



# DISSEN

VYZRÁLÝ MAGAZÍN

2/26

JE ZDARMA!



# ODBOR SOCIÁLNÍCH SLUŽEB MMP

Milé čtenářky, milí čtenáři,

léto je obdobím delších dnů, setkávání, výletů i nových zážitků. Právě pro toto období jsme pro Vás připravili další číslo našeho časopisu, které Vás provede letními měsíci od června do srpna.

Najdete v něm inspiraci k návštěvám zajímavých míst i řadu informací z Plzně, jak už v oblasti kultury, vzdělávání či zdraví. Přiblížíme Vám jedinečný svět architekta Adolfa Loose, prostřednictvím domu Huga a Heleny Semlerových, nahlédneme do slavnostní atmosféry promoci studentů Univerzity třetího věku a nabídneme tipy na výlety do krásné přírody Českého lesa. Nechybí ani zajímavý rozhovor s lékařem chirurgem či pozvánka na originální prázdninovou výstavu „Roboti na plzeňské radnici aneb s čím si hrají Vaše vnoučata“.

Věříme, že si v tomto čísle každý najde něco, co ho potěší, inspiruje nebo motivuje k aktivně strávenému létu. Děkujeme Vám za přízeň a přejeme Vám klidné, slunečné a radostné letní dny plné zdraví, pohody a milých setkání.

Za Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně  
Lukáš Mařan

## Taneční večer pod širým nebem

Oblíbené taneční večery pro dříve narozené se letos přesouvají pod širé nebe a slibují příjemnou letní atmosféru plnou hudby, tance a setkávání s přáteli. V neděli 26. července 2026 ožije zahrada Městřanské besedy v rytmu oblíbených melodií, které potěší všechny milovníky společenských tanečních večerů.

Návštěvníci se mohou těšit na pohodový podvečer v krásném prostředí, příjemné posezení i možnost strávit čas ve společnosti lidí se stejným zájmem o hudbu a tanec. Akce je určena nejen pravidelným návštěvníkům tanečních setkání, ale vítáni jsou i ti, kteří si chtějí jen přijít užít letní večer, poslechnout si hudbu nebo si zatančit pro radost.

Tanečky začínají v 18.00 hodin a vstup je pro všechny zcela zdarma. Organizátoři doporučují přijít včas, aby si návštěvníci mohli vybrat příjemné místo k posezení a naplno si vychutnat jedinečnou atmosféru letního večera pod širým nebem.



Pomáhající  Plzeň

# PÉČE O BLÍZKÉHO SE VÁM ZAPOČÍTÁ

## do důchodu

Péče o blízkého člověka patří k nejnáročnějším životním situacím. Ať jde o rodiče, partnera či jiného člena rodiny, zahrnuje širokou škálu činností a znamená vysokou fyzickou i psychickou zátěž. Stát nabízí několik forem podpory, jak pro pečující, tak pro pečované osoby. Kromě možnosti čerpání ošetřovného, dlouhodobého ošetřovného či případných pracovních úlev, je klíčovým nástrojem příspěvek na péči.

Pečujete-li o blízkého, doba péče se Vám může započítat do doby pojištění pro vznik nároku na (nejen) starobní důchod. Péče však musí být oficiálně doložená a pečovaná osoba musí mít přiznaný stupeň závislosti. Pokud splníte další podmínky, okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ) vydá rozhodnutí o době a rozsahu péče. Návrh na jeho vydání můžete podat po skončení péče, nebo i v jejím průběhu, pokud žádáte o přiznání důchodu. Ne každá péče se ale započítává ve stejném rozsahu.

Doba péče navíc může ovlivnit výši Vašeho budoucího důchodu, například prostřednictvím tzv. vyloučených dob – období bez příjmu, kvůli péči nesníží Vaš průměrný výdělek pro výpočet důchodu. Pokud jste pečovali o jinou závislou (dříve bezmocnou) osobu alespoň 15 let, máte nárok na speciální výpočet svého starobního důchodu – přiznán Vám bude ten vyšší. Vždy se vyplatí situaci konzultovat s pracovníky OSSZ.

se přičte „ocenění péče“:

- ve výši 100 % průměrné mzdy, například při péči o osobu ve III. nebo IV. stupni závislosti nebo o malé dítě,
- ve výši 50 % průměrné mzdy, například při péči o osobu ve II. stupni závislosti nebo o dítě závislé ve stupni I, které je mladší 10 let.

Druhou možností zůstane současný systém, tedy vyloučené doby. Období péče se nezapočítá do průměru, takže nesníží Vaš důchod. To je výhodné hlavně pro ty, kteří měli před péčí vyšší příjmy. Stát obě varianty porovná a automaticky zvolí tu pro Vás výhodnější. Nemusíte tedy nic řešit.

A na co nezapomenout? Uchovávejte všechna rozhodnutí o příspěvku na péči a potvrzení o stupni závislosti. A po skončení péče požádejte OSSZ o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče. Správně



Od roku 2027 se navíc zřejmě bude důchod všem pečujícím vypočítávat dvěma způsoby a automaticky se použije ten výhodnější. První možností bude započítání tzv. fiktivního příjmu. K Vaším skutečným výdělkům (pokud jste při péči pracovali)

doložená péče Vám může pomoci nejen splnit podmínky pro důchod, ale i zvýšit jeho výši. Každopádně je třeba počítat s tím, že důchodová reforma je živé téma. Je možné, že se některé parametry ještě změní. Doporučujeme sledovat web ČSSZ a Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

# PO ŠEDESÁTI LETECH SI ZNOVU řekli své ano



Diamantovou svatbu oslavili v polovině dubna manželé Růžkovi z Lochotína. Svě ano si, před zraky početné rodiny, opět zopakovali na lochotínském radnici. Recept na šťastný a dlouhodobý vztah, je podle nich, jednoduchý: „Mít rád jeden druhého,“ usmívají se Petr a Helena.

Když se na jaře v 66. roce brali, bylo to z lásky. „Nemuseli jsme se brát, ale chtěli jsme. Věděli jsme, že spolu chceme zůstat,“ říká paní Helena. S budoucím mužem se poprvé setkala během tanečního vínků v Pekle v listopadu 1965. „Moc se mi líbil, byla to láska na první pohled. Tehdy mě šel doprovodit domů na Petrohrad a druhý den jsme zase šli tancovat. Trávili jsme spolu stále více času,“ vzpomíná dále. Uplynulo pouhých pět měsíců a dvojice svůj vztah zpečetila na radnici.

Na Lochotíně jsou manželé Růžkovi spokojeni, hodně času však tráví i na chatě nedaleko Štáhlav. „Jsme tam prakticky od května do září,“ říká pan Petr, který tam jezdil už jako malý kluk. Manželé se tam starají o zahrádku a užívají si pobyt v přírodě. „To je nám blízké. Příroda, zahrada, procházky, houbaření atd. Stále se snažíme být aktivní,“ shoduje se dvojice, která se raduje ze čtyř vnoučat: Šárky, Veroniky, Víta a Petry, a dokonce tří pravnoučat: Matýska, Anežky



V květnu 1967 se manželům Růžkovým narodila dcera Irenka a tři roky nato ještě Helenka. „Byly to krásné časy. Sice jsme tehdy bydleli v bytě čtvrté kategorie, ale vůbec nám to nevadilo. Po čase jsme se přestěhovali na Doubravku a když byly holky velké, byt jsme vyměnili a šli jsme na Lochotín,“ popisuje paní Helena, která pracovala jako nákupčí ve Škodovce. Tam působil několik let i její manžel, poté odešel k ČSAD a jezdil s nákladákem.

a Ellinky. „Je to radost. Rodina pro nás moc znamená,“ usmívají se senioři.

A co by dnes vzkázali mladým lidem? „Aby se nerozcházel hned, jak se přiče nějaký ten mráček. Aby k sobě chovali úctu, byli tolerantní a dělili se o domácnost,“ říkají. Pro sebe si pak přejí dvě věci: „Abychom byli zdraví a rodina držela pohromadě.“



# SLOVANŠTÍ SENIOŘI PŘIVÍTALI JARO společným tvořením, pohybem i vzděláváním

Senioři na plzeňských Slovanech mají za sebou aktivní začátek roku a před sebou ještě bohatší program. Letošní nabídka potvrzuje, že stáří nemusí rozhodně znamenat nudu, ale i pestrý společenský život.

V lednu odstartoval již 11. ročník Plzeňské senior akademie, zaměřený na bezpečnost a zvládání krizových situací. „Naším cílem je předávat seniorům užitečné informace srozumitelnou a přístupnou formou,“ říká místostarostka Eva Trůková. Kurz nabídl nejen přednášky, ale i zajímavé exkurze. Úspěch zaznamenaly též kurzy se smartphony nebo Nordic Walking. Deset lekcí přivedlo k pravidelnému pohybu další čtyři desítky seniorů. „Díky společným lekcím si osvojí správnou techniku chůze s holemi. Pohyb jim přinese také lepší kondici,“ doplňuje místostarostka. Březen ještě patřil jarnímu tvoření v dílnách, kde si účastníci vyrobili velikonoční dekoraci, kterou si odnesli do svých domovů. Tím však program na Slovanech zdaleka nekončí.

„Chceme, aby senioři měli stále důvod vycházet mezi lidi, poznávat nové věci, navazovat nová přátelství a zůstat aktivní,“ zdůrazňuje místostarostka Trůková. Právě následující měsíce proto nabídly starší generaci řadu zajímavých akcí. V dubnu se konal třídní počítačový kurz pro začátečníky i pokročilé seniory. V květnu následovala přednáška o umělé inteligenci a exkurze do plzeňské Zoo.

Velkému zájmu se těší také pravidelné zájezdy. V dubnu se slovanští senioři vydali na výlet do Krušných hor, v květnu následovala návštěva Hané s levandulí a alpaky, v červnu se vydají na plavbu po Vltavě a procházku po ulicích dobrého vojáka



Švejka v Českých Budějovicích. Podzim přinese například zájezd za léčivým konopím či výlet do Mnichova, rok 2026 uzavře prosincová „popelkovská“ cesta na hrad Moritzburg a do Drážďan. Slované tak potvrzují, že i senioři mohou mít aktivní život. Stačí jen odložit pohodlí a využít nabídku, kterou jim slovanský obvod nachystal. Aktuální přehled akcí najdou zájemci na webu: <https://umo2.plzen.eu/zivot-v-obvodu/seniorweb/aktuality-seniorwebu/>.



