

SENIORSKÉ LISTY



Pavel Větrovec: S Karlem Gottem jsme si byli blízcí, jinak by nám to nefungovalo přes 40 let

STRANY 8-9

**Domovy v regionu se plní,
na místo se čeká měsíce**

STRANA 4

**Senioři budou raději jíst jen
rohlíky, než aby žebrali o dávky**

STRANA 7

Foto: archiv Pavla Větrovce

Přehledně: Příspěvky, o které mohou senioři požádat

Inflace a vysoké ceny se negativně promítají do života všech lidí, ale především seniorů.

Podle pracovníků z poradenských linek jsou to především ti lidé, kteří celý svůj život pracovali, starali se o rodinu a byli soběstační. Nyní se tak často stydí o nějaké dávky žádat. Domácnosti, kterým chybí peníze na energie a bydlení, si mohou požádat o příspěvek na úřadu práce v místě bydliště. „Tam seniorům úředníci sdělí, co vše k žádosti potřebují, a poté jim dávku vypočítají,“ řekla vedoucí krajského odboru sociálních věcí Petra Lafková a doplnila, že lze s žádostí o pomoc zajít i na sociální odbory městských úřadů. Podrobnosti a tiskopisy najdete i na webu ministerstva práce a sociálních věcí. Podívejte se, o jaké příspěvky je možné požádat a na co máte nárok.

Příspěvek na bydlení

Pokud domácnosti na úhradu nákladů bydlení nestačí 30 % jejich příjmů, může



si zažádat o příspěvek na bydlení na příslušném úřadu práce. Novinkou je zjednodušený on-line formulář na webu ministerstva práce www.mpsv.cz. Nemusí se v něm vyplňovat informace, které si stát může zjistit sám od svých úřadů. Náklady na bydlení a příjmy rodiny se evidují jednou za půl roku. Zda máte na finanční pomoc nárok a v jaké výši, zjistíte i na webu www.energetickyprispevek.cz.

Příspěvek na živobytí

Jedná se o jednu z dávek pomoci v hmotné nouzi. Příspěvek určený lidem s nedostatečným příjmem slouží k úhradě potravin, oblečení, obuvi či hygienických potřeb

a dalších výdajů k zajištění základních životních potřeb kromě bydlení. Výše dávky se stanovuje individuálně. Žádost o příspěvek mohou lidé podat na úřadu práce.

Doplatek na bydlení

Na ten máte nárok, pokud vám nestačí příspěvek na bydlení. Lze z něj uhradit například nájem či služby spojené s bydlením. Nárok na doplatek má vlastník bytu, který v něm bydlí, nebo člověk uvedený v nájemní smlouvě, který byt užívá. Podmínkou je, že žadatel musí být v hmotné nouzi a získat nárok na příspěvek na živobytí. O doplatek je možné zažádat na úřadu práce.

Mimořádná okamžitá pomoc

Touto dávkou stát pomáhá v situacích nepříznivého a mimořádného charakteru, které je třeba řešit bezodkladně. Jako tomu je například při živelných událostech, nárok na ni ale mohou mít lidé v nouzi

i v jiných stanovených případech. Například, když mají příjmy nižší než 2 980 korun nebo musí uhradit nezbytný výdaj. Maximálně lze dostat podle charakteru události až 69 300 korun, v některých případech až 92 400 korun.

Příspěvek na péči

Je určen pro lidi, kteří jsou kvůli dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu odkázáni na pomoc druhých. Měsíční příspěvek činí 880 korun (lehká závislost), 4 400 korun (středně těžká závislost), 12 800 (těžká závislost) a až 19 200 (úplná závislost).

Pomoc zdravotně znevýhodněným

Jde o pomoc, která reaguje zejména na současný růst cen. Součástí je například příspěvek na mobilitu nebo na zvláštní pomůcky. Lidé s průkazem ZTP a ZTP/P mají příspěvek na mobilitu 900 korun, příspěvek na zvedací plošinu je půl milionu. ■ gz



Jakub Greschl

Nic Není Nemožné!!!

Cesta je motivace a nic není nemožné...

AMERICKÝ SEN -

cesta za mé vlastní hranice



pátek 14. 4. 2023 od 18.00 hodin

Divadelní sál DDM (vchod z ul. Bělehradská)



Předprodej vstupenek DDM, Velká Hradební 1025/19, Ústí nad Labem, rezervace: 475 210 861, e-mail: dcm@ddmul.cz, vstupné Kč 50,-

ČÍSLO MĚSÍCE

1 438

Tolik nehod v loňském roce způsobili řidiči starší sedmdesáti let. Vyplývá to z ročních statistik dopravní policie. Podle vrchního komisaře Miroslava Mocka byl hlavní příčinou dopravních nehod nesprávný způsob jízdy, následovaný nepřiměřenou rychlostí a nedáním přednosti v jízdě. Každý senior, který chce řídit motorové vozidlo, je povinen podrobit se pravidelné lékařské prohlídce. Poprvé v 65 letech, následně v 68 letech a pak každé dva roky. ■ gz

Chystá se podpora pracujících důchodců

Ústecký kraj – Přibývá seniorů, kteří pracují i v penzi. Podle pracovníků organizace Život 90 se často stává, že seniori nejsou ohodnoceni stejně jako mladší kolegové. Už letos by se to mohlo změnit. Ministerstvo práce

a sociálních věcí chce podpořit pracující důchodce a navíc motivovat společnosti, aby je stále zaměstnávaly. Pracující nebo podnikající důchodci, kteří zároveň pobírají starobní důchod, by měli získat další slevu na pojistném. ■ gz

Inflační valorizace nezvýší důchody tak moc, jak se původně předpokládalo

Ústecký kraj – Důchody budou v červnu kvůli vysoké inflaci, která zvyšuje ceny potravin a služeb, znovu mimořádně navýšeny. Průměrně starobní důchodce dostane o 760 korun více, namísto původních 1 770 korun. Důchody se totiž zvýší méně, než nařizoval zákon.

Vládní kabinet upravil kvůli vysokým výdajům valorizační vzorec a prosadil ho v obou parlamentních komorách.

Každý důchod bude navýšen o 400 korun a k tomu naroste procentní výměra o 2,3 % podle výše důchodu.

„Situaci musíme řešit zodpovědně a s ohledem na budoucí generace. Kdyby naše vláda nezasáhla, přinesla by červnová valorizace dalších až 34 miliard dluhu do státního rozpočtu,“ přiblížil ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka. ■ gz

Pozor na falešné SMS zprávy, které se tváří jako oficiální



Ústecký kraj – Internetoví podvodníci jsou stále vynalézávější. Podvodné zprávy neposílají jen e-mailem, ale také přes sociální sítě nebo prostřednictvím SMS. Vydávají se v nich za zástupce některých státních nebo veřejných institucí, například ministerstev, sociální správy nebo České pošty.

Falešný odkaz na webové stránky, který přijde formou textové zprávy do mobilního telefonu, se pokouší zmást příjemce a vymámit z něj osobní údaje. Naposledy to byl odkaz na webový portál České správy sociálního zabezpečení.

„Tyto stránky se tváří jako oficiální web České správy sociálního zabezpečení a snaží se klienty přimět, aby zde vyplnili své údaje. Nejedná se však o oficiální stránky, ale o podvod se záměrem vylákat z lidí citlivé údaje o bankovních účtech,“ říká mluvčí ministerstva práce a sociálních věcí Jitka Drmolová s tím, že jak ministerstvo, tak Česká správa sociálního zabezpečení tyto formy SMS nikdy nerozesílá a varuje klienty, aby veškeré stránky ověřovali a nevyplňovali své údaje, pokud si nejsou 100% jisti původem stránky. ■ gz

Partneři jarního vydání Seniorských listů a seniorských aktivit v Ústeckém kraji v roce 2023

Ústecký kraj



ACME
DOMÁCÍ PÉČE s.r.o.



SEVEROČESKÁ VODA
NADAČNÍ FOND

AGC

rcc
realcentrum cars s.r.o.

Ústí

MOST



Díky našim partnerům senioři dostávají časopis zcela zdarma.

TIRAŽ

Seniorské listy www.facebook.com/seniorskelisty, www.seniorskelisty.cz | Seniorské listy, zpravodajský a servisní čtvrtletník seniorů v Ústeckém kraji | Vydání JARO 2023, 27. 3. | Příští vydání LÉTO 2023, uzávěrka 16. 6. 2023 | Distribuce bezplatných výtisků je adresná klubům, spolkům, obcím a městským úřadům, zdravotnickým zařízením a ordinacím praktických lékařů, lékárnám, seniorským komunitám, nadacím, charitativním organizacím a veřejným institucím. Volné výtisky jsou k dispozici v informačních centrech měst a obcí | Periodikum je registrováno Ministerstvem kultury České republiky pod číslem MKČRE22171 | Zadavatelem Seniorských listů ZIMA 2022 je Krajská rada seniorů Ústeckého kraje p.s., IČ 02254867, se sídlem Dobětická 10, 400 01 Ústí nad Labem, zhotovitelem Media Concept, s. r. o., IČ 02750686, se sídlem 17. listopadu 7, 400 10 Ústí nad Labem. | Četnost vydání: 4 vydání v kalendářním roce | Tiskne: Severotisk, a. s. | Redakce: Gabriela Zlámalová, tel.: 605 262 193, e-mail: redakce@seniorskelisty.cz | Inzerce, distribuce: Mgr. Miroslav Pakosta, tel.: 602 464 749, e-mail: info@mediaconcept.cz | Nevyžádané příspěvky nevracíme, neoznačené fotografie pocházejí z archivu redakce.

Růst důchodů může zásadně zpomalit

Ústecký kraj – Způsob valorizace důchodů se změní. Podle plánu, který dokončilo ministerstvo práce a sociálních věcí, se zpomalí jejich růst. Ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka měl vládě předložit variantu, která nově nechce do řádného lednového zvyšování penzí vedle inflace počítat polovinu růstu reálných mezd, ale jen třetinu. V plánu je i výrazná změna při vyplácení mimořádných valorizací. Ty by měl podle interního materiálu ministerstva nahradit dočasný mimořádný příspěvek. Byl by zhruba o čtvrtinu nižší než podle současných pravidel. Navrhované změny nyní ministerstvo projedná ještě se zástupci opozice. Nová pravidla pro valorizace důchodů by ale vláda chtěla prosadit už během letošního roku. ■ gz



Domovy se plní seniory, čeká se měsíce

Ústecký kraj – Zájem o místa v domovech pro seniory znovu stoupá. Volněji měla tato zařízení zejména během pandemie koronaviru.

Penzisté v současnosti čekají na volné místo zhruba dva až pět měsíců. „V krajských zařízeních volná lůžka máme, hůř jsme na tom v domovech se zvláštním režimem, kde je čekací doba delší,“ přibližuje vedoucí krajského odboru sociálních věcí Petra Lafková.

Volnější kapacity byly v domovech během pandemie koronaviru, kdy se řada



rodin rozhodla pečovat o seniory, kvůli možné nákaze, doma. Dalším důvodem byla úmrtí lidí, kteří podlehli

koronaviru. „Zájem o pobytové služby celkově poklesl, ale už se to začíná měnit,“ dodala Lafková. ■ gz

Pečovatelská služba se chlubí pětihvězdičkovou kvalitou

Most – Pečovatelská služba v Mostě získala prestižní ocenění Značka kvality v sociálních službách.

„Výsledkem našeho úsilí je získaná značka kvality, a to s maximálním počtem pět hvězd. Velikou zásluhu na

celém procesu a jeho dotažení do konce s tím nejlepším výsledkem má celý tým naší pečovatelské služby, zejména vedoucí zařízení Šárka Šimanová,“ řekl ředitel MSSS Luboš Trojna. Cílem Značky kvality v sociálních službách je

poskytnout novým uživatelům sociální služby či zájemcům o ni, ale také jejich rodinným příslušníkům jednoznačnou informaci o tom, jakou kvalitu mohou od života v daném zařízení sociálních služeb očekávat. ■ gz

Termíny výplaty penzí posunou svátky

Ústecký kraj – Termíny výplat všech důchodů se v letošním roce kvůli svátkům několikrát změní. Podle České správy sociálního zabezpečení dojde ke změně výplat devětkrát. První změna nastane hned o blížících se Velikonočních, které letos připadají na 7. až 10. dubna. Lidem, kteří dostávají důchody 6. nebo

8. dubna, budou peníze vyplaceny dříve. Ti, kterým připadá termín na 10. dubna, dostanou důchody s jednodenním zpožděním. Důchody klientům vyplácí správa sociálního zabezpečení buď bezhotovostním převodem na bankovní účet, nebo v hotovosti prostřednictvím České pošty na adresu jejich bydliště. ■ gz

ZMĚNY VE VYPLÁCENÍ BĚHEM LETOŠNÍCH SVÁTKŮ:

Výplatní termín:

6. dubna 2023
8. dubna 2023
10. dubna 2023
8. května 2023
6. července 2023
16. listopadu 2023
18. listopadu 2023
22. prosince 2023
24. prosince 2023

Budou vyplaceny:

5. dubna 2023
6. dubna 2023
11. dubna 2023
9. května 2023
4. července 2023
15. listopadu 2023
16. listopadu 2023
21. prosince 2023
22. prosince 2023

Poplatek za odpad

Od nového roku je v Ústí nad Labem zavedena povinnost platit poplatek za odpad.

Koho se týká?

Všech osob starších 18 let či majitelů nemovitostí na území města.

Kolik poplatek činí?

720 Kč ročně, pro osoby nad 65 let 360 Kč.

Jak má být poplatek uhrazen?

Poplatek je možné uhradit na inkasním oddělení magistrátu nebo bankovním převodem na účet 882833329/0800. Jako variabilní symbol je potřeba uvést své rodné číslo bez lomítka.

Do kdy musí být uhrazen?

Nejpozději 30. 6. 2023. Případně jej lze uhradit ve dvou rovných splátkách, první do 30. 6., druhá do 31. 10. 2023.

Poplatek můžete uhradit hned teď pomocí QR kódu a mít na celý rok klid



Více informací naleznete na webových stránkách města v sekci Občan – Poplatek za komunální odpad. Využít můžete i telefon 475 271 575, 475 271 594, 475 271 656, 475 271 596, 475 271 396 či e-mail inkasni@mag-ul.cz.

Energošmejdí se znovu vracejí na scénu, pozor na dokumenty, které podepisujete

Ústecký kraj – Zatímco loni stížností na nekalé praktiky energetických šmejdů výrazně ubylo, od počátku tohoto roku, zejména v posledních týdnech, řešil Energetický regulační úřad (ERÚ) už řadu podnětů. „Vzrůstající trend napovídá tomu, že se po loňském útlumu nepoctiví zprostředkovatelé vracejí na scénu. ERÚ tyto případy řeší v rovné dozor a sankcí, namísto je ale i obezřetnost samotných spotřebitelů. Pokud u vás někdo zazvoní nebo vám zavolá s nabídkou energií, ověřte si nejprve, s kým máte tu čest,“



doporučuje Ladislav Havel z regulačního úřadu.

Stížnosti spotřebitelů míří na porušování zákazu

podomního prodeje nebo na nepravdivé či klamavé informování zákazníka, případně na nekalé obchodní praktiky. Například když lidem vnucují smlouvy s novým dodavatelem, které vydávají za formulář, jenž je nutné podepsat kvůli zastropování cen. Každý si může energetického zprostředkovatele ověřit v on-line registru na <https://www.eru.cz/registr-zprostredkovatele>. Pokud tam nejsou, tak jim neposkytujte žádné údaje ze stávajících smluv s dodavateli a rozhodně s nimi nepodepisujte smlouvy nové. ■ gz

Krásnobřezenský domov je na špičce v republice

Ústí nad Labem – Jako jediný domov v celém Ústeckém kraji a jeden z osmi domovů v České republice získal Domov pro seniory Krásné Březno potvrzení o nejvyšší nabízené kvalitě služeb a péče o klienty v závěru života. Certifikát paliativního přístupu v sociálních službách uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR na základě dlouhodobého vzdělávání zaměstnanců a provedení podrobného šetření v zařízení. ■ gz

Pobyt v domově má doplatit rodina

Ústecký kraj – Nemáte dost peněz na zaplacení pobytu v domově pro seniory? Pomůže vám rodina. To je plán, který se rodí na ministerstvu práce a sociálních věcí. V současné době ministerstvo mapovalo, zda jsou klienti v pobytových sociálních službách, tedy v domovech pro seniory, ochotní se více podílet na celkových výdajích za provoz. Současně zjišťovali, zda mají seniory příbuzného, který by jim mohl na pobyt přispívat.

„V současné době platí, že to, že nemá klient dostatečné

vysoký důchod na plnou úhradu, tak to není důvod pro odmítnutí přijetí do služby. Ten rozdíl jde na vrub poskytovatele a to by mu měla kompenzovat například dotace nebo zřizovatel,“ řekla vedoucí krajského odboru sociálních věcí Petra Lafková s tím, že ta dotace to nikdy nevykompenzuje.

Finančně podporovat seniory v domově je běžné. Povinnost dětí podílet se finančně na hrazení péče o rodiče v domovech seniorů platí například v sousedním Německu. ■ gz

Senioři patří mezi řidiče, kteří nejčastěji havarují

Ústecký kraj – Starší lidé mají za volantem potíže. Řidiči ve věku nad 70 let patří k nejrizikovější skupině. V Ústeckém kraji způsobili 1 438 nehod. Následují řidiči ve věku 40 až 49 let, kteří zaznamenali 1 362 nehod, a řidiči ve věku 30 až 39 let s 1 304 nehodami. Vyplývá to z ročních statistik dopravní policie.

„Mezi každou věkovou kategorií jsou dobří a špatní řidiči. Mladí jsou rychlí, rozhodní, ale chybí jim zkušenosti. Kdežto senioři jezdí pomalu, rozvážně, umějí lépe předvídat, ale bohužel někteří jezdí tak, že až zbytečně zdržují provoz. Většina seniorů není na toto tempo dopravy

zvyklá. Čím jedou pomaleji, tím víc se tlačí ke středu vozovky a pak je těžší pro ostatní řidiče je předjet,“ řekl dopravní expert Jan Pechout a dodal, že dalším problémem je, že se starší řidiči snadněji rozčílí, a tím, že je nečekaně předjedou jiní řidiči, kteří na ně zatroubí, tak je znejistí, že pak začnou zmatkovat a dělat zbytečné chyby.

Podle vrchního komisaře Miroslava Mocka byl hlavní příčinou dopravních nehod nesprávný způsob jízdy, následovaný nepřiměřenou rychlostí a nedáním přednosti v jízdě. Podle délky řídicí praxe je nejrizikovější kategorií řidičů, kteří jezdí po



silnicích déle než 10 let, následuje kategorie řidičů s délkou řídicí praxe 1–2 roky. Policie loni řešila na silnicích Ústeckého kraje 10 584 nehod. ■ gz

PORADNA

S vysokými náklady na bydlení pomůže příspěvek

Ústecký kraj – Na průměrnou penzi, která činí 19 438 korun, reálně nedosáhne téměř polovina seniorů, přičemž v Česku žije téměř 2,2 milionu starobních důchodců. Nejvíce ohroženou skupinou se v době extrémního zdražování zboží a energií stávají zejména důchodci, kteří žijí sami. Obzvláště ženy, jež v průměru pobírají o tisíce korun nižší penze.

Necelá pětina má tak malé příjmy, že po zaplacení nákladů na bydlení a jídla jim zbydou asi tři tisíce na měsíc. V boji proti zdražování může pomoci příspěvek na bydlení. Ve skutečnosti ho ale čerpá jen minimum domácností. Senioři v nouzi by se neměli stydět ani obávat si o něj požádat. Žádosti se vyřizují na úřadech práce. Nárok na příspěvek má každá domácnost, které na úhradu nákladů spojených s bydlením nestačí 30 procent jejich příjmů.

Úřad práce zprovoznil bezplatnou telefonní linku 800 77 99 00, na které mohou lidé získat informace zejména o dávkách státní sociální podpory, jako je příspěvek na bydlení. ■ sl

Do sociálních služeb putuje 2,28 miliardy

Ústecký kraj – Více než 2,28 miliardy korun půjde k celkem 530 poskytovatelům sociálních služeb v Ústeckém kraji. Další část více než 100 milionů korun si nechá kraj v rezervě. Podle náměstka hejtmána Jiřího Kulhánka rezerva půjde na jejich případné dofinancování. Kromě peněz od státu využije Ústecký kraj na financování několika služeb i evropské fondy. ■ gz

Ústecké seniorky slavily svátek žen s Petrou Černockou

Setkání seniorů u příležitosti MDŽ se konalo tradičně v Domě kultury, letos v pátek 10. března. Akci pořádala

Kompletní výsledky soutěže Přeplavme svůj La Manche:

1. Kůrková Věra
2. Nováčková Marie
3. Judlová Dana
4. Silná Jindra
5. Mlnaříková Miroslava
6. Vrbková Anna
- 7.-8. Kvoch Václav
- 7.-8. Matěková Miluše
9. Čechová Bohumila
10. Košík Jaroslav

Rada seniorů města Ústí nad Labem s podporou odboru školství, kultury a sportu.

