

DILSEN

VYZRÁLÝ MAGAZÍN

3/26

JE ZDARMA!



ODBOR SOCIÁLNÍCH SLUŽEB MMP

Vážení čtenáři,

léto se pomalu chýlí ke svému konci a před námi je období, které mnozí z nás mají rádi pro jeho klidnější tempo, příjemné počasí i pestrou nabídku kulturních a společenských akcí. Podzim bývá také časem, kdy si častěji najdeme chvíli na dobrou knihu, zajímavé setkání nebo inspirativní rozhovor. Právě proto jsme pro Vás připravili nové číslo našeho čtvrtletníku, které Vám může být příjemným průvodcem následujícími měsíci.

Najdete v něm výběr kulturních tipů na září, říjen i listopad, který dokazuje, že Plzeň nabízí bohatý program pro všechny generace. Velmi mě těší, že Vám můžeme představit také rozhovor s Monikou Švábovou, jejíž životní příběh i práce jsou inspirací pro mnohé z nás. Nechybí ani připomenutí tvorby a života Evy Hubatové, osobnosti, která svým uměním zanechala výraznou stopu v kulturním životě našeho města. Významné místo, v tomto čísle, patří také výročí 150 let od založení Knihovny města Plzně.

V Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně dobře víme, že aktivní život, zájem o dění kolem nás a pravidelné setkávání se s ostatními, významně přispívají ke spokojenému stárnutí. I proto je cílem tohoto časopisu nejen přinášet informace, ale také inspirovat k tomu, abyste si našli čas na své zájmy, objevovali nové příležitosti a zůstávali součástí bohatého společenského života našeho města.

Přeji Vám příjemné podzimní dny plné zdraví, dobré nálady a krásných zážitků. Ať Vám toto číslo přinese inspiraci i radost a stane se příjemným společníkem na začátku nového ročního období.

Příjemné čtení.

Za Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně
Lukáš Mařan



MŮŽETE MÍT NÁROK NA VYŠŠÍ DŮCHOD?

základem jsou správné podklady pro jeho výpočet

Výše starobního důchodu se určuje podle platných právních předpisů a údajů, které má Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) ve své evidenci. Ve většině případů jsou tyto údaje úplné a důchod je vypočítán správně. Přesto se vyplatí věnovat jim pozornost – ideálně ještě před podáním žádosti o důchod.

Právě v této fázi je nejjednodušší ověřit, zda jsou v evidenci zachycena všechna období zaměstnání i tzv. náhradní doby pojištění. Pokud něco chybí, lze potřebné doklady doplnit ještě před samotným výpočtem důchodu.

Na co se zaměřit?

- **Starší zaměstnání:** Ve většině případů má ČSSZ všechny potřebné údaje. U některých starších zaměstnání, například pokud zaměstnavatel zanikl, ale mohou některé informace chybět.

Pokud máte pracovní smlouvy, zápočtové listy nebo jiné doklady, mohou pomoci evidenci doplnit.

- **Náhradní doby pojištění:** Do důchodu se nezapočítává jen zaměstnání, ale i tzv. náhradní doby pojištění. To je období, ve kterém se neodvádí žádné pojistné, přesto se tyto doby, za určitých podmínek a v určitém rozsahu, započítávají do potřebných let pojištění pro důchod. Důležité tak mohou být také období péče o dítě do 4 let věku, nebo o osobu závislou na pomoci jiné osoby, studium na střední/vysoké škole nebo evidence na Úřadu práce ČR. Tyto skutečnosti lze také doložit při podávání žádosti o důchod.

Jak údaje ověřit?

Nejjednodušší je využít online služeb Moje konto nebo Informativní důchodová aplikace (IDA), které jsou dostupné na ePortálu ČSSZ, kam se přihlásíte například pomocí své datovky nebo internetového bankovníctví. Obě služby (Moje konto i IDA) obsahují přehled dob důchodového pojištění i náhradních dob pojištění uložených v evidenci ČSSZ a za dobu od roku 1986 i přehled vyměřovacích základů a vyloučených dob. Současně umožňují občanovi online dodat podklady pro zjištění chybějící doby nebo upozornit ČSSZ na rozpor v rámci nějaké evidované doby. Občan tedy nemusí chodit na úřad, ale stačí mu nahrát sken dokumentu nebo jeho čitelnou fotografii přímo v těchto službách ePortálu ČSSZ. Po odeslání dat ČSSZ takový podnět zpracuje, ověří jeho správnost a zapracuje do osobního profilu. Služba IDA navíc, po přihlášení, ukáže nejen informativní výpis konta, ale poskytne také informaci o důchodovém věku a orientační odhadovanou



výši budoucího důchodu. Pokud nemůžete nebo nechcete, z jakéhokoli důvodu, využít online služeb a potřebuje výpis v listinné podobě, poskytně Vám ho na počkání kterékoliv pracoviště správy sociálního zabezpečení. Taktéž, pokud objevíte nesrovnalosti, pracovníci ČSSZ nebo správy sociálního zabezpečení vám poradí, jak je doložit.

A pokud už důchod pobíráte?

Ve většině případů není potřeba podnikat žádné kroky, protože informace v evidenci jsou úplné. Pokud ale později zjistíte, že nebyly zohledněny některé důležité skutečnosti – například určité období zaměstnání či péče, které se podaří doložit až dodatečně – můžete se obrátit na ČSSZ. Pro doložení chybějících údajů není stanovena žádná lhůta.

Dobrá rada na závěr

Nezapomeňte, že ČSSZ může správně vypočítat důchod jen z údajů, které má k dispozici. Proto se vyplatí věnovat několik minut kontrole své evidence. Nejlepší čas je zhruba rok až dva před plánovaným odchodem do důchodu. Budete mít dostatek času případně doplnit chybějící doklady a samotná žádost o důchod pak zpravidla proběhne rychleji a bez zbytečných komplikací.

CO ČEKÁ SENIORY Z KLUBU JEDNIČKA?

podzim plný pohybu, kurzy startují už v polovině září



Oblíbené kurzy nordic walking, procházky přírodou s průvodci i zdravotní cvičení. Městský obvod Plzeň 1 připravil pro členy Klubu Jednička také na podzim pestrou nabídku bezplatných pohybových aktivit. Kurzy odstartují v pondělí 14. září 2026. Stávající účastníci se budou moci přihlašovat od 2. září 2026, noví zájemci od 7. září 2026.

„Pohyb je jednou z nejlepších investic do zdraví v každém věku. Mám velkou radost, že naši senioři o společné aktivity dlouhodobě stojí. Věřím, že si každý vybere to, co mu nejvíce vyhovuje, ať už svižnější nordic walking, pohodlové procházky přírodou nebo zdravotní cvičení,“ říká starostka Městského obvodu Plzeň 1, Ivana Bubeníčková. Kurzy mají podle jejích slov i společenský rozměr. *„Nejde jen o pohyb. Senioři mají příležitost potkávat se s vrstevníky, poznávat nová místa a navazovat nová přátelství. Právě společně strávený čas dělá z těchto aktivit něco výjimečného,“* dodává starostka.

Pokračovat budou oblíbené kurzy nordic walking s názvem Jedeme dál, které mohou členové Klubu Jednička navštěvovat dvakrát týdně zcela zdarma. Účastníci si navíc mohou od úřadu bezplatně zapůjčit hole, určené právě pro tento druh chůze.

Lekce povedou opět zkušení instruktoři, Vašek a Soňa, a budou se konat od pondělí do čtvrtka v rekreační oblasti kolem boleveckých rybníků. Každou středu bude pokračovat také dynamičtější forma nordic walking spojená s posilováním pod vedením starostky Ivany Bubeníčkové, která je sama velkou propagátorkou aktivního pohybu a zdravého životního stylu.

V polovině září se rozběhnou také oblíbené procházkové kurzy Krok za krokem Jedničkou. Jsou určeny všem seniorům, kteří chtějí trávit čas v přírodě, ať už s holemi, nebo bez nich. Dvouhodinové vycházky povedou zkušení průvodci, Drahoslava a Karel.

Ani letos nebude chybět zdravotní cvičení vedené lektory z Krašovská Aktivity centra. Lekce obsahující jógu, cvičení pro zdravá záda či pilates, se budou konat v prostorách Krašovská Aktivity centra na Košutce a jednou týdně také v sálu kavárny MIMI caffè na Vinicích. Bezplatně je možné navštěvovat jednu lekci týdně. Kurzy jsou určeny novým zájemcům i absolventům začátečnických kurzů.



Přehled podzimních kurzů:

Jedeme dál – nordic walking

Skupina 1 (Soňa):

pondělí 13.30–15.30 h. a středa 10.00–12.00 h.

Skupina 2 (Vašek): úterý 13.00–15.00 h. a čtvrtek 13.00–15.00 h.

Skupina 3 (rychlá chůze se starostkou Ivanou Bubeníčkovou): středa 10.00–12.00 h.

Krok za krokem Jedničkou

Skupina 1 (Drahoslava): pondělí 13.00–15.00 h.

Skupina 2 (Karel): úterý 13.00–15.00 h.

Zdravotní cvičení

Pondělí – Krašovská Aktivity centrum:

9.00–10.00 h. (pokročilí), 10.00–11.00 h. (začátečníci)

Čtvrtek – MIMI caffè:

13.30–14.30 h. (pokročilí)

Pátek – Krašovská Aktivity centrum:

10.00–11.00 h. (začátečníci)

Zájemci, kteří kurzy navštěvovali již v minulém období, se mohou přihlašovat od 2. září 2026. Registrace nových účastníků bude spuštěna 7. září 2026. Veškeré informace o přihlašování a jednotlivých kurzech získají členové Klubu Jednička na Úřadu městského obvodu Plzeň 1 v kanceláři Klubu Jednička (č. 104).



SLOVANSKÝ OBVOD PODPOŘIL CESTU SOKOLŮ na evropský festival seniorů

Městský obvod Plzeň 2 – Slovany dlouhodobě podporuje spolkový život, sportovní aktivity i zachovávání tradic. V rámci individuálních dotací proto finančně podpořil účast plzeňských sokolů na významném Mezinárodním festivalu Golden Age Gym Festival 2026. Ten se uskuteční ve dnech 4. až 9. října 2026 ve francouzském městě Les Sables-d'Olonne na pobřeží Atlantiku.

Golden Age Gym Festival je největší evropskou sportovní a kulturní akcí, určenou pro aktivní seniory ve věku nad 50 let. Cílem festivalu není soutěžení, ale především rozvoj pohybu, zdravého životního stylu, mezigeneračního setkávání a navazování nových přátelství napříč státy.

„Účast Sokolské župy Plzeňské jsme rádi finančně podpořili, a to částkou ve výši 100.000 Kč. Považujeme za důležité podporovat projekty, které přispívají k aktivnímu a zdravému stárnutí,“ říká starosta Slovan, Lumír Aschenbrenner. „Těší nás, že právě plzeňští sokolové budou reprezentovat Českou republiku na této největší evropské sportovní a kulturní akci pro seniory. Poskytnutá dotace pomůže pokrýt část nákladů spojených s cestou a účastí na festivalu,“ doplňuje místostarostka, Eva Trůková.

Sokolská župa Plzeňská bude na festivalu reprezentovat Českou republiku společně s dalšími účastníky sokolských žup. Do Francie vyrazí 64 účastníků připravované skladby, z toho 31 ze Sokolské župy Plzeňské.

Účast na festivalu Golden Age je pro sokoly příležitost ukázat, že aktivní život nemá věkové hranice. *„Naši senioři jsou důkazem toho, že věk není překážkou. Na cvičení se pravidelně schází desítky lidí a mnozí z nich se na festival dlouhodobě připravují. Nejde jen o vystoupení, ale také o přátelství, společné zážitky a radost z pohybu. Síla Sokola není v medailích, ale v lidech, kteří ho tvoří,“* je přesvědčená Ivana Bartovská, starostka Sokolské župy Plzeňské.

K osobnostem, které se dlouhodobě podílejí na rozvoji sokolské činnosti v Plzni patří také její manžel František Bartovský, dlouholetý starosta TJ Sokol Plzeň – Koterov. Společně se zasazují o zachování sokolských tradic, rozvoj sportovních aktivit i mezigenerační akce, které posilují komunitní život. TJ Sokol Plzeň – Koterov také úzce spolupracuje se slovanským obvodem při organizaci akcí pro veřejnost. *„Mezi tradiční společné projekty patří například letní kino v Koterově, Halloweenský průvod nebo oblíbený podzimní Medový jarmark. Akce, které každoročně přilákají stovky návštěvníků k nám na Slovany,“* upřesnila místostarostka.

Sokolská župa Plzeňská dnes sdružuje přibližně 5 200 členů ve třiceti tělocvičných jednotách. Na území Slovan působí TJ Sokol V, TJ Sokol Plzeň – Petřín, TJ Sokol Doudlevec a TJ Sokol Plzeň – Koterov, přičemž každá z jednot nabízí vlastní sportovní a volnočasové aktivity.



SENIORI NA ČTYŘCE SE LETOS MOHOU TĚŠIT na nový praktický kurz



Zcela nový kurz cestovní angličtiny mohou od letošního podzimu navštěvovat senioři ze čtvrtého plzeňského obvodu v Doubraveckém klubu. Kurz je zaměřen na základy komunikace při cestování a je určen začátečníkům a mírně pokročilým seniorům, kteří rádi cestují, ale obávají se možných komplikací kvůli jazykové bariéře. Kurz cestovní angličtiny je stejně jako ostatní kurzy částečně dotovaný obvodem, cena je tedy příznivá.

„Chceme seniorům nabídnout takové kurzy, které je budou bavit a budou je rádi navštěvovat. Takovým kurzem je, myslím, právě cestovní angličtina, po které byla poptávka. Jsem moc rád, že se nám zase jedno přání našim seniorům podařilo splnit,“ svěřil se starosta Čtyřky, Tomáš Soukup. Kromě cestovní angličtiny je připraven také kurz klasické angličtiny pro různé stupně náročnosti. V nabídce kurzů pro seniory nechybí ani speciální cvičení, které spojuje prvky jógy a pilates. Jde o zdravotní cvičení. Senioři zde cvičí cviky proti bolestem zad, pozice na posílení středu těla a celkového protažení a nechybějí ani dechová cvičení.