# STO LET ODVAHY, VZPOMÍNEK A ŽIVOTNÍ SÍLY

## seniorka z Trojky oslavila své významné jubileum



Sto let, sto let příběhů, které by vydaly na několik románů. Díky jejímu synovi měli zástupci z Trojky tu čest osobně navštívit 2. dubna 2026 paní Martu Charvátovou v Domově pro seniory Senevida, u příležitosti jejího výjimečného životního jubilea.

Její život nebyl jednoduchý. Prožila hrůzy perzekuce i druhé světové války. Jako mladá slovenská dívka židovského původu se se svou rodinou tři čtvrtě roku skrývala před nacisty v lesním úkrytu. Nakonec byli prozrazeni a deportováni do koncentračního tábora Ravensbrück. Holokaust ji připravil o dvanáct blízkých.

Po osvobození americkou armádou se dostala do Plzně, konkrétně do Měšťanské besedy, která tehdy sloužila jako shromaždiště pro navrátilce z koncentračních táborů. Její další kroky vedly zpět na Slovensko, kde se seznámila se svým budoucím manželem, jenž zde sloužil na vojně.

Osud tomu však chtěl, že společně nakonec zakotvili opět v Plzni. Žila na Borech, v Boettingerově ulici, a mnozí si ji dodnes mohou pamatovat jako milou a usměvavou vedoucí drogerie na Slovanech, u náměstí Milady Horákové.

Dnes už jí zdraví neslouží jako dříve, přesto bylo setkání s touto milou a sympatickou dámou velmi příjemné. Jak sama říká, v životě měla i velké štěstí.

U příležitosti významného životního jubilea poblahopřál oslavenkyni k jejímu krásnému životnímu milníku starosta David Procházka. Ve svém přání jí popřál především klid a spokojenost v každodenním životě, stejně jako co nejvíce radostných a nezapomenutelných chvil strávených v kruhu nejbližších, kteří jí přinášejí oporu i radost. K jeho slovům se připojil také místostarosta Ondřej Ženíšek,



kteří přání doplnil zejména o pevné zdraví. Zároveň vyjádřil přání, aby všechny další okamžiky jejího života byly naplněny pohodou, harmonií a štěstím a aby ji na její další životní cestě provázela radost, úsměv a pocit naplnění. Na závěr předali zástupci obvodu paní Martě květinu, dárkový balíček i pamětní list jako poděkování a milou připomínku tohoto výjimečného dne.



*Při příležitosti 14. výročí zahájení provozu domova pro seniory Vás srdečně zveme k návštěvě areálu Senior residence Terasy na adrese Sokolovská 80, Plzeň – Bolevec dne 15. 6. 2026.*

*Skupinové prohlídky pro veřejnost od 10.00, od 13.00, od 15.00 hodin.*

**Těšíme se na Vaši návštěvu!**



# SENIOŘI ZE ČTYŘKY VYRAZÍ NA VÝLETY

## po Čechách a zavítají i do Německa



Čtvrtý plzeňský obvod pořádá čtyřikrát ročně cenově zvýhodněné zájezdy pro seniory s trvalým bydlištěm na Čtyřce. Na první letošní výlet se vypravili do jižních Čech a na západočeskou část Šumavy, dále je čeká zájezd do Krušných hor a zavítají do Ústeckého kraje, prohlédnou si jadernou elektrárnu Temelín a přírodní zajímavosti jižních Čech. V závěru roku se vydají k našim německým sousedům.



Úvodní výlet s názvem Slunce, seno, Pošumaví zavedl seniory do jihočeských Hořtic, kde se natáčela legendární trilogie Zdeňka Trošky. Senioři ze čtvrtého plzeňského obvodu také navštívili návštěvnické centrum na Kvildě a na závěr se zastavili v Sušici. „Jsme rádi, že můžeme našim seniorům pravidelně zajišťovat a přispívat na výlety, o které je velký zájem. Účastníci těchto zájezdů mají k dispozici průvodce, dostanou drobné občerstvení a na závěr malý dárek, především ale získávají nové zážitky,“ raduje se starosta Čtyřky, Tomáš Soukup.

V závěru května se senioři vydají do největší zoologické zahrady v České republice, která je v Chomutově. Zavítají také na zámek Jezeří a Duchcov a pokochají se výhledem na povrchové doly. V září se pak vydají na prohlídku jaderné elektrárny v Temelíně, navštíví ZOO v Hlubové, zdejší lovecký zámek a čeká je návštěva UNESCO rezervace v Hološovicích. Na závěr si odpočinou na vzácném poutním místě Lomec.

Na začátku prosince se pak senioři ze Čtyřky vydají do doby římské – navštíví Regensburg, někdejší posádkové město, které kdysi střežilo římské hranice na Dunaji. A samozřejmě si vychutnají zdejší adventní atmosféru.

Senioři mohou také přijít na různé akce, které jsou pro ně připraveny v Doubraveckém klubu. Jde o různé přednášky, jednorázové tematické akce a probíhají zde i pravidelné kurzy cvičení pro seniory a kurzy angličtiny v několika úrovních.

# MEZIGENERAČNÍ SETKÁVÁNÍ PROPOJUJE

## generace po celý rok

Ve většině domovů pro seniory vzniká přirozené propojování generací, které má v dnešní úspěšné době mimořádnou hodnotu. Také v DZR „Petrklíč“ klienti pravidelně tráví čas s dětmi z mateřské školy, žáky ze základní školy i se studenty plzeňských středních škol. Společná setkávání probíhají během celého roku a přináší nejen zábavu, ale i hlubší porozumění mezi mladými a staršími. Program je pestrý a přizpůsoben všem věkovým skupinám.

Velmi srdečná jsou setkání s nejmenšími dětmi z 90. MŠ. Společně s našimi klienty hrají stolní hry, skládají nejrůznější skládačky, tvoří společná výtvarná díla, zpívají a povídají si. Oblíbenou každoroční událostí je také karneval, kdy školkové děti přicházejí v kostýmech a připravují si vlastní program s písničkami a tanečky. Do mezigeneračních aktivit se zapojují i samotní naši klienti. Aby se dětem co nejvíce přiblížili, připravili si například divadelní představení v podobě bajky o Lvu a myši. S využitím vyrobených rekvizit nacvičili vtipné vystoupení, které sklidilo u dětí velký úspěch. Děti na oplátku přináší do domova energii, radost a svou spontánností obohacují běžný život našich klientů.

Náš Domov již tradičně v období masopustu navštěvují žáci z blízké 1. ZŠ. Více jak 300 žáků v nejrozmanitějších maskách prochází v dlouhém masopustním průvodu naší zahradou a během své halasné taškařice zapojují všechny přítomné klienty.

Mezi další oblíbené aktivity patří pohybové hry, které pomáhají organizovat studenti z „Akademie hotelnictví a cestovního ruchu“ a také se již tradičně velmi úspěšně podílejí na mikulášské nadílce v našem Domově.

Skvěle funguje spolupráce s pedagogy a studenty ze „Střední odborné školy obchodu, užitého umění a designu,“ se kterými pořádáme společné výlety na hrady a zámky, které nabízejí prostor pro sdílení zážitků mimo prostředí Domova. Nechybí ani tradiční společné činnosti, jako je velikonoční zdobení vajíček, při kterém si účastníci předávají své nápady a během tvoření spolu úzce spolupracují. Z této střední školy do našeho Domova pravidelně dochází pět studentek, které se věnují dobrovolnictví v rámci programu DofE (Cena vévody z Edinburgu), jedná se o mezinárodní vzdělávací program pro studenty a jeho cílem je podpořit osobní rozvoj



# A JAKÉ TO JE V DZR PETRKLÍČ?



mladých lidí a naučit je vytrvalosti, zodpovědnosti a motivovat je k aktivnímu životu.

Díky tomuto projektu vzniklo přátelství pana Josefa a studentky Kristýny. Pan Josef se na každou její návštěvu upřímně těší. Pokaždé pro ni připraví kafičko a už dopředu přemýšlí, jak společně strávený čas co nejlépe prožijí. Pan Josef tráví s Kristýnou čas především v rozhovorech, které jsou pro oba velmi obohacující. Vypráví jí o svém dřívějším životě a o tom, jak se žilo v době jeho mládí a přibližuje jí zkušenosti, které by jinak jen těžko poznala z učebnic. Spojuje je také společná láska k Šumavě, odkud Kristýna pochází. Pan Josef na toto téma rád navazuje a vzpomíná na chvíle strávené v přírodě. Velmi rád vypráví i o své vášni pro cestování a sdílí své prožitky ze zahraničních cest. Kristýně přibližuje místa, která navštívil a zážitky, které si z různých koutů světa přivezl. Jejich setkání tak nejsou jen milým povídáním, ale i skutečným předáváním zkušeností a příběhů, které propojují dvě generace a dávají jejich společnému času hlubší rozměr.



Jak velký význam mají mezigenerační setkávání, ukazuje i příběh paní Aleny, také klientky DZR „Petrklíč“. Během jedné ze společných akcí - velikonočního zdobení vajíček, se paní Alena seznámila se studentkou Magdalenou ze „Střední odborné školy obchodu, užitého umění a designu“. Už při prvním setkání si byly velmi blízké a rychle zjistily, že mají mnoho společného. Spojila je především láska k divadlu a obdiv k hereckým legendám, mezi nimiž nechybí ani Audrey Hepburn. Právě sdílené kulturní zájmy se staly základem jejich nově vznikajícího přátelství. Jejich rozhovory o divadle, filmech i hereckých osobnostech plynuly naprosto přirozeně, jako by se znaly už dlouhá léta. Toto vzájemné souznění nezůstalo jen u jednoho setkání. Magdalena začala paní Alenu pravidelně navštěvovat i mimo společné akce a jejich vztah se tak dále prohlubuje. Příběh paní Aleny a Magdaleny krásně ukazuje, že společná setkávání mohou obohatit obě strany a věk nemusí být překážkou, ale naopak mostem k novým vztahům.

Společně strávený čas dvou generací obohacuje všechny zúčastněné, umožňuje vzniknout novým přátelstvím a připomíná, jak důležité je být spolu, a právě takové okamžiky dávají celému projektu hluboký smysl.

Šárka Bartošková  
Pracovnice pro výchovnou nepedagogickou činnost  
DZR „Petrklíč“

# LABRADOR ČIKO PŘINÁŠÍ RADOST SENIORŮM

Dvouletý labrador Čiko je sice především vodícím psem, ale díky své mimořádně přátelské povaze se skvěle uplatňuje i při práci se seniory. Se svou majitelkou, Jaroslavou Češkovou, začal do plzeňských domovů pro seniory docházet teprve loni v červnu, přesto působí, jako by toto prostředí důvěrně znal odjakživa. Rychle si získal klienty i personál. Spolupráce probíhá v rámci projektu Návštěvy seniorů, prostřednictvím sociálního podniku Spolu s vámi, z. ú.

Canisterapie, tedy terapie za pomoci psů, stojí především na povaze zvířete. Nezáleží na plemeni – vhodný může být malý i velký pes, čistokrevný i kříženec. Klíčové je, aby byl absolutně nekonfliktní, přátelský, poslušný a zvládal kontakt s cizími lidmi i neznámé prostředí. Čiko tyto předpoklady splňuje bez výhrad, což potvrdil i při canisterapeutických zkouškách. Pes musí například zvládnout situaci, kdy si k neznámému člověku lehne a zůstane v klidu, nereaguje na hluk a dokáže se rychle zklidnit i po předchozí aktivitě. Čiko však v Domově sv. Aloise a Domově pro seniory sv. Jiří zastává především roli aktivizačního zvířete.

Práce se seniory má přitom jasná pravidla. Každý pes se nehodí do každého prostředí – někteří lépe zvládají práci s dětmi, jiní naopak ocení klidnější prostředí domovů pro seniory. Důležité je respektovat také potřeby samotného psa, aby se necítil pod tlakem a zůstával v pohodě. Čiko jako energický „sportovní“ labrador zvládá i náročnou roli vodícího psa, a přesto si uchovává klidnou povahu potřebnou pro terapii.

úzkost a pomáhá překonávat osamělost. Aktivizace se psem tak není jen o kontaktu se zvířetem, ale i o sociální interakci.

Konkrétní aktivity jsou přizpůsobené možnostem klientů. Ti se s Čikem mohou procházet, česat ho, házet mu míček nebo ho krmit piškoty, čímž si procvičují jemnou motoriku i celkovou pohyblivost. U méně pohyblivých seniorů má význam i pouhá blízkost psa – když si k nim lehne, přináší uklidnění. Pes si nelehá přímo do postelí klientů, ale kontakt je i tak velmi přínosný.

Čiko navštěvuje Domov sv. Aloise jednou až dvakrát měsíčně, zatímco do Domova pro seniory sv. Jiří dochází každý týden, protože je tam více klientů. Každá návštěva zpřijemňuje den nejen seniorům, ale i zaměstnancům. Aby byl kontakt co nejpříjemnější, dbá se i na detaily – například Čiko má díky své světle „vanilkové“ srsti i jemně sladkou vanilkovou vůni. Před návštěvou je nastříkán psím deodorantem, který se do srsti včese a vydrží dva až tři dny.



V domovech seniorů plní pes hned několik funkcí. Především funguje jako přirozený most mezi klienty a personálem – odbourává ostych, usnadňuje komunikaci a často otevírá vzpomínky při reminiscenci. Přítomnost psa navozuje pocit bezpečí, snižuje

A právě v těchto drobnostech i ve své přirozené povaze ukazuje Čiko, proč je pro seniory v domovech tak výjimečný. Není jen společníkem, ale přináší i spoustu radosti, kterou dokáže předat beze slov.  
Milena Sojková, PR MCHP

# JARNÍ PROBOUZENÍ V DOMOVĚ SV. ALŽBĚTY

## aneb Od tvořivých dílen až k výletu za tradicemi

Velikonoce u nás nejsou jen svátkem v kalendáři, ale především příležitostí k setkávání, zpívání, vzpomínání na tradice a společné radosti. Letošní přípravy byly skutečně velkolepé – od vlastnoruční výroby dekorací až po krásný společný výlet za atmosférou svátečních trhů.



Přípravy začaly v našich dílnách. Stoly se zaplnily proutím, barevnými stužkami, vajíčky a jarním osením. Bylo úžasné sledovat, s jakým zápalem a šikovností se naši klienti pustili do práce. Pod jejich rukama vznikaly nejen dekorace pro společné prostory a chodby, aby jaro pocítil každý, kdo k nám zavítá, ale velká pozornost patřila výzdobě přímo do svých pokojů.

Právě tyto drobné detaily dělají z pokoje skutečný domov – místo, kde se člověk cítí dobře a kde se odráží osobnost každého našeho klienta. Během tvoření se u nás také hodně vzpomínalo, zpívalo a pekla se i velikonoční nádivka. Naše seniory navštívila také farní charita od kostela Panny Marie Růžencové, farníci obcházeli pokoje s kytarou a zpěvem a každého z klientů nějakou drobností obdarovali.

Vrcholem našich příprav byl společný výlet na velikonoční trhy v centru města. Procházeli jsme se mezi stánky, nasávali atmosféru velikonočních trhů s řemeslnými výrobky, obdivovali precizně malované kraslice, pletené pomlázky a ručně dělané výrobky a užívali si ruch i vůně, které k jarním trhům patří. Úsměvy na tvářích našich klientů, když si užívali atmosféru náměstí a kontakt s okolním světem, byly pro celý tým Domova sv. Alžběty tou nejlepší odměnou.

Letošní Velikonoce nám znovu připomněly, jak důležité jsou společné zážitky. A že náš Domov není jen budova, ale jsou to lidé, zážitky a tradice, které společně udržujeme. Děkujeme všem klientům za jejich energii a nadšení, se kterým se do příprav pustili, a personálu za to, že pomohl vytvořit atmosféru plnou tepla a pohody.

Lucie Belfínová

# SENIOŘI V BORSKÉM PARKU OŽIVUJÍ

Po odloučení od Zoologické a botanické zahrady města Plzně, na podzim 2024, stálo Sdružení IRIS před zásadním rozhodnutím – ukončit svou činnost nebo pokračovat v environmentálních aktivitách pro veřejnost mimo areál Zoo, kde působilo více než dvacet let. Nakonec se rozhodlo pokračovat a své nové místo našlo v Borském parku v Plzni, konkrétně ve vstupní části u bývalé tramvajové točky.

Hlavním důvodem bylo přesvědčení, že v Plzni sice existuje velmi bohatá nabídka kulturních a volnočasových akcí, ale programů zaměřených na přírodu a environmentální vzdělávání pro rodiny s dětmi je velmi málo. Sdružení IRIS proto chtělo využít své dlouholeté zkušenosti a nabídnout veřejnosti program, který propojí zábavu, vzdělávání i vztah k přírodě.

První akcí bylo v roce 2025 Vítání jara, probouzení lesa a odemykání řek. Návštěvníci si mohli vyzkoušet lesní pedagogiku, pod vedením lesního pedagoga Ing. Pavla Šefla z Lesů ČR, poznávat jarní rostliny a byliny nebo se seznámit s nejběžnějšími druhy ryb a rybářskou výstrojí. Nechyběly ani soutěžní a dovednostní úkoly pro děti. Následovala Ptáčí sobota s ukázkami odchytu ptáků a akrobatického výcviku holubů a také velikonoční program, připomínající tradiční zvyky.

První akce však nepřilákaly tolik návštěvníků, kolik organizátoři očekávali. Nepříznivé počasí hrálo svou roli, ale hlavním problémem byla nedostatečná propagace. Před další akcí věnovanou Dni Země proto sdružení více využilo sociální síť a zaměřilo se přímo na rodiny s dětmi. Výsledkem byl výrazně vyšší zájem veřejnosti.

Velký úspěch zaznamenal zejména Retro dětský den, který spojil environmentální program s připomenutím her a předmětů z dětství dnešních seniorů. Organizátoři chtěli do akce zapojit starší generaci, a proto oslovili seniory prostřednictvím Úřadu městského obvodu Plzeň 3 a Mezigeneračního a dobrovolnického centra Totem. Nakonec se podařilo vytvořit atmosféru, která propojila děti, rodiče i prarodiče.



## dětské hry i vztah k přírodě



Senioři dětem ukazovali hry svého mládí – například točení káči, hraní skleněnek nebo chůze na chůdách. Představovali také dnes již téměř zapomenuté předměty, jako byly telefony s číselníkem, psací stroje, rozhlas po drátě, žehličky nahřívané na kamnech nebo nádoby na mléko. Mnozí prarodiče přidávali vlastní vzpomínky na poválečné dětství, první televizory nebo tehdejší způsob života. Právě osobní příběhy dodaly celé akci jedinečnou atmosféru.

Důležitou součástí programu v Borském parku jsou také soutěžní naučné stezky. Děti při nich odpovídají na otázky o přírodě, plní úkoly a za správné odpovědi získávají odměny. Organizátoři zdůrazňují, že soutěž je určena pro celé rodiny, a proto mohou rodiče i prarodiče dětem pomáhat. Povoleno je dokonce využití chytrého telefonu nebo umělé inteligence. Cílem totiž není jen vyhrát, ale především dozvědět se něco nového a posílit vztah k přírodě.



Právě senioři bývají při podobných aktivitách často velkou oporou. Mnozí vyrůstali v daleko těsnějším kontaktu s přírodou, než dnešní děti, a tak dokážou poutavě vyprávět o sbírání hub, lesních plodech nebo školních brigádách při sklizni brambor či chmele. Díky jejich vzpomínkám získávají děti nejen nové informace, ale i živý obraz minulosti.

Od května navíc funguje ve vstupní části Borského parku první plzeňský Family envi point, který nabízí naučnou stezku kolem světa prostřednictvím QR kódů. Sdružení IRIS zároveň zve další seniory i dobrovolníky, kteří by se chtěli podílet na přípravě a organizaci environmentálních akcí pro veřejnost.

# STŘÍPKY Z TOTEMU

## TOTEMové okénko Trénování paměti

V dnešním prvním úkolu budeme hledat jeden společný výraz pro dvojice slov, ve druhém úkolu se zaměříme na hledání názvů květin v textu.

### 1. Hledáme jeden výraz pro dvojice slov

- 1 příjmení českého herce nebo mechanický nástroj
- 2 skvrna nebo pracovní pozice hovorově
- 3 výhoda nebo matematické znaménko
- 4 Česká republika nebo nevykonávat chůzi
- 5 falešná zpráva nebo vodní pták
- 6 část ucha nebo pomůcka při dražbě
- 7 pracovník v pivovaru nebo bývalý politik
- 8 část těla nebo náboženský symbol
- 9 tištěný svazek nebo část trávicího ústrojí přežvýkavců
- 10 mlha nad krajinou nebo onemocnění kůže

### 2. V následujícím textu najdete názvy květin

MNOPVBFUSIXLPĚUBVLQDVCANARCISKALQATERIPLŠBFHJVSŽMLPĎHA  
CNÍOBLATOUCHBDSALJINČEMQDKLPFYDHNLZVONEKHLOPVFSXYRTIUH  
FLCPLHSEACILONBLJTULIPÁNFPEŠPIRTONDAQÉLÁGONERTBLEDULEOD  
EPĚTRKNKLÁCDIHNLEKNÍNINDABYTRUPOKLÉHNVNŠNĚŽENKAYIPÁTKHUD  
SVNKFUTRUWNOUHFLÁBNMĚŠTFOHYACINTKOSECMSPNDLNUŠIPNDYX  
NBKOSATECFOKURBNSCPOTASKOPRETINADOFTBOBLUSETROHBMŠEPÁ  
TŽGBUMIBVDSAOPPLJKMODŘENECSETOPLIHFKÁPÍLEKNÍNHADEBMSIKLA  
SKLNOMÁNVKROKUSSPITČKLA MÍLPETRKLÍČCLKMBUDLAPOLANMJNKL  
B FDSUKLNCYZVĚPNLBNSASANKAMLEPLBÁLEKBCSMBOKULIVASTNĚT



Řešení:  
Úkol č. 1: 1. světlák (ev. brousek), 2. flek, 3. plus, 4. stár, 5. kachna, 6. kladívko, 7. sládek, 8. krůt, 9. kniha, 10. opar Úkol č. 2: narcisika, blatouch, zvonek, tulipán, bledule, leknín, sněženka, hyacint, kosatec, kopretina, modřeneč, leknín, krokus, petklíč, sasanka  
Solution: have visited, swam, tired, have never gone, has taken Lösungen: 1. Sonne, 2. Abend, 3. Kleidung, 4. Ferien, 5. Pause, 6. Vogel Solución: 1. nadar, 2. viajar, 3. descansar, 4. comer, 5. caminar, 6. tomar

TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time připravily naše evropské dobrovolnice Sara a Valerie.

Anglický jazyk:

Použijte správný tvar slovesa v závorce (present perfect or past simple):

- 1 I \_\_\_\_\_ (visit) three countries so far this year.
- 2 She \_\_\_\_\_ (swim) in the sea last summer.
- 3 We \_\_\_\_\_ (try) many local dishes during our trip last year.
- 4 They \_\_\_\_\_ (never go) camping before.
- 5 He \_\_\_\_\_ (take) hundreds of photos during his holiday so we can look at them the whole evening.

Německý jazyk:

Vytvořte složená slova pomocí „Sommer-“:  
(Ferien, Sonne, Kleidung, Abend, Pause, Vogel)

- 1 Sommer + \_\_\_\_\_ = letní slunce
- 2 Sommer + \_\_\_\_\_ = letní večer
- 3 Sommer + \_\_\_\_\_ = letní oblečení
- 4 Sommer + \_\_\_\_\_ = letní prázdniny
- 5 Sommer + \_\_\_\_\_ = letní přestávka
- 6 Sommer + \_\_\_\_\_ = letní pták

Španělský jazyk:

Doplňte do vět správné sloveso: (tomar, viajar, nadar, comer, descansar, caminar)

- 1 En la piscina me gusta \_\_\_\_.
- 2 Este año queremos \_\_\_\_ a Madrid.
- 3 Después de trabajar es bueno \_\_\_\_.
- 4 Me gusta \_\_\_\_ un helado de chocolate.
- 5 Queremos \_\_\_\_ por la playa.
- 6 Para estar moreno, hay que \_\_\_\_ el sol.



## LÉTO V TOTEMU samota u nás nemá místo

Ani v létě nemusí být plzeňští senioři sami. Naše pobočky v Bolevci, na Doubravce i na Nové Hospodě jsou otevřené všem, kteří hledají společnost nebo aktivní vyžití. Na webu [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz) si můžete vybrat z široké nabídky výletů, vycházek, sportovních aktivit, dílen či oblíbených hravých kaváren.

Už v polovině srpna navíc zveřejníme nabídku pravidelných aktivit od září. Sledujte nás, ať se stihnete včas přihlásit! Pokud byste narazili na již obsazený kurz či aktivitu, nenechte se odradit a zapište se jako náhradníci. Právě Váš zájem je pro nás signálem, které kurzy máme do budoucna posílit.

Závěrem chceme poděkovat všem našim lektorům či dobrovolníkům, kteří program pro seniory společně se zaměstnanci připravují. Užijte si krásné léto, třeba právě s TOTEMem!



# 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 manžele židovského původu, Huga a Helenu Semlerovy na Klatovské křídě 19.

Rodina Semlerových vlastnila továrnu na výrobky z taženého drátu. Ta dodnes stojí u Vochova za Plzní, i když už dávno nepatří původním vlastníkům a vyrábí se v ní zcela odlišné strojírenské výrobky. Semlerovi se proslavili zejména výrobou kvalitních jehel do gramofonů. Distribuovali je v pestrobarevných krabičkách do celého světa. Vyráběli ale také pestrou škálu mnohdy všedních výrobků – jehly na šití, spínací špendlíky, pletací jehlice, háčky na háčkování, pružné dráty do deštníků, ale také klavírní struny, pro armádu pak patentovaný osnatý drát.



Semlerovi bydleli ve svém domě na Klatovské třídě 19, kde se v přízemí nacházelo také ředitelství továrny a její provozní kanceláře. Po smrti zakladatele podniku, Šimona Semlera, obýval dům jeho syn Hugo s rodinou a ovdovělou paní Bertou Semlerovou. Adolf Loos navrhl pro Huga a jeho ženu Helenu v 1. patře působivý hudební salón, přísně osově symetrický, obložený mramorem fantastico bílé barvy s černým žilkováním. Do osy hlavní pohledové stěny umístil krb z režného zdiva a nad něj zrcadlovou stěnu. Místnost je osově symetrická i v ose vedlejší příčné. Vestavěný nábytek a dveře jsou dýhované jilmovým dřevem. Od sousedního pánského salónu je místnost variabilně oddělitelná prosklenou posuvnou stěnou. Salón se v domě dochoval dodnes spolu s navazující dvojicí místností, pánským salonem a jídelnu. Autorem návrhu interiérů těchto prostor byl v roce 1925 pravděpodobně pedagog na plzeňské německé stavební průmyslovce, český Němec, architekt Adolf Hrusa.

V roce 1932 Loos navrhl velmi odvážnou dvoupodlažní nástavbu domu s plochou střechou. Ta měla fungovat jako luxusní byt Hugova mladšího bratra Oskara a jeho ženy Jany. S trochou nadsázky mělo jít o velmi moderní dům s Loosovým Raumplanem (složitým prostorovým návrhem, rozloženým mj. do řady rozdílných výškových úrovní), posazený na vrchol původní stavby. Je škoda, že k realizaci nakonec nedošlo. Loosův smělý záměr však dodnes připomínají původní výkresy uložené v Královské komoře britských architektů v Londýně (RIBA).



# BYT HUGA A HELENY SEMLEROVÝCH

Klatovská třída 19 v Plzni



kapitulace německé posádky generálem Georgem von Majewski, jenž se po podpisu kapitulčních listin před přítomnými americkými vojáky, svým štábem a manželkou Elisabeth na místě zastřelil. Po válce komunistický režim Semlerovým dům zabavil a nadále jej využívala až do roku 2002 Československá později Česká armáda. Snaha Semlerových získat po Sametové revoluci dům zpět v restituci, nebyla úspěšná.



Po řadě let chátrání, kdy byl dům od roku 2002 pustý a prázdný, probíhá nyní již druhým rokem náročná komplexní rekonstrukce. Město Plzeň totiž dům adaptuje pro zajímavé inovativní muzeum věnované jednak osvobození Plzně americkou armádou, menší část prostor bude ale také věnována architektu Adolfu Loosovi, jeho inovativním principům architektonického navrhování, a také Loosovým plzeňským klientům. Jádrem této části expozice budou pečlivě zrestaurované dochované původní prostory. Autorem návrhu rekonstrukce domu je brněnský architekt Ludvík Grym. Ten je ale také autorem speciálního projektu restaurování autentických historických prostor navržených Adolfem Loosem a Adolfem Hrussov.



Ludvík Grym je ale především hlavním autorem komplexního návrhu muzejní expozice. Ta bude velmi netradiční, s řadou zajímavých interaktivních prvků. Cílem je vytvořit důstojný památník těm, kteří naše město osvobodili. Expozice by měla, především mladým lidem, působivou formou vysvětlit, jak mnohdy nenápadně plíživě totalita přichází, a jak nesmírně obtížné je znovuzískání svobody a demokracie. Muzeum bude, více než o zbraních a válkách, o klíčových hodnotách, jakými jsou hrdinství a demokracie. Více už ale nechci prozrazovat. Nechte se překvapit. Věřím, že úsilí, na kterém se celý tvůrčí tým podílí, Vás nezklame.

Ing. Karel Zoch  
vedoucí Odboru památkové péče MMP

Semlerovým se zdařil dramatický útěk před nacisty do Kanady. Jejich syn Hanuš byl účastníkem odboje, bojoval v sestavě 311. československé bombardovací perutě RAF, kde zastával roli palubního technika bombardéru Consolidated B-24 Liberator. Během své služby utrpěl vážný úraz, z jehož následků se pak léčil ještě řadu let po válce, nikdy se však nezotavil úplně. Dům Semlerových během 2. světové války sloužil jako velitelství wehrmachtu. V pánšském salonu pak byla na konci války podepsána

# MÁTE SLOVO, PANE DOKTORE...



... tentokrát na téma, proč je chirurgická ambulance často prvním místem, kam přichází pacient, pokud má akutní problém.

Začíná léto... To je čas prázdnin, dovolených, ale i zvýšené aktivity chalupářů, kutilů nebo sezónních sportovců. Znamená tato letní činnost zvýšený objem Vaší práce?

Ano, během léta se čekárny chirurgických ambulancí skutečně plní rychleji. Je to pochopitelné – lidé jsou aktivnější, sportují, vyrážejí na výlety, pracují na zahradách a v domácích dílnách. S tím souvisí i široké spektrum úrazů: řezné či tržné rány, poranění při práci s náradím nebo úrazy při rekreačním sportování. V tomto období platí dvojnásob doporučení: nepodceňovat bezpečnost a nepřeceňovat své síly.

S čím vším dokážete pomoci v ambulanci a kdy je třeba rovnou vyhledat nemocnici?

V naší chirurgické ambulanci jsme schopni vyřešit běžné naraženy, pohmožděny, zašit menší řezné rány, provést základní ošetření nekomplikovaných zlomenin či ošetřit menší abscesy. Pokud však pacient např. spadne z velké výšky, má otřes mozku, dojde k poranění, které je spojené s větším krvácením či pozoruje rozsáhlé zánětlivé stavy, je na místě zvolit vyšetření v nemocnici, kde bývají dostupné pokročilejší diagnostické metody. Taktéž výrazné bolesti břicha je lépe řešit rovnou v nemocnici, vzhledem k okamžité dostupnosti operačního sálu.

V rámci své profese se věnujete i proktologii a dlužno dodat, že zájem je obrovský, a to u poměrně mladých ročníků. Můžeme mluvit o civilizačním onemocnění?

Do určité míry ano. Potíže jako hemoroidy nebo jiné obtíže v oblasti konečníku souvisejí s moderním životním stylem – nedostatkem pohybu, dlouhým sezením a nevhodnou stravou. Objevují se čím dál častěji napříč všemi věkovými skupinami. Naštěstí jsou ale většinou dobře léčitelné, pokud se řeší včas.





Proktologie se zaměřuje na onemocnění konečníku, která jsou sice častá, ale pořád jde o téma, o němž člověk nerad mluví, natož aby preventivně podstoupil vyšetření. Jak zlomit toto tabu, aby pacient navštívil lékaře včas?

Určitě není třeba mít obavy, pro chirurga, tím spíše proktologa, je vyšetření oblasti konečníku součástí denní praxe. A zpětná vazba od našich pacientů dokládá, že jejich počáteční obavy vůbec nebyly na místě. Odkládání vyšetření kvůli studu může vést ke zhoršení obtíží a tím pádem ke složitější léčbě. Platí jednoduché pravidlo – čím dříve problém řešíte, tím snazší bývá jeho léčba.

PILSEN cílí zejména na dříve narozené. Co byste speciálně jim, plzeňským seniorům, popřál na prahu léta?

Přeji všem především pevné zdraví, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a příjemně strávený čas s rodinou a přáteli. Užívejte si léto aktivně, ale s rozumem – a pokud se objeví zdravotní potíže, neváhejte vyhledat pomoc.



# NOVÉ PAVILONY PŘINESOU komfort mnoha pacientům



Mezi největší investiční akce letošního roku patří zahájení výstavby Pavilonu chirurgických oborů a příprava Pavilonu infekčních chorob. Obě stavby si vyžádají miliardy korun. Nemocnice ale chystá i řadu dalších projektů, ať už stavebních, nebo nákupů přístrojového vybavení. Dočtete se o nich na následujících stránkách.

Výstavba Pavilonu chirurgických oborů, který vznikne v prostoru záložního heliportu proti Gynekologicko-porodnické klinice, bude stát téměř 4 miliardy korun. Se zahájením výstavby se počítá v první půlce letošního roku. Od něj je termín dokončení 1218 kalendářních dnů, ale za předpokladu optimálních podmínek a minima komplikací. „Projekt počítá s pěti fázemi, které si vítězný zhotovitel může uspořádat podle vlastního technologického postupu nebo personálního zajištění,“ říká ředitel FN Plzeň, docent MUDr. Václav Šimánek, Ph.D. Pavilon chirurgických oborů je největší stavbou, jakou dosud nemocnice stavěla. „Srovnatelná je zastavěnou plochou pouze budova Onkologické a radioterapeutické kliniky, ale nový objekt bude ještě o něco vyšší, má mít dvanáct pater a heliport. Tudiž jeho stavba bude přinášet mnoho zásahů do běžného režimu a provozu nemocnice,“ upozorňuje ředitel. Nejsložitější bude stavba podzemního koridoru, který se bude nacházet v místech u vchodu C, tam, kde je Emergency. Zásadní bude zajistit plynulou dostupnost urgentního příjmu a porodnice. Vedení nemocnice počítá s náhradním vjezdem u lékařské fakulty a příjezdovou cestou kolem budovy Psychiatrické kliniky a v některých místech s pomocí kyvadlové dopravy.

Fakultní nemocnice Plzeň už podala žádost o dotaci EU na stavbu nového Pavilonu infekčních chorob v lochtínském areálu nemocnice. Evropská dotace by měla činit asi 600 milionů korun, zbytek zaplatí nemocnice. Z borské části se tam přesune infekční a plicní klinika. Objekt za zhruba 2,1 miliardy korun s DPH by mohl stát za tři roky. Čtyřpatrová stavba by měla vyrůst na prašném parkovišti pod gynekologickou klinikou vedle heliportu. „Dotační výzva je na infekční kliniky, nám se podařilo do toho přidat i plicní kliniku, protože je tam stejný hygienicko-epidemiologický provoz. Zároveň tam bude pro tyto dvě kliniky dvanáctilůžková multioborová jednotka intenzivní péče,“ řekl ředitel nemocnice Václav Šimánek. Obě kliniky podle něj potřebují také další zázemí. „To znamená nejen vyšetřování, nejen ambulance, ale také zákrokové sálky, včetně třeba poměrně velkého bronchoskopického sálku,“ popsal. Následně by se měl pavilon rozšířit ještě pro přestěhování kožní kliniky z borského areálu. Stavba Pavilonu infekčních chorob je součástí generelu rozvoje největšího zdravotnického zařízení na jihozápadě Čech, který počítá s postupným přestěhováním všech klinik do lochtínského areálu, kromě stávající vojenské nemocnice.



# PROMOCE NENÍ JEN PRO MLADÉ

v Plzni slaví i ti, kteří se rozhodli začít studovat po letech znovu

Slavnostní okamžiky, dojetí, hrdost i radost z dosaženého cíle. Promoci si většina z nás spojuje s mladými lidmi na počátku jejich kariéry. Na Západočeské univerzitě v Plzni už ale dávno platí, že vzdělávání nemá věkové hranice. Důkazem je každoroční promoce absolventů Univerzity třetího věku ZČU, která letos proběhne 23. června 2026. A znovu tak připomene, že chuť učit se má daleko větší význam než datum narození.

Loňský ročník opět ukázal, jak výjimečnou atmosféru tyto chvíle mají. Velký sál Měšťanské besedy zaplněný posluchači, kteří se po letech vrátili do lavic. Rodiny sdílející jejich úspěch a úsměvy těch, kteří si splnili dávný sen. Akademičtí představitelé v talárech a živá hudba podtrhují výjimečnost této slavnostní ceremonie. Promoci zahajuje svým projevem garantka U3V Jana Vaňková: *„Dnešní den je výjimečný. Není to jen zakončení určitého studijního programu. Je to ocenění odvahy, zvědavosti a hlubokého vztahu ke vzdělání a k vědě. Dnešní promoce je věnována Vám – absolventům Univerzity třetího věku ZČU v Plzni, tedy těm, kteří se rozhodli, že nikdy není pozdě se učit, objevovat a růst.“*

o profesním růstu, ale především o radosti z poznání, nových přátelství a aktivním životě bez ohledu na věk.

*„Promoce není jen pro mladé,“* říkají s úsměvem absolventi. A mají pravdu. Je to symbol nového začátku, odvahy a chuti jít dál. Každý diplom, který si studenti přebírají, je zároveň důkazem, že nikdy není pozdě začít něco nového.

Univerzita třetího věku ZČU je tu pro všechny seniory a osoby invalidní ve třetím stupni invalidity. Nabízí každoročně široké spektrum oborů – od historie a umění přes přírodní vědy až po moder-



Podle rektora ZČU, Miroslava Lávičky, je U3V inspirativní prostor pro aktivní a smysluplné stáří i posilování mezigeneračního porozumění. Diplom z jeho rukou v minulém roce převzalo 230 hrdých posluchaček a posluchačů z Plzně a třinácti dalších poboček. *„Díky Univerzitě třetího věku se naše univerzita stává skutečně univerzální – místem, kde se setkávají generace, kde se zkušenost snoubí s novou zvědavostí a kde vědění nestárne, jen dozrává. Zvědavost může být stejná v sedmdesáti i ve dvaceti. A právě tahle životní jiskra je nakažlivá pro nás všechny,“* řekl rektor ZČU. Absolventi U3V ZČU tak pravidelně dokazují, že vzdělávání není jen

ní technologie. V nabídce jsou tradičně také programy jazykové, hudební a cvičební.

Studujte s radostí a bez omezení! Připojte se k Univerzitě třetího věku a rozšiřte své znalosti v inspirativním prostředí. U nás nejde o zkoušky a stres, ale o inspiraci, rozhled a možnost být součástí komunity lidí, kteří sdílejí stejnou energii a zvědavost. Zápisy do půlkulatého 35. ročníku Univerzity třetího věku se uskuteční elektronicky na konci srpna 2026, kompletní nabídka a termíny budou zveřejněny na webových stránkách.

# SETKÁNÍ GENERACÍ V DOMOVINCE

## návštěva ze 17. MŠ Plzeň

V plzeňské Domovince se snažíme o to, aby naši klienti byli v kontaktu s děním v okolí a neztráceli pouto s mladšími generacemi. Nedávno nás v rámci těchto aktivit navštívily děti ze 17. mateřské školy v Plzni a bylo to velmi příjemné dopoledne. Děti pro naše seniory vlastnoručně vyrobily velikonoční dekorace, které nám v uplynulých týdnech zdobily a rozjasňovaly společné prostory. Kromě těchto dáreků si připravily i krátké hudební vystoupení. Bylo osvěžující sledovat jejich nadšení a energii, kterou do zpěvu vložily, a naši klienti jejich snahu ocenili velkým potleskem.

Podobná setkání považujeme za velmi důležitá. Propojování generací totiž funguje obousměrně – děti se přirozeně učí respektu ke starším lidem a pro naše seniory je dětská bezprostřednost vítaným vytržením z každodenní rutiny. Je to zkrátka o společně stráveném čase, který dává smysl oběma stranám.



Děkujeme dětem i pedagogům ze 17. MŠ Plzeň za milou návštěvu a za dárky, které nám udělaly radost. Budeme se těšit na další spolupráci.

Eva Štěch

# KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ DORA PLZEŇ

Klub aktivních seniorů (KAS) působí při neziskové organizaci Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA Plzeň, která sídlí v Plzni na Vinicích. Senioři zde pravidelně cvičí v úterý a ve čtvrtek dopoledne. Někteří z našich řad se v únoru zúčastnili celostátní akce štafetového plavání „Přeplavme svůj La Manche“. V únoru jsme absolvovali zajímavou exkurzi do ČOV v Plzni. V rámci celostátní akce „Pochodu pro mozek“, v Lobežském parku, jsme v březnu, kromě pohybových her, luštili přesmyčkové tajenky, hádali slovní tajenky, opakovali za sebou zrádné jazykolamy a užili si přitom dost zábavy.

V dubnu, v rámci další celostátní akce „Dny dobrovolnictví“, jsme vyrazili na procházku kolem Boleveckých rybníků. Ve velkém počtu jsme se v dubnu

zúčastnili dvou procházek, organizovaných Krajskou radou seniorů Plzeňského kraje, v Hradci u Stoda a okolí. Někteří senioři se zúčastnili sportovních her v Rokycanech a v Domažlicích a turnaje v kuželkách v Plzni, kde dosáhli pěkných výsledků. Máme mezi sebou i modelky, které předvádí na akcích výtvarné modely módní návrhářky Mgr. Marie Vechové.

Prostě, snažíme se dokázat, že věk je jen číslo, a že záleží jen na nás, jak si podzim života zpříjemníme. Velký dík, že se můžeme scházet na cvičeních, přednáškách a příležitostných posezeních v krásném prostředí, patří vedení DoRA Plzeň, Mgr. Romaně Štěpánkové.

Ing. Irena Vajnerová  
vedoucí KAS DoRA Plzeň



# ROBOTI NA PLZEŇSKÉ RADNICI

## aneb s čím si hrají Vaše vnoučata

Letní prázdniny se kvapem blíží a s nimi i doba, kdy mnozí z Vás hlídají vnoučata. A možná už teď přemýšlíte, co s nimi v červenci v Plzni podniknout.

Máme pro Vás jeden tip. Vypravte se do centra města a zajděte na radnici. V mázhauzu se nejen příjemně v horkých dnech zchladíte a odpočínáte, ale od 3. července do 7. srpna 2026 tam uvidíte i zajímavou výstavu. Otevřeno mají denně od 8 do 18 hodin, vstup je zdarma.

### Výstava pro děti i dospělé

Na výstavě v mázhauzu nahlédnete pod pokličku Centra robotiky, které v letošním roce slaví 10 let od svého otevření. Jde o městské zařízení v Cukrovarské ulici, které se věnuje vzdělávání dětí od 6 do 15 let v technických a přírodovědných oborech. Pokud Vaše vnoučata ráda stavějí z Lega, obdivují výrobky z 3D tiskárny nebo si je chtějí sama vytvářet, ráda poznávají přírodu, baví je tvoření, práce s náradím, šroubování či experimentování s elektronickými součástkami, pak pro ně mohou být kroužky v Centru robotiky skvělou volbou. A navíc za velmi příznivou cenu.

Na výstavě uvidíte všechny technologie, se kterými děti na kroužcích pracují. Jak staví roboty z nejrůznějších stavebnic, programují je a učí samostatnému jednání. Bádají s mikroskopy, tvoří nebo progra-

mují své první animace a hry. Ve vitrínách najdete roboty, 3D tiskárnu s nejrůznějšími výrobky, stavebnice a badatelské sady. A koho by kroužky opravdu zaujaly, může si rovnou vybrat z aktuální nabídky na nový školní rok 2026/2027.

### Centrum robotiky vzdělává i Vás

Abyste měli kompletní představu, co Centrum robotiky v Plzni dělá, na panelech se dočtete o dalších jeho aktivitách – vzdělávání pedagogů, pořádání příměstských táborů, soutěží nebo dnů pro veřejnost. A na fotografiích možná poznáte i sami sebe, protože Centrum robotiky vzdělává v počítačových kurzech i generace dříve narozených Plzeňanů. Neváhejte a přijďte se podívat. Centrum robotiky je tu pro Vás! Zároveň jde o skvělou příležitost, jak společně s vnoučaty objevit něco nového, inspiračního a užít si čas v historickém centru Plzně.



Zveme Vás na výstavu

 **Centrum robotiky** **10 let**

v mázhauzu plzeňské radnice  
**od 3. července do 7. srpna**

**vstup zdarma**

otevřeno pondělí až neděle od 8 do 18 h

[centrumrobotiky.eu](https://centrumrobotiky.eu)

Správa informačních technologií 

 **PINE**

# LOCHOTÍNSKÝ L-KLUB SLAVÍ 15 LET

## pro seniory nabízí pestrý program



L-klub, multifunkční sál při Obvodní knihovně Lochotín, si připomíná 15 let od svého slavnostního otevření. Od roku 2011 rozšiřuje kulturní zázemí Knihovny města Plzně, které tvoří ještě skvrňanský M-klub a Polanova síň v hlavní budově v centru města. Stejně jako tyto prostory nabízí i L-klub programy pro všechny generace – od rodin s nejmenšími dětmi přes školní třídy, dospělé až po seniory.

L-klub byl slavnostně otevřen 15. dubna 2011, v rámci velké rekonstrukce Obvodní knihovny Lochotín. Vznikl v přízemních prostorách budovy, které byly dříve využívány jako restaurační zařízení. Podařilo se tu vytvořit moderní bezbariérový prostor s kapacitou 75 míst, který slouží nejen jako sál pro kulturní akce, ale také jako místo setkávání školních, zájmových a společenských organizací. Název L-klub odkazuje jednak na asociaci s M-klubem ve Skvrňanech, jednak na lokalitu Lochotín.

Za 15 let existence se v L-klubu uskutečnilo 1 745 různých akcí – od divadelních představení, koncertů, besed se spisovateli, cestovateli a významnými osobnostmi, až po vzdělávací a zábavné pořady. Celkem jej navštívilo 72 305 diváků – více, než má například město Kladno obyvatel. V průběhu let se na pódiu L-klubu představily desítky známých osobností z různých odvětví, jako například spisovatelé Štěpán Javůrek, Vlastimil Vondruška nebo Jan Kavale, písničkář Jiří Dědeček, herci Šimon Pečenka, Pavel Pavlovský a Monika Švábová, automobilový závodník Václav Pech nebo cestovatelé Libor Drahoňovský, Jakub Greschl, Petr Nazarov a Petr Vlček.



L-klub je místem, kde si přijde na své úplně každý. Senioři zde mohou navštívit vzdělávací přednášky z různých oborů, koncerty, divadelní představení nebo cestopisné besedy. Společně s vnoučaty mohou vyrazit na hrané pohádky nebo se zapojit do tvořivých dílen. L-klub sídlí na adrese Studentská 22 Plzeň, v bezprostřední blízkosti obchodu Penny Market u křižovatky Severka. Díky poloze vedle tramvajových i autobusových zastávek MHD je snadno dostupný pro všechny obyvatele Lochotína a širokého okolí.

Za patnáct let svého působení se stal lochotínský L-klub nedílnou součástí života tohoto největšího plzeňského sídliště. Dlouhodobě plní roli komunitního a kulturního centra, které přináší obyvatelům pestrou škálu aktivit přímo v místě jejich bydliště. Doplňuje tak trojlístek sálů Knihovny města Plzně, rozprostřených po celém území města tak, aby měl každý Plzeňan kulturu i vzdělávání doslova na dosah ruky.

Aktuální program L-klubu najdete na webu knihovny: <https://knihovna.plzen.eu/akce/>.

# PLZEŇ ČEKÁ BOHATÉ KULTURNÍ LÉTO

**28. ročník Mezinárodního folklorního festivalu CIOFF PLZEŇ 2026** proběhne ve dnech 10. – 14. 6. 2026. I v letošním roce ožije hlavní festivalová scéna „U Branky“ v historickém centru Plzně pestrými vystoupeními folklorních souborů z České republiky, Slovenska, Chorvatska, Francie, Ukrajiny, Portugalska a Chile. Letos, v rámci festivalového programu, připomene také 60. výročí spolupráce partnerských měst Plzeň a Limoges a 15. výročí spolupráce Plzeňského kraje a Bjelovarsko-bilogorské župy z Chorvatska. Dalším zajímavým tématem letošního festivalu budou i svatební motivy – představena bude tradiční svatba z Chodska, Horácka a Plzeňska, včetně rekonstrukce lidového oděvu nevěsty z Plzeňska z 19. století! Více informací naleznete na: [www.mffplzen.eu](http://www.mffplzen.eu) nebo [www.facebook.com/mffplzen](https://www.facebook.com/mffplzen).

**Plzeňské náplavky** letos nabídnou silné hudební momenty i pestrý program napříč generacemi. Kulturní léto se vrací na oblíbené lokality na Radbuze a nově se, oproti loňsku, rozšiřuje také na Mži u Lochotínské lávky, kam se po letech vrátí kontejnerová kavárna. Každá z řek zahájí sezónu vlastním grand openingem. Program akcí na náplavkách naleznete na [www.plzenskenaplavky.cz](http://www.plzenskenaplavky.cz).

**36. ročník Mezinárodního festivalu loutkového a alternativního divadla Skupova Plzeň** zveřejnil na webových stránkách [www.skupovaplzen.cz](http://www.skupovaplzen.cz) svůj program. Nejstarší přehlídka profesionálních divadel v České republice nabídne letos, během šesti dnů, celkem 50 divadelních představení, filmových projekcí, koncertů a přednášek. Festival proběhne v termínu 9. – 14. 6. 2026 v Plzni. Páteří programů je soutěžní přehlídka, která nabídne 22 českých a slovenských představení.

**Hurvínek slaví 100 let** a těšit se můžeme na mnoho akcí, např. na jubilejní výstavu Hurvínek 100 – Z Plzně do Plzně, která bude otevřena od 12. 6. 2026 v hlavní budově Západočeského muzea v Plzni v Kopeckého sadech 2, a to až do 4. 4. 2027. Výstava návštěvníkům přiblíží nejen vývoj a historii této ikonické postavy, ale umožní jim také nahlédnout přímo do jejího světa a seznámit se i s ostatními členy rodiny – Spejblem, Máničkou, Žerykem a paní Kateřinou. Více na [www.zcm.cz](http://www.zcm.cz).

**Plzeň čeká bohatá letní kulturní sezóna** – 15. 7. 2026 na nádvoří Nového divadla zamíří Bohemia Jazz Fest. Ve dnech 25. – 26. 7. 2026 se uskuteční již 11. ročník Mezinárodního dixielandového festivalu Plzeň, diváky čeká po oba dny, od 14 hodin, i New Orleans Parade – průvod kapel od katedrály sv. Bartoloměje. Oblíbené Večery vážné hudby v Proluce potěší (nejen) milovníky klasické hudby ve dnech 20.–24. 7. 2026. Tradiční Festival na ulici se bude konat v termínu 14. – 22. 8. 2026. Plzeňské filmové večery jsou po roce zpět a od 24. 7. do 3. 9. 2026 ožíví západočeskou metropoli a její okolí. Více informací naleznete na [akce.plzen.eu](http://akce.plzen.eu) či [kultura.plzen.eu](http://kultura.plzen.eu).



28. ročník  
**Mezinárodní folklorní festival CIOFF® Plzeň**  
**10.–14. června 2026**  
[www.mffplzen.eu](http://www.mffplzen.eu)

- U Branky
- Habrmannovo náměstí
- Selský dvůr U Matoušů
- Konstantinovy Lázně

# S.K.U.P.A.: NOVÁ HRA, KTERÁ ROZSVÍTÍ

## Skupův svět v nových barvách

Josef Skupa patří k osobnostem, které zásadně ovlivnily české divadlo, i když si jeho jméno ne každý hned spojí s konkrétní tváří. O to známější jsou ale jeho postavy – Spejbl a Hurvínek. Právě jejich „tafulda“, průkopník moderního loutkářství a mimořádně tvořivý člověk, se nyní vrací na jeviště v nové inscenaci S.K.U.P.A., Scénické Kurikulum Unikátního Plzeňského Artisty, která vznikla přímo na míru plzeňskému divadlu.

Světová premiéra se uskutečnila 16. května 2026 ve Velkém divadle a nabídla divákům pohled na Skupu, který není jen encyklopedickým shrnutím jeho života. Tvůrci se rozhodli jít jinou cestou – místo lineárního životopisu přicházejí s kabaretně laděnou inscenací, která propojuje humor, hudbu i hravou nadsázku. Výsledkem je živý divadelní tvar, který dokáže vystihnout Skupovu osobnost ve všech jejích kontrastech. Autorem je renomovaný dramatik Milan Šotek, současný šéf činohry Národního divadla v Brně, který se nevydává cestou klasického životopisu. Místo toho skládá mozaiku – hravou, kabaretně laděnou, plnou písní, slovních

hříček i jemné ironie. „Snažil jsem se spíše přiblížit a napodobit ducha jeho nestárnoucího humoru,“ říká Šotek o svém přístupu k osobnosti Josefa Skupy, legendárního tvůrce Spejbla a Hurvínka.

Hru se souborem nastudoval režisér Radovan Lipus. V titulní roli se představil Michal Štěřba, který Skupu neztvárňuje jako muzeální relikvii, ale jako člověka z masa a kostí – plného vášně, odvahy i rozporů. Na jevišti ho doplnil mimo jiné Martin Stránský, Jaroslav Matějka nebo Marek Mikulášek.

S.K.U.P.A. není jen divadelní titul. Je to pozvánka do světa, kde se humor stává zbraní proti temnotě a kde i v těch nejtěžších chvílích zůstává prostor pro nadsázku a lidskost. Skupův život – poznamenaný válkou, vězením i neúnavnou tvorbou – tu ožívá v barvitém, místy až snově laděném kaleidoskopu. Plzeň tak získává inscenaci, která není jen poctou jedné osobnosti, ale i oslavou samotného divadla. Divadla, které si dovolí být hravé, chytré i dojemné zároveň.



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.

Tamerlán	Velké divadlo	3. 6. 2026	19.00–21.30
Trubadúr	Velké divadlo	4. 6. 2026	19.00–21.20
S.K.U.P.A.	Velké divadlo	9. 6. 2026	19.00
Heda	Malá scéna	10. 6. 2026	19.00–21.20
Inside	Nová scéna	10. 6. 2026	19.00
Jeníček a Mařenka	Velké divadlo	17. 6. 2026	19.00–21.10
Go Back for Murder	Velké divadlo	18. 6. 2026	19.00–21.20



# LÉTO ZKOUŠÍ ODOLNOST VAŠÍ POKOŽKY

Letní měsíce představují pro pleť zkoušku odolnosti – sluneční záření, teplo i zvýšená tvorba mazu mohou snadno narušit její rovnováhu a vést ke vzniku pigmentových skvrn. Prevence proto není jen o ochraně, ale o chytré kombinaci aktivních látek, které dokážou zasáhnout přímo u zdroje problému. Klíčovou roli hraje každodenní SPF ochrana, ale skutečný posun v péči přinášejí až moderní ingredience, které regulují proces melanogeneze a zároveň pleť rozjasňují.



Jednou z nejvýraznějších novinek současné kosmetiky je extrakt z bílé borovice. Tato ingredience představuje inovativní a zároveň šetrnou alternativu ke klasickým rozjasňujícím látkám. Působí přímo na mechanismy tvorby melaninu, čímž pomáhá redukovat viditelnost pigmentových skvrn a předcházet vzniku nových. Pleť tak získává sjednocenější tón, působí jasněji a přirozeně zářivě. Výjimečnost bílé borovice spočívá nejen v její účinnosti, ale i v jejím původu – často se získává upcyklací z kůry, která by jinak zůstala nevyužita. Tento přístup reflektuje rostoucí důraz na udržitelnost a zároveň přináší vysoce koncentrované aktivní látky bohaté na anti-oxidanty.

Právě kombinace účinnosti a šetrnosti činí z bílé borovice ideální volbu i pro citlivější pleť nebo pro období, kdy je pokožka více vystavena slunečnímu záření. Na rozdíl od některých agresivnějších rozjasňujících složek působí komplexně a respektuje přirozené procesy pleti. V letní rutině ji proto lze vnímat jako moderní alternativu k tradičním depigmentačním látkám.

Pro maximální efekt je vhodné tuto inovativní složku doplnit o další osvědčené aktivní látky. Vitamin C chrání pleť před oxidačním stresem a podporuje její jas, niacinamid pomáhá sjednotit tón a posílit kožní bariéru a jemné kyseliny typu AHA či PHA podporují obnovu buněk a zjemnění textury. Správně nastavená péče tak vytváří synergii, která nejen minimalizuje vznik pigmentací, ale zároveň podporuje zdravý, svěží a rozjasněný vzhled.

Léto tak nemusí být obdobím, kdy pleť „trpí“, ale naopak časem, kdy díky inovativním ingrediencím, jako je právě bílá borovice, může doslova zazářit.

Mgr. Šárka Laiblová, Ph.D.  
International Doctoral Graduate  
kosmetická poradkyně

# ČESKÝ LES - KRAJINA KLIDU, HLUBOKÝCH

Pokud hledáte místo, kde si Vaše duše odpočine od shonu velkoměst a kde příroda stále ještě hraje hlavní roli, vydejte se do Českého lesa. Toto pohoří, sousedící s populární Šumavou, nabízí velmi podobný ráz krajiny – nekonečné lesy, tajemná rašeliniště a rozlehlé pastviny. Má však jednu obrovskou výhodu: i v hlavní sezóně zde najdete klid a cesty bez davů. Pro aktivní seniory je Český les ideálním cílem díky své čisté atmosféře, neokoukaným památkám a terénům, které jsou přívětivé i pro ty, kteří už nechtějí zdolávat jen strmé srázy.

## Klenčí a Čerchov

Ideálním výchozím bodem pro Vaše objevování je malebné Klenčí pod Čerchovem. Toto městečko patřilo mezi jedenáct privilegovaných chodských vesnic, a díky spisovateli Jindřichu Šimonu Baarovi, se stalo centrem chodských tradic. Vaše první kroky by měly vést do Domu přírody Českého lesa. Nečekejte žádné nudné vitríny – moderní interaktivní expozice Vás provede historií osidlování hor i místní faunou a flórou. Je to skvělé místo, kde pochopíte, jak se zdejší kraj v průběhu staletí měnil.

Z Klenčí je to jen kousek k nejvyššímu vrcholu pohoří – Čerchovu (1042 m n. m.). Dobrou zprávou pro ty, kteří chtějí šetřit síly, je vynikající dostupnost. Již od května pak o víkendech vyjíždí z Domažlic přes Klenčí až přímo na vrchol autobus. Letos se navíc doprava rozšiřuje i o prázdninové čtvrtěční a páteční spoje z parkoviště v Caparticích. Na vrcholu Vás čeká historická Kurzova věž, která v loňském roce oslavila 120 let a nabízí úchvatný výhled. Po rozhlédnutí se můžete občerstvit v nově dokončené restauraci, která vrcholu vrátila důstojné zázemí.

## Tachovská jízďárna a hrad Přimda

Podhůří Českého lesa je pokladnicí architektury. Pokud plánujete výlet s vnoučaty, nenechte si ujít hrad Přimda. Letos uplyne neuvěřitelných 900 let od první zmínky o tomto nejstarším kamenném hradu v Čechách. O víkendu 29. – 30. 5. 2026 se zde v podhradí konaly velké historické slavnosti.

Skutečným unikátem, na který jsou místní právem hrdí, je však Jízďárna Světce v Tachově. Po rozsáhlé rekonstrukci se tato druhá největší jízďárna ve střední Evropě (hned po té vídeňské) otevřela v plné kráse. Kromě monumentální architektury zde najdete novou expozici o bylinkářství a léčitelství. Ti odvážnější z Vás si mohou vyzkoušet i dobové kostýmy. K jízďárně vede z centra Tachova velmi příjemná, nenáročná cesta lipovou alejí podél řeky Mže.



# HVOZDŮ A ZAPOMENUTÝCH PŘÍBĚHŮ



## Lázeňské osvěžení a léčivá síla pramenů

I v Plzeňském kraji si můžete dopřát pravou lázeňskou atmosféru. Pokud Vás trápí klouby nebo záda, jsou Konstantinovy Lázně tou nejlepší volbou. Jsou to jediné lázně v kraji a vynikají svým klidem a čistým vzduchem. Procházka lázeňským parkem je balzámem na nervy.

Milovníci minerálních vod by neměli minout ani další místní prameny. Přímo v Tachově můžete u řeky Mže ochutnat Windischgrätzův pramen.

Pokud však hledáte něco skutečně unikátního, vydejte se směrem na Chodovou Planou. Zdejší pramen Il Sano je vyhlášený vysokým obsahem železa, které je pro lidské tělo velmi dobře vstřebatelné. V místním pivovaru Chodovar ho můžete ochutnat v čisté podobě i v různých příchutích.



## Regionem v rytmu železnice

Lokální tratě Vás dovezou do srdce Domažlic, kde můžete v expozicích Chodského hradu nasát atmosféru lidových tradic. Stále větší oblibě se těší také zámek v Boru, který láká na bohaté interiérové dekorace a unikátní kulatou vyhlídkovou věž, ze které máte krajinu jako na dlani.

Pokud hledáte méně známé perly, vlak Vás zaveze i k nedávno zpřístupněnému, tajemnému zámku v Poběžovicích. Na trati, přímo u řeky Mže, pak leží malebný Svojsín. Zdejší zámek i s přilehlými zahradami otevírá své brány během sezóny a nabízí dokonalé zakončení dne v klidném prostředí venkovského šlechtického sídla.

Český les je zkrátka místem, kde se potkává historie s naprostým klidem přírody. Je to kraj, který nespěchá, a přesně tak byste ho měli objevovat i Vy.

# ČERVEN: slunce nad hlavou a radost v každém kroku

Červen je tak trochu malá generálka na léto. Dny jsou dlouhé, dětem vykládáme, že už musí spát i když je večer světlo, slunce hřeje a my máme najednou víc energie – nebo si to alespoň rádi myslíme. Všechno nás láká ven, proto chodíme po zahradě a přemýšlíme, co bychom mohli opravit nebo vylepšit.

## Pohyb, který má šťávu

Nemusíme hned podávat sportovní výkony a přihlašovat se na maratony. Stačí pravidelnost – procházky, lehké cvičení, kolo nebo tanec. Ano, i tanec doma v obýváku se počítá. Ranní výprava na zahradu pro čerstvé jahody nebo večerní sběr „jen tak na chuť“ se taky počítá. Na Krašovské jedeme dál, jen s letním nádechem. Veškeré aktivity a akce, které pro Vás s radostí děláme, naleznete na webu.

## Lehkost na talíři

Červen si říká o jednoduchost, aneb co nám nabídne zahrada a zahrádka. Ovoce, zelenina, která nezatíží náš trávicí systém. Jahody, tvaroh, saláty nebo rychlá večere bez dlouhého stání v kuchyni.

Nic si ale nezakazujeme. Rovnováha je základ, klidně i s malou sladkou tečkou. Veškeré jídlo je tělu prospěšné, jen ve správné míře.

## Slunce s respektem

Sluníčko už má sílu, tak na to myslíme. Klobouk, opalovací krém a dostatek tekutin nejsou slabost, ale chytrý tah na branku. Tělo nám tato rozhodnutí milionkrát vrátí. Červen je o radosti z pohybu a světla. Tak si ho nenechme protéct mezi prsty.



# ČERVENEC: konečně léto

Červenec je ve znamení výletů, na které během roku nebyl čas. Přicházejí školní prázdniny a s tím i hlídání vnoučat. Dny se plní sluncem a dlouhé večere vybízí k dobrodružství. Žijeme naplno – jako by byl každý den plněn malými, velkými zážitky, na které se nezapomíná.

## Pohyb, který baví

Zapomeňme na výkon. Každý krok se počítá – cesta k vodě, výlet po českých hradech a zámcích nebo jen ranní protažení na balkoně.

A pokud se nám nechce? I odpočinek je součástí zdravého režimu. A to bez výčitek!

## Rozmanitost i na talíři

Zmrzlina, šťavnaté ovoce, večerní grilování, léto má prostě skvělou chuť. A byla by škoda ho neochutnat

ze všech stran. Dopřejme si, na co máme chuť – klidně i druhou porci, protože „je přece léto“. Jen na to jdeme s rozmyslem. Když si dáme zmrzlinu, vyvážíme ji třeba miskou ovoce. Když přijde na řadu grilovačka, talíř může být barevný nejen od masa, ale i od zeleniny. Tělo nám za tuhle pestrost poděkuje a my si přitom nic neodepřeme. A nezapomínejme na pitný režim. V létě totiž platí jednoduché pravidlo: voda je nejlepší parták, který nás podrží i po dlouhém cyklo výletu.

## Čas pro sebe i pro ostatní

Červenec je ideální na setkávání s rodinou, přáteli, sousedy... nebo jen klidné chvíle při zavařování marmelád a výrobě domácích šťáv. Protože pohoda není jen o tom, co děláme, ale jak se u toho cítíme.

A někdy je to to nejlepší, co pro sebe můžeme udělat, jen musíme naslouchat svému tělu.

# SRPEN: když léto chutná nejvíc

Srpen je takové „finále léta“. Slunce jede naplno, večery jsou jako stvořené pro posezení venku, a to i přes útoky komárů, kteří si myslí, že mají hlavní slovo. Každý den stojí za to si ho pořádně užít.

## Pohyb bez tlaku

V srpnu si necháváme volnost. Bosky po trávě, koupání, celkové protažení nebo večerní procházky při západu slunce. Děláme to, co nám je příjemné.

A když si dáme pauzu? I ta je důležitá. A sedět při západu s knížkou venku, není ztracený čas, ale čas k nezaplacení!

## Polévky do ztracena

Rajčata, okurky, ovoce ze zahrádky... srpen je tak trochu „okurkový“ měsíc – sklízíme, zavařujeme, sklízíme a zavařujeme. A tak stále dokola.

Grilování s přáteli, rychlé letní večere nebo jen něco „na chuť“ – i to je neodmyslitelná součást léta.

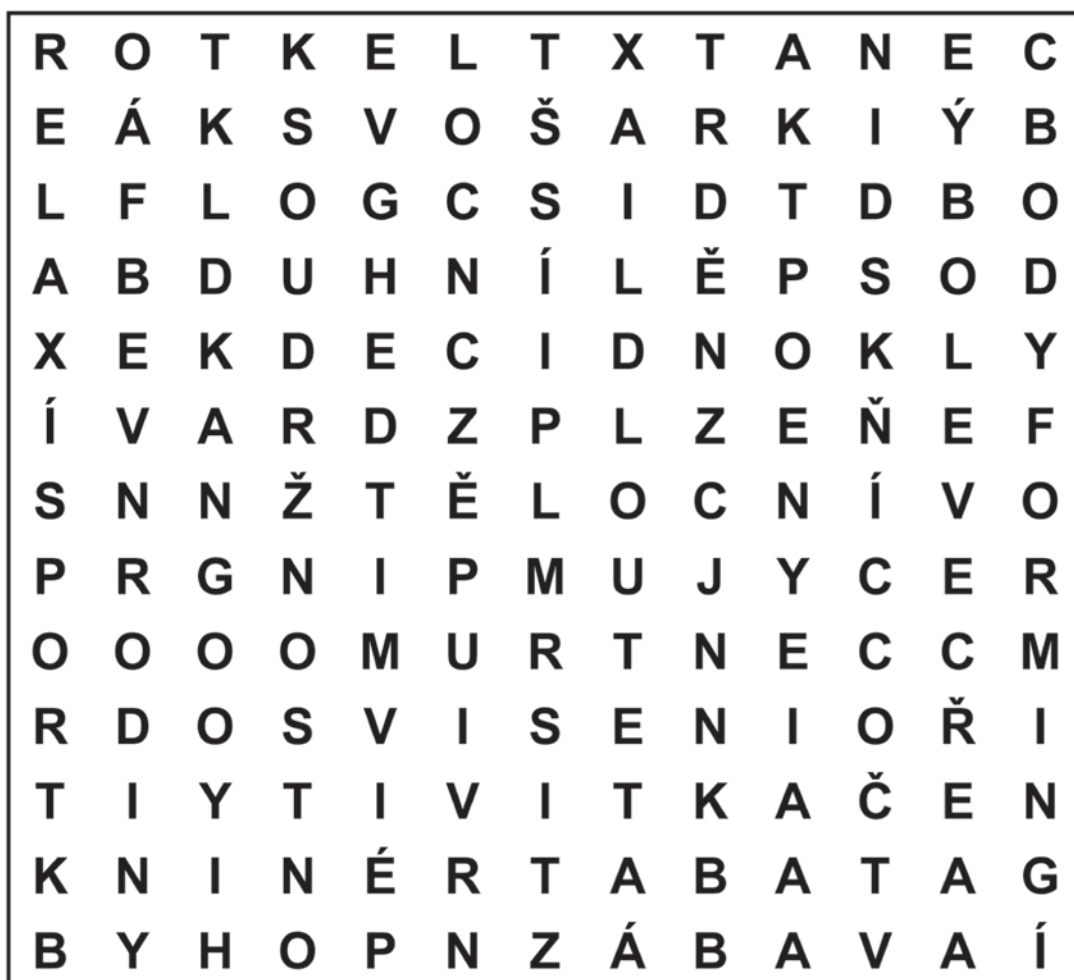
A zatímco v horkých dnech polévky z jídelníčku téměř mizí, do popředí se pomalu dostává jiná tradice – houbaření. Ranní výpravy do lesa, vůně jehličí a radost z plného košíku. Houby se pak objevují i na talíři – na másle, v omáčkách nebo jen tak, s čerstvým chlebem. Důraz na pitný režim ale zůstává.

## Dobíjení energie

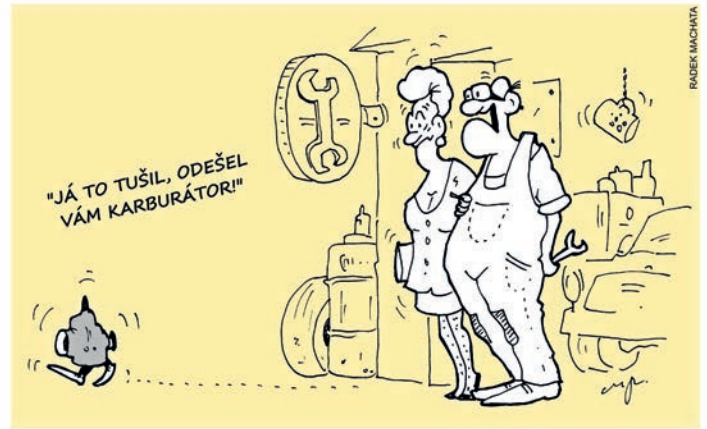
Srpen je ideální na dobití sil. Ať už u vody, na výletě nebo doma. Nemusíme stihnout všechno. Stačí vnímat sám sebe TADY A TEĎ.

Srpen není o výkonu. Je o pocitu. A ten si můžeme uchovat ještě dlouho poté, co léto skončí.

Vážení čtenáři, i tentokrát jsme si pro Vás z Krašovské připravili malé oživení v podobě zábavné soutěže osmisměrky. Zkuste své štěstí a zašlete nám vyluštěnou tajenku na e-mail [recepce@krasovska.cz](mailto:recepce@krasovska.cz). Úspěšní řešitelé získají zdarma jeden vstup na naše pravidelné lekce. Přejeme bystrou mysl a držíme palce při luštění!



Jumping  
Tabata  
Discgolf  
Kangoo  
Cycling  
Bodyforming  
Trx  
Krašovská  
Pohyb  
Senioři  
Relax  
Plzeň  
Aktivity  
Centrum  
Zábava  
Zdraví  
Kondice  
Soudržnost  
Rodiny  
Děti  
Dospělí  
Lektor  
Trénink  
Bolevec  
Hudba  
Tanec  
Tělo  
Sport



„ANO, TO OSMÉ TAKY NA STOJÁKA...  
SLÍBIL JSEM STARÉ, ŽE UŽ NEBUDU  
VYSEDÁVAT PO HOSPODÁCH!“



**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. 06. 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 Šrédil / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: pomahajiciplzen@plzen.eu / ZDARMA. Foto na titulní straně: Archiv města Plzně.