Hosty přivítala předsedkyně rady seniorů Květoslava Čelišová. Do Domu kultury dorazil také náměstek primátora Tomáš Vlach společně s náměstkyní Věrou Nechybovou a radní Evou Novákovou. Všem přítomným popřáli příjemnou zábavu a ženám vše nejlepší k jejich svátku. Každá žena v sále obdržela z rukou představitelů města růži.

K tanci a poslechu zahrála kapela OLI, která pro diváky vytvořila příjemnou taneční atmosféru se známými písněmi. Součástí pestrého

programu bylo také několik tanečních a pěveckých vystoupení dětí z Domu dětí a mládeže. Celou akci provázela moderátorka Alena Skalová. Speciálním hostem a nečekaným „dárkem“ od pořadatelů byla Petra Černocká, která Ústečankám zazpívala a připomněla své největší hity od sedmdesátých let.

V rámci akce proběhlo vyhlášení 9. ročníku soutěže Přeplavme svůj La Manche, kterou každoročně vyhlašuje organizace Senzační senioři (SenSen). Soutěž probíhala po celý únor v městských lázních a spočívala ve štafetovém plavání a překonávání vlastních



výkonů. Na prvním místě se umístila Věra Kůrková, druhé místo obsadila Marie Nováčková a na místě třetím skončila Dana Judlová.

Taxík Maxík v loňském roce svezl více než dvanáct set seniorů

Již třetím rokem mohou ústečtí senioři a handicapované osoby využívat přepravní služby TAXÍK MAXÍK za účelem návštěv zdravotnických zařízení, lékařů, úřadů, ale i nákupů a za zábavou. Za vznikem této služby stojí spolupráce města s Pečovatelskou službou Ústí nad Labem, Nadací Charty 77 a sítí lékáren Dr. Max.

Během roku 2022 Taxík Maxík najel 16 203 km a přepravil celkem 1671 osob (z toho 1207 seniorů). Nejčastějším cílem přepravy byla zdravotnická zařízení, zejména EUC klinika a nemocnice. Občas

lidé využili přepravu do banky, na poštu či na nákup. Taxík Maxík byl maximálně vytížen v době mezi osmou a třináctou hodinou. Ohlasy od občanů jsou kladné, rádi se vrací a službu využívají opakovaně. O zvýhodněnou přepravní službu je velký zájem nejen z řad ústeckých občanů. Ozývají se i občané z okolních obcí s žádostí o přepravu, avšak v současné době je tato služba poskytována pouze občanům s trvalým bydlištěm na území města Ústí nad Labem.

Bílo-žlutý taxík je možné objednat v pracovní dny od



7.00 do 15.00 hodin na telefonním čísle 702 192 417 (nejméně jeden den před plánovanou přepravou).

Služba je určena občanům s trvalým bydlištěm na území města Ústí nad Labem, kteří

jsou starší 67 let nebo držitelé průkazů ZTP či ZTP/P. Přepravní služba je poskytována výhradně na území statutárního města Ústí nad Labem.

Cena přepravní služby je stanovena na 60 Kč za jednu jízdu a osobu. Pokud klienta doprovází další osoba (jako doprovod), hraří tato osoba 30 Kč za jednu jízdu. Pro osoby s průkazem ZTP/P má doprovázející osoba přepravu zdarma.

Cena za přepravu je hrazena v hotovosti řidiči před započtením jízdy. Řidič je povinen vystavit účtenku.

ÚSTECKÝ SEN-ART 2023

VÝTVARNÁ A LITERÁRNÍ SOUTĚŽ PRO SENIORY Z ÚSTÍ NAD LABEM

VÝTVARNÁ SOUTĚŽ | Soutěž je určena pro seniory ve věku nad 60 let s trvalým pobytem v Ústí nad Labem, včetně uživatelů služby domovů pro seniory, jejichž zřizovatelem je město Ústí nad Labem. Senioři mohou VÝTVARNÉ soutěžní práce doručit tajemnici Rady seniorů Ústí nad Labem do budovy PB – Centra, na adrese Mírové náměstí 3097/37, Mgr. Lence Jaremové (1. patro, č. dveří 134) od 1. května do 31. srpna 2023.

Soutěžní kategorie:

1. ruční práce, 2. kresba, malba, grafika, 3. fotografie

Každý ze soutěžících může předat maximálně jednu práci v každé kategorii. Přihlášením do soutěže autor výtvaru dle soutěžní kategorie souhlasí s jeho prezentací na výstavě a na webu statutárního města Ústí nad Labem, a to bez nároku na honorář.

Vyhodnocení soutěže provede odborná porota, která z každé kategorie vybere tři nejlepší práce. Všechny práce musí mít popisek se jménem a příjmením, věkem a kontaktem (adresa a telefon) na autora.

První tři vítězná díla z každé kategorie budou zveřejněna na webu www.usti-nadlabem.cz. Vyhlášení vítězů a výstava děl soutěže SEN-ART 2023 proběhne již tradičně na oslavách Dne seniorů.

LITERÁRNÍ SOUTĚŽ | Soutěž je určena pro seniory ve věku nad 60 let s trvalým pobytem v Ústí nad Labem, včetně uživatelů služby domovů pro seniory, jejichž zřizovatelem je město Ústí nad Labem. Senioři mohou svá LITERÁRNÍ díla posílat buď e-mailem na adresu: lenka.jaremovam@mag-ul.cz, nebo poštou na adresu: Odbor sociálních služeb, Magistrát města Ústí n. L., Velká Hradební 2336/8, 400 01 Ústí nad Labem, přičemž v levém horním rohu bude uvedeno SEN-ART 2023.

Soutěžní kategorie:

1. próza, 2. povídka, 3. poezie

Ústecký SEN-ART 2023 se koná pod záštitou primátora města Ústí nad Labem PhDr. Ing. Petra Nedvědickeho. Literární soutěžní příspěvky mohou soutěžící doručovat od 1. května do 31. srpna 2023.

Raději budeme jíst rohlíky než žebrot o dávky

Důchody mají při mimořádné červnové valorizaci vzrůst nově v průměru o 760 korun namísto původních 1 770 korun. Spornou penzijní novelu schválily obě parlamentní komory a podepsal ji prezident Petr Pavel. Podle šéfky Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květoslavy Čelíšové se díky tomu stav seniorů ocitnou pod hranicí chudoby.



Jak se s nižší valorizací vypořádávají senioři v regionu, kteří musí čelit vlně nebývalého zdražování energií, potravin, služeb?

Stav je alarmující, stále více seniorů už nebalancuje jen na hranici chudoby, ale dostali se pod ní. V krajské radě seniorů evidujeme

stovky případů starších lidí, jejichž důchod padne z většiny na náklady spojené s bydlením. Na léky a jídlo jim už téměř nic nezbyvá. Když nyní obě parlamentní komory schválily snížení valorizace penzí, nedokáží si představit, kolik stovek dalších lidí to uvrhne do totální chudoby.

Krajská rada seniorů vydala stanovisko, ze kterého vyplývá, že se nás silně dotklo, že schodek státního rozpočtu si chce vláda vybrat právě na nejzranitelnější skupině obyvatel.

Ale existují nejrůznější sociální dávky, o které mohou senioři v nouzi požádat.

To je sice pravda, ale systémem těchto sociálních dávek je příliš nepřehledný a způsob,

kterým se o většinu z nich žádá, je pro seniory příliš složitý. Navíc, a to je velmi důležitý aspekt, senioři patří ke generaci, která celý život poctivě pracovala a byla zvyklá se spoléhat sama na sebe. Požádat stát o sociální příspěvek je pro ně ponížující a nedůstojné. I kdyby jim zbylo na celý týden jen sto korun, raději budou jíst jen suché rohlíky, než aby šli žebrot na úřad.

Co s tím hodlá krajská rada dělat?

Obrátili jsme se na poslance a senátory z našeho regionu, kteří rozhodovali o snížení valorizace penzí. Poslali jsme jim naše stanovisko, ze kterého jasně vyplývá, jak moc kritická situace to pro seniory je, když je jim upřena zákonná výše valorizace.

Jaké aktivity krajská rada seniorů ještě na letošek plánuje?

Připravujeme tradiční a oblíbené sportovní hry

seniorů, kde se mezi sebou utkají týmy z celého kraje. Uskuteční se 20. května ve Velebudicích. V jednotlivých okresech kluby pořádají nové turnaje v bowlingu. Tradičně proběhne soutěž Senior Art a klání o neaktivnější klub nebo nově o aktivního seniora. A ústecké seniorky znovu budou mít možnost bojovat o Babičku roku, v níž babičky z našeho regionu sklízí úspěchy.

Jedním z vašich projektů bylo zakládat rady seniorů ve městech kraje. Daří se to?

Daří se nám to v některých městech, jako je Most, Ústí nebo Chomutov. Víme, že seniorům jsou velmi nakloněné Teplice, se kterými chceme navázat spolupráci. A stejně tak Litoměřice. Snažíme se oslovit i Děčín a Louny. Věřím, že i další menší města jsou seniorské problematice otevřená a budou s námi spolupracovat. ■ sl

Už žádná nemocnice. Sestřičky z domácí péče přijdou za vámi

Není nic těžšího než pečovat o nemocného člena rodiny. Velkou pomocí jsou návštěvy sestřiček z ústecké agentury domácí péče ACME. Nemocní, kteří nechtějí stonat v nemocnicích, už více než dvacet let navštěvuje tým sestřiček. Starají se o pacienty, jejichž zdravotní stav nevyžaduje soustavnou lékařskou, ale kvalifikovanou ošetrovatelskou péči podle pokynů lékaře.

Na pomoc se můžete vždy spolehnout

Třiasedmdesátiletá paní Johana bydlí s manželem v panelovém domě na Severní Terasě. Každý pracovní den už několik let k ní dochází sestřička Kateřina Bendová. O víkendech se u paní Johany sestřičky střídají podle toho, která má službu.

Paní Johanu trápí mnohčetná poškození kůže na nohou, bérkové vředy a zákeřná vaskulitida. Sestřička jí nohy denně pečlivě ošetřuje a převazuje. „Po tříměsíční hospitalizaci v nemocnici mě chtěli

lékaři poslat na doléčení do Ryjic, to jsem však rázně odmítla. O tom, že na domácí péči mám nárok, jsem se dozvěděla díky rodině, která se o možnostech ošetrování doma zajímala,“ řekla během ošetrování nohou paní Johana a s úlevou dodala, že díky pravidelným převazům je znát zlepšení.

Samozřejmostí jsou i rehabilitace

Dlouhodobý pobyt v nemocnici se podepsal i na hybnosti paní Johany, takže kromě sestřičky Kateřiny k ní nyní dochází třikrát týdně i rehabilitační sestra. Ta s paní Johanou cvičí a pomáhá jí se takzvaně rozchodit. „V nemocnici se mnou cvičili jen jednou týdně, půl hodiny. To nebylo dostačující, v podstatě mi jen opakovali, že budu ležák,“ popisuje paní Johana a pochvaluje si, že rehabilitační péče od ACME funguje a je znát zlepšování. „Nebýt pravidelné domácí rehabilitační péče, tak bych fakt asi jako ležák zůstala,“ připouští.



Práce sestry v domácí péči není pro každého

Ošetrovat nemocné v rodinách je jiné než v nemocnici. Sestřičky pečují o nemocné s různými diagnózami a poskytují i hospicovou péči. „Jsem sestřičkám z agentury ACME za pomoc opravdu vděčná. Udělala jsem dobře, že jsem si

trvala na svém. Domácí péče se nedá s nemocniční vůbec srovnat,“ uzavírá naši návštěvu paní Johana.

Všechny sestřičky musí být vystudované zdravotní sestry, ale ani to nestačí. Sestřička musí být samostatná a umět se správně rozhodnout za každé situace. „Přeci jen jsme v rodině samy, za sebou nemáme lékaře a po ruce kolegyni. Musíme umět správně se rozhodnout a poznat, kdy je čas lékaře na pomoc zavolat,“ vysvětluje Kateřina Bendová. Kolik pacientů sestra za den zvládne, záleží na tom, jakou péči potřebují. Domácí péče je určena nemocným všech věkových kategorií a je hrazená z veřejného zdravotního pojištění.

KONTAKT

ACME Domácí péče s.r.o.
 Železničářská 908/24
 400 03 Ústí nad Labem
 E-mail: info@acmepece.cz
 Tel.: 774 441 045

S Karlem Gottem jsme si byli blízcí, jinak

Třiasmdesátiletý pianista Pavel Větrovec prošel legendárním Semaforem a spolupracoval s interprety, kteří se hráli na výsluní české populární scény. Dlouhá desetiletí provázel Karla Gotta a strávil s ním přes půlku svého života. Po odchodu pěvecké ikony do hudebního nebe zvažoval konec kariéry. Jenže touha hrát pro milované publikum byla silnější.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Jak ústecký rodák vzpomíná na dětství a mládí na severu Čech?

Ano, jsem pravověrný Ústečák a na roky dětství a mládí vzpomínám jako asi každý s určitou nostalgií. Člověk při tom má nasazeny růžové brýle, ale nebylo vždy vše jen pozitivní.

Vracíte se sem někdy, máte tu třeba ještě rodinu, přátele?

Do Ústí se samozřejmě stále vracím, i když z rodiny mi zde zbývá už jen bratr a jeho dcery. I těch přátel je bohužel čím dál méně, ale nějakí se stále ještě najdou.

Máte tu oblíbená místa, kam se i po letech rád podíváte?

Míval jsem tu mnoho oblíbených míst, dnes však vyhlíží většinou hodně odlišně od těch, která mám uložená ve své hlavě, a některá dokonce zmizela úplně. Mám tím na mysli například odstřelily domů ve Fučíkově, dnes Masarykově ulici, bourání v historickém centru města či demolici Bukova, kde jsem vyrůstal. Jako muzikantovi mi schází řada podniků, ve kterých pravidelně hrály kapely. Jen na samotném náměstí jich bylo několik a další jak v nejbližším okolí Grand, Savoy, tak i třeba na zmíněném Bukově, na Klíši, na Střekově. Prostě Ústí doznalo spousty docela zásadních změn a já nechci ani se necítím být oprávněn je nějak kritizovat, jen se domnívám,



Poslední společné foto s legendou vzniklo v roce 2018. Foto | archiv PV

že ne všechny byly ku prospěchu města. Ústecké okolí je však stále nádherné a mám ho moc rád.

S Ústím vás pojí začátky vaší kariéry. Jak na ty roky vzpomínáte?

V Domě kultury jsem působil dokonce už několik let před válkou, a to jako klavírista Velkého tanečního orchestru (VTO), který úžasně vedl pan Jiří Šíma. Tohle období sehrálo pro mou budoucí kariéru zcela zásadní roli a prožitky z této doby, nejen muzikantské, jsou naprosto nezapomenutelné. Po nějakém čase jsem zároveň navázal spolupráci s tenkrát velmi populárním Kladivádkem, pro které jsem napsal hudbu k představení *Teď aneb Všecko je možné*. S touto hrou jsme se zúčastnili i mezinárodní přehlídky malých divadel v tehdy západním Německu. V Kladivádle jsem též založil malý jazzový orchestr, se kterým jsme pak pořádali i čistě hudební večery. Do Domu kultury jsem se vrátil po válce a převzal jsem vedení orchestru, jelikož pan Šíma mezitím odešel do zahraničí.

Jste mimo jiné klavírista, varhaník, dirigent, kapelník či skladatel. Vaše rodina byla muzikantská? Vedli vás k hudbě od dětství?

Nikoli, kam až má paměť sahá, se v rodině žádný hudebník nevyskytuje. Pravda je, že otec měl ke kultuře velmi blízko, pracoval také v ústeckém rozhlasu, psal do novin, moderoval různé zábavné a hudební akce. K hudbě mě však přivedl fakt, že naši zároveň s koupí domku na Střekově zakoupili i starší piano, a tak se kluci, můj starší bratr a posléze i já, museli dát do učení. Zpočátku to bylo spíš trápení a nutné zlo, ale časem, v jakémsi záhadném momentě, nastal zlom a mě to začalo strašně moc bavit. Bylo rozhodnuto.

Všichni, co něco znamenali, si museli svého času projít Semaforem. Vy jste nebyl výjimkou. Jak jste se do Semaforu dostal?

Do Ústí přijel na vystoupení pan Jiří Suchý, avšak bez na poslední chvíli onemocnělého klavíristy. Coby zaměstnanec Domu kultury jsem byl první na ráně a k tomu Semafor patřil odjakživa k mým favoritům a neměl jsem problém pana Suchého doprovodit. Vše dobře dopadlo a od příští sezóny jsem nastoupil v Semaforu do kapely Ferdinanda Havlíka.

Během své kariéry jste spolupracoval s řadou hvězd. Třeba s Evou Pilarovou, Helenou



Pavel Větrovec v šedesátých letech hrál v ústeckém kulturáku. Foto | archiv PV

by nám to nefungovalo přes 40 let

Vondráčkovou, Martou Kubišovou nebo Václavem Neckářem. Na koho vzpomínáte opravdu rád?

V určité, pro mne asi nejexponovanější době jsem opravdu přišel do styku s velkou spoustou lidí z branže, ale nemohu říci, že bych snad na někoho vzpomínal více rád a na jiného méně. Nelze a ani nemá smysl je zde všechny jmenovat, to by se náš rozhovor neúměrně protáhl.

Opravdu nikoho nevpíchnete?

Rád se zmíním alespoň o dvou. Řadu let jsem byl členem orchestru Václava Hybše a byla to moc krásná léta. Právě tahle spolupráce mi pravděpodobně otevřela cestu mezi špičky české populární hudby. Tím dalším je náš nejúspěšnější skladatel Karel Svoboda. V jeho jevanském studiu jsem v rámci mnohaleté úzké spolupráce trávil nekonečné hodiny. Za úžasné považuji, že některé, původně čistě pracovní vztahy se časem vyvinuly až v přátelské, a za to jsem životu vděčný.

Většina vašeho profesního života je ale spojena s Karlem Gottem, byl jste kapelníkem jeho orchestru. Museli jste si být asi velmi blízcí.

Moje spolupráce s Karlem Gottem trvala více než čtyři

dekády, ale kapelníka jsem dělal až po odchodu Ládi Štáidla z orchestru. Myslím, že jsme si byli jak profesně, tak i lidsky velmi blízcí, což dokazuje i ten prostý fakt, že to tak dlouho fungovalo. Ono by se to například na zájezdech vlastně ani jinak nedalo přežít.

Pro Karla Gotta jste napsal i řadu písní. Dá se říct, kterou máte nejraději?

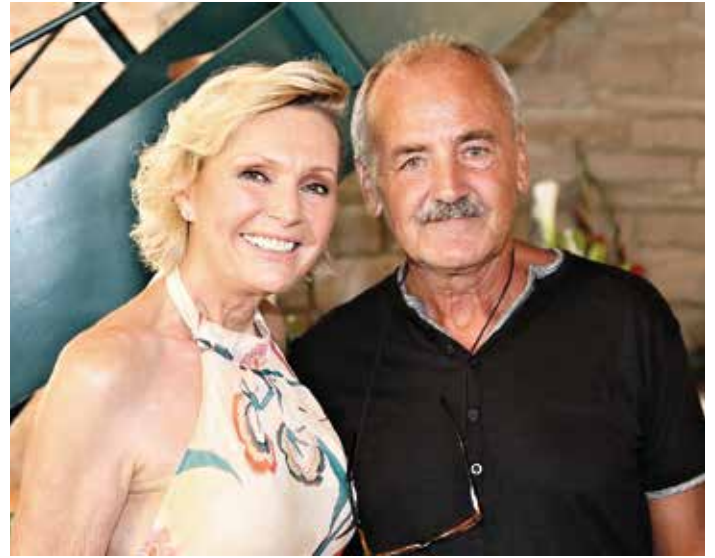
No nebylo jich zas až tak moc a nechce se mi některou zvlášť preferovat, své děti máme přece všechny stejně rádi. Když už bych ale musel nějakou vzpomenout, tak asi na tu první, kterou mi Karel „koupil“, jmenovala se Nedočkončená a pak na tu pravděpodobně nejúspěšnější, kterou svého času zpívala celá Lucerna, což byla píseň s názvem Rána hlavou do zdi.

Jak těžké bylo koncertování v době, kdy jste věděl, že je Karel Gott už vážně nemocný?

Moc a moc, hlavně nedat na sobě nic znát...

Přeci jen vás pojila dlouholetá spolupráce. Neuvažoval jste, že po jeho odchodu skončíte s hudbou?

Ano, skutečně jsem to vážně zvažoval, ale ono nejde všechno naráz utnout a zrušit už podepsané závazky. A pak



S Helenou Vondráčkovou při oslavě jejich sedmdesátin. Foto | archiv PV

se na obzoru objevilo uspořádání vzpomínkového koncertu v pražské O2 aréně Pocta Karlu Gottovi. To se kvůli covidu sice několikrát překládalo, ale nakonec se v loňském roce uskutečnily pro velký zájem dokonce koncerty dva. Po čtyřech desetiletích spolupráce jsem si to nemohl nechat ujít.

Věnujete se hudbě stále? Kde vás mohou fanoušci vidět?

Sice jsem už pár let důchodcem, ale zároveň jsem založením taky muzikant a tak už to asi zůstane. Samozřejmě hodně brzdím, s učebním na konzervatoři jsem skončil i další činnosti omezují a vybírám si spíš podle svých představ. V současnosti mě asi nejvíc baví komorní klubové hraní s partou výtečných muzikantů a dobrých kamarádů. Čas od času ale ještě dávám do kupy i větší

orchestr, a to například pro akce Amfory, jejímž jsem členem. Velmi mě potěšil dopis ústeckého primátora Nedvědickeho, ve kterém mě pozval na slavnostní koncert orchestru Severočeského divadla opery a baletu 14. února. V rámci tohoto koncertu jsem hrál s divadelním orchestrem speciální úpravu ústřední melodie z filmu Forrest Gump, dirigoval téměř devadesátiletý Jiří Šíma, u kterého jsem před skoro 60 lety v Ústí začínal.

Co rád děláte, když máte volno? Jak odpočíváte?

Volna už mám opravdu hodně, a tak se snažím hodně se hýbat, sportovat, nejvíce a nejraději tenisem. Kupodivu ještě pořád si taky hodně rád sednu občas k pianu a hraju, na co mám zrovna náladu, nebo si poslouchám nějakou moji oblíbenou muziku. Odpočívám jako určitě každý jiný člověk, nejlépe vleže.

PROFIL

Pavel Větrovec, známý klavírista, kapelník a skladatel, se narodil 27. července 1949 v Ústí nad Labem. Začínal jako korepetitor ve Státním divadle v Ústí nad Labem, později pracoval v Klavíradle a ústeckém Národním domě, tehdejší Kulturní správě ONV, kde absolvoval i kapelnické zkoušky. Byl kapelníkem Velkého tanečního orchestru. Do Prahy se dostal díky Jiřímu Suchému, kdy zaskočil jako klavírista na jeho vystoupení v Ústí nad Labem. Působil i v Semaforu a od roku 1982 v Orchestru Ladislava Štáidla, kde byl od roku 1989 kapelníkem a který pak přejmenoval na Karel Gott Band a doprovázel s ním Karla Gotta až do jeho smrti.



Často Pavel Větrovec doprovázel i Jitku Zelenkovou. Foto | archiv PV

Anežka Dostálová oslavila stovku



V Domově pro seniory v Krásném Březně se slavilo. Anežka Dostálová oslavila jubilejní sté narozeniny. Oslavenkyně vzpomínala na stěhování do Ústí nad Labem po odsunu Němců, na práci ve vaňovské Přefě i na svůj příchod do Domova pro seniory v Krásném Březně těsně před vypuknutím pandemie koronaviru. Anežce Dostálové přijel poblahopřát, předat dary a kytici i ústecký primátor Petr Nedvědický. ■ gz

Aromaterapie v Meziboří pomáhá



Jedna z velmi příjemných aktivit v našem domově je aromaterapie. Uživatelům umožňuje relaxovat, harmonizovat psychiku, podpořit koncentraci, zlepšit náladu a v neposlední řadě prožít potřebný odpočinek. Aromaterapie aktivně využívá sílu rostlin pro komplexní péči o tělo a duši.

■ Blanka Beranová, Domov sociálních služeb Meziboří

Výprava za historií naší měny se vydařila

Skupina turistů ze Štětí navštívila 11. března návštěvnické centrum ČNB v Praze. Největším lákadlem byla druhá největší zlatá mince na světě vážící 130 kilogramů. Přízemní část je interaktivní a seznamuje hrou s vývojem naší měny v historii naší republiky. Všem vřele doporučujeme návštěvnické centrum ČNB navštívit.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Adventní návštěva hradu Křivoklát

Sezonu klub turistů ze Štětí zakončil výletem na hrad Křivoklát. Hrad byl vánočně vyzdoben, na spodním nádvoří bylo velké množství stánků, zrovna tak i v některých hradních místnostech. Lidé si zde mohli zakoupit různé pochutiny, jako uzené maso, klobásy, sýry, teplé nápoje, polévky, vánoční cukroví, ale také výrobky z kovu i vosku, háčkované



ozdoby i klasické vánoční ozdoby, hračky nebo šperky. Vše

podbarvovala dobová hudba, orientální tanečnice a kejklíři.

Nechyběl ani král s královnou, Janem Žižkou a s celou svou družinou. Naše skupina si nejprve prohlédla s průvodcem celý hrad a poté se zúčastnila audience u krále Václava IV. Byla to hezky prožitá prosincová sobota, výlet se všem šestapadesáti účastníkům moc líbil.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Více než milion dali modrožlutí Skláři potřebným

Nadační fond žlutomodrých rozdělil v loňském roce více než milion korun. Pomáhalo se především jednotlivcům, ale i řadě organizací. Podle Martina Kovaříka z Nadačního fondu FK Teplice má za sebou již třetí rok svého úspěšného fungování. „Děkujeme z celého srdce všem za podporu Nadačního fondu FK Teplice, která nám umožnila podpořit takové množství jednotlivců a organizací,“ řekl Martin Kovařík z Nadačního fondu FK Teplice.

Fond například finančně podpořil nákup magnetoterapeutického přístroje pro pracoviště fyzioterapie v Domově

důchodců Bystřany nebo nákup interaktivního pejska, který byl vyvinutý speciálně pro seniory a lidi s postižením, jehož dostala Danuše Matějovicová z Domova pro seniory v Mostě. Podpořil i nevidomé a slabozraké klienty ústeckého tyflocentra.

Teplické Arkadii fond společně s litvínovskými hokejisty vybavil speciální dílnu. Pomohl se zakoupením školních potřeb školákům, jejichž rodiny spolupracují s teplickou Charitou. Podpora putovala i do dětských domovů v Tuchlově, Krupce, Duchcově. Teplickému Klokánku pořídil nový



venkovní stánek. A seniorům ze Zvonkohry Teplice zakoupil novou tiskárnu a dal finanční dar ve výši 5 tisíc korun na koupi notebooku, nezbytného pro zdárnou realizaci jejich projektu Tady žijeme. ■ gz

Není v Hrobě jako v hrobě

V podkrušnohorském městečku Hrob s jeho příměstskými částmi – Verneřice, Mlýny a Křížanov, je živo. V minulém roce nás sice sužoval covid a respirační nemoci, ale my jsme se s nimi zdárně vyrovnali. Tradiční lednový Ples seniorů se konal až na apríla 1. dubna a byl velice zdařilý. Mezitím jsme besedovali s cestovatelem panem Tišerem z Oseku, s příslušníky Městské policie v Košťanech, absolvovali jsme „Testy paměti“ s paní Vyskočilovou z Oseku a prožili příjemné chvíle v hrobském Divadle V Pytli.

Kromě toho jsme viděli dvě divadelní představení v Městském divadle v Mostě, oslavili Den matek a Den seniorů. V závěru roku jsme se opět sešli na předvánočním posezení u svátečně prostřených stolů, kde nám k poslechu i tanci zahrála trampská kapela Dědkové z Kentucky. Velikou oblibu u členů mají také zájezdy.



Navštívili jsme Podkrušnohorské technické muzeum v Kopistech u Mostu, zámek Bečov nad Teplou s jeho skvostným relikviářem sv. Maura a město Cheb, zámek Zleby a Čáslav, Muzeum českého granátu v Třebenicích – potažmo Vinařství v Třebívlicích a hrad Hauenštejn. Každoročně pořádáme Sportovní hry seniorů, zapojujeme se do veřejných aktivit ve městě, navštěvujeme seniorský klub, úzce spolupracujeme se základní školou a Městským úřadem v Hrobě, který nás maximálně podporuje. Ale to už je zase jiná kapitola. Tak za někdy příště!

■ K. Čurdová, L. Holá, Spolek seniorů v Hrobě

Kadaňský domov navštívil slavný Švejek

Legendární Josef Švejek na kadaňské seniory ani tentokrát nezapomněl. Když po roční odmlce zavítal v rámci masopustního dne do královského města, jeho první kroky vedly mezi obyvatele Domova. „Pana Přemka Kubištu, herce a představitele Švejka, jsme u nás přivítali již poosmé, jeho veselé vyprávění, historky a písničky se přesto neomrzí,“ usmívá se ředitelka zařízení Lenka Raadová. Dobrý voják nepřišel ani tentokrát sám, pívavný doprovod, a to jak herecký, tak hudební, mu dělaly baronka Kákony, herečka a manželka Jitka Kubištová, a v Domově premiérově také hraběnka Báthory, herečka a dcera Markéta Heřmanová. „Jezdíme k vám moc rádi. Příjemný kontakt s diváky, okamžitá reakce, to je vždy to nejlepší,“ usmívá se první ze jmenovaných šlechticů.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Tepličtí senioři hlásí: Kanál La Manche byl pokořen

Senzační senioři ze Zvonkohry Teplice zaplavali už deváté vzdálenost, jaká dělí města Calais a Dover. Další ročník štafetového plavání seniorů Přeplavme svůj La Manche je za námi. Patronkou tohoto projektu je Lucie Kubešová Leišová, přemožitelka Gibraltarů a nadšená podporovatelka plaveckých aktivit Senzačních seniorů. Kampaň Přeplavme svůj La Manche znamená společnými silami uplatit minimálně 34 kilometrů.

Tradičně i letos se do únorového plavání v aquacentru zapojili i tepličtí senioři. Dva z nich Karel Stupka a Alena Buková svými výkony dávají

takzvaně na frak i mnohem mladším plavcům. „Akce jsem se zúčastnila letos podruhé a moc mě to chytlo. Na bazén chodím, jak často to jde, a mám zatím odplavaných 40 kilometrů,“ řekla během našeho setkání týden před koncem února Alena Buková s tím, že denně uplave tři kilometry, takže by chtěla celkově zvládnout těch 60 kilometrů. Nejlepší plavec senior v republice Karel Stupka je na tom podobně. „Pohybují se denně mezi 80 a 100 bazény. Takže taky bych mohl zvládnout něco přes těch 60 kilometrů,“ řekl.

Karel Stupka i Alena Buková jsou aktivní lidé. Oba rádi sportují. Pan Karel se věnuje



vysokohorské turistice a zlézá ferraty, paní Alena lyžuje a jezdí na kole. Oba rádi plavou, navštěvují teplické aquacentrum i mimo únorové plavání. „Teď jsem si koupil permanentku a už jsem v polovině,“ přiblížil Karel Stupka a vysvětlil, že chodil hodně v lednu, aby se rozplaval a připravil. Tradiční únorové plavání si

pochvaluje také ředitel teplického aquacentra Michael Paraska. „K akci a výkonům seniorů mám obrovský respekt a je pro mě osobně velmi motivující. Nemám ještě k dispozici výsledky z posledního ročníku, ale vybavuji si výkony z minulého roku, kdy nejlepší plavec uplavil 84 kilometrů a nejlepší plavkyně 59 kilometrů, za mě neuvěřitelné a není k tomu zapotřebí dalších slov. Na účastnících je vidět obrovská chuť, soutěživost a hlavně radost, a to je důležité,“ nešetřil slovy chvály ředitel aquacentra, které akci podporuje od samotného začátku a bude pokračovat i do budoucna, stejně jako vedení města Teplice. ■ gz

Opožděně jsme oslavili svátek žen v Kanapi

Mezinárodní den žen se obvykle slaví 8. března. No...slaví...Ten den si hlavně užívají chlapi, kteří vidí povinnost oslavovat nejkrásnější tvory planety.

My senioři SPCCH jsme oslavu ženské krásy a inteligence posunuli o pár dní a vše se uskutečnilo až 16. března v Kanapi. Naše kavárnička byla pěkně vyzdobená

kytičkami, které si ženy záhy vplétaly do kadeří. Do Kanape také zavítal teplický primátor Jiří Štábl a vedoucí sociálního odboru Iva Tichá. Primátor „zmizel“ v klubku seniorek, které s ním švitořily na nejrůznější téma. Vydržel to docela dost dlouho...

Zábavu zpestřila živá hudba i vědomostní kvíz. Veselá zábava pokračovala

intelektuálním tanečkem, dokonce jsme „pletli kytku rozmarýnku“, tak jak nás to učili v mateřské školce. I když mnozí z nás smočili rtíky ve vínku, nebylo třeba odvézt nikoho na záchytku. Asi to je tím, že už jsme se za tu dobu, co se potulujeme po modré planetě, naučili žít i pít.

■ Věra Lukášková,
SPCCH Teplice

Každý los rumburských seniorů vyhrával

S koncem roku jsme uspořádali pro členy Klubu seniorů v Rumburku posezení. Sešlo se nás šestačtyřicet. Každý přinesl malé občerstvení a cukroví. Po přivítání čekalo

členy překvapení v podobě tomboly, kterou zajistil výkonný výbor klubu. Podotýkám, že každý zakoupený los byl výherní. Věříme, že to bylo příjemné zpestření.

Zároveň nám naši tři členové – muzikanti hráli, zpívali a my s nimi. Zábava byla veselá.

■ Eva Šinkmajerová,
Klub seniorů Rumburk

Život ve Zvonkohře je skvělý a stojí za to ho žít

Zvládli jsme vysvětlování základů, principů a teorie úspěšného fotografování. Učíme se přemýšlet a připravovat si realizaci svého zamýšleného záměru, co a jak vyfotit. Příběh a myšlenka, o kterou se chceme podělit je na počátku. Pak je hledání a nacházení neobvyklých pohledů a úhlů záběru na obyčejné věci a příběhy života. A výsledné cvak... Studium fotografování pro seniory vskutku zralého věku klubovou formou vzniklo díky vstřícnosti, pochopení a obětavosti erudovaného, akčního

fotografa Milana Stryji. Je nám skvělým lektorem. Ukončili jsme studium tří semestrů a pokračujeme.

Náš první „křest“ byla výstava Pocta životu. Výstava, která se uskutečnila v teplické Galerii, byla elegantním vyjádřením potěšení z našeho hledání a postupného nacházení. Všichni autoři fotografií sdělili své osobní vyznání, je to Pocta životu. Ve zralém věku máme zajímavou motivaci k novým snahám a cílům. Chceme prožívat, nacházet další dimenze světa kolem nás. Bonusem je



krásná společná práce a přátelství. Život je skvělý, stojí za to ho žít a objevovat další tajemství i kouzla.

■ Helena Voctářová,
Zvonkohra

Masopustní veselí jsme si pořádně všichni užili



U nás v Domově pro seniory Orlická jsme spolu s klienty slavili masopust. Nádherné masky si připravili sami zaměstnanci, aby potěšili všechny přítomné. Nechybělo bohaté občerstvení, krásná hudba a hlavně úžasná atmosféra. Tradiční masopustní veselí si užili jak obyvatelé našeho Domova v Orlické, tak i zaměstnanci.

■ Michaela Vlček Rybanská,
DS Orlická

Pyžamový ples v Meziboří zpestřila tombola

Konečně jsme se dočkali našeho oblíbeného Pyžamového plesu s tombolou. Při živé hudbě a občerstvení se všichni krásně bavili. Společně jsme si zatančili, zazpívali a všichni jsme si užili hezký sobotní den. Uživateli byli moc spokojeni.



■ Blanka Beranová, Domov sociálních služeb Meziboří

Chlumecké pobavil Zdeněk Troška

Zcela zaplněný sál chlumeckého kulturního domu se skvěle bavil při oslavě MDŽ. Kromě skvělého vystoupení známého režiséra Zdeňka Trošky všechny rozesmál i Marek Kališ, který s Troškou často spolupracoval. Nechyběla ani oblíbená dětská vystoupení. Zábava seniorů pokračovala zpěvem a tancem. K tanci zahrála skupina Supernova.

■ Zdeněk Balcar, Klub seniorů města Chlumec

Hrajeme kvízy, jezdíme na výlety a sportujeme

Scházíme se dvakrát týdně, máme rehabilitační cvičení a v pondělí se věnujeme besedám, hraní různých kvízů anebo si trochu zasportujeme, jako například šipky nebo házení míče do koše. Ve čtvrtek pravidelně zpíváme při hře na klávesy a občas tento den využijeme k menší oslavě významného výročí. Většinou v roce uskutečníme tři výlety na zámky a na jiné pamětihodnosti.

■ Ivana Růžičková,
Klub seniorů Litoměřice

Hraniční sloup se vrátil

V roce 2018 jsme v u příležitosti stého výročí republiky chtěli v našem krásnolipském klubu nechat vyrobit kopii hraničního sloupu tyčícího se na hraničním přechodu v obcích Severní a Steinigtwolmsdorf. Sloup, který na našich hranicích stál až do října 1938. Tehdy ho němečtí ordneři při záboru Sudet odstranili.

Dostala se k nám však informace o možnosti získat původní historický sloup z Německa, kde byl uložen v depozitáři. Než se vše podařilo, uběhly dva roky. Na vině byla pandemie i jazyková bariéra. Letos přišel ten správný okamžik, kdy jsme plni očekávání pro historický



sloup jeli. Sloup byl v zachovaném stavu. Přesně 4. února byl přes rožanský hraniční přechod po pětadesáti letech zpět na českém území. Jeho budoucnost je předmětem diskuze. Řešíme, zda bude v interiéru, nebo venku, zda bude restaurován, nebo ponechán v původním stavu. Jedno je jisté, sloup bude opraven a nepustí Krásnou Lípu. Chceme, aby sloup mohlo vidět co nejvíce lidí. Zaslouží si to. Nejen jako tehdejší důstojný „strážce“ naší hranice, ale i pro historický odkaz našich dějin.

Hraniční orientační sloup byl umístěný v dobách první republiky od druhé poloviny 20. let 20. století na všech československých hraničních přechodech na základě výnosu ministerstva veřejných prací z července 1925. Autory návrhu tvaru sloupů byl architekt Josef Havlíček se sochařem Bedřichem Stefanem. V roce 1925 bylo ve Státních železárnách v Podbrezové vyrobeno 250 kusů hraničních orientačních sloupů, z nichž bylo osazeno celkem 232 kusů.

■ Václav Hieke, Klub českých turistů Krásná Lípa

Dobré jídlo, hudba, masky. To je masopust



Masopust je tradičně spojený s dobrým jídlem, tancem a všeobecným veselím, a proto masopustní oslava nechyběla ani v našem Domově Velké Březno. Oslava probíhala ve vesele vyzdobené kulturní místnosti. Všichni si s nadšením ustrojili do zábavných, masopustních kostýmů, které nezbylo než obdivovat. Samozřejmě nechyběly libé tóny a songy od známé hudební skupiny Oli. Kdo mohl, tak se s radostí pustil do tance. Velké zpříjemnění bylo od našich milých kuchařek, které nám připravily samé skvělé dobroty, které lahodily i oku. Bylo to skvělé odpoledne, které nám vykouzlilo úsměv na tváři.

■ Jitka Štolfová,
Domov Velké Březno

Aktivní senior spojil celý svůj život s dobrovolnými hasiči a fotbalem

Třicet let sloužil u dobrovolných hasičů. Získal nejvyšší vyznamenání za mimořádné zásluhy a je držitelem medaile za záchranu lidského života. Je také legendou fotbalové Army, Chemičky a Setuzy Ústí nad Labem, kde hrával na postu brankáře. Petr Heřman je dvaosmdesátiletý aktivní důchodce, který má za sebou bohatou profesní i sportovní kariéru.



prodloužili vojnu o pět měsíců, tak já byl rád. Po vojně se mi tam stala nehoda, kdy jsem se s kamarádem nešťastnou náhodou otrávil plynem. To byl velký průšvih. On zemřel a já měl štěstí, byl jsem dva dny v bezvědomí a po probuzení jsem nevěděl, co se stalo.

Co se stalo?

Topení mělo závadu a v noci zhasl plamínek. My jsme spali a otrávil se.

Třicet let jste byl dobrovolným hasičem. Máte nějaký zásah, který z hlavy jen tak nevymažete?

Já byl takzvaný suchý hasič, ale byl jsem u toho, jak na Střekově vybuchly sklady pohonných hmot. Tam to bylo obrovské, strávil jsem tam čtyřicet hodin. V té

době jsem pracoval jako ředitel výzbrojny požární ochrany a bylo mi jasné, že budou potřebovat hasičí pěnu, tak jsem jim to tam vozil. Jinak jsem zastával řadu funkcí. Dělal jsem předsedu hasičského města, předsedu okresní kontrolní a revizní komise, byl jsem ve federálním výboru svazu požární ochrany. Později jsem si založil vlastní firmu. Celý můj život je spjatý s hasiči a fotbalem.

Kromě hasičské kariéry máte bohatou i tu fotbalovou. Byl jste brankářem fotbalové Army, Chemičky i Setuzy. Kde se vám hrálo nejlépe?

Nejlépe to bylo právě v té Kutné Hoře. Ale jinak jsem kromě Army, Chemičky a Setuzy hrál i v Teplíčkách a v Mostě. Tam se moje rozjetá kariéra nešťastnou náhodou zbrzdila. To se stal můj druhý životní průšvih. Dostal jsem kopanec

do hlavy, odsávali mi z hlavy krev a byl jsem několik dní v bezvědomí. Po té nehodě jsem ještě shodou okolností našťastí mohl hrát za Setuzu, znovu za Chemičku a konec kariéry jsem strávil v Tisí.

Slyšela jsem, že vám říkali Gorděj. Proč?

No to je moje přezdívka už od mládí. Vzniklo to tak, že jsem na jaře v 1957 hrál přípravný zápas v Roudnici a měl jsem krátce před maturitou. Tak jsem se tam ve volných chvílích učil ruštinu a trenér mě pořád lákal, ať jdu mezi ně. Já mu řekl, že nemůžu, protože se učím Gordějeva od Gorkého. Pak byl zápas, kdy mě nechali si zahrát, protože už jsme postoupili, tak jsem nemusel chytat. Dal jsem parádní gól a cestou zpátky mi trenér řekl: „Hele, ty Gorději, ty si sední sem.“ A od té doby mi to vydrželo. ■ gz

Váš dosavadní život je velmi pestrý. Na jaké období nejraději vzpomínáte?

Nejraději vzpomínám na vojnu, to jsem chytal druhou ligu za civilní mančaft Dynamo Kutná Hora. Sloužil jsem na plukovní ošetřovně a to byla pohodová vojna, navíc všude spousta holek a já tam byl fotbalová hvězda. Nic mi nechybělo. Ačkoli nám

Přídavný motor ulehčí Ivě pohyb na vozíku

Nadační fond FK Teplice tentokrát pomohl paní Ivě z Teplic, která se již více než 20 let léčí s roztroušenou sklerózou. Za 65 tisíc korun Ivě koupili speciální elektrický pohon HURT k jejímu invalidnímu vozíku. „K jeho pořízení výrazně přispěl i výtěžek z předvánoční aukce, kde se dražily dresy či další fotbalové artefakty, které věnovali hráči, trenéři a ostatní zaměstnanci našeho klubu,“ přibližuje Vilém Kunz z nadačního fondu žlutomodrých. „Chtěla bych moc poděkovat Nadačnímu fondu FK Teplice a také klubovým fanouškům, že podpořili nákup speciálního přídavného motoru k mému mechanickému vozíku. Je to pro mě úžasná pomoc, která mi velmi výrazně zjednodušila pohyb nejen po městě, ale i v terénu,“ říká paní Iva.

Nadační fond s Centrem pro roztroušenou sklerózu teplické nemocnice spolupracuje dlouhodobě. Už dříve pomohl paní Jaroslavě z Teplic,



kteřá se s roztroušenou sklerózou léčí už pětadvacet let. „Nemoc u mě bohužel stále progreduje. Chtěla bych si co nejdéle zachovat schopnost chůze, i když už značně omezené. Proto je pro mě možnost jakékoli rehabilitace moc důležitá. Hlavně v poslední době jsem přesvědčená, že nejlepší, co mohu ke zpomalení postupu nemoci využít, je právě fyzioterapie. Proto jsem si velice přála mít doma Motomed,

který by podle všeho mohl mít velký pozitivní vliv na mé onemocnění,“ přibližuje Jaroslava, která i přes svůj hendikep velmi obětavě pracuje jako sociální pracovníce v teplickém MS centru, kde se sama snaží pomáhat zejména lidem s obdobnou diagnózou.

Pomáhat můžete i vy, a to prostřednictvím transparentního účtu Nadačního fondu FK Teplice: 293310060/0300 vedeného u ČSOB. ■ gz

Odhodlaní ústečtí senioři zdolali La Manche

Štafetové plavání seniorů pod názvem „Přeplovme svůj La Manche“ se letos konalo i v Ústí nad Labem. Podle pořadatelů šlo už o devátý ročník a jako vždy nešlo o závod v pravém slova smyslu. Senioři nesoutěžili mezi sebou, ale sami se sebou, se svou pohodlností.

Vzdálenost, jaká dělí města Dover a Calais, mohli v průběhu února uplavat v Městských lázních. „Hodnotím tento ročník jako velmi úspěšný, jelikož se nám podařilo přilákat celkem padesát seniorů, kteří se zapojili do této sportovní akce,“ řekl ředitel ústeckých městských služeb Tomáš

Vohryzka. Někteří senioři dokázali uplavat téměř jeden kilometr během jedné hodiny. Vyhlášení akce proběhlo v rámci oslav MDŽ v Domě kultury. Na prvním místě se umístila Věra Kůrková, druhé místo obsadila Marie Nováčková a na místě třetím skončila Dana Judlová. ■ gz

Masopustní veselici ovládlo kominické štěstí

Velká únorová trachtace zahlásila návrat. Po dvou karanténních letech se obyvatelé kadaňského Domova pro seniory opět dočkali a naplno si užili masopustního veselí. A jak je zde zvykem, tradiční svátek zahajuje netradiční vystoupení, a ani stávající ročník nebyl v tomto ohledu výjimkou. Pro letošek se úvodního čísla ujal tucet kominíčků a jeden návrh, kominická nevěsta a nechyběl ani komín plný štěstí. „Reagujeme na to, co mají klienti nejraději, a to je písnička. O ni se každé naše masopustní vystoupení opírá a je na ní



celé postavené,“ představuje skeč ředitelka Domova Lenka Raadová, pro tentokrát jeden z mistrů černobílé řemeslné partičky. Jejím slovům pak dává za pravdu ohlednutí za ročníky minulými.

Masopusty ve Věžní patří neodmyslitelně k největším

akcím začínajícího roku. Jsou veselé, plné dobré nálady, písniček a smíchu. Zahajovací entrée pokaždé sklízí velké ovace, není to ovšem jen a pouze úvod, co dělá místní karneval karnevalem. Vepřové hody spláchnuté zlatavým mokem, průvod masek s vyhlášením té nejhezčí, živá hudba k tanci, zpěvu i poslechu v podání Petra Baranijaka a zpěvačky Jany Slanařové, to vše dohromady funguje tady v Kadani jako dokonale baterie pro stálý úsměv na tváři.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Tematická hra na ceny Kadaňské pobavila

„Kolik může stát dneska mouka? A paštika? A nevíš, za kolik je řeže?“ Ne, vážení čtenáři, neptáme se vás na ceny potravin, víme, že víte. Úvodními dotazy jsme vás chtěli lehce přenést do dění nedávné hry na nákupní cenovky v kadaňském Domově pro seniory. Právě tyto otázky totiž padaly zcela logicky nejčastěji. Přijde vám hra snadná a odpovědi jednoduché? Když chodíte na nákup denně, nebo obden, tak jistě, ceny máte v malíčku, v případě stávajících akterů je ale situace trochu jiná. Za nákupy už se nehoní, nemusí, a při občasném setkání s realitou je to velké, často nemilé překvapení. Hra seniory pobavila i ohromila, když zjistili, kolik že to všechno stojí.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Centrum radosti jede dál. V jídelně u lázní



Centrum radosti určené pro setkávání a trávení volného času seniorů patřící pod teplický Nový start se přestěhovalo. Opakovaně nedostalo na svůj provoz dotaci. Centrum bylo nuceno opustit velkou společenskou místnost v domě s pečovatelskou službou v Českokobratrské ulici a přemístilo se do jednoho z bytů. Klub seniorů se schází každé úterý od 15:00 hodin v Jídelně u lázní.

Nový start Teplice také ukončil registraci jako sociální služba, nemá mimo jiné nyní povinnost poskytovat své služby zdarma. Přestavěli jsme terapeutické aktivity na volnočasové kroužky pro seniory, u kterých jsou zpoplatněné vstupy do prostor buď sto korun měsíčně, nebo padesát korun jednorázově.

■ Lenka Stejskalová, Nový start

Senioři z Meziboří hráli bingo s předškoláky



Zvídálci z Mateřské školy Kaštanek Litvínov přijeli potěšit klienty z DSS Meziboří a společně si zahráli bingo. Spolupráce jim šla od ruky. Děti s hledáním obrázků pomáhaly babičkám a dědečkům a všichni společně si to užívali. Hra byla napínavá do poslední chvíle, ale protože Zvídálci bingo trénují ve školce, tak se mohli radovat za získaný diplom a sladkou odměnu. Společně dopoledne si všichni užili a už teď se těší na další návštěvu.

■ Blanka Beranová, Domov sociálních služeb Meziboří

Pojďte s námi otevřít novou turistickou trasu

Klub českých turistů Štětí zve všechny milovníky přírody na otevření nové osmikilometrové trasy vedoucí ze Štětí do Liběchova. Sraz 30. dubna v 9:00 hodin u skate parku ve Štětí, po oficiálním otevření odchod na trasu. V cíli bude otevřen starý mlýn a liběchovský zámek, kde bude šermířské vystoupení. Možnost občerstvení i zakoupení různých turistických známek či vizitek.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Ústecký klub láká seniory na akce i výlety

Spolek ústeckých seniorů zve na setkání, která se konají vždy v pondělí a v úterý od 13:00 do 15:00 hodin v restauraci kulturního domu. Zde se dozvíte více o akcích, které připravujeme na rok 2023. Těšit se můžete na turistiku, ale také na řadu kulturních a společenských akcí, poznávacích výletů a rekreačních pobytů.

■ Jaroslava Vogelová, Spolek ústeckých seniorů

Pohádek, babiček a dědečků není nikdy dost

Již druhým rokem funguje v Teplicích a přílehlém okolí klub pohádkových babiček, které chodí číst pohádky dětem do mateřských škol. Některé babičky a náš dědeček Hříbeček se také účastní školkových akcí a výjezdů. Na podzim se nám podařilo ve spolupráci s botanickou zahradou uspořádat malou tvořivou dílnu, kde děti s našimi babičkami a dědečkem vyráběly náramky a ozdoby na stromek. Těžko se přenáší atmosféra, která

je součástí takových setkání. Bezprostřední děti si během chvilky osvojily nové prarodiče a naše babičky s dědečkem byli absolutně unešeni nábojem, radostí a spoluprací dětí.

Každý, kdo přemýšlí, mají-li mezigenerační setkání smysl, měl by vidět jiskřičky v očích babiček, které si užívají malých capartů, když jim vlastní vnučata již povyrosla, a nadšení dětí, když k nim přijde pohádková babička či dědeček číst pohádku. Snažíme se naše



řady neustále rozšiřovat, a tak pokud máte čas a nebojíte se přečíst dětem pár řádků, rádi i z vás uděláme pohádkovou babičku nebo dědečka.

■ Vendula Váňová, Mezi námi

V Duchcově se nikdo nenudí

Jsmo seniorky, které se scházejí v klubovně Červeného kříže v Duchcově. Každé úterý od 14:00 do 16:00 hodin cvičíme, trénujeme paměť, zpíváme a vaříme si kávu nebo čaj. Každý měsíc děláme nějakou akci, či zorganizujeme výlet. V lednu to byla výstava ručních prací a očkování 4. dávkou proti covid-19, v únoru jsme se loučily s nejstarší členkou, devadesátiletou Květou Petrovou, před odchodem do Domova důchodců v Bystřanech.

Vzhledem k tomu, že průměrný věk členek je od 70 do 90 let, občasný odchod do domova důchodců se očekává. Březen je znamení tradiční oslavy MDŽ. Všechny jsme si užily občerstvení, ale i vystoupení Duoforte Pepy Slavíka s harmonikou. Hned 5. dubna předsedkyně společně s DDM Duchcov povede velikonoční turnaj a v květnu je připravená návštěva botanické zahrady.

■ Marie Polívková, předsedkyně ČČK Duchcov

Lounští senioři slaví dvacetiny

Oslavy dvacátého výročí klubu Pomoc bližnímu Louny budou velkolepé a program mezinárodní. Ve Vrchlického divadle 30. března vystoupí děti ze speciální mateřské školy, mažoretky Slunečnice, partneři ze Zschopau a Zethau nebo Senior melody a seniorky klubu.

Aktivity klubu, který byl založen 1. dubna 2003, jsou

rozmanité. Senioři se zde učí počítačové gramotnosti, cvičí, tančí, zpívají, vyrábějí rukodělné práce rozmanitých technik, prostě se baví a besedami a poznávacími zájezdy si nejen trénují paměť, ale i zvyšují informovanost o naší republice i zahraničí. Klub spolupracuje se dvěma seniorskými organizacemi v Německu. ■ gz

Senioři si užili parádní koncert

Do roku 2023 jsme vstoupili v temperamentním rytmu. Zahrál nám Igor Barboi. Skvělý, temperamentní koncert brazilské hudby rozezněl krásný společenský sál Regionální knihovny v Teplicích. Potlesk a nadšení posluchačů nebralo konce. Excelentní muzikant a akordeonista opět přesvědčil o svém umění. Představil nám své nejnovější zhavě CD, které natočil s přáteli v Argentině. Potěšení a radost ze života. Díky za jedinečný zážitek



a brzy se zase společně moc rádi sejdem s tebou a tvou hudbou, Igore. Děkujeme Regionální knihovně za pozvání do krásného společenského sálu.

■ Helena Voctářová, Zvonkohra

V Lounech to žije



Jaro klepe na dveře, budou Velikonoce a zase jiná zábaava. Senioři z našeho klubu si užili masopust při Pyžamovém bálu, na kterém se vyřádili se staronovými přáteli z Bíliny. Konec masopustu si připomněli schůzkou v maskách a společnou soutěží v pojidání guláše. Nápadité masky a hlavně smích a písničky provázely naše dědečky a babičky.

■ Vilma Svobodová, Pomoc bližnímu Louny

Užíváme si snídani jako v hotelu

Kdo by neměl rád hotelové snídani. V Městském ústavu sociálních věcí v Jirkově jsme zavedli pro naše klienty úžasnou věc. Několikrát do roka pořádáme dvoudenní rautové snídani, při kterých si každý může vybrat, na co má zrovna chuť. Snídani jsou velmi oblíbené a každý se na ně moc těší. Je jedno, zda je milovník slanejšího či sladkého, pro každého je výběr veliký. Samozřejmě vyhrávají párečky a míchaná vajíčka, tak jako při běžných hotelových rautech.

■ Blanka Koblicová, Městský ústav sociálních služeb Jirkov

Těžko na cvičišti, lehko na bojišti



Trénovat naše smysly musíme v každém věku, proto jsme skládali rozstříhané pohledy, puzzle a hráli pexeso. S dobrovolníky z Adry jsme si zahráli slovní hry a tichou poštu. Nechyběla trocha relaxu, kdy jsme si užili kavárničku zpestřenou návštěvou dobrovolníka, pana Vladimíra Dlouhého. Zahrál nám na kytaru a zazpíval staré hitovky. Připravenou kavičku a zákusek nám, kteří jsme se nemohli zúčastnit, pracovnice domova donesly přímo na pokoj.

■ Eva Lhotská, Domov pro seniory Písečná Chomutov

Přijďte na výstavu To jsme my!

Tak se jmenuje výstava fotografických snímků u příležitosti letošního celostátního VIII. sjezdu Svazu postižených civilizačními chorobami (SPCCH). Autory jsou členové teplického svazu SPCCH. Senioři ji v březnu instalovali ve vstupním prostoru do muzea a výstavu odstartovali vernisáží, na níž byl přítomen i její patron, primátor Teplic Jiří Štábl.

Fotografie zachycují pestrou činnost seniorů a dokazují, že jim nechybí zdravý elán. Cvičí, pěstují jógu, chodí na výlety i několikakilometrové túry, zúčastňují se sportovních soutěží, společně vymýšlejí zábavná odpoledne okoreněná vědomostními kvízy, v programu nechybí ani návštěva různých výstav, divadel a společné zájezdy do rekreačních oblastí nejen v naší republice. Letos se uskutečnil sedm pobytů. Výstavu doplňují texty rozhovorů s aktivními členy a tím ji nebývale oživují.



Za zmínku ještě stojí vsvětlení názvu fotovýstavy To jsme my! Na to je šestnáct opovědí. Například: To jsme my! – Nelenošíme, i když to umíme docela dobře. To jsme my! – K dnešnímu dni máme přes 250 členů a pořád přicházejí další. To jsme my! – Bez mobilu se neobejdeme, stejně jako ta mládež kolem nás. Svět a život nás baví, a proto vše kolem sebe rádi zaznamenáváme. Výstava plná pohody potrvá do konce dubna.

■ Věra Lukášková, SPCCH Teplice

Když se hraje a zpívá, chce se nám i tancovat



Zima pomalu končí a rok se začíná přesouvat do jara. Neklamným znamením je příchod masopustu, který je počátkem očekávaných velikonocných svátků. A protože naši senioři mají rádi tradice a oslavy, které jim připomínají dobu mládí, rozhodli jsme se, že jim připravíme masopustní posezení. Do vesele vyzdobené jídelny našeho domova jsme pozvali naše seniorky a seniory. Když se hraje a zpívá, hned je chuť i tancovat. A tak se tančilo a zpívalo s velkou chutí celé odpoledne.

■ Jaroslava Čulíková, Seniorcentrum Pohoda Dubí

TAJENKA | CITÁT VINCENTA VAN GOGHA

POMŮCKA: IČE, TERP	INICIÁLY SPISOVATELKY NĚMCOVÉ	HONEBNÍ OBLASTI	ZŮSTAT	ANO ANGLICKY	MALBA	LUDMILA DOMÁCKY	NÁZEV HLÁSKY S	PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISEN-HOWERA	ČESKÉ MĚSTO	NEVYRAZNY	HOLEČKŮV ROMAN	UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ MEDICÍNSKÁ ZKR.	ODEBÍRAT	ŠLECHTIC	AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.
ZA KRÁTKOU DOBU					REŽISÉR FILMOVÝCH BÁSNÍKŮ DUŠAN ???					MODEL FIATU			VADY PUNČOCH		
OBLOHA					RISKANTNÍ KOUSKY ŽENSKÉ JMÉNO					NAROZEN ZKR. ČÁST ATLASU			SPODEK NÁDOBY RÁJ		
	1. DÍL TAJENKY OTŘES														INICIÁLY HERCE KOHOUTA
PRACOVAT S JEHLŮU					PRODEJNY NÁBYTKU ČASTO SE VYSKYTUJÍCÍ			OSTROV V TICHOMŮŘÍ TAJEMSTVÍ					VELKÁ NÁDOBA NA TĚSTO ROZBOR		
NEBO ANGLICKY			FENA NÁREČNÉ IZOLAČNÍ NÁDOBA				NEOSTRY UMĚLÁ VYVÝŠENINA					PRVNÍ ČS. KOSMONAUT TITUL TUR. ÚŘEDNÍKA			
STRUNNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ						CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO RARACH					KALABA VYTĚKÁNÍ			ZNEČIŠTŮJÍCÍ PŘÍMĚSÍ VE VZDUCHU	KABÁT HOVOR.
	ASI	BODY PŘÍMO Z PODÁNÍ JMÉNO SLOVEN.			ARABSKÝ VŮDCE VYHRĚZNUTÍ BR. ORGANŮ					ZADNÍ ČÁST KRKU BRAMBOROVÝ PLÁTEK			SERIÁLOVÁ POSTAVA KUTIL ??? LETADLA		
SKON					AMERICKÁ METALOVÁ KAPELA LIKÉRNÍK				CHALOUPKA ŘÍMSKÝCH 102				ZNAČKA MILIAMPÉRU ČETAŘ ZKR.		
2. DÍL TAJENKY															
SOUHLAS				AVŠAK			SDRUŽENÁ INKASNÍ PLATBA OBYVATEL						VĚZENÍ ZASTAR.		
OPERAČNÍ SYSTÉM PC ZKR.				HLUK											ŠPLHAVÝ PTÁK

Kia Ceed.

Akční modely SPIN a TOP.



rcc REALCENTRUM Cars s.r.o.
Podhoří 374/2a, 400 10 Ústí nad Labem
realcentrum cars s.r.o. Tel.: 472 744 039 | E-mail: kia.prodej@realcentrum.cz | www.kia-usti.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia Ceed: 4,5-6,8 l/100 km, 118-154 g/km. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.



MC2023033

HOVORY



Jiří Werich Petrášek a Pavel Mészáros
uvádějí své hosty v oblíbené hudebně-zábavné talk-show
tentokrát je hostem oblíbený herec,
JAROSLAV SATORANSKÝ

Hudební doprovod **Karel Štolba**

Úterý 18. 4. 2023
v 19:00 hodin

Divadelní sál DDM Ústí nad Labem,
Velká Hradební 1025/19
(vchod z ulice Bělehradská)

Vstupné 250,- Kč, předprodej: Recepce DDM, Velká Hradební 1025/19
a prodejna Music Shop, Bílinská 1, Ústí nad Labem
Rezervace vstupenek: tel. 475 210 861, email: dcm@ddmul.cz



MC20230332

6. 4. 2023
10 - 12 HODIN
100 Kč/DÍTĚ

HLEDÁNÍ VELIKONOČNÍHO ZAJÍČKA

STADION MLÁDEŽE BUKOV RONDEL
PŘIHLAŠOVÁNÍ NA WWW.DDMUL.CZ/AKCE

MC2023033