Ti, kteří milují karetní hry, mohou pravidelně docházet do klubu karetních her. Kurzy i klub začíná od konce září 2026, kurzové se platí na jedno pololetí, které končí na konci ledna 2027.

Čtvrtý plzeňský obvod se pravidelně zapojuje také do Plzeňské senior akademie, která probíhá vždy

od září do prosince. Vzdělávací program s deseti přednáškovými bloky a sérií exkurzí připravuje Městská policie Plzeň, ve spolupráci se čtyřmi největšími plzeňskými obvody a zástupci Policie České republiky, Zdravotní záchranné služby Plzeňského kraje, Hasičského záchranného sboru Plzeňského kraje, České obchodní inspekce a také řady dalších organizací, jako je BESIP nebo Bílý kruh bezpečí.

Cílem je poskytnout informace z řady oblastí, jako je bezpečnost v kyberprostoru, problematika prodejních akcí, bezpečnost silničního provozu nebo poskytování první pomoci.



SENIORI Z DOUBRAVKY NEZAHÁLELI

Podle plánu činnosti, schváleného na členské schůzi v únoru 2026, připravil spolek SČR, Plzeň-Doubravka celou řadu zajímavých akcí.

V únoru jsme navštívili Záchranou stanici živočichů a od vedoucího p. Makoně vyslechli i shlédli řadu napínavých, někdy i veselých příběhů z velkého počtu této důležité instituce.

V březnu jsme absolvovali prohlídku s výkladem p. Silovského o úpravě vody na Homolce. Návštěva ZOO Plzeň v dubnu se také těšila velkému zájmu a rovněž trasa ve Starém Plzenci spojená s návštěvou kostela Narození Panny Marie, kde jsou fresky od narození Ježíška až do jeho ukřižování, sportovně založení došli i na rotundu sv. Petra a Pavla.

V květnu se těšila velkému zájmu návštěva Arboreta Sofronka s odborným výkladem.



Vrcholem akcí byl zájezd na zámek Kačina, kde se nachází zemědělské muzeum a především do národního hřebčína Kladruby, kde jsme si prohlédli nádherné koně ve stájích a vyslechli zajímavý výklad o historii chovu.

Věříme, že tato činnost přivede do našich řad další členy, kteří tak naplní heslo spolku SČR: „Senioři seniorům, aby nikdo nebyl sám“.

Ing. Bohuslav Kural, předseda spolku

ZLATÉ ŠEDESÁTKY V DZR PETRKLÍČ

Na naší tradiční Zahradní slavnosti v DZR „Petrklíč“ jsme se ve středu 10. 6. 2026 na celé odpoledne přenesli do období Zlatých šedesátých let, které se staly hlavním tématem celého programu.

Návštěvníci i klienti si tuto dobu připomněli nejen prostřednictvím známých písní, ale také pomocí výzdoby s retro koutkem s portréty nejznámějších umělců, všudypřítomnými květinami a znaku hippies v nadživotní velikosti, jako symbolem celosvětového hnutí míru. Také naše kostýmy ukazovaly na šedesátá léta. Tato příjemná retro atmosféra, nás provázela celé odpoledne. Přestože nám počasí připravilo několik dešťových přeháněk a slavnost probíhala doslova mezi kapkami deště, dobrou náladu to nikomu nezkazilo. Podařilo se nám harmonogram uskutečnit téměř beze změn a všichni přítomní si mohli bohatý kulturní program plně užít.

O výbornou zábavu se postaraly Plzeňské mažoretky, jejichž představení sklidilo zasloužený potlesk. Velký obdiv si vysloužily také Cheerleaders a taneční skupina ADETO, které svými energickými vystoupeními roztleskaly celé publikum. O hudební doprovod se po celé odpoledne staralo Plzeňské duo, které zahrálo známé retro hity. Nechyběl zpěv a ani tanec, do kterého personál zapojil i naše klienty s jejich blízkými a že invalidní vozík není překážkou dosvědčují naše fotografie. Samozřejmě bylo také



bohaté občerstvení. Účastníci si pochutnali na sladkých dobrotách, grilovaných buřtech i kuřecím masu a osvěžili se pestrá nabídkou nápojů. Posezení u dobrého jídla a hudby vytvořilo příjemnou atmosféru, která vybízela ke společnému povídání, setkávání i vzpomínání.

Největší radost nám však udělalo to, že se Zahradní slavnost opět stala příležitostí k setkání klientů, jejich rodin, přátel i zaměstnanců. Společně strávené chvíle byly plné radosti, pohody a přátelské atmosféry. Bylo krásné sledovat, jak hudba propojuje všechny generace a jak si každý našel něco, co mu udělalo radost. Děkujeme všem účinkujícím za krásná vystoupení, zaměstnancům za pečlivou přípravu celé akce a všem návštěvníkům za to, že s námi vytvořili nezapomenutelné setkání. Přestože nám počasí tentokrát úplně neprálo, společně jsme si užili odpoledne plné hudby, tance, dobrého jídla a pohody.

Šárka Bartošková,
pracovník v sociálních službách
pro výchovnou nepedagogickou činnost
DZR „Petrklíč“

27. ZAHRADNÍ SLAVNOST

A je to tady, máme za sebou Vánoce, oslavu Nového roku, první jarní kvítí a sluneční paprsky, které nás zahřály na duši, a je tu léto a naše Zahradní slavnost. Tentokrát jsme ji pojali trochu lehce a s nadhledem. Strašidla přece neexistují, ale co když ano? Tedy aspoň na jeden den u nás byl strašidelný rej. Celý Domov jsme vyzdobili do strašidelných postavíček, netopýrů, bubáček, balónků a pavoučích sítí s pavouky. Mezi vším proplouvala Bílá paní, upír, hejkal, vodník, čarodějnice, bludička, kostlivec a mnoho dalších postav. I zahrada byla vyzdobená strašidelně, ať jste se podívali kamkoliv, viděli jste nějakou vydařenou výzdobu z rukou klientů.

Nástup upíra (pan Mgr. František Šampalík), Bílé paní (paní Lenka Rundová) a všech ostatních strašidel, které vylézali snad ze všech děr, byl na úžasnou písničku, kterou nám složila umělá inteligence, ne všechno nové je špatné.

O zahájení Slavnosti se postaral, jako již tradičně, pan Ing. Jiří Šrámek, člen Rady města Plzně pro oblast sociální a aktivní život seniorů, paní starostka městského obvodu Plzeň 1, paní Ing. Ivana Bubeníčková, ředitel Městského ústavu sociálních služeb Plzeň, pan Mgr. František Šampalík a vedoucí Domova se zvláštním režimem Čtyřlístek, paní Lenka Rundová.



ANEB STRAŠIDLA VE ČTYŘLÍSTKU



Poté už začal samotný program dne, kterého se ujal Fakír, který polykal, plival oheň a také nás seznámil s hadem, který byl ochočený a uměl různé kousky. Následně vystoupila Seniorkapela TOTEM. Tato kapela je oblíbenou mezigenerační a dobrovolnickou skupinou. Její repertoár je opravdu rozsáhlý, od lidových písní přes populární a tramské.

Bublinková show, která se následně rozjela na pódiu, byla naprosto úžasná a dokonalá. Neuvěřitelné triky s mýdlovou směsí, jako jsou kouřové a levitující bubliny, bublinový hadi či obří duhové bubliny. Ani kouzelnice s balónky se neobešla bez obrovského potlesku. Přímě před očima diváků vznikaly z dlouhých nafukovacích balónků zvířátka, meče, koruny, a dokonce i květiny. Pěvecký sbor Pisnička Tymákov, pod vedením sbormistryně, paní Jaroslavy Čejkové, vykouzil úsměv snad každému, kdo poslouchal nebo se jen tak díval a kochal se nádherou představení. Sbor čítá cca 20 dětí a má za sebou nespočet soutěží. Celou slavnost nám zakončila taneční skupina ADETO TOTEM, která je složena z žen v seniorském věku a působí v Plzni pod křídly Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM.

Během celé slavnosti bylo možné navštívit Hospůdku u Hejkala, žízeň zahnat v Utrejch Šenku, odpolední kávu jste dostali v Kavárně u Perníkové chaloupky a malou drobnost vyrobenou klienty jste si mohli odnést od Bludičky.

Celá slavnost ve mně zanechala dojem skvěle odvedené práce. Děkujeme panu řediteli Mgr. Františkovi Šampalíkovi, sponzorům a Magistrátu města Plzně za možnost tuto akci pro naše klienty opět uspořádat. Ale bez vás všech, by to nešlo. Děkujeme zaměstnancům Domova, kteří jsou nám vždy oporou a velkou pomocí, a to nejen při Zahradní slavnosti. V neposlední řadě děkujeme paní ředitelce ZŠ Tymákov, panu Jarešovi za super vystoupení, panu Šaškovi za odmoderování celé akce a mezigeneračnímu a dobrovolnickému centru TOTEM, kteří si vždy najdou chvíli na návštěvu a pobavení našich klientů.

I přes skvěle vydařenou Zahradní slavnost se již těšíme na příští rok, a to v pořadí na 28. A jaký ponese název? No, to se uvidí, ale už teď se těším na její přípravu. Tak se nechte překvapit.

Irena Kuncová,
vedoucí pracovníků
pro výchovnou nepedagogickou činnost
DZR „Čtyřlístek“.



NOVINKY Z MĚSTSKÉ CHARITY PLZEŇ

100 let legendární klientky

Legendární plzeňská profesorka francouzštiny a klientka Městské charity Plzeň, Danuše Bělohávková, oslavila 100 let. Významné jubileum čestné občanky města Plzně připomněl slavnostní koncert Století Danuše Bělohávkové ve výstavní síni Masné krámy. Gratulovat jí přišli mnozí bývalí studenti i hosté, kteří ocenili její pedagogické kvality, lidskost a celoživotní přínos.



dobrovolnická práce studentů

Studenti Gymnázia Plasy se i letos, v rámci dobrovolnické akce DOB-RODEN, zapojili do prací v zahradě Domova pro seniory sv. Aloise, který provozuje Městská charita Plzeň. Ostříhali živý plot a břečtan, uklidili venkovní prostory, natřeli zahradní stolky a pomohli i s vyklizením garáže. Nechybělo ani společné setkání se seniory, které zpříjemnily písňe za doprovodu kytary a příčné flétny.



výstava fotografií z Paříže

Fotografie z Paříže od Miloše Kotka jsou k vidění na výstavě v Domově seniorů sv. Jiří do poloviny září. Vernisáž se uskutečnila v červnu, zúčastnili se jí klienti Domova a další hosté a slovem a hudbou ji provázel Jiří Hlobil. Autor fotografií, Miloš Kotek, jezdí do Paříže fotografovat architekturu a portréty již od roku 2015.

Milena Sojková, PR MCHP



KAVÁRNA VE SVATÉ ALŽBĚTĚ 22. 7. 2026

Výroční kavárna je jednou z nejdůležitějších událostí roku v našem Domově. Každoročně se scházíme v září, abychom společně oslavili den našeho založení. Letos jsme se však rozhodli pro velkou změnu a slavnost uspořádali už v červenci. Důvodem bylo nejen nevyzpytatelné počasí, ale také omezená kapacita vnitřních prostor. Chtěli jsme totiž jediné – aby naši klienti, jejich rodiny, blízcí a přátelé Domova mohli strávit tento sváteční den společně venku pod širým nebem.

A byla to skvělá volba! Díky tomu se zde mohlo potkat mnoho hostů. Naši klienti prožili nádherné odpoledne na rozkvetlém dvorku, který se pod hřejivými letními paprsky rázem zaplnil smíchem, povídáním a upřímnou radostí z toho, že můžeme být všichni spolu.

O dokonalou atmosféru se postarala živá hudba, která roztancovala a potěšila nejedno srdce. K dobré náladě neodmyslitelně patřilo také bohaté občerstvení a samozřejmě vůně čerstvě uvařené kávy. Letošní, v pořadí již 26. ročník ukázal, jak obrovský význam mají tato setkání pro psychickou pohodu našich klientů.

Děkujeme všem, kteří dorazili a vytvořili tak neopakovatelnou atmosféru. Velké poděkování patří také našim zaměstnancům za organizaci a společnosti Recovera by Veolia, která finančně podpořila realizaci této vydařené akce. Už teď se těšíme na další společné chvíle!



ALZHEIMER CAFÉ BUDE V PLZNI nové místo pro setkávání, podporu a sdílení



Od letošního září se Plzeň připojuje k městům, ve kterých pravidelně probíhá Alzheimer Café. Otevřená setkání jsou určena lidem s demencí, jejich blízkým, pečujícím i všem, kterým není téma péče lhostejné.

Alzheimer Café je příjemným pro setkávání lidí s demencí, jejich blízkých i odborníků. Každý měsíc přináší nové téma a hosta, který nabídne srozumitelné informace, praktické rady i prostor pro otázky. Společně s ostatními mohou návštěvníci sdílet své zkušenosti, obavy i radosti spojené s péčí a zjistit, že na svou situaci nejsou sami.

Plzeňské Alzheimer Café se bude konat každou první středu v měsíci od 17 hodin v Horníčkově sále. Setkání připravují Petra Krákorová, Bc. Václav Lysý a Bc. Tereza Vacková, ve spolupráci s Alzheimer nadačním fondem a Centrem Seňorina.

Kdybych to věděla dřív..., 2. 9. 2026 v 17.00 h.
Ohlédnutí za domácí péčí o člověka s demencí
Host: Petra Krákorová, neformální pečující
Moderuje: Mgr. Stanislav Jurík

Když se právo setká s demencí, 7. 10. 2026 v 17.00 h.
Jak právní bezpečí chrání lidskost i důstojnost
Host: Mgr. Tereza Horská, vedoucí sociální práce

Jak v závěru života rozhodovat v souladu s tím, kým člověk byl, 4. 11. 2026 v 17.00 h.
Host: MUDr. Radovan Kunc, vedoucí lékař mobilního hospice

Všechna setkání jsou zdarma, bez předchozí registrace a trvají přibližně dvě hodiny. Přijďte si popovídat, získat nové informace a poznat lidi, kteří řeší podobné situace. Více informací o projektu Alzheimer Café, programu setkání a kontakty najdete na www.alzheimercafe.cz.

JAK OKLAMAT STÁRNUTÍ MOZKU?

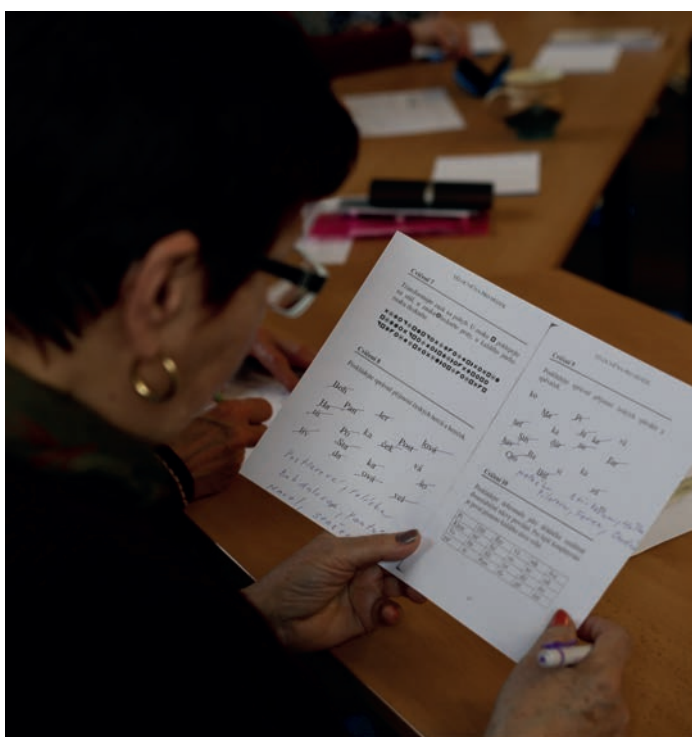
Na konci května proběhl v Plzni Den kognitivního zdraví, pod taktovkou Fakulty aplikovaných věd ZČU v Plzni. Vědci, lékaři a moderní technologie tam ukázali, jak zásadní je starat se o kondici mozku. V TOTEMu jsme si znovu stoprocentně potvrdili, že to, co věda dokazuje na grafech a číslech, my denně úspěšně žijeme v praxi. Prevence totiž funguje a má obrovský smysl.

Proč je prevence zásadní

Mozek potřebuje pohyb, nové podněty i druhé lidi „*Demence nezačíná ve chvíli, kdy zapomeneme naše jméno,*“ připomněl na konferenci nutriční terapeut, Miloslav Šindelář. Změny spojené s Alzheimerovou nemocí mohou v mozku probíhat mnoho let předtím, než se projeví potížemi. Právě toto dlouhé období představuje důležité okno pro prevenci a včasné rozpoznání problémů.

Ne všechny rizikové faktory můžeme ovlivnit (věk, genetika). Velká část rizika však souvisí s návyky, se kterými lze něco dělat. Zpráva Lancet Commission z roku 2024 uvádí čtrnáct ovlivnitelných faktorů a odhaduje, že preventivními opatřeními by bylo možné předejít nebo oddálit až 45 procent případů demence. Pravděpodobnost tak můžeme významně naklonit ve svůj prochěch.

Důležitým pojmem je kognitivní rezerva – schopnost mozku vyrovnávat se se změnami. Buduje se vzděláváním, učením nových věcí a duševně podnětnou činností. Mozek potřebuje přiměřenou novost a výzvu: naučit se pracovat s novým přístrojem, osvojit si slova v cizím jazyce, začít zpívat, tančit nebo se zapojit do nové skupinové činnosti.



Stejně důležitý je pohyb, který prospívá cévám, srdci i mozku. Ideální je svižná chůze spojená s cvičením rovnováhy. Začít lze jednoduše: ujít krátkou trasu pěšky nebo zařadit několik „pohybových svačinek“ během dne. Významnou ochranu představují také sociální vazby. Pravidelná setkávání, rozhovor nebo dobrovolnictví dávají mozku podněty a pomáhají udržet motivaci. Proto mají komunitní programy, kluby, kurzy paměti a pohybové aktivity skutečný preventivní význam. Prevence není jednorázový výkon, ale způsob, jak si co nejdéle uchovat soběstačnost a aktivní život.

Grafický Infobox

Představení aplikace

DigiDiaDem – když o paměti napoví řeč Co se dá zjistit z toho, jak člověk mluví, vybavuje si slova nebo popisuje obrázek? Právě na této myšlence stojí DigiDiaDem, česká webová aplikace vyvíjená na Fakultě aplikovaných věd ZČU v Plzni, ve spolupráci s FN Královské Vinohrady a Fyzikálním ústavem AV ČR. Jejím cílem je nabídnout snadno dostupný první krok lidem, kteří mají obavy o svou paměť.

Vyšetření probíhá v internetovém prohlížeči na počítači nebo tabletu s mikrofonom. Aplikace uživatele provede deseti krátkými úlohami (opakování věty, popis obrázku, pojmenování předmětů). Člověk odpovídá přirozeně hlasem, bez složitého ovládání, a celé vyšetření trvá 10 až 12 minut. Lze ho absolvovat doma samostatně, případně s pomocí blízkého při obsluze techniky. V pozadí pracují technologie umělé inteligence, které sledují nejen správnost, ale i rychlost reakce či plynulost projevu.

Uživatel získá přehledný report, který si může vytisknout k lékaři. DigiDiaDem není lékařská diagnóza, ale screeningový nástroj v testovacím provozu. Vyzkoušení veřejné verze je zdarma a zcela anonymní na www.digidiadem.cz.

Tým uvítá i zpětnou vazbu uživatelů pro další zlepšování. Projekt, za nímž stojí mezioborový tým odborníků, podporuje Technologická agentura ČR.

plzeňští vědci a TOTEM spojují síly

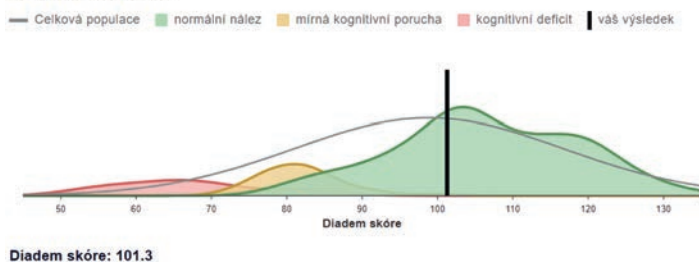
Živá praxe

Jak teorii měníme v radost v TOTEMu

V TOTEMu jsme klíčovým poskytovatelem preventivních služeb v kraji. Všechno to, co vědci doporučují, u nás senioři najdou v pestré nabídce našich tří poboček. Jen trénování paměti dnes běží v 8 skupinách. Nabízíme kondiční cvičení, jógu, Feldenkraise či cvičení na židlích. Mozek ale fantasticky stimuluje také latinskoamerický či orientální tanec a hudební soubory, kde se přirozeně propojuje rytmus, koordinace a paměť. Nechybí jazyky ani Akademie třetího věku.

Fandíme navíc všem novým výzvám v Plzni. Velmi rádi proto zveme naše seniorské sledující na kurzy nového cirkusu, které od září otevírá plzeňské Cirkulárium. Ačkoliv jde o externí aktivitu, její filozofie neotřelého tréninku těla i mysli přesně ladí s tím, co v TOTEMu prosazujeme. Že je tento inovativní přístup správný, dokazuje i Zvláštní ocenění ministra práce a sociálních věcí, které TOTEM získal za mimořádný přínos v oblasti podpory aktivního a zodpovědného přístupu ke stárnutí. Věříme totiž, že přirozeným přáním každého z nás je zůstat co nejdéle aktivní a žít ve svém vlastním domácím prostředí. Aby to bylo možné, je potřeba využít každou příležitost k trénování mozku a těla, kterou máme na dosah ruky.

Kognitivní profil



Grafický Infobox

TOTEMOVÝ rádce: Jak trénovat mozek doma a bezpečně?

Kapacity center mají své limity a ne každý k nám dojde. O svůj mozek ale můžete pečovat i sami. Hlavním pravidlem je nabourat rutinu, ale tak, abyste se cítili bezpečně.

• Přirozený pohyb

Obyčejná chůze je pro mozek zázrak. Chodte na procházky, ideálně pokaždé trochu jinou, ale známou a bezpečnou trasou. V domě zkuste nepoužít výtah pro celou cestu, ale vystupte o jedno patro dříve a zbytek dojdete pěšky.

• Nové vjemy bez stresu

Zkuste si občas vyčistit zuby druhou rukou, nalaďte si v rádiu jinou stanici, než jste zvyklí, uvařte si jídlo podle nového receptu, zajděte si s kamarádkou, kamarádem na kávu či něco dobrého do jiné kavárny, či restaurace.

• Bezpečný kontakt

Zavolejte přátelům, vytočte číslo z paměti. Skvělé je také neseďet doma a dojet si na nějakou akci, např. do TOTEMu – i na podzim jich pro Vás na všech našich pobočkách chystáme celou řadu. Sociální kontakt je pro paměť nejlepším palivem.

Kontakty

Chcete se k nám přidat? Navštivte webové stránky www.totemplzen.cz nebo se za námi zastavte na adrese TOTEM Bolevec (Kaznějovská 51), TOTEM Doubravka (Těšínská 26), TOTEM Nová Hospoda (Prostřední 48). Těšíme se na Vás!

Za ZČU, FAV: Ing. Luboš Šmídl, Ph.D.,
vedoucí řešitelského týmu projektu DigiDiaDem
Za TOTEM, z.s.: Mgr. Petra Bláhová,
zástupkyně ředitelky



www.digidiaadem.cz

STŘÍPKY Z TOTEMU

TOTEMové okénko Trénování paměti

V dnešním prvním úkolu budeme hledat ukrytá slova ve větách dle zadání.

1. Ukrytá slova ve větách

a Najděte v textu skrytá zvířata.

Zatímco Pavel bloudil po lesních cestách při sběru borůvek, horko bralo veškerou energii mně i kamarádce a touha dělat něco jiného byla masivní.

b Najděte v textu skryté ovoce.

Po turnaji si s úsměvem převzal výhru, škatule na peníze byla plná a na nastávající den se těšil o to víc. Přátelé ale zkoumali, na co peníze potřebuje a jako kosi štěbetali jeden přes druhého.

c Najděte v textu skrytá křestní jména.

Milan se tvářil mile na všechny přátele, okouzlen kantorkou českého jazyka, jejíž rysy kouzelně dotvářela lampa, velkoryse svítící příjemným žlutým světlem.

d Najděte v textu skrytá jídla.

Pivo mělo v dnešním horkém dni říz, ekzém na obličeji mi zmizel a já trajdal o hospodu dál, kde jsem běhal u škytavky okolo stolu a jako láčkovec se nemohl zbavit pocitu pálení.



2. Doplňte zbytek započatého slova (ideálně podstatné jméno).

- a PA__ _
- b __ _ _ TEL
- c PŮ__ _
- d __ _ _ _ MĚR
- e ŽI__ _
- f __ _ _ SLE
- g KON__ _ _
- h __ _ KON



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

Anglický jazyk:

Odd One Out - Které slovo nepatří do řady
(nápopověď: souvisí s podzimem)?

- 1 a) Apple, b) Pear, c) Pumpkin, d) Ice cream
- 2 a) Rain, b) Umbrella, c) Sunbathe, d) Wind
- 3 a) Yellow, b) Brown, c) Orange, d) Green
- 4 a) Forest, b) Mushroom, c) Tree, d) Swimming pool



Německý jazyk:

Adjektive im Herbst - Doplňte vhodné přídavné
jméno: (windig, bunt, kalt, regnerisch, grau, warm)

Die Blätter sind im Oktober _____. | 2. Der Himmel ist
heute nicht blau, sondern _____. | 3. Heute brauche
ich eine Jacke, es ist _____. | 4. Es regnet viel, das
Wetter ist _____. | 5. Draußen weht viel Wind, es ist
_____. | 6. Im Haus ist es gemütlich und _____.

Španělský jazyk:

Vocabulario de otoño - Přiřaďte španělský výraz
k českému:

1. La lluvia ____ 2. El árbol ____ 3. El bosque ____
4. La uva ____ 5. La nube ____ 6. El frío ____
- a) les, b) hroznové víno, c) déšť, d) strom, e) chlad,
f) mrak

VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU nově v TOTEM Nová Hospoda

Rozšiřte si obzory a studujte na Virtuální univerzitě
třetího věku ČZU v Praze. Studium je určeno senior-
kám a seniorům v důchodovém věku a invalidním
důchodcům. V TOTEMu Nová Hospoda se budeme
od podzimu 2026 společně jednou za 14 dní scházet
ke sledování videopřednášek a sdílení nových
poznatků.

Testy můžete pohodlně vyplnit přímo na pobočce
s naší podporou, nebo z domova přes internet.
Každý kurz obsahuje 6 videopřednášek. Cena kurzu
je 560 Kč. Po absolvování šesti kurzů čeká účastníky
slavnostní promoce na ČZU v Praze. Podrobnosti
získáte na www.totemplzen.cz, nebo přímo
v TOTEMu na Nové Hospodě, Prostřední 48,
tel: 777 343 692.

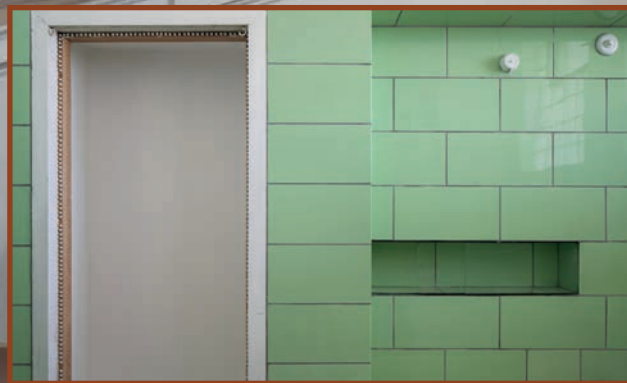
ARCHITEKT ADOLF LOOS

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. Dnes si povíme o domě, kde vytvořil vůbec první plzeňskou realizaci, ke které se navíc po letech vrátil a navrhl její rozšíření.

V roce 1907 získal Adolf Loos zakázku na rozsáhlou adaptaci bytu rodiny židovských průmyslníků Hirschových, v prvním patře jejich novorenesančního domu v Plachého ulici 6. Ti jej poznali ve Vídni a pozvali na návštěvu do Plzně. Tradiuje se, že Loos tehdy vytvořil návrh bytu po jen krátké úvaze, na dopisní obálku. Ve skutečnosti šlo ale nepochybně pouze o úvodní skicu dispozičního uspořádání. Jak dokládá řada dodnes dochovaných podrobně zpracovaných výkresů, Loos ve skutečnosti věnoval návrhu bytu mnoho času a úsilí. Výsledkem pak byla mimořádně zdařilá realizace.

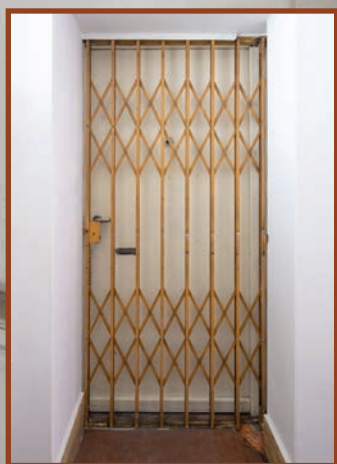
V bytě Hirschových se Loosovi ze všech plzeňských realizací povedlo asi nejlépe a nejrozsáhleji uplatnit jeho charakteristický princip kontinuálního prostoru. Jednotlivé obytné místnosti nebyly mezi sebou odděleny pevnými stěnami, ale volně a plynule na sebe navazovaly. Výsledný spojitý prostor pak působil vzdušně a velkoryse.

Obytné místnosti byly situovány při uliční straně domu. Loos je navrhl jako přísně symetrické, a to nejen podle hlavní podélné osy procházející na sebe navazujícími místnostmi, ale také v osách příčných. Prostory bytu začínaly jídelnou. Ta byla obložena do $\frac{3}{4}$ výšky mahagonovým dýhováním. Její dominantou byl krb s vestavěnými kamny obložený mramorem, umístěný v čelní stěně na hlavní ose. Strop byl provedený jako křížem kladený trámový, ze kterého byl spuštěn na čtveřici závěsů kovový lustr ve tvaru duté půlkoule. Stůl i židle Loos vybral z návrhů své oblíbené značky Chippendale, avšak obdobně jako ve svých jiných realizacích, nepoužil pravděpodobně drahé anglické originály, ale jejich dokonale provedené kopie. Na jídelnu navazoval úzký odpočinkový salonek s rozměrnými květináči plnými pokojových květin. Veškeré vislé povrchy salonku, a to včetně květníků, byly obloženy bílým mramorem Skyros s černým žilkováním. Za salonkem následoval velký obývací pokoj, tehdy označovaný jako salón. Ten byl od salonku důmyslně variabilně oddělitelný rozměrnou posuvnou prosklenou stěnou. Součástí salónu byl také do ulice vysazený arkýř, do kterého Loos umístil posezení,



nad nějž zavěsil své snad neznámější osvětlovací těleso ve tvaru pravidelného dvanáctistěnu. Stěny salónu byly opatřeny kazetovým obkladem s třeshovým dýhováním a tmavě zelenými tapetami. Intimní prostory bytu, tj. ložnice, dětský pokoj a koupelna, byly od těchto kontinuálních reprezentačních prostor dispozičně odděleny.

DŮM WILHELMA A MARTHY HIRSCHOVÝCH A BYT RICHARDA HIRSCHÉ, Plachého ulice 6 v Plzni



Po 20 letech Hirschovi Loos požádali, aby navrhl rozšíření bytu o nové prostory a zároveň menší apartmán ve druhém patře pro jejich dospívajícího syna Richarda. V roce 1927 tedy Loos nechal přistavět krátké dvorní křídlo, do kterého umístil dámský pokoj – budoár, ze kterého se vstupovalo do působivé, denním světlem dokonale prosvětlené, verandy. Ta měla totiž celoprosklenou čelní stěnu orientovanou do zahrady a trojice matným sklem zasklených oken v obou bočních stěnách. Místnost byla obložena žlutým leštěným travertinem, vestavěné skříňky byly lakovány kombinací zelené a černé krycí barvy. Provedení verandy bylo na svou dobu velmi inovativní. Princip návrhu, spočívající v kombinaci hladkých barevných ploch, byl podobný letnímu pokoji Müllerovy vily v Praze a jídelně Lea Brummela. Zatímco obvykle Loos kombinoval zajímavé materiály, jejichž přírodním dekorem plně nahradil dekorativismus umělý, na závěr kariéry k tomu přidal ještě kombinace výrazných barev na nábytku z levného smrkového dřeva. Je pravděpodobné, že tento posun v Loosově uvažování nad podobou interiéru vzešel ze vzájemné spolupráce s jeho klíčovým spolupracovníkem, mladým architektem Heinrichem Kulkou.

Byt Hirschových byl prakticky celý zničen v období socialismu. V roce 2012 se ale Odboru památkové péče Magistrátu města Plzně podařilo v domě objevit téměř kompletní ložnici v bývalém apartmánu Richarda Hirsche. Loos zde použil kombinaci temně zeleně lakovaných rámu skříní s orientálními tapetami na skříňových dveřích. V roce 2015 nechalo město původní nábytek kompletně zrestaurovat. Zachoval se i Richardův salón, který v 80. letech 20. století odvezl soukromý sběratel, nechal jej restaurovat a v roce 2010 instalovat v nových prostorách v Praze, jako součást soukromé galerie Adolf Loos Apartment and Gallery. Dodnes existují i dva vzácné portréty Viléma a Marthy, namalované světoznámým malířem Oskarem Kokoschkou, které jsou součástí galerijních sbírek v Berlíně a New Yorku. V loňském roce město Plzeň nechalo pečlivě opravit cennou novorenesanční uliční fasádu domu.

Celek této Loosovy první plzeňské realizace působí dodnes dokonale promyšleně, nadčasově, netradičně a takto pojatý byt nepochybně perfektně fungoval.

Richardova ložnice bývá příležitostně zpřístupňována veřejnosti.

Ing. Karel Zoch
vedoucí Odboru památkové péče MMP

Úsměv nemá věkový limit. Přesto mnoho lidí věří, že ztráta zubů nebo problémy s dásněmi jsou ve stáří nevyhnutelné. Jak pečovat o chrup, když přibývají léta, proč nepodceňovat dentální hygienu ani po šedesátce a jaké chyby děláme nejčastěji? Na to jsme se zeptali dentální hygienistky EUC Kliniky Plzeň, diplomované specialistky Terezy Balcarové.

Co se v ústech s přibývajícím věkem mění? Jsou zuby a dásně náchylnější k problémům?

S přibývajícím věkem dochází v dutině ústní k řadě přirozených změn. Dásně mohou ustupovat a vlivem toho může docházet k obnažení krčků, které jsou pak mnohem citlivější. U spousty lidí ve vyšším věku také dochází ke snížení tvorby slin, ať již vlivem samotného procesu stárnutí nebo častěji v důsledku užívání některých léků. Dostatek slin je důležitý pro přirozenou ochranu zubů – sliny přirozeně omývají zuby a pomáhají neutralizovat kyseliny.

Tedy ano, s věkem mohou být zuby i dásně náchylnější k problémům, hlavně pokud není věnována dostatečná péče každodenní ústní hygieně, ale pochopitelně i preventivním prohlídkám u zubního lékaře, k nimž patří i návštěva dentální hygieny alespoň jednou za rok.

Má smysl chodit na dentální hygienu i ve vyšším věku, když už člověk nemá všechny vlastní zuby?

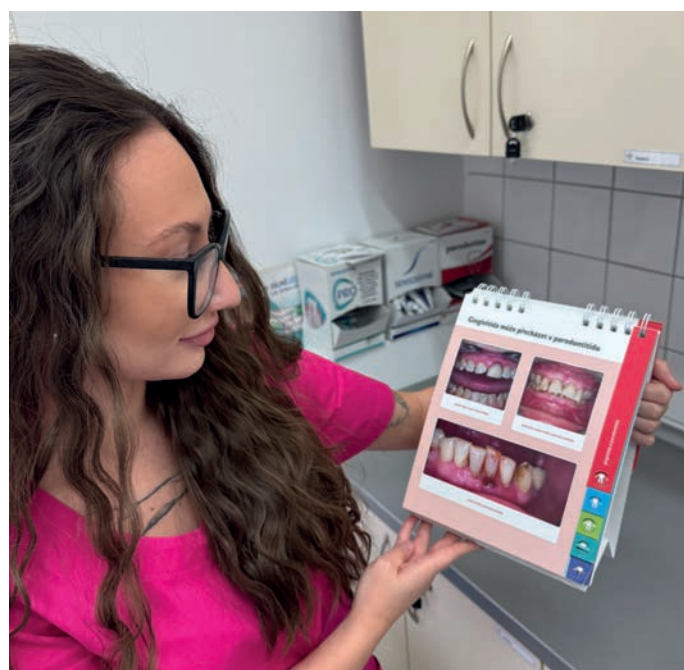
Rozhodně. Péče o dutinu ústní má smysl v každém věku. Na dentální hygieně neřešíme jen odstranění zubního kamene a povlaku, ale kontrolujeme také stav dásní, sliznic a zubních náhrad.

Součástí naší péče je i instruktáž, jak správně pečovat o vlastní zuby i o zubní náhrady, jaké pomůcky používat a jak si udržet dutinu ústní co nejdéle zdravou a funkční.

Sucho v ústech trápí spoustu starších lidí. Proč vzniká a co s ním pomáhá?

Jak bylo zmíněno, sucho v ústech je u starších lidí častým problémem. Ale nemusí být způsobeno samotným věkem, spíše užíváním některých léků nebo přidruženým onemocněním.

Nedostatek slin významně zvyšuje riziko vzniku zubního kazu a zároveň znepříjemňuje běžné činnosti, jakými jsou mluvení nebo polykání. Pomoci může dostatečný pitný režim nebo – a to i ve zralém věku – žvýkačky bez cukru, které podporují tvorbu slin.



Řada lidí má korunky, můstky nebo implantáty. Vyžadují jinou péči než vlastní zuby?

Péče o korunky, můstky a implantáty má svá specifika. Důležité je především důkladně čistit místa kolem těchto náhrad, protože se zde – stejně jako u vlastních zubů – hromadí zubní plak, který je vstupenkou k problémům s dásněmi a okolními tkáněmi, ale i k nevábnému dechu. Na dentální hygieně pacientům ukazujeme, jak se o jednotlivé typy náhrad správně starat. U můstků je například důležité čistit i prostor pod mezičlenem, což ne všichni klienti vědí.

A co snímatelné zubní náhrady? Jak o ně správně pečovat, aby dobře a co nejdéle sloužily?

Snímatelné zubní náhrady je potřeba čistit každý den. K čištění je vhodné používat měkký kartáček a přípravek určený přímo na konkrétní zubní náhrady. Běžné zubní pasty obsahují abrazivní složky a časem by se mohl povrch náhrady poškrábat. Pokud má pacient částečnou náhradu, neměl by zapomínat čistit také zbývající vlastní zuby.

Elektrický, nebo klasický kartáček? Co je pro starší lidi praktičtější?

Neexistuje jedna správná odpověď, protože každému vyhovuje něco jiného. Pokud pacient používá správnou techniku čištění, mohou být účinné jak manuální, tak elektrické kartáčky. U starších lidí ale bývá elektrický kartáček často praktičtější, zejména pokud mají horší jemnou motoriku nebo je trápí bolesti kloubů. Elektrický kartáček dokáže čištění velmi usnadnit.



Může špatná hygiena v ústech ovlivnit i celkové zdraví? Třeba srdce nebo cukrovku?

Ano, zdraví dutiny ústní úzce souvisí s celkovým zdravím. Dlouhodobý zánět dásní nebo parodontitida nepostihují jen ústa, ale mohou ovlivňovat celý organismus. U lidí s diabetem se častěji setkáváme se záněty dásní a parodontitidou. Pokud se navíc zánět v dutině ústní neléčí, může být obtížnější udržet diabetes kompenzovaný. Proto je u těchto pacientů pravidelná péče o dutinu ústní obzvláště důležitá.

Které chyby při péči o zuby vidáte u seniorů nejčastěji?

Jednou z nejčastějších chyb je podceňování čištění mezizubních prostor. Mnoho seniorů je přesvědčeno, že mezizubní kartáčky v tomto věku už nepotřebují nebo že nemají žádný význam. To je ale velký omyl. Právě v mezizubí se často hromadí zubní plak, který běžným kartáčkem odstranit nelze. Často se také setkávám s názorem, že pokud má člověk korunky, můstky, implantáty nebo snímatelné náhrady, už není potřeba o dutinu ústní tolik pečovat. Další mýtus.

Naopak – co Vás u starších pacientů mile překvapuje?

Vždycky mě potěší, když vidím, že se pacienti o své zuby opravdu zajímají. Bez ohledu na věk. Ptají se, chtějí porozumět tomu, proč je správná péče důležitá a vyžadují konkrétní doporučení.

Velkou radost mám také z pacientů, u nichž po opakované návštěvě vidím výrazné zlepšení, protože pravidelně používají mezizubní kartáčky a čistí si zuby tak, jak jsme si společně ukázali.

Kdybyste měla dát seniorům tři nejdůležitější rady pro zdravé zuby do vysokého věku, jaké by byly?

Na prvním místě je celoživotní péče o vlastní chrup. A navzdory věku a různým typům náhrad pravidelné a důkladné čištění zubů, péče o dutinu ústní a preventivní prohlídky u zubního lékaře.

Není to jen o krásném úsměvu, bílých zubech a svěžím dechu. Péče o chrup je nedílnou součástí celkového zdraví. Všechno souvisí se vším.

PREVENTIVNÍ AKTIVITY

neztrat' úsměv!



Stomatologická klinika FN Plzeň připravuje druhý ročník preventivní kampaně NEZTRAT' ÚSMĚV! zaměřené na prevenci a časný záchyt rakoviny dutiny ústní. Letos se k projektu připojí také další vybrané fakultní a krajské nemocnice, kampaň tak získává celorepublikový rozměr.

Preventivní akce proběhne 21.–25. září 2026 v rámci celoevropské iniciativy Make Sense Campaign. Součástí programu bude opět bezplatné screeningové vyšetření dutiny ústní pro veřejnost na Stomatologické klinice FN Plzeň, zaměřené na odhalení podezřelých změn na sliznici dutiny ústní.

V roce 2025 bylo během preventivní akce vyšetřeno celkem 450 pacientů, z 18 z nich došlo k záchytu přednádorových změn. Všichni tito pacienti byli ihned převzati do péče Stomatologické kliniky.

