

# SENIORSKÉ LISTY

## Helena Vondráčková: V myšlenkách mířím kupředu, než abych se vracela k minulosti

STRANY 8–9

**Zpřísnění pravidel pro seniorské  
řidiče? Podle dopravního experta  
nehod neubude**

STRANA 4

**Hvězdy krajských sportovních  
her míří reprezentovat region  
na finále do Ostravy**

STRANA 7



## Ze vzpomínek seniorů z karantény vznikla kniha

**Ústí nad Labem** – Pište paměti! To byla před třemi roky výzva k seniorům od ústeckého muzea. „Většina seniorů už obdobně kritickou a občas i mnohem dramatictější situaci zažila, ať už v roce 1938, 1945, 1948, 1968, nebo 1989, a ví, že svět se nezastavil. Vyzvali jsme je, ať zavzpomínají, jak se s tím tenkrát vypořádali. Také hromadili zásoby, báli se jít ven, jak si představovali budoucnost,“ přiblížil

vedoucí historického oddělení muzea Martin Krsek s tím, že letos vyšla kniha Paměti z karantény.

K seniorům, kteří využili času v karanténě a poslali své paměti ke zveřejnění, se připojil i výtvarník a Ústečan Zdeněk Urban. Zavzpomínal na válečné roky, jenže svůj příběh nenapsal, ale nakreslil. Ve dvaadvaceti kresbách zachytil lyžování, opékání brambor, ale také hajlování



ve škole, nálety nebo příslušníky Hitlerjugend. „Válka pro nás děti nebyla tak hrozná. Nebylo sice moc co jíst, všechno bylo na lístky a bylo

toho málo, takže jsme byli stále hladoví. Ale myslím si, že jsme měli, my kluci, víc volnosti než dnešní děti,“ uvedl k zážitkům z válečných let autor.

Díky této výzvě se muzeu podařilo udržet v kontaktu s veřejností i po svém nuceném uzavření a zároveň nabídnout povzbudivou náplň do omezených životů seniorů izolovaných v bytech strachem z neznámé nákazy. ■ gz

## Nadaní Ústečané mají čas do srpna

**Ústí nad Labem** – Oblíbená výtvarná a literární soutěž Sen-Art určená pro seniory ve věku nad 60 let s trvalým pobytem v Ústí nad Labem, včetně obyvatel ústeckých domovů pro seniory, je v plném proudu. Každý ze soutěžících může předat až do 31. srpna jednu práci v každé kategorii.

Všechny práce musí mít popis se jménem a příjmením, věkem a kontaktem na

autora. Vítězové budