocnice,
pavilon 63, posluchárna

Logos: FN Plzeň, Věda Výzkum, Zdraví je naše

nový seminář proto nabídne srozumitelné vysvětlení rizik, praktické rady, jak si správně měřit hodnoty doma, a doporučení, jak drobnými změnami ovlivnit zdraví na dlouhá léta.

Podzim: srdce, úsměv, obezita a Movember

Září bude patřit srdci. V rámci Světového dne srdce připraví odborníci seminář zaměřený na infarkt – jak ho včas poznat, jak mu předcházet a kdy okamžitě volat pomoc. Zároveň proběhne druhý ročník velmi úspěšné stomatologické akce „Neztrať úsměv“, která nabídne preventivní vyšetření i praktická doporučení pro péči o chrup. Říjen upozorní na obezitu, která není jen otázkou váhy, ale chronickým onemocněním s vážnými důsledky – od tukových jater přes cukrovku až po srdeční onemocnění. A rok tradičně uzavře listopadový Movember, zaměřený na prevenci nádorů prostaty a varlat – onemocnění, o nichž muži často nemluví, ale jejichž včasný záchyt zachraňuje životy.

U3V ZČU VYKROČTE S NÁMI

na cestu za poznáním!

Máte chuť naučit se něco nového, protáhnout tělo, procvičit paměť nebo si splnit dávný sen? Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni nabízí ideální příležitost. Do studia můžete nastoupit i teď, v průběhu akademického roku, rozšířená nabídka jednosemestrálních kurzů pro letní semestr přináší celou řadu osvědčených kurzů a také několik novinek.

Pohyb, který dělá dobře tělu i duši

Mezi dlouhodobě oblíbené patří kurzy cvičební jako je jóga, cvičení pro páteř a klouby nebo program zaměřený na zdravá záda. V letním semestru k nim přibyl také orientální tanec. „Vidíme, že senioři mají o pohyb velký zájem, a proto nabídku dál rozšiřujeme,“ říká Magdalena Toušová, vedoucí Univerzity třetího věku ZČU. „Zájemci mohou na U3V vybírat z 8 cvičebních programů, některé nabízíme ve více skupinách.“

Jazyky, hudba i moderní technologie

Chcete se domluvit v cizině, porozumět světu digitálních technologií nebo se naučit hrát na hudební nástroj? U3V nabízí jazykové kurzy v různých úrovních, hudební aktivity i kurzy zaměřené na moderní technologie – nově dokonce i na umělou inteligenci. „Osobně mě velmi těší, že se nám postupně rozrůstá komunita posluchačů okolo zájmových programů Výuka šachové hry a Vokálně hudební aktivity,“ dodává Magdalena Toušová.

Fotografování v novém ateliéru

Nově U3V disponuje důstojným zázemím pro účastníky fotografických kurzů, ke konci roku se podařilo vybudovat vlastní fotoateliér. „Přesto, že z velké části výuka probíhá v exteriérech, máme nyní vlastní prostor, kde se můžeme věnovat také ateliérové tvorbě

a následné úpravě snímků,“ dodává fotograf a lektor Tomáš Liška. Realizace fotografických kurzů a nákup vybavení fotoateliéru jsou podpořeny z projektu Nadace ČEZ.

Studujte z pohodlí domova

Pokud nemůžete nebo nechcete docházet na výuku osobně, U3V stále nabízí možnost studovat online. V letním semestru přibyl dva nové kurzy – Tajemství ztracených civilizací Ameriky a Duševní zdraví. Ideální volba pro ty, kteří dávají přednost studiu z pohodlí domova.

Přidejte se i vy

Univerzita třetího věku ZČU zveřejňuje pestrnou nabídku programů dvakrát ročně. „Snažíme se najít řešení pro každého, kdo má zájem se vzdělávat a trávit čas aktivně. Mimo oficiální termíny je možný také zápis individuální, kdykoliv v průběhu roku. Je možné přistoupit i do již probíhajících celoročních programů s volnou kapacitou – navíc za sníženou cenu,“ vysvětluje Magdalena Toušová.

Aktuální nabídku a volná místa Vám rádi sdělí osobně v kanceláři U3V, Jungmannova 1, Plzeň, e-mailem na: u3v@rek.zcu.cz.

Nikdy není pozdě začít znovu studovat.



AŽ SE JARO ZEPTÁ, CO JSME DĚLALI V ZIMĚ

Zima může být pro seniory náročné období – dny jsou krátké, venku chladno a kontakt s okolním světem se často zmenší na minimum. U nás v Domovince ale věříme, že i zimní měsíce mohou být plné radosti, zvědavosti a drobných zážitků, které zahřejí stejně jako teplý čaj.

Jedním z nejsilnějších momentů letošní zimy byl den, kdy jsme se rozhodli přinést sníh dovnitř. Doslova. Venku zrovna čerstvě nasněžilo, a tak jsme naplnili lavor čistým sněhem a přinesli ho k nám do Domovinky. Klienti si na něj mohli sáhnout, přivonět si k němu, nechat ho rozpouštět v dlaních. A protože v Domovince máme rádi i trošku hravosti, strhla se brzy i malá „koulovačka“ – samozřejmě v bezpečné, zmenšené verzi, s úsměvem a ohledem na každého, kdo se chtěl zapojit. Na chvíli se do místnosti vrátilo dětské nadšení, smích a překvapení, jak moc může obyčejný sníh probudit vzpomínky.

Zima v Domovince ale nebyla jen o sněhu. Na začátku roku jsme si dopřáli také chvíli, která připomněla časy společenských setkání s kapkou vína. Víno se nalévalo opravdu jen symbolicky, o to víc prostoru zůstalo pro zážitek, vzpomínky a rozhovory. Bylo dojemné sledovat, s jakou samozřejmostí a elegancí dokázali i naši méně soběstační klienti držet vinnou skleničku – jako by si jejich ruce pamatovaly něco, co bylo na chvíli znovu probuzeno. Právě tyto drobné návraty, chvíle sdílení a pocit výjimečnosti dávají hluboký smysl naší každodenní práci.



Zimní atmosféru krásně doplnil také Tříkrálový koncert dětí z plzeňské 21. základní školy. Jejich pěvecké vystoupení u nás symbolicky uzavřelo vánoční čas. Zaznělo v laskavém, vtipném a zároveň dojemném duchu – děti nejen zazpívaly, ale hlavně přinesly do Domovinky energii živého setkání. Pro naše klienty je taková návštěva mnohem víc, než kulturní zážitek: je to důkaz, že na ně svět „tam venku“ nezapomněl.

Všemi těmito aktivitami se vine jedna společná nit: potřeba udržet seniory v kontaktu s ostatními lidmi, s běžným životem a se světem, který se nezastavil za dveřmi stacionáře. Věříme, že smysluplné činnosti – ať už je to dotek studeného sněhu, zvuk dětského smíchu nebo klidné posezení s malou sklenkou vína – pomáhají seniorům zůstat v pozornosti, prožívat přítomný okamžik a vnímat, že jsou stále důležitou součástí společenství.

Až se tedy jaro zeptá, co jsme dělali v zimě, můžeme s klidem odpovědět: žili jsme, jak to šlo – s otevřeným srdcem, se zvědavostí a s respektem k tomu, co naši klienti prožívali dříve i dnes.

Eva Štěch

DOHLED NA DOSAH, Z. S.

bezpečí, které máte opravdu po ruce

**Dohled
naDosah**

Každý z nás chce zůstat co nejdéle doma, ve známém prostředí, kde se cítíme dobře a bezpečně. A právě s tím pomáhá organizace Dohled na dosah, z. s. – moderní sociální služba, která dává seniorům i jejich rodinám to nejcennější: klid a jistotu, že pomoc je vždy nablízku.

Když rozhodují vteřiny

Pád, náhlá nevolnost nebo dezorientace – situace, které mohou potkat každého a často přicházejí nečekaně. Díky tísňovému SOS tlačítku, ale senior nikdy nezůstává sám. Stačí jediné stisknutí a okamžitě se spojí s odborně vyškoleným dispečinkem, který situaci vyhodnotí a zajistí rychlou pomoc.

V Plzni má tato služba tísňové péče navíc výjimečný rozměr – úzce spolupracuje s Městskou policií Plzeň, která se na řešení krizových situací aktivně podílí. To znamená rychlejší reakci, místní znalost a skutečnou pomoc tam, kde je právě potřeba.

Moderní řešení, které je jednoduché

Tísňová tlačítka jsou navržena přímo pro seniory:

- lze je nosit na ruce jako hodinky nebo na krku,
- jsou lehká, nenápadná a snadno ovladatelná,
- fungují doma i venku,
- a hlavně: senior je má neustále u sebe.

Nejde o žádnou složitou techniku. Naopak. Jde o jednoduchý nástroj, který může zachránit zdraví – a někdy i život. Cena tísňové péče je 450 Kč měsíčně, tlačítko je zapůjčeno zdarma a veškeré informace Vám poskytnou pracovníci organizace na telefonním čísle 910 440 113.

Protože bezpečí znamená klid - klid pro seniory, klid pro jejich blízké. Dohled na dosah, z. s. - Bezpečí, které si můžete vzít na ruku nebo pověsit na krk.



Pomoc nejen v krizi – terénní odlehčovací služba v Plzni

Dohled na dosah, z.s. ale není jen o krizových situacích. V Plzni poskytuje také terénní odlehčovací službu, která pomáhá seniorům i jejich pečujícím rodinám zvládat každodenní život. Pracovníci docházejí přímo do domácnosti klienta a pomáhají s osobní hygienou, stravou nebo chodem domácnosti. Služba zároveň ulevuje rodinným příslušníkům, kteří se o své blízké starají. Součástí může být i doprovod k lékaři či na úřady.

Rodinní pečující si mohou na chvíli odpočinout, vyřídit si své záležitosti nebo načerpat síly – s jistotou, že je o jejich blízkého dobře postaráno. Pro seniory to znamená společnost, podporu a pocit, že na to nejsou sami.

Ačkoliv organizace působí celorepublikově, Plzeň má v jejím srdci zvláštní místo. Díky spolupráci s městskou policií a místní komunitou je Dohled na dosah, z.s., skutečně „na dosah“. Za touto organizací nestojí anonymní systém, ale konkrétní lidé, kteří svou práci dělají s respektem, empatií a pochopením pro potřeby seniorů.

Více informací naleznete na webových stránkách organizace, nebo na telefonním čísle 910 440 113.

SENIOREM V INFORMAČNÍM SVĚTĚ

přednášky v Knihovně města Plzně



Knihovna města Plzně srdečně zve seniory na cyklus přednášek „Seniorem v informačním světě: než to pošlu dál“. Pomůže účastníkům lépe se orientovat v dnešním světě informací, médií a moderních technologií. Série přednášek se uskuteční v hlavní budově knihovny, v Polanově síni vždy dopoledne od 10 hodin, začíná se 3. března 2026. Setkání nabídnou srozumitelný výklad problematiky, praktické příklady i prostor pro diskuzi, dotazy a sdílení zkušeností.

Přednášky jsou určeny všem, kdo se chtějí naučit kriticky pracovat s informacemi, porozumět fungování médií a sociálních sítí nebo se bezpečně seznámit s možnostmi umělé inteligence. Není nutná předchozí registrace ani absolvování celého cyklu – účastníci si mohou vybrat pouze témata, která je zajímají. Vstup je pro všechny zdarma.

Program přednášek

Program přednášek zahájíme v úterý 3. března 2026 tématem „Dezinformace a manipulace v médiích“. Účastníci se naučí rozpoznávat vlastní mýty a nepravdivé informace. Dozvědí se, proč lidé nepravdivé zprávy tvoří a šíří a seznámí se s méně známými příklady dezinformací. Naučí se kriticky zhodnotit různé způsoby boje proti dezinformacím a jejich přínosy a rizika.

V úterý 10. března 2026 se zaměříme na „Sociální sítě pod lupou“. Přednáška vysvětlí, jak dopamin ovlivňuje náš vztah k digitálním technologiím, upozorní na chyby vlastního mozku a jejich vliv na naše rozhodování. Objasní fungování sociálních bublin. Nabídne nástroje, jak se v bublinách neuzavírat a jak lépe hodnotit informace, které na sociálních sítích přijímáme.

V úterý 17. března 2026 se budeme věnovat tématu „Řetězové e-maily a jejich rizika“. Účastníci

se dozvědí, jak rozpoznat řetězové e-maily a jejich manipulativní taktiky. Budeme diskutovat o dopadu řetězových e-mailů na veřejné mínění a chování. Představíme si strategie, jak se před dezinformacemi šířenými touto formou chránit.

Program zakončí ve středu 18. března 2026 přednáška „Umělá inteligence“. Její účastníci si osvojí základní principy fungování umělé inteligence a pojmy, které jsou s ní spojené. Naučí se rozpoznat běžné způsoby využití AI v každodenním životě. Upozorníme i na rizika jako jsou deepfaky, dezinformace či online podvody. Nebudou chybět praktické ukázky práce s nástrojem ChatGPT.

Celý cyklus knihovna zopakuje se stejným programem ještě jednou v průběhu května. Přednášky se budou konat 4., 11., 18. a 25. května 2026, vždy od 10 hodin, tentokrát v lochotínském L-klubu.

Cyklus pořádá knihovna ve spolupráci s předním poskytovatelem vzdělávacích služeb v oblasti mediální a informační gramotnosti Zvolši.info. Zvolši.info je také vydavatelem publikací „Nejlepší kniha o fake news“ a „Průvodce po sociálních sítích“ a držitelem ocenění EduInu za inovace ve vzdělávání a národní Cený Karla Velikého. Projekt je financován společností Plzeňský Prazdroj, a.s.



TECHNOLOGIE, KTERÉ MYSLÍ NA VAŠE BEZPEČÍ

Novinky z oblasti techniky už dávno nejsou jen pro mladé nebo technické nadšence. Stále častěji nám tyto chytré věci pomáhají v každodenním životě – urychlují práci, běžné úkony nebo zvyšují naše bezpečí. Plzeň je v tomto směru jedním z lídrů v ČR a některé chytré projekty už dnes fungují přímo v ulicích města.



Chytrá doprava na křižovatkách

Největší nebezpečí číhá na chodce každého věku na frekventovaných křižovatkách nebo naopak v místech, kde je doprava slabá a přestáváme být opatrní. Plzeň proto testuje různé bezpečnostní prvky, které mohou v nepříjemných situacích pomoci.

Přímo v terénu proto Správa informačních technologií města Plzně instalovala nový varovný prvek. Do vozovky na přechodu přes tramvajové koleje v zastávce Bory zafrézovala LED pásek, který začne červeně blikat, když se blíží tramvaj. Světlo je vidět za jasného slunečního svitu i pod několikacentimetrovou vrstvou sněhu. Dává dobře viditelné znamení, že se blíží nebezpečí. Je totiž přesně v místě, kde doprava není tak frekventovaná a chodci jsou méně obezřetní. A je jedno, jestli se dívají do mobilu, nebo jen pod nohy, aby neupadli. V jiném místě, a to na náměstí Míru, naopak fungují speciální detektory s umělou inteligencí, které snímají pohyb lidí na přechodu pro chodce.

Pokud zaznamenají pomalejší osobu, dokážou prodloužit čas, po který mají chodci zelenou. A tak mohou křižovatku bezpečně přejít.

Rychlý zásah, když jde o život

Technologické vychytávky používá Plzeň i ve zcela jiných případech. Město má svou jednotku dronařů, kteří létají s bezpilotními letouny. Jejich využití je opravdu široké, ale plzeňská jednotka Drony SIT si zakládá na profesionalitě. Stále častěji ji oslovují policisté nebo hasiči a žádají si její asistenci. Když dronaři sečetli tyto výjezdy za loňský rok, dostali se k rekordnímu číslu 140. A z tohoto čísla šlo o 39 pátracích akcí po pohřešovaných lidech. Díky termokameře, která ukazuje barevně odlišená místa podle teploty povrchu, je možné rychle najít člověka i v noci nebo v lese. Oproti klasickému hledání pěšky je tato metoda mnohem rychlejší a bezpečnější. Často totiž rozhoduje každá minuta. Z praxe se tak ukazuje, že chytré technologie nejsou složité ani vzdálené. Naopak – nenápadně pomáhají chránit to nejcennější, naše zdraví a životy.

MYSLIVEČEK POPRVÉ V PLZNI

Proč si nenechat ujít operu Tamerlán

Na repertoár Divadla J. K. Tyla nově přibyla výjimečná opera Tamerlán od Josefa Myslivečka, jednoho z nejvýznamnějších českých skladatelů 18. století, v Itálii proslulého jako „Il Boemo“. Toto dílo zazní ve Velkém divadle vůbec poprvé v historii Plzně. Tamerlán nabízí silný příběh o moci, lásce, vině a odpuštění, zasazený do světa velkých lidských emocí. Myslivečkova hudba je melodická, dramatická a působivá i pro posluchače, kteří se s barokní operou teprve seznamují.

Inscenaci nastudoval režisér Rocc, který klade důraz především na lidský rozměr příběhu a jeho nadčasovost. Zvláštní pozornost si zaslouží také titulní role, původně psaná pro kastráta – dnes ji zpívá kontratenor. V Plzni se v této náročné a výrazné roli představuje Vojtěch Pelka, jehož hlas má neobvyklou barvu a velkou emotivní sílu. Pokud hledáte výjimečný kulturní zážitek, který spojuje hudební krásu s hlubokým příběhem, Tamerlán je skvělou volbou.

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.

Figarova svatba	Velké divadlo	26. 3. 2026	19.00–22.10
aneb Bláznivý den			
Návštěva staré dámy	Malá scéna	5. 4. 2026	19.00–20.30
Tamerlán	Velké divadlo	28. 4. 2026	19.00–20.30
Pohřbené dítě	Malá scéna	10. 3. 2026	19.00–20.30
Maškaráda	Nová scéna	14. 3. 2026	19.00–21.50
Giuditta	Nová scéna	15. 3. 2026	19.00–21.25
Hubička	Velké divadlo	19. 3. 2026	19.00–21.15
Faraonova kletba	Malá scéna	1. 4. 2026	19.00–21.20
Trubadúr	Velké divadlo	3. 4. 2026	19.00–21.30
Vtip	Malá scéna	4. 4. 2026	19.00–20.30
Vtip	Malá scéna	14. 4. 2026	19.00–20.30
Netopýr	Nová scéna	23. 4. 2026	19.00–21.50
Německé requiem	Nová scéna	25. 4. 2026	14.00–15.30



MASÁŽNÍ PISTOLE A JEJÍ VYUŽITÍ

jako součást uvolňovacích technik

Masážní pistole je elektromechanická pomůcka využívající princip tzv. perkusní terapie. Pracuje na základě rychlých, opakovaných mechanických impulsů s malou amplitudou, které pronikají do svalové tkáně a povrchových fascií. Cílem této stimulace je snížení svalového napětí, podpora lokálního prokrvení a zlepšení elasticity měkkých tkání.

citlivosti tkání i celkovému zdravotnímu stavu. Správně provedená aplikace není bolestivá, naopak by měla navozovat pocit příjemného uvolnění.

Mezi hlavní výhody použití masážní pistole patří rychlý nástup účinku, možnost přesného zacílení na konkrétní svalovou skupinu a podpora regenera-



V kosmetické a masérské praxi se masážní pistole uplatňuje především jako doplněk ručních uvolňovacích technik, nikoliv jako jejich náhrada. Umožňuje cílené ošetření konkrétních oblastí, zejména v oblasti šíje, trapézových svalů, mezi lopatkami, v bederní oblasti, na stehnech, lýtkách a horních končetinách. Právě tato místa bývají často přetěžována dlouhodobým sezením, jednostrannou zátěží nebo omezenou pohybovou aktivitou.

U klientů vyššího věku je nezbytné zvolit nižší intenzitu, kratší dobu aplikace a vhodný typ nástavce. Aplikace probíhá obvykle v řádu desítek sekund na jednu oblast a je přizpůsobena individuální

ce svalů. Při pravidelném a vhodném použití může přispět ke zmírnění svalové ztuhlosti, zlepšení pohyblivosti a celkovému komfortu klienta.

Použití masážní pistole však není vhodné při akutním zánětu, čerstvém úrazu, trombóze, výrazných cévních obtížích nebo při zvýšené křehkosti kůže. Z tohoto důvodu je vždy důležité otevřeně informovat kosmetičku či masérku o svém zdravotním stavu a případných potížích.

Masážní pistole představuje moderní technickou pomůcku, která při správném a citlivém použití rozšiřuje možnosti uvolňovacích technik a může být bezpečně využívána i v péči o starší klienty.

KLÁŠTER PLASY NENÍ JEN KOMPLEX BUDOV, je to také krajina, která ho obklopuje. Poznejte ji pěšky, na kole anebo veřejnou dopravou

Plaský klášter si většina návštěvníků spojuje především s barokní architekturou Jana Blažeje Santiniho Aichela. Jeho stavby patří k nejvýraznějším památkám českého baroka a právem přitahují pozornost. Do pozadí však ustupuje další důležitá vrstva. Krajina, do níž mniši své stavby zasazovali, a kterou po staletí systematicky obhospodařovali. Jedná se o harmonicky tvořenou krajinu, která dnešnímu turistovi nabízí možnost se zastavit a rozjímat, ale také si dát do těla na staré poutní stezce údolím.

Cisterciáci usilovali o co největší soběstačnost a tomuto cíli okolní krajinu přizpůsobovali. Zakládali rybníky, vymezovali pole a louky, budovali hospodářské dvory i cesty, které jednotlivé části panství propojovaly. Výjimečnost jejich přístupu spočívá v tom, jak vědomě a dlouhodobě krajinu utvářeli. Počítali s tím, že z ní budou žít nejen oni sami, ale i další generace.

Na skutečnost, že cisterciáčtí mniši podobným způsobem formovali krajinu po celé Evropě, upozorňuje mezinárodní projekt Cisterscapes, který tento společný odkaz mapuje a propaguje. Stejně jako jiné cisterciácké krajiny v Evropě, nese i ta plaská, prestižní označení Evropské kulturní dědictví a instituce, jako Národní památkový ústav nebo destinační společnost Postřelí, se snaží její výjimečnost chránit. Následující tři výlety nabízejí možnost poznat tuto neobyčejnou krajinu zblízka a různými způsoby. Pozornému turistovi na těchto místech neuniknou souvislosti cisterciáckého přístupu k přírodě.

Přesvědčte se o tom, že cisterciáci stavěli v údolích

Samotný areál plaského kláštera je velice rozsáhlý. Konec konců tento klášter byl ve své době na území dnešního Česka nejbohatší. Aby návštěvník ale pochopil, co všechno k němu patřilo, musí vyrazit za klášterní zdi. A přímo z areálu lze pěšky putovat po starých stezkách hned do několika směrů.

V době baroka byla poutníky nejfrekventovanější Stará plaská cesta, dnes značená červenou turistickou značkou. Cesta vede z areálu do kopce směrem na Kralovice. Propojuje dva důležité body na plaském panství, a to samotný klášter a poutní místo, kde stojí klášterní probošství – Mariánskou Týnici. Tyto dvě místa jsou od sebe vzdálená zhruba 10 kilometrů. Není ale třeba absolvovat cestu celou, už nad Plasy lze totiž podél stezky objevit několik zajímavostí.

Jakmile vystoupáte na vrch Klíčník, odměnou Vám bude výhled na plaskou kotlinu. A právě v místě, kde se výhled začíná otevírat, stačí udělat drobnou



odbočku z vyšlapané cesty, abyste v lese spatřili neobvyklou památku. Místní ji nazývají psí pomník. Sochařsky ztvárněná váza připomíná psa knížete Metternicha, který zde byl zastřelen. A zároveň odkazuje na nekrátkou etapu historie tohoto území, kdy ho spravoval rod Metternichů.

Když ale hned na další křižovatce, označené drobným křížkem, odbočíte vlevo, znovu se vám připomene, že stojíte na panství cisterciáků. Kolem protéká bezejmenný potok, který v minulosti zásoboval vodou důmyslný základový systém plaského konventu, budovy, která stojí doslova na vodě.

A jen o kousek dál narazíte ještě na jeden výrazný bod, takzvanou kalvárii. Kdysi se odtud otevíral výhled na celé údolí, dnes už je částečně zakrytý vzrostlým lesem. Přesto si na tomto místě lze dobře představovat, jak plaské údolí vypadalo v době největší slávy kláštera. Od kalvárie je možné pohodlně dojít zpátky ke klášterním zdem. Celý okruh

kolem těchto zajímavostí lze zvládnout za něco málo přes dvě hodiny.

Zastavte se u dominanty korunující plaskou krajinu

Kdybyste po Staré plaské cestě lemované sochami, hájovkami a lipovou alejí chtěli pokračovat dál, dojdete až do zmíněné Mariánské Týnice. Poutnickou stezku z Plas, která jako spojnice těchto míst funguje už od středověku, lze absolvovat pěšky i na kole. Existuje však i pohodlnější varianta,



a to vydat se autobusem do blízkých Kralovic. Odtud je to k památce necelých dva a půl kilometru.

Mariánská Týnice je taktéž dílem architekta Santiniho. Architekt tu do otevřené krajiny umístil dominantu v podobě poutního kostela s proboštstvím. Opravená červenobílá fasáda stavby září do dále a působí jako koruna krajiny. Uvnitř je možné navštívit expozici Muzea a galerie severního Plzeňska a obdivovat interiér Santiniho kostela.

Stará plaská cesta původně pokračovala za Týnici až do hospodářského dvora Hubenov, který je údajně také dílem architekta Santiniho a je to jeden z nejpůsobivějších dochovaných hospodářských dvorů na Plasku. Vy si tam můžete svou procházku také protáhnout. Návrat do Plas je možný autobusem z Kralovic nebo opět pěšky.

Poznejte drobnou sakrální architekturu, která se na bývalém panství dochovala

Po celém bývalém panství najdete v krajině velké množství soch, božích muk a také drobných kaplí. Jedna z těch nejzajímavějších stojí ve vesničce jménem Mladotice. Do Mladotic se pohodlně dostanete vlakem z Plas nebo rovnou z Plzně. Vystoupit můžete přímo ve vsi, odkud budete mít kapli na dohled, anebo o chvíli dříve, ve stanici Mladotice zastávka, ukryté v lesích.

Od zastávky je cesta zajímavější. Po žluté značce se můžete vydat k Podhrázskému mlýnu a dále na naučnou stezku po dně bývalého mladotického rybníka, kde je znovu hezky patrné, jak důležitou roli hrála voda v cisterciáckém hospodářství. Rozsáhlý rybník, založený už ve středověku, zanikl po protržení hráze při povodni v roce 1872.

Mladotická kaple, další Santiniho dílo, se podle barokního kronikáře měla na vodní ploše rybníka odrážet. Má neobyčejný tvar a její vnější obvod je úplně stejný jako její obvod vnitřní.

Její promyšlená architektura s výrazným motivem hvězdy nadchne každého fanouška architektury. V současné době je kaple na soukromém pozemku, avšak po domluvě s místním starostou lze nahlédnout i do jejího interiéru.

Zpět z Mladotic se lze vrátit vlakem, nebo si výlet prodloužit a vydat se po zelené turistické značce na přibližně deset kilometrů dlouhou procházku po břehu řeky Střely zpět do Plas. A kdo by chtěl v objevování krajiny v údolí řeky Střely pokračovat, najde další nápady na výlety na webových stránkách organizace Postřelí.

TICHÉ HRDINKY: PŘÍBĚHY PLZEŇSKÝCH ŽEN

Dějiny 20. století jsou plné zlomů, které zasáhly do života lidí bez ohledu na jejich věk nebo plány. Válka, nacistická okupace, poválečné naděje, komunistická perzekuce, normalizace i pád režimu v roce 1989 – to vše se neodehrávalo jen na politických tribunách, ale, především, v každodenních životech obyčejných lidí. A velmi často také v životech žen.

Ženy často zůstávaly mimo hlavní pozornost, přesto nesly důsledky dějinných událostí stejně silně. Musely se přizpůsobovat novým podmínkám, chránit rodiny a rozhodovat se v mezních situacích. Stovky československých žen působily v zahraničních armádních sborech – jako řidičky, tlumočnice, meteoroložky či velitelky konvojů – a tisíce dalších podporovaly odboj doma: ukrývaly pronásledované, pašovaly dokumenty, zajišťovaly úkryty nebo šířily zakázané texty. Většinou nedržely zbraň v ruce, přesto byla jejich pomoc klíčová.

Ani po válce jejich role neskončila. Komunistický režim zasahoval do života žen prostřednictvím

věznění, zákazů studia, perzekucí rodin či nucených emigrací. Odpor se odehrával často nenápadně, v ochraně rodiny, odmítání spolupráce nebo vytrvalém odporu proti nátlaku. Takové postoje postupně vytvářely prostor pro změnu, která přišla v roce 1989.

Přinášíme Vám vybrané příběhy plzeňských pamětnic, které v průběhu let zdokumentovala plzeňská pobočka Paměti národa. Jejich osudy představují různé podoby odvahy v průběhu celého 20. století – od války přes období nesvobody až po návrat demokracie.

EVA ŠTIXOVÁ

Eva Štixová se narodila v Plzni do židovské rodiny. Během druhé světové války byla se svou matkou deportována do terezínského ghetta. Dětství strávila v podmínkách, které znamenaly neustálý strach, hlad a nejistotu, a po válce se musela vyrovnat se ztrátou části své rodiny. Po návratu do Plzně vystudovala, založila rodinu a celý profesní život prožila v civilním zaměstnání. Po roce 1989 se aktivně zapojila do činnosti židovské obce v Plzni, podílela se na uchovávání paměti obětí holokaustu a dlouhodobě se věnovala připomínání válečných zkušeností dalším generacím.

LUDMILA VÁCHALOVÁ

Od začátku roku 1954 pomáhala Ludmila Váchalová svému bratrovi při předávání informací získaných skupinou na Západ. Podílela se také na tzv. balonových akcích, kdy se letáky posílaly horkovzdušnými balóny. V prosinci byla zatčena a odsouzena k trestu odnětí svobody na šest let. Prošla čtyřmi ženskými věznicemi – ve Vykmanově na Jáchymovsku strávila devět měsíců na samotce, později byla převezena do věznice v Chebu, poté ve slovenských Želiezovcích a nakonec v Pardubicích. Na jaře roku 1960, šest měsíců před odpykáním šestiletého trestu, ji propustili na amnestii.

SLÁVKA ALTMANOVÁ

Desátník v. v. Slávka Altmanová, rozená Ficková, se narodila 8. srpna 1923 v obci Semiduby na Volyni, v tehdejší Polsku do rodiny učitele Vladimíra Ficka. V roce 1933 se rodina odstěhovala do Českých Novin a po příchodu Sovětského svazu byla v roce 1940 vystěhována do ukrajinské vesnice Smordva. Dne 15. února 1944 Slávka Ficková vstoupila do nově se tvořícího 1. československého armádního sboru, sloužila u dělostřeleckého pluku jako radistka a spojačka. Prošla boji u Krosna, Machnówky, Jasla a karpatsko-dukelskou operací.

VĚRA NÁHLÍKOVÁ

V červnu roku 1979 absolvovala první výslech StB kvůli šíření letáků na olomouckou Portu. Pozornosti režimu neušla ani její účast na zakládání samizdatového časopisu Pajda. Rozmnožovala a distribuovala další zakázanou literaturu. Vedle trampingu ji ovlivnilo i woodcrafterské hnutí. Roku 1987 se zúčastnila setkání starých woodcrafterů u hrobu Miloše Seiferta, o rok později zase plzeňské besedy s Jaroslavem Foglarem. Na vlastní kůži zažila Palachův týden. Podepsala Několik vět a petici kulturních pracovníků za propuštění Václava Havla. Spoluorganizovala první plzeňskou demonstraci ke 44. výročí osvobození Plzně Američany a 17. listopadu 1989 se zúčastnila pražské demonstrace.

BŘEZEN, KDYŽ SVĚT SE ZNOVU PROBOUZÍ

Březen je měsíc změn. Jeden den palčáky, druhý den slunce. Příroda se pomalu probouzí a spolu s ní i nová energie a radost ze života. Ideální čas, posunout naše aktivity o krok dál.

Pohyb s jarní lehkostí

Procházky mohou být delší, krok svižnější a nálada lepší. Pokud vyrážíte na procházku, nezapomeňte si vzít čelenku či slabší čepici, březnový vítr je zrádný a chřípek jsme si užili dost a dost. Ani na Krašovské nezahálíme, a k pravidelným cvičením přidáváme i jazykové a taneční kurzy.

Lehčí jídla pro jarní restart

Březen si říká o lehkost v jídelníčku. I tělo se po zimě rádo nadechne a jemně nám naznačí, že už nechce jen hutné porce a těžké omáčky. Zelenina v hlavní roli – mrkev, brokolice nebo špenát dodají barvu i energii. Nemusíte nic složitě vymýšlet, stačí je

krátce podusit nebo přidat do polévky. Kysané mléčné výrobky – jogurt, kefír nebo acidofilní mléko pomohou trávení, které se po zimě teprve probouzí. Vejce jako jarní pomocník – jednoduchá příprava, kvalitní bílkoviny a spousta možností, jak je připravit. Nezapomínejte na pitný režim. Kombucha, bylinkové čaje nebo šťáva z Křimického zelí pomohou tělu zbavit se zimní únavy v podobě jarního detoxu. Káva se počítá... ale jen ta první.

Mysl v jarním režimu

Vyvětrejte byt, pusťte světlo dovnitř a udělejte malý úklid – klidně jen jeden šuplík, ale pořádně. Ne, že se všechny věci do toho šuplíku zase vrátí. Něco musíme poslat dál, aby něco nového mohlo přijít. Tento koloběh dejme i věcem v našem každodenním životě. Březen je začátek. A začít se dá kdykoliv – bez ohledu na věk. Stačí chuť a odhodlání.

DUBEN JE MĚSÍC BAREV A NOVÝCH PLÁNŮ

Duben je vonět po dešti, trávě a nových zážitcích. Slunce má sílu, dny jsou delší a nám se naskytla ideální příležitost užít si pohyb venku naplno.

Pohyb, který dává radost

Už jsme zase u procházek, ale pokud něco funguje, není třeba vymýšlet jiné perpetuum mobile. Také chalupářům začínají práce na zahrádce, a že té je vždycky dost. Proto kontrola všech zasazených semínek a vzhůru s nimi do skleníků. Ať je to zahrada nebo balkon, všechno se počítá. Když o sobě svaly dávají znát v podobě mírné bolesti, je to pro nás dobrá zpráva, takto tělo přirozeně reaguje na nějaký pohyb. To je pro nás i naše tělo dobrá zpráva. Pokud by však bolest byla výrazná, nezvyklá nebo přetrvávala delší dobu, je vhodné jí věnovat pozornost a případně se poradit s odborníkem. Své zdraví nikdy nebereme na lehkou váhu a dáváme mu nejen pozornost, ale i potřebnou péči.

Duben na talíři

Jarní zelenina, saláty, ředkvičky a lehká jídla dodají energii. Rozumím, že pro mužské pokolení se řadky o salátech čtou těžce. Ale už jste někdy viděli buček s ředkvičkou? Všeho s mírou. Dopřejme tělu vše, ale přiměřeně. I sladká tečka je povolena – ideálně s dobrou společností.

Radost, která léčí

Pobyt na čerstvém vzduchu, smích a pravidelný pohyb posilují imunitu i naši náladu. Nakonec ty nejjednodušší věci fungují milionkrát lépe, než

zázračné pilulky. Duben nám připomíná, že život je změna, pohyb a radost z maličkostí. Užijme si ho každým lokem, dotekem a krokem.

Soutěž

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

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

vnoučata, setkání, procházka, zahrádka, čtení, křížovka, tanec, výlet, koncert, zdraví, cvičení, rehabilitace, vitamíny, dýchání, lékař, brýle, péče, rovnováha, moudrost



"JE TU JEŠTĚ NĚJDO, KOMU JE BLBĚ Z TOHO VČEREJŠÍHO FOTBALU?"



"ÁLE, DĚDEK DOSTAL CHUŤ NA VĚNEČKY Z ODPALOVANÉHO TĚSTA!"

NECHÁME SI HO NA NEDĚLI. ZAJISTĚ BUDE VÝTEČNÝ, KDYŽ MÁ MICHELINSKOU HVĚZDU!



TURNAJ V KUŽELKÁCH pro plzeňské seniory

Odbor sportu Magistrátu města Plzně a radní pro oblast podpory sportu, mládeže a tělovýchovy, Ing. Morávek, si dovoluují pozvat všechny aktivní seniory na Turnaj v kuželkách pro plzeňské seniory, 21. dubna 2026.

Podmínkou účasti je trvalý pobyt na území města Plzně a narození v roce 1961 a dříve (65 let a starší).

Akce se bude konat na adrese TJ Slavoj Plzeň, Třebízského 270/12, Plzeň.

Začátek turnaje 8.30 h., ukončení akce do 11.30 h.

Drobné občerstvení zajištěno.

Přihlášky a informace:

Radová Petra, Odbor sportu Magistrátu města Plzně, 378 033 501, radovap@plzen.eu

Přijďte si zasportovat, pobavit se a strávit příjemně dopoledne v přátelské atmosféře.

Těšíme se na Vaši účast!

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 02. 03. 2026 / 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.