Co může naznačovat rakovinu dutiny ústní?

- Nehojící se vřed (např. připomínající aftu) kdekoli v ústech, včetně přetrvávající rány po extrakci zubu.
- Bulka nebo ztlustění kdekoli v ústech.
- Bílá, červená či smíšená skvrna na sliznici.
- Opakované krvácení, bolest, necitlivost v ústech či na rtu.
- Uvolnění a vypadávání zubů nebo zubní protézy, které náhle přestanou sedět.
- Potíže s kousáním, polykáním, mluvením nebo pohybem čelisti a jazyka.
- Otok čelisti, bulka na krku vyšetření.

„První ročník nám ukázal, že osvěta v této oblasti je mimořádně potřebná. Rakovina dutiny ústní patří mezi závažná nádorová onemocnění, která zpočátku často nebolí. V ČR je každoročně diagnostikováno přibližně 600–700 nových případů tohoto onemocnění, přičemž téměř polovina pacientů na něj umírá. Velkým problémem je také stále nedostatečné povědomí o této problematice mezi laickou veřejností a v některých případech, bohužel, i mezi zdravotnickými pracovníky,“ vysvětluje přednostka Stomatologické kliniky, doc. MUDr. et MUDr. Lukáš Hauer, Ph.D.

Pacienti často přicházejí k lékaři pozdě, přestože dutina ústní je dobře přístupná vyšetření a podezřelé změny mohou být zachyceny při pravidelné preventivní prohlídce u zubního lékaře nebo při cíleném samovyšetření. Včasný záchyt tak výrazně zvyšuje šanci na úspěšnou léčbu. Organizátoři proto připomínají, že každá změna v ústech, která se nehojí déle než tři týdny, by měla být důvodem k odbornému vyšetření.

Součástí letošního ročníku bude také osvětová přednáška pro veřejnost s názvem „NEZTRAT' ÚSMĚV aneb poznej rakovinu dutiny ústní“, která se uskuteční 24. září 2026 od 17 hodin v refektáři jezuitské koleje Knihovny města Klatovy. Přednáška, pořádaná FN Plzeň, ve spolupráci s Knihovnou města Klatovy, se zaměří na prevenci, projevy, možnosti včasného záchytu a současné možnosti léčby zhoubných nádorů dutiny ústní. Po přednášce mohou zájemci podstoupit rychlé orientační vyšetření sliznic v dutině ústní, stejně jako během preventivní akce ve FN Plzeň. Vstup na akci bude zdarma, počet míst je omezen.

SEMINÁŘ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST
Z CYKLU ZDRAVÍ MÁME JENOM JEDNO

SRDCE

Trápí vás bušení srdce nebo dušnost? Zajímá vás, jak snížit riziko infarktu myokardu a jak pečovat o své srdce? Víte, že fibrilace síní může významně zvýšit riziko cévní mozkové příhody?

Přijďte se zeptat na vše, co vás zajímá...

17. září 2026, 17 hod.

FN Plzeň - Bory, bývalá vojenská nemocnice, pavilon 63, posluchárna

Odborníci FN Plzeň:

prof. MUDr. Milan Hromádka, Ph.D., vedoucí lékař JIP Kardiologické kliniky
MUDr. Radek Vančata, vedoucí lékař lůžek Kardiologické kliniky



U3V ZČU ÚSPĚŠNĚ ZAKONČILA

svůj 34. ročník tradiční letní školy a nabízí řadu nových kurzů

Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni nadále nabízí seniorům z Plzně a okolí mnoho možností, jak trávit aktivně a smysluplně volný čas ve společnosti vrstevníků. V červenci proběhla oblíbená Letní škola, v jejímž rámci bylo realizováno celkem 14 různorodých aktivit od vycházek na zajímavá místa v Plzni (například areál Belánky či Plzeňské podzemí), přes možnost zrelaxovat tělo i mysl při cvičení jógy či Feldenkraisovy metody, až po řadu exkurzí mimo krajské město. Senioři tak měli možnost navštívit Divokou Šárku v Praze, podívat se na posvátná místa v Nepomuku či se vypravit do Brd k Obrovu dílu. O Letní školu byl veliký zájem a většina kurzů byla obsazena během několika minut od zahájení rezervace. Moc děkujeme všem lektorům, kteří akce připravili, i zapojeným seniorům za bezproblémový průběh všech aktivit!

Konec prvního pololetí byl na U3V tradičně ve znamení přípravy nabídky na další akademický rok, tj. dojednávání pokračujících i zcela nových kurzů a zajišťování lektorů a učeben. Tyto mnohdy dobrodružné aktivity jsou předpokladem úspěšných letních zápisů a správného průběhu výuky, která se v plné síle rozběhne opět na konci září.

Velmi nás těší, že se nám podařilo stávající nabídku nejen udržet v kvalitě a kvantitě, na kterou jsou naši posluchači zvyklí, ale také dále posílit, a že Vám můžeme představit některé novinky. Výrazně je, ve spolupráci s Ústavem jazykové přípravy ZČU v Plzni, posílena výuka cizích jazyků, kde je možné navštěvovat celou řadu úrovní, podle zkušeností jednotlivých posluchačů. Nově přitom bude výrazná většina jazykových kurzů koncipována jako pokračující, tj. jejich splnění povede k možnosti absolutoria za stejných podmínek, jako u standardních přednáškových kurzů. Dáváme tím jasně najevo, že jazykové vzdělávání u nás nemusí být čistě zájmovou záležitostí, byť jsme samozřejmě nadále otevření i každému, kdo si chce „jen“ osvěžit své znalosti a dovednosti v této oblasti a neaspiruje na plnění zápočtů a získání absolutoria.



Další novinkou je rozšíření nabídky v oblasti přírodovědných a technických disciplín. Nově se tak budou moci zájemci vydat na cestu za tajemstvím kvantových technologií, prozkoumat roli chemie

ve společnosti či se ponořit do statistiky bez předpoklů. Nevyhýbáme se ani vysoce aktuálním tématům jako je umělá inteligence či finanční gramotnost. U3V ZČU tak nadále nabízí mnoho zajímavých kurzů z různých oblastí a je připravena vyjít vstříc i dalším specifickým požadavkům a potřebám seniorů. Ceníme si také toho, když dosavadní účastníci U3V přijdou s vlastním návrhem na kurz z oblasti své specializace, který následně dokážou v pozici lektora sami zajistit. Témat a možností je mnoho. Naším hlavním cílem je vybudovat na akademické půdě přátelskou, otevřenou komunitu a bezpečné prostředí, kde je vědění posluchačům nejen předáváno, ale jejich bohaté životní zkušenosti jsou také se zájmem přijímány.



Zájemci o studium v Plzni, kteří se nepřihlásili v srpnu přes elektronický rezervační portál, mají možnost přijít osobně do kanceláře U3V, Jungmannova 1, Plzeň první týden v září. „Budeme se na Vás těšit od 2. do 4. září 2026, vždy od 9.00 do 12.00 h. a od 13.00 do 16.00, h.“ doplňuje Ilona Šandarová, koordinátorka výuky v Plzni. Programy U3V jsou pro pohodlí účastníků pořádány v 21 městech, studovat je možno také online. Kompletní nabídku programů na jednotlivých pobočkách U3V ZČU, termíny zápisů a další informace najdou zájemci na webových stránkách www.u3v.zcu.cz.

Jiří Kohout,
prorektor pro koncepci vzdělávání
a záležitosti studujících

KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ DORA PLZEŇ

Modelky z Klubu aktivních seniorů působící v Dobrovolnické regionální agentuře Plzeň, která sídlí v Plzni na Vinicích, vystoupily na módní přehlídce při akci "Senioři baví seniory", konané dne 16. 5. 2026 v Městanské besedě. Modelky předvedly 6 velkých rouch, vyhotovených pouze z přírodních materiálů, pomalované a dozdobené různými technikami a dopravené přírodninami, v choreografii na hudbu skladatele Vangelise. Modely vytvořila módní návrhářka Mgr. Marie Vechová.



Členové Klubu aktivních seniorů z Dobrovolnické Regionální Agentury DoRAPlzeň se zúčastnili Sportovních her Krajské rady seniorů Plzeňského kraje, které se konaly dne 29. 5. 2026 v Rokycanech. Z největšího sportovního turnaje v regionu v 10 disciplínách si přivezli skvělé 3. místo v celkovém pořadí, v kategorii ženy a navíc 1. místo ve střelbě na florbalovou branku ve stejné kategorii.

15. SEZÓNA S ÚSMĚVEM V TERASÁCH

A to jak doslova, tak s metaforickým nadhledem. V úterý 16. června 2026 se areál Domova pro seniory Terasy proměnil v jedno velké pódium. Den Teras se tradičně nesl ve slavnostním duchu a letos jsme vstoupili již do 15. sezóny provozu našeho Domova. Po celé roky se snažíme naplnit naše poslání a cíle a trvale poskytovat vysokou kvalitu služeb. Velmi důležité je posilování lidské důstojnosti a sdílení zážitků se svými blízkými. Toto trochu slavnostnější odpoledne za přítomnosti rodinných příslušníků a přátel obyvatel Teras nám připomnělo, že není samozřejmé, aby v ústavu sociálních služeb panovala tak příjemná atmosféra a je vždy velmi milé, že sami uživatelé si tuto skutečnost uvědomují a vyjadřují poděkování celému týmu na Terasách. To je ta největší satisfakce za náročnou práci, když vidíme spokojené klienty a můžeme sdílet při dobré náladě společné chvíle.

A jaké by to byly narozeniny bez pořádné muziky, tance a dobré nálady? O tu nejlepší atmosféru se postaral legendární folklórní soubor Úsměv z Horní Břízy, který svým úžasným vystoupením vtiskl celému dni punc výjimečnosti. V češtině slovo úsměv navozuje radost, a přesně to se souboru už po desetiletí daří. Přináší svým divákům dobrou náladu, radost a vldný humor.

Že jsou Terasy skutečným a milovaným domovem, potvrdila paní Zdeňka Krystková, která na Terasách žije celých 14 let, dojemným vyznáním, kterým promluvila za obyvatele Domova. Paní Zdeňka popsala náš Domov jako „pestré, barevné a nesmírně příjemné místo pro život, které stále zraje do krásy.“ Vyzdvihla, že na Terasách „člověku na sklonku života svět rozhodně smutně nekončí,



ale naopak, právě zde začíná život nový, plný náramných zážitků, zábavy, milých společenských posezení, rozverných písniček a jiných krásných a kulturních chvil, nechybí ani výtvarná tvoření a pro hlavičky a tělíčka cvičení.“ Paní Zdeňka jménem všech obyvatel a svým originálním způsobem adresovala slova vděku zakladatelce Domova za moře práce a kupu starostí, díky kterému se na Terasách tak spokojeně žije. Velký dík vyjádřila také celému týmu zaměstnanců, který obětavě pečuje o každodenní pohodu obyvatel.

Další milá slova byla určena vystupujícím členům souboru Úsměv. „Přejeme Vám i Vaším nejbližším všechno štěstí světa,“ vzkázala souboru paní Krystková. „Ať se i nadále zázraky dějí v srdcích dobráků a skvělých lidí, jakými jste právě Vy,“ dodala. Vstup do naší patnácté sezóny tak nemohl být lepší. Děkujeme souboru Úsměv za nádherný zážitek a paní Zdeňce Krystkové za její krásná slova!

Ať to našim Terasám i nadále šlape s úsměvem.

PRVNÍ POMOC?

plzeňské děti ji trénují ve virtuální realitě

Nikdo z nás nechce zažít situaci, kdy jde někomu o život. Přesto je dobré vědět, jak správně pomoci. V Plzni se to dnes učí už i děti. Díky virtuální realitě si mohou bezpečně vyzkoušet, jak reagovat při zástavě srdce nebo jiném vážném zdravotním problému.

Ve všech 26 základních školách, které zřídilo město Plzeň, se v uplynulém školním roce učili žáci druhého stupně poskytovat první pomoc. Speciální brýle je zavedly do situací, které se mohou stát komukoli z nás. Poskytované rady a instrukce si ihned vyzkoušeli na figurínách. Výuka je díky tomu názornější a děti si jednotlivé kroky lépe zapamatují. Když jednou nastane skutečná krizová situace, budou vědět, jak zachovat klid, přivolat pomoc a udělat první důležité kroky, které mohou zachránit lidský život.

Město Plzeň dlouhodobě ukazuje, že moderní technologie mají smysl především tehdy, když pomáhají lidem. Nejde jen o nové přístroje nebo počítače, ale o praktické využití v každodenním životě. A výuka první pomoci je toho dobrým příkladem.

Možná Vás potěší pomyšlení, že právě Vaše vnoučata už dnes vědí, jak se zachovat, když jde o život. Nikdo si nepřeje, aby své znalosti musela někdy využít. Je ale dobré vědět, že pokud taková chvíle nastane, budou připravena podat pomocnou ruku.



Moderní technologie ve službách lidí

Program do plzeňských škol přinesla Správa informačních technologií města Plzně (SITMP). Školám zajistila potřebné vybavení jako brýle pro virtuální realitu, figuríny, tablety, samotný výukový program VR Rescue, který vznikl v Plzni, i technickou podporu, aby se učitelé mohli soustředit na samotnou výuku. Během školního roku se do programu zapojilo téměř 7 000 žáků a stovky učitelů. Nadšení je opravdu velké, proto v novém školním roce tento vzdělávací program pokračuje.

Co je virtuální realita?

Virtuální realita je technologie, která pomocí speciálních brýlí vytváří dojem, že se člověk ocitl na jiném místě. Může se tak bezpečně učit nebo trénovat situace, které by se ve skutečnosti nacvičovaly jen obtížně.

V případech první pomoci si žáci zkoušejí, jak správně reagovat, a získané zkušenosti si pak ověřují při nácviku na figuríně.

OD JEDINÉ SKŘÍNĚ K MÍSTU SETKÁVÁNÍ

Knihovna slaví 150 let



Knihovna města Plzně letos slaví 150 let. Za tu dobu urazila dlouhou cestu – od jediné skříně s knihami v budově reálného gymnázia až po moderní síť knihoven po celém území města. Dnes už nenabízí jen knihy a další dokumenty, ale také prostor pro setkávání, vzdělávání a odpočinek pro děti, dospělé i seniory.

„Obecná knihovna města Plzně“ byla založena v roce 1876 z iniciativy profesora reálného gymnázia Tomáše Cimrhanzla, dalších pedagogů a aktivních občanů města. Začátky byly velmi skromné – všechny knihy byly původně umístěny v jediné skříně v budově vyššího reálného gymnázia ve Velešlavínově ulici. Již o rok později knihovna evidovala kolem 3 800 svazků a 8 000 výpůjček a v dalších letech postupně rostl její fond, počet čtenářů i množství půjčených knih.

Významným mezníkem byl vznik Československé republiky a přijetí knihovního zákona z roku 1919, který stanovil povinnost zřídit knihovnu v každé obci. Knihovna v Plzni postupně rozšiřovala svou síť – v roce 1921 byla připojena Husova dětská knihovna a v následujících letech se staly její součástí i další pobočky vzniklé z knihoven příměstských osad a občanských besed.

Samozřejmostí je bezkontaktní vracení i digitální průkazka. Jednotlivé provozy nabízejí pestrou škálu kulturních a vzdělávacích programů pro děti, školní kolektivy, dospělé i seniory. „Do knihovny jsem jako malá chodila se svojí maminkou. Seděla jsem vždycky v rohu na zemi a prohlížela si obrázkové knihy. Teď sem vodím já svoje děti. Dnes už jsou knihovny na děti krásně připravené, koberce, místa k sezení i válení... strávíme tu celé odpoledne a ani děti nechtějí jít domů...“ vzpomíná na virtuální nástěnce knihovny jedna ze čtenářek.

Město Plzeň knihovně ke 150. narozeninám „nadělilo“ kompletní rekonstrukci hlavní budovy, která začne na podzim letošního roku. Z důvodu stavebních prací bude proto hlavní budova v ulici Bedřicha Smetany na delší dobu uzavřena. O její služby ale čtenáři nepřijdou – během rekonstrukce posílí provoz ostatních knihoven v síti, aby měli uživatelé i nadále možnost půjčovat si knihy a další doku-



Stálé hlavní sídlo získala knihovna po letech častého stěhování a provizorních prostor až v roce 1960 v ulici Bedřicha Smetany 13, kde působí dodnes. Budova z roku 1914, původně pobočka Anglorakouské banky, byla v 60. letech částečně adaptována pro potřeby knihovny a v dobovém duchu vyzdobena nástěnnými malbami Jiřího Kovaříka.

Spolu s proměnou prostor se v průběhu desetiletí měnila i nabídka služeb – knihovna reagovala na technologický vývoj i proměňující se potřeby čtenářů. Dnes si tu kromě klasických knih můžete půjčit také e-knihy, audioknihy, deskové hry, didaktické pomůcky, e-čtečky nebo tematické kufříky.

menty, využívat služby knihovny a navštěvovat její programy.

Rekonstrukce přinese čtenářům více studijních a společných prostor, včetně galerie a prostor pro různé kulturní a společenské aktivity. Celý objekt bude bezbariérový a jednotlivá oddělení, pro různé skupiny uživatelů, budou navzájem lépe propojená. Knihovna tak bude v budoucnu ještě lépe sloužit jako otevřený prostor pro setkávání, vzdělávání, kulturu i trávení volného času.

Mgr. Lenka Kotroušová, public relations

PLZEŇSKÝ LION

Miroslav Kříž oslavuje 100 let



Je to neuvěřitelné, ale jeden z největších lionských gentlemanů a významných plzeňských osobností se dožívá 100 let - narodil se 16. 5. 1926. Jeho otec pracoval na významné pozici ve Škodových závodech a maminka pocházela z bohaté selské rodiny na Hané.

Miroslav zahájil studia na Vysoké škole zemědělské, ale v 8. semestru, před dokončením, byl jako kulak ze školy vyloučen. Na náhradní vojenské službě těžce onemocněl a pomalu přecházel do další životní etapy – vyučení elektrikářem s umístěním zejména na stavbách. Tyto složité situace však díky správným životním zásadám, vrozenému optimismu a partě dobrých kamarádů překonal. Nakonec se stal vedoucím odborné praxe studentů Strojní průmyslové školy Plzeň. Díky vzrůstající odbornosti a jazykovému vybavení byl 5 let, od roku 1982, úspěšným reprezentantem v Lybii. Tam byl vybrán Ministerstvem školství jako expert pro technické vzdělání středních škol. Jeho všestrannost, správné seřazení životních hodnot, láska ke sportu a automobilům, perfektní vystupování a spolehlivost je příkladná. Stal se oblíbeným vzorem pro každou generaci.

Důvěru společnosti získával postupně. Od r. 1953 se Plzeň rozrostla o studenty nových vysokých škol, zvýšil se zájem o studium a sport, ale nebyla sportoviště, ani společenské prostory.



Miroslav se plně zapojil v TJ Slavia, získal pro tenisový klub mnoho nadšenců. Pod jeho vedením byly vybudovány postupně tenisové dvorce a klubovny, rostla výkonnost ve všech kategoriích tenisu u žen, mužů a dorostu. Pomáhal všemi prostředky – organizačně, fyzicky i donátorsky. Je doyenem Tenisového klubu Slavie, v letech 1975–80 byl jeho předsedou. Všechna tenisová esa prošla jeho milou slavo-bránou. Tenisovou raketu odložil v 88 letech a je stále velkým pojmem v Plzni.



V roce 2013 se Míra stal členem naší lionské rodiny. Mezi liony jej přivedla jeho nezapomenutelná manželka Bláža. Zakotvil v lionském klubu LC Plzeň City. Jeho jméno, zkušenosti a zejména podpora akcí osvěžila i tak výbornou činnost pánského klubu.

Osobně úspěšně reprezentoval klub s MUDr. Velkem na tenisových lionských turnajích. Miroslav se zúčastňuje akcí všech tří lionských klubů v Plzni LC Plzeň City, LC Plzeň Bohemia a LC Plzeň Ladies.

Podporuje členy klubů nejen vlídným slovem a radou, ale udržuje také společenskou a kulturní laťku na vysoké úrovni. V jeho přítomnosti je každý důležitým článkem, on sám je velice vnímavý, pozorný a vtipný. Stále má rád hudbu, tanec, divadlo, zkrátka miluje život.

**Mirolave, máme Tě rádi, vážíme si Tě a přejeme hodně zdraví.
Jsi plzeňská legenda.**

NESEĎTE DOMA

přijďte si vyzkoušet divadlo v seniorském divadelním klubu

Zůstaňte zvědaví. Přijďte si do divadla vyzkoušet divadlo. Pro všechny starší 65 let.

Čeká Vás

- setkávání přímo v prostorách divadla • povídání o tom, jak divadlo vzniká a jak mu rozumět
- tvůrčí práce s divadelním textem, rekvizitou a kostýmem • návštěva dopolední generální zkoušky

Termíny podzimní cyklus

- 23. 9. 2026, 21. 10. 2026, 18. 11. 2026, 16. 12. 2026 vždy od 14.30 do 16.30 h. ve zkušebně Nového divadla
- 11. 12. 2026 dopolední generální zkouška Strakonického dudáka ve Velkém divadle a setkání s tvůrci

Cena 500 Kč za cyklus, kapacita 15–20 účastníků

Kontakt: Soňa Ptáčková, tel. 775 910 521, sona.ptackova@djkt.eu

Klub vede zkušená lektorka, psycholožka, režisérka a plzeňská rodačka, Renata Vordová. Má bohaté zkušenosti s tvůrčími dílnami pro seniory i se seniorskými divadelními soubory (např. lounský soubor „Třetí věk“), se studenty i s lidmi se specifickými potřebami. Ve svých setkáních propojuje divadlo s přirozeným rozhovorem, hravostí a otevřeností, kde se každý může zapojit podle svých možností a chuti.

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.

Jeníček a Mařenka	Velké divadlo	5. 9. 2026	19.00–21.10
Faraonova kletba	Malá scéna	30. 9. 2026	19.00–21.20
Figarova svatba	Velké divadlo	14. 10. 2026	19.00–21.30
Psohlavci	Velké divadlo	20. 10. 2026	19.00–21.40
Jeníček a Mařenka	Velké divadlo	23. 10. 2026	19.00–21.10
Tamerlán	Velké divadlo	28. 10. 2026	19.00–21.30

MICRONEEDLING

když pleť potřebuje nový impuls

S přibývajícím věkem si většina z nás začne všimnout drobných změn. Pleť ztrácí pružnost, objevují se jemné vrásky, kontury obličeje už nejsou tak pevné jako dříve a pokožka působí unaveně. Tyto změny jsou přirozenou součástí stárnutí, ale mohou být výraznější také po větším úbytku hmotnosti, dlouhodobém stresu nebo působení slunečního záření.

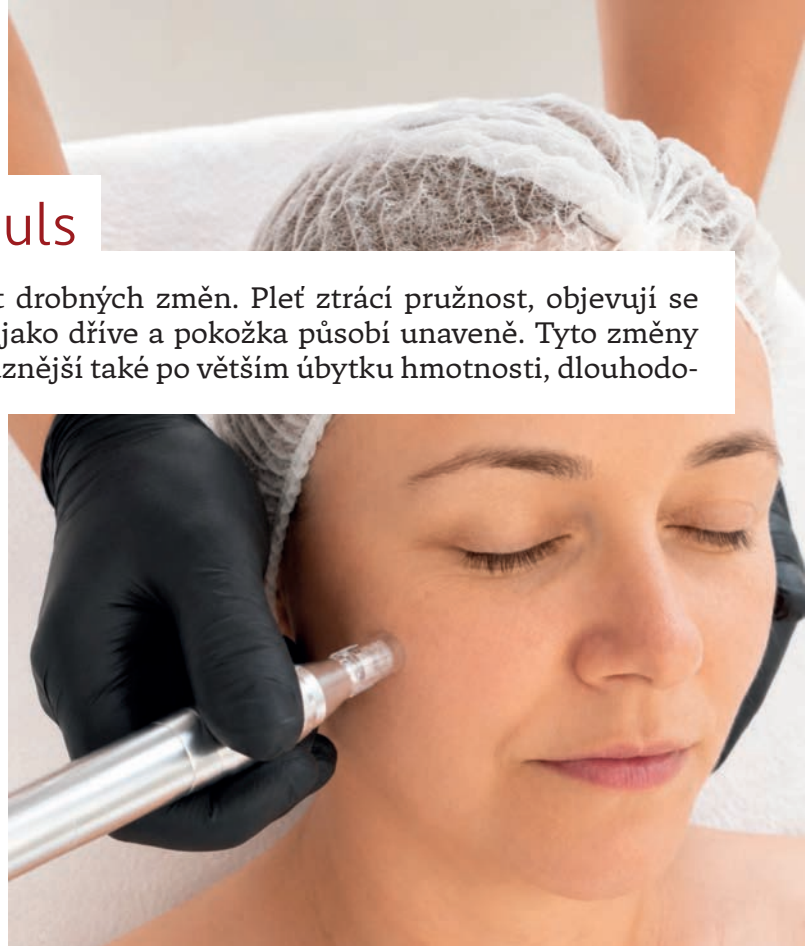
Jednou z moderních metod, která podporuje přirozenou regeneraci pokožky bez chirurgického zákroku, je microneedling. Při ošetření se pomocí speciálního přístroje vytvářejí v pokožce velmi jemné mikrokanálky. Ty aktivují přirozené regenerační procesy organismu a stimulují tvorbu nového kolagenu a elastinu – dvou základních bílkovin, které jsou zodpovědné za pevnost a pružnost pleti. Současně lze do pokožky zapracovat aktivní látky, které se díky vytvořeným mikrokanálkám dostávají hlouběji, než je možné při běžné aplikaci kosmetických přípravků. Výsledkem není změna vzhledu během několika hodin, ale postupné zlepšování kvality pokožky v následujících týdnech. Právě proto působí výsledek přirozeně.

Metoda je vhodná pro ženy i muže, kteří chtějí podpořit regeneraci své pleti bez invazivních zákroků. Nejčastěji se doporučuje od přibližně 30 let věku, ale lze jej využít i dříve podle aktuálního stavu pokožky.

Pomoci může například při:

- prvních známkách stárnutí,
- jemných i středně hlubokých vráskách,
- ztrátě pevnosti a elasticity,
- ochablém oválu obličeje,
- unavené a dehydratované pleti,
- nerovnoměrné struktury pokožky,
- rozšířených pórech,
- drobných jizvičkách po akné,
- pokožce, která ztratila napětí po výraznějším úbytku hmotnosti.

Nejvhodnějším obdobím pro intenzivnější regenerační kúry bývá podzim, zima a časné jaro, kdy není pokožka tolik vystavena slunečnímu záření. V letních měsících lze ošetření provádět také, je však nutné pečlivě dodržovat doporučení odborníka a každodenně používat vysokou ochranu proti UV záření. Bezprostředně po ošetření není vhodné intenzivní opalování ani návštěva solária. Ošetření začíná důkladným vyčištěním a přípravou pokožky. Poté následuje samotná práce s přístrojem, při které se postupně ošetřují jednotlivé části obličeje. Nakonec se aplikují zklidňující a ochranné přípravky. Po výkonu může být pleť několik hodin, jeden až dva dny, lehce zarudlá, podobně jako po intenzivnějším



slunění. Tento stav je běžnou součástí. První změny bývají patrné již po jednom ošetření, výraznější efekt však přináší série několika návštěv. Nejčastěji se doporučují 3 až 5 ošetření v rozestupu přibližně tři až čtyř týdnů. Následně postačí udržovací péče několikrát ročně. Stejně jako každá odborná procedura má i microneedling své kontraindikace. O vhodnosti ošetření vždy rozhoduje odborník po konzultaci a posouzení zdravotního stavu klienta.

Ošetření není vhodné například při:

- aktivních zánětlivých onemocněních kůže,
- oparu v ošetřované oblasti,
- čerstvých poraněních pokožky,
- horečnatých onemocněních,
- bezprostředně po intenzivním opalování,
- některých kožních onemocněních nebo při léčbě, která ovlivňuje hojení pokožky.

Microneedling nepatří mezi metody, které mění rysy obličeje nebo vytvářejí nepřirozený vzhled. Jeho cílem je podpořit vlastní regenerační schopnosti pokožky a postupně zlepšit její kvalitu, pevnost a svěžest. Právě proto se v posledních letech stal jedním z nejvyhledávanějších anti-age ošetření v profesionální kosmetické péči. Při správně zvoleném postupu a individuálním přístupu může být vhodnou volbou pro každého, kdo chce své pleti dopřát účinnou, ale zároveň šetrnou regeneraci.

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

ÚCTA KE STÁŘÍ SE PROMÍTÁ I DO MĚ

...říká plzeňská fotografa, publicistka, výtvarnice a ilustrátorka, Eva Hubatová, která letos oslavila 70. narozeniny. Zejména empatie a láska k lidem je pro všestrannou, čínorodou a vitální jubilantku příznačná. Její životní příběh je důkazem houževnatosti, pracovitosti i píce a svědectvím o tom, že pozdní věk pro nový začátek není překážkou.

Radní města Plzně pro oblast kultury a památkové péče, Mgr. Eliška Bartáková, za přítomnosti vedoucí Odboru kultury MMP, PhDr. Květuše Sokolové a předsedkyně Unie výtvarných umělců Plzeň, Mgr. Alice Kopečkové, předala Evě Hubatové „Děkovný list“ s poděkováním za celoživotní tvorbu, dlouholetý přínos plzeňské kultury a důstojnou reprezentaci města Plzně.

Ke kulatým narozeninám této významné osobnosti byla, za finanční podpory Magistrátu města Plzně, vydána publikace nesoucí název Fotoinformel international - Eva Hubatová. Křest knihy, nad jejímž vydáním převzala záštitu radní města Plzně, Mgr. Eliška Bartáková, se konal ve zcela zaplněné Polanově siní Knihovny města Plzně za účasti její ředitelky, Mgr. Heleny Šlesingerové, MBA a dalších vzácných hostů, spisovatelů, básníků, výtvarníků a hudebníků, mnoha přátel i dlouholetých příznivců.

Jak se Vám podařilo do symbolických 70 stran vtěsnat tak rozsáhlý tvůrčí život? Vázaná kniha formátu A4 je krásně zpracovaná, jednotlivé obory Vaší činnosti jsou přehledně řazené do příslušných kapitol, každou z nich zahájila velmi fundovaná slova. Šéfredaktor deníku pro západní, střední a jižní Čechy, Kamil Kacarovský například vyzdvihl Vaši 30 let trvající fotoreportérskou a publikační činnost, kterou jste vykonávala od roku 1996 až doposud, bez nároku na honorář. Ocenil též příkladnou pečlivost při přípravě každého z 3 tisíc publikovaných příspěvků, určených několika generacím čtenářů.

„Vybrat jen pár ukázek ze všech mých činností nebylo lehké. Co se týká zmiňovaných příspěvků, z každého jsem se vždy snažila vytvořit zajímavý životní příběh. V mnoha případech se jednalo o aktivity běžných občanů, často seniorů či hendikepovaných lidí, kteří si zaslouží náš obdiv. Bavilo mě je objevovat a se čtenáři plzeňského Deníku se o ně podělit. Bohaté zkušenosti mám i s focením známých osobností a hvězd filmového plátna, byť nebyli hlavním předmětem mého zájmu.“

K Vaším četným aktivitám neodmyslitelně patří i úspěšná umělecká tvorba, ke které se váže několik jedinečností, cen i ocenění. Pro svoji autorskou techniku „fotoinformel“ jste držitelkou ochranné známky, jste uvedena v encyklopedii významných osobností z České a Slovenské republiky Oxford



TVORBY...

EVA HUBATOVÁ



encyclopedia, jste laureátkou Ceny Evropské unie umění Zlaté Europey za významnou uměleckou a kulturní činnost. Vedení Střediska západočeských spisovatelů Vám slavnostně předalo „Ocenění“ za četnou ilustrátorskou činnost, za spolupráci a všestrannou podporu plzeňské hudební scény jste také obdržela „Ocenění“ od Západočeského hudebního centra a Katedry hudební výchovy a kultury, FPE, ZČU v Plzni. To jsou nepochybně zasloužené pocty, kterých se Vám dostávalo i v podobě značné návštěvnosti při všech veřejných prezentacích.

„Ano, takové přízně jsem si vždy velmi vážila. Křest knihy byl mou poslední veřejnou tuzemskou prezentací, proto bych chtěla touto cestou všem vyjádřit velké poděkování za téměř dvacetiletou podporu i ocenění, kterých si velice vážím. Ten fotograficko-výtvarný dar mně byl seslán až v mých 52 letech, po zdárném dokončení vysokoškolského studia. Prvotní pro moji autorskou techniku „fotoinformel“ byl jakýkoliv detail vykazující známky značné destrukce, který jsem pomocí počítačových technik povyšovala na abstraktní umělecké dílo. I zde se promítala má úcta ke stáří, kdy jsem těm zdánlivě nic neříkajícím prvkům dávala novou šanci na život. Vždy jsem vycházela z mravních hodnot, ve snaze být svým blízkým i spoluobčanům nějak prospěšná.“

PODZIM 2026 PŘINÁŠÍ DO PLZNĚ

Nová kulturní sezóna 2026/2027 přinese mnoho zajímavých představení a festivalů, např. Mezinárodní festival DIVADLO či Filmový festival Finále, kompletní přehled akcí naleznete na akce.plzen.eu. V Divadle Josefa Kajetána Tyla v Plzni nás čeká řada jedinečných premiér, např. opera Bohéma Giacoma Pucciniho (17. října 2026), balet Anna Pavlova (14. listopadu 2026) či hra Josefa Kajetána Tyla Strakonický dudák (12. prosince 2026). Koncertní sezónu zahájí 8. října 2026 také Plzeňská filharmonie, a to koncertem Rachmaninov & Ardašev & Iwasaki. Bohatý program připravila i Městská beseda v Plzni, těšit se můžeme na divadelní inscenaci Hrdý Budžes (9. září a 30. listopadu 2026), Mikropárty s Karlem Šípem (9. září 2026), na koncert k Mezinárodnímu dni seniorů v podání Kapely pětatřicátého plzeňského pěšího pluku FOLIGNO a hostů z muzikálu Divadla J. K. Tyla (4. října 2026) či na koncert Ondřeje Havelky a jeho Melody Makers (18. října 2026).

Průvod Vendelín

1. září 2026

Symbolické otevření a přivítání divadelní sezóny v Plzni a regionu, které pořádá Divadlo J. K. Tyla, proběhne první zářijový den od 16 hodin. Průvod je pojmenován po významné osobnosti plzeňské kultury, Vendelínu Budilovi, který v roce 1902 stál u otevření nového Městského divadla v Plzni a jako jeho ředitel zde působil deset let. Proto účastníci nesou v čele průvodu trojrozměrnou podobiznu Vendelína Budila stylizovanou podle jeho nejslavnější role Krále Leara, kterou Budil jako herec nastudoval celkem třikrát. Informace naleznete na www.djkt.eu/projekty-a-akce/pruvod-vendelin.

Pilsen Busking Fest

3. – 6. září 2026

Centrum Plzně se od 3. do 6. září 2026 na několik dní, již potřinácté, promění v pulzující kosmopolitní město. Návštěvníky čeká fúze tradičního buskingu, velkého městského festivalu a alternativní hudební scény, která klade důraz na objevování nových talentů a rozšiřování uměleckých obzorů. Cílem organizátorů je neustále překvapovat, bořit zažitě mýty o pouliční kultuře a představovat návštěvníkům umělce, které v běžných rádiových rotacích neuslyší. Festival kromě hudby nabídne i cirkusová, akrobatická, taneční či divadelní představení. Vzhledem k rekonstrukci náměstí Republiky bude akce probíhat v sadovém okruhu a hlavní zóna v Mlýnské strouze. Všechny produkce jsou pro veřejnost zdarma a festival tradičně funguje na principu dobrovolných příspěvků, který podporuje přímý kontakt mezi umělci a publikem. Aktuality a potvrzení umělci jsou zveřejněny na sociálních sítích festivalu nebo webu www.buskingfest.cz.

BOHATOU KULTURNÍ SKLIZEŇ

Filmový festival Finále Plzeň

25. – 30. září 2026

Národní přehlídka celovečerních filmů, dokumentů, seriálů, internetových projektů a studentských filmů každoročně slibuje bohatý program, a to včetně speciální filmové nadílky z Mezinárodního filmového festivalu Karlovy Vary, např. film *Pramen* s Aňou Geislerovou ověčený Cenou FIPRESCI, dokument *Dvě deci tuše* nebo nový snímek Šimona Holého *Chica Checa* s Honzou Cinou a Pavlou Tomicovou v hlavních rolích. Soutěžní filmy a seriály mohou získat prestižní cenu Zlatý ledňáček. Speciální nesoutěžní ceny pak udílí studentské poroty Západočeské univerzity v Plzni. Své filmy přijedou představit filmové delegace, a tak během festivalu můžete nejen v Městanské besedě, ale i v centru města potkat mnoho vzácných hostů. Program festivalu naleznete na www.festivalfinale.cz.

International Road Movie Festival

22. – 25. října 2026

International Road Movie Festival se v roce 2026 uskuteční již podáváté. Festival se bude konat v Moving Station v Plzni. Zaměřuje se na žánr road movie – filmy o cestování, objevování, setkávání s jinými kulturami i osobních životních proměnách. Vedle hraných filmů představuje také dokumenty, krátké, studentské a animované snímky z celého světa. Součástí programu bývají diskuse s tvůrci, workshopy, koncerty i doprovodný kulturní program, více na <https://irmf.cz/>.

Mezinárodní festival DIVADLO

9. – 17. září 2026

Mezinárodní festival DIVADLO, jedna z nejvýznamnějších mezinárodních akcí v Plzni, patří již více než tři desetiletí k nejprestižnějším divadelním přehlídkám ve střední Evropě. Představuje především mimořádné a pozoruhodné zahraniční inscenace i výběr českých inscenací. Festival chce přiblížit tak české divadelní i laické veřejnosti moderní divadelní trendy, jakož i u nás neobvyklé divadelní styly a inscenační postupy evropského a světového divadla. V rámci letošního 34. ročníku diváci uvidí např. inscenaci *Elizabeth Costello* v režii Krzysztofa Warlikowského, který patří k nejvýznamnějším evropským divadelním režisérům současnosti. Philippe Quesne, jeden z nejuznávanějších francouzských režisérů současnosti, přiveze do Plzně inscenaci *Le Paradoxe de John*. Detailní program naleznete na <https://festivaldivadlo.cz/>.



"PAN PEPA SE VRÁTIL Z LESA A MÁ SKÓRE 2:3.
DVĚ HOUBY A TŘI KLÍŠTATA!"



"NA SEZÓNU JE KLUB VÝTEČNĚ PŘIPRAVEN,
ZBÝVÁ JEN UMÝT OKNA, VYTŘÍT CHODBY
A VYMĚNIT PATNÁCT HRÁČŮ!"

MANŽEL SE POHYBUJE V OBORU PIVOLOGIE...



"MĚ SNAD Z TĚCH PRAŽÁKŮ TREFÍ... ŘÍKAL JSEM MU, AŽ SI
NA PŘEVOZ BURČÁKU VEZME PETKU S DÍRKOU - ALE NAHOŘE!"

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. 09. 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 DJKT Plzeň, na straně 2: Archiv OSS MMP.

Kultura je nejen ženského rodu, ale v mnohém připomíná ženu. Nese v sobě citlivost i sílu, paměť i schopnost proměny. Uchovává hodnoty minulosti, inspiruje přítomnost a vytváří prostor pro budoucnost. Je tichou, avšak nepostradatelnou součástí života společnosti. I proto Vám v tomto čísle přinášíme rozhovory s výjimečnými plzeňskými umělkyněmi, které svým dílem zanechávají výraznou stopu v kulturním životě města, herečkou Monikou Švábovou a výtvarnicí Květou Monhartovou.

MONIKA ŠVÁBOVÁ



V letošním roce oslavila významné životní jubileum legendární herečka **Monika Švábová** (* 1946). Do činohry Divadla Josefa Kajetána Tyla nastoupila hned po absolutoriu pražské DAMU v roce 1968. Ačkoli je rodačkou z Prahy a dcerou uznávaného malíře a grafika Jaroslava Švába, svůj profesní i osobní život spojila s Plzní. Právě zde se stala jednou z nejvýraznějších osobností, které po deseti letech spoluutvářejí podobu plzeňské činohry.

Od počátku své kariéry ztvárňovala velké role světového i českého repertoáru, např. Julii ve hře *Romeo a Julie*, *Desdemonu* v *Othellovi*, *Jessicu* v *Kupci benátském*, *Violu* v inscenaci *Večer tříkrálový* či *Irenu* v *Odcházení*. Legendární umělec a plzeňský rodák, Miroslav Horníček, pro ni napsal postavu inteligentní, provokativní a současně tajemné dívky v komedii pro dva herce *Setkání s Veronikou* (1980), kterou společně s úspěchem uváděli několik sezón. K autorům, kteří psali role přímo pro Moniku Švábovou, patří také plzeňský herec a dramatik Antonín Procházka. Monika Švábová je nositelkou Ceny Českého literárního fondu a Ceny Vendelína Budila za významný umělecký přínos v oboru. V roce 2018 byla uvedena do Dvorany slávy hejtmána Plzeňského kraje a o sedm let později obdržela Uměleckou cenu města Plzně.

Pocházíte z umělecké rodiny, co Vás přivedlo k herectví?

V dětství jsem chodila do baletní přípravky Národního divadla a účinkovala v řadě inscenací. Dodnes si vybavuji své vystoupení ve Strakonickém dudáko-

vi. Divadlo mě naprosto okouzlo a říkala jsem si, že by to byl můj splněný sen, kdybych jednou mohla stát na jevišti jako profesionální herečka.

Vzpomínáte si na svou první divadelní roli v Plzni? Jaké emoce tehdy ve Vás převládaly?

Bylo to v roce 1968 v Komorním divadle, ve hře *August, August, August* Pavla Kohouta. Hrála jsem tam postavu Lulu. Toto představení jsem předtím viděla v Divadle na Vinohradech, kde tuto roli ztvárnila má přítelkyně a velký vzor, Jiřina Jirásková.

V Plzni jste ztvárnila kolem 200 divadelních rolí, která Vám nejvíce ulpěla v srdci?

Nejraději mám role, ve kterých jsem hrála se svým manželem Pavlem Pavlovským, rovněž hercem Divadla J. K. Tyla. Patří mezi ně např. inscenace *Lev v zimě*, *Cesta dlouhého dne do noci*, *Srpen v zemi indiánů*, *Odcházení* a další.

Co pro Vás znamenalo setkání a spolupráce s Miroslavem Horníčkem?

Jsem stálou obdivovatelkou jeho laskavého, inteligentního humoru, nadhledu i noblesy. Na Miroslava Horníčka se nedá zapomenout. Bylo pro mě obrovským štěstím a radostí stát s ním na jevišti. Sám tomu říkal „*milostné pobývání na jevišti*“. Vedle něj jsem nikdy necítila trému, naopak, měla jsem pocit naprostého bezpečí. Představení *Setkání s Veronikou*, které mělo premiéru v červnu 1980, trvalo tři

hodiny a pro mě bylo životním zážitkem. Vždy jsem si přála, aby nikdy neskončilo. Z našeho profesního setkání vzniklo celoživotní přátelství, Miroslav se dokonce stal kmotrem našeho syna Šimona.

Mám na Vás trochu záludnou otázku: Každá role znamená na chvíli vstoupit do někoho jiného. Co jste díky svým postavám poznala sama o sobě?

To je opravdu záludná otázka (smích). Ve skutečnosti jsem spíše plachý člověk, který neoplývá nadprůměrným sebevědomím. Díky svým rolím jsem ale zjistila, že to tak úplně není. Že ve mně dřímají stránky osobnosti, o kterých bych sama možná ani nevěděla, kdyby mi je divadlo neumožnilo objevit. Uvědomila jsem si to i díky roli nelítné vrchní sestry Ratchedové ve hře *Přelet nad kukaččím hnízdem* nebo postavě Claire Zachanassianové v *Návštěvě staré dámy*. Tyto i další role mi ukázaly, že člověk v sobě nosí mnohem více podob, než tuší.

A kdo Vás na Vaší herecké cestě v tomto smyslu ovlivnil?

Herec musí mít zdravé sebevědomí i vnitřní tajemství. Právě Miroslav Horníček mi daroval jednu důležitou věc – herecké sebevědomí. Mým dalším velkým uměleckým guru byl pro mě slavný režisér Jiří Krejčík. Ten po každé inscenaci, ve které jsem hrála, za mnou přišel a díky svému perfekcionismu mi předal řadu cenných připomínek. Krásně to jednou vyjádřil Václav Havel, kterého jsem znala od dětství. Když jsem účinkovala v jeho hře *Odcházení*, řekl mi během jedné zkoušky v plzeňském divadle: „*Moniko, ono je strašně zvláštní, že divadlo je vlastně hodně nespravedlivé. Na něco se díváš na jevišti, vzadu je jeden člověk a ty se pořád díváš jen na něj. Ostatní herci tam mají velké role, ale pak tě někdo vzadu zaujme, řekne tři věty a ty si ho budeš navždy pamatovat. Protože to je právě to herecké charisma, síla osobnosti.*“

Zažila jste několik generací diváků. Vnímáte, že divácká obec i jejich očekávání se proměňují?

Myslím si, že pokud je divadlo kvalitní, má obsah a výrazné herecké osobnosti, citlivý divák to vždy pozná. To se nemění. Dobré divadlo vždy osloví a špatné divadlo neosloví a je zcela jedno, zda to bylo před 50 lety či nyní. Divadlo je především o emocích a energii, tuto neopakovatelnou atmosféru nelze ničím nahradit.

Myslíte si, že kultura má schopnost člověka udržovat aktivním i ve vyšším věku?

Jsem o tom přesvědčená. Kultura je pro člověka naprosto nezbytná. Nutí nás soustředit se, přemýšlet, vnímat a zapojovat všechny své smysly. Když jdu

na výstavu, vnímám obraz, něco ve mně vyvolá, nebo také ne, ale vnímám ho. Jakmile člověk ve vyšším věku rezignuje po všech stránkách, vzdá to, poznávání i kulturu a říká si: „*V divadle jsem byl stokrát, tohle jsem již viděl (výstava), tohle už jsem slyšel (koncert) apod.*“ začíná podle mě upadat. Já stále hraji, do 78 let jsem cvičila jógu a dodnes pohyb považuji za důležitý, obzvláště miluji procházky kolem Boleveckých rybníků. A protože s manželem Pavlem máme raději hory než moře, každoročně se vracíme do Švýcarských Alp.

Jste stále velmi aktivní, co si Vy osobně představujete pod pojmem naplněný život?

Je to život, který člověk nepromarní. Život, ve kterém každý den něco prožije, něco se ho dotkne a za něco může být vděčný. Samozřejmě, s věkem ubývá sil, ale o to důležitější je zůstat aktivním. Já jsem pořád zvědavá. Zajímá mě každá nová role, co mi přinese a co mě naučí. Velmi důležité je být mezi mladými lidmi. Jsem vděčná, že mohu pracovat s mladými kolegy plnými energie a že mě přijímají. A naprosto zásadní je pro mě rodina. Za své největší životní štěstí považuji právě ji a také to, že jsem v divadle našla nejen skvělého hereckého partnera, ale i životní lásku.

V roce 2025 jste převzala Uměleckou cenu města Plzně, konkrétně Cenu za celoživotní dílo a přínos v oblasti divadla, co pro Vás toto ocenění a Plzeň znamenají?

Když jsem se dozvěděla, že převezmu Uměleckou cenu města Plzně, zabušilo mi srdíčko. Musím upřímně říci, že mě to velmi potěšilo. Je to ocenění udílené městem, pro které jsem se před lety rozhodla a kterému jsem zůstala věrná. Cítím hlubokou vděčnost za život, který jsem v Plzni prožila, za všechny lidi, které jsem zde potkala, i za divadlo, které se stalo mým druhým domovem.

Co Vás čeká v nadcházející divadelní sezóně 2026/2027?

Připravuji se na roli Lesany ve hře Josefa Kajetána Tyla *Strakonický dudák* (pozn. redakce: premiéra 12. prosince 2026) i další role v *Divadle J. K. Tyla* v nové sezóně, ale ty zatím nebudu prozrazovat. V současnosti mě mohou diváci vidět v inscenacích *Dogville*, *Jednou hole, jednou na nože*, *Vtip* nebo *My Fair Lady*. V závěru roku mě čeká převzetí ocenění *Master Prix*, které od roku 1993 uděluje Nadace *Život umělce* jako poděkování za celoživotní uměleckou činnost. I tohoto ocenění si velmi vážím. A těším se na další setkávání s diváky, neboť právě oni jsou tím, co dává divadlu jeho jedinečnou energii a smysl.

V září letošního roku převeze Uměleckou cenu města Plzně za celoživotní dílo významná plzeňská výtvarnice **Květa Monhartová** (*1938) – malířka, grafička, ilustrátorka, básnířka a pedagožka.

Její tvorba se od 60. let soustavně rozvíjí v duchu nové figurace, přičemž vedle lidských postav zaujímají významné místo také antropomorfizované podoby zvířat a věcí. Po roce 1989 vstoupila její umělecká dráha do mimořádně tvůrčího období, během něhož představila svá díla na desítkách autorských i kolektivních výstav v České republice i v zahraničí, například v Německu, Francii, Španělsku, Rakousku, Dánsku či Maďarsku. Její odborné kresby doprovodily řadu medicínských skript i knižních publikací a její výtvarná díla jsou zastoupena ve sbírkách galerií, včetně Artotéky města Plzně. Výraznou stopu zanechala rovněž v literatuře jako autorka několika básnických sbírek. Květa Monhartová dodnes aktivně tvoří, vystavuje a podílí se na kulturním životě v Plzni.

Kdy jste si poprvé uvědomila, že se chcete věnovat výtvarnému umění?

Dětství jsem prožila ve Volyni v jižních Čechách a už tehdy jsem měla neustále v ruce tužku a papír. Pořád jsem něco kreslila a tvořila. Uvažovala jsem o studiu na Střední průmyslové škole textilní v Brně, ale tehdy neexistovaly přípravné kurzy a jako mladá dívka jsem měla obavy odejít sama do velkého města. Nakonec jsem se rozhodla pro studium zubní laborantky. A nečekaně mi výtvarné nadání i v tomto oboru otevřelo nové možnosti, neboť na zdejší stomatologické klinice jsem se postupně stala odbornou specialistkou. Modelovala jsem průběhy operací, vytvářela velké modely chrupu, ilustrovala odborná skripta a měla jsem také příležitost spolupracovat s profesorem Emanuelem Vlčkem, významným českým lékařem a paleoantropologem. Pro jeho výzkum jsem zhotovila přesné kopie několika zubů z lebek svatého Václava, svatě Ludmily a dalších Přemyslovců.

Jak byste charakterizovala svou tvorbu?

Od samého počátku jsem se snažila, prostřednictvím obrazů, vyjádřit vlastní myšlenky a pocity, často s určitou nadsázkou. Nešlo mi jen o realistické zachycení skutečnosti, ale především o emoce a vnitřní prožitek. Padesátá a šedesátá léta nebyla příliš nakloněna směrům, jako jsou kubismus nebo fauvismus, které mě velmi inspirovaly. Prosadit se jako výtvarnice nebylo jednoduché, protože vedle péče o rodinu jsem si musela doplňovat výtvarné vzdělání. Na mé umělecké cestě v Plzni sehráli zásadní roli dva výjimeční lidé – můj soukromý učitel, akademický malíř a operní pěvec,



Jaroslav Kantor a největší vliv na mou osobu i tvorbu měl legendární plzeňský výtvarník Karel Frauknecht.

Co byste si přála, aby lidé cítili, když stojí před Vaším obrazem?

To je těžká otázka. Přála bych si, aby diváci dokázali pochopit, proč obraz vznikl, a aby v něm našli něco, co v nich zanechá silný zážitek. Právě kvůli takovým okamžikům lidé chodí do galerií a na výstavy. Ale i kdyby se to nestalo, samotná tvorba je pro mě nesmírně důležitá. Je součástí mého života a sama o sobě je pro mě darem. Pokud si mé obrazy najdou své diváky, je to dar dvojnásobný.

Mimo výtvarného nadání a pedagogické činnosti jste známá i jako básnířka. Kdy jste se začala věnovat poezii?

Lásku k poezii jsem zdělila po otci už v dětství. Můj tatínek byl učitel a psal básně, mimo jiné i pro různé slavnostní příležitosti. Poezie mě přitahovala od mládí, ale psát jsem začala až ve svých sedmačtyřiceti letech. Básně se rodily při mých cestách z ateliéru na Roudné domů na Lochotín. Cestou jsem si je skládala v hlavě a než jsem došla domů, byla hotová celá báseň, kterou jsem si zapsala. Když jsem jednu z nich poslala do literárního periodika PLŽ (Plzeňský literární život), byla oceněna výroční cenou tohoto časopisu. To mě povzbudilo k další literární tvorbě.



Pravidelně vystavujete u nás i v zahraničí. Na čem nyní pracujete?

V létě jsem představila společnou výstavu s Petrem Hartmanem Rendez-vous ve strakonickém muzeu. Také naše umělecká skupina P89, jejíž jsem spoluzakladatelkou, vystavovala na zámku v Nebílovech tvorbu posledních let pod názvem Prolínání, kde jsem představila i svá dvě díla. Do 10. září 2026 mohou návštěvníci zavítat na plzeňskou výstavu Barva na ulici, která propojuje Proluku a náplavku u řeky Radbuzy a představuje mezinárodní současné výtvarné umění pod širým nebem. Vznik projektu v Plzni nebyl jednoduchý, bylo nutné citlivě pracovat s historickým zdivem Proluky, spoluautorem této mé myšlenky byl plzeňský výtvarník Milan Ďuriš. Inspirací se nám stala akce Féri'Art ve francouzském městě Nîmes, kde jsme opakovaně vystavovali svá velkoformátová plátna. Umění tam přirozeně vstupovalo do tamějších ulic a stávalo se součástí života města. Právě tuto myšlenku jsme chtěli přenést i do Plzně, což se podařilo.

Když se ohlédnete za svou uměleckou dráhou, na co jste nejvíce pyšná?

Vedle projektu Barva na ulici, který se v Plzni koná už devatenáct let, jsem hrdá také na to, že jsem se stala první ženou v čele Unie výtvarných umělců Plzeň (tehdy plzeňské oblasti). Velkou radost mi přinesl i vznik Tvůrčí skupiny P89. Bylo nás devět výtvarníků, kteří se díky myšlence plzeňského básníka, výtvarníka a spisovatele Josefa Hrubého a pod vedením Karla Frauknechta, Jiřího Paterý a Miroslava Tázlera po sametové revoluci spojili do uskupení, které funguje dodnes, má širší členskou základnu a vystavuje v České republice i v zahraničí. Od roku 2004 stojím také jako první žena v čele tohoto uskupení.

Co pro Vás znamená letošní udělení Umělecké ceny města Plzně za celoživotní dílo?

V osmnácti letech jsem přišla do Plzně, kterou dodnes považuji za svůj domov i místo, kde jsem našla tvůrčí zázemí. Pro mě má vše, co má město mít – od ideální velikosti, dostupnosti až po bohaté kulturní vyžití. Toto ocenění je tak pro mě velká čest a zároveň překvapení. Nikdy jsem netvořila s představou ocenění, ale z vnitřní potřeby vyjádřit své myšlenky a pocity. O to více si této ceny, za celoživotní dílo, vážím.

Jaký je Váš návod na aktivní život?

Nepřestat se zajímat o svět kolem sebe. Být aktivní, i když tělo někdy protestuje. Můj syn mi každý den volá a kontroluje, jestli jsem byla na procházce. A co je také důležité, že jsem nikdy neměla a stále nemám ráda nudu. Ustavičně hledám nové podněty, inspiraci a mám chuť tvořit. Myslím, že právě to člověka udržuje mladého, bez ohledu na věk.

KAMENY

báseň ze sbírky Anděl,
který zkameněl (2025)
Květa Monhartová

Nějaký čas ta hra vypadá,
že slunce už bude hřát.
Ploché kameny si to šeptají.
Jen rozsypané drobné kamínky
se baví nastavováním ostrých hran,
které se zabodávají do podrážek bot.
Usedám pomalu na zahřátou lavičku,
botou očišťuji kamennou plochu,
nervózně hledám svou čáru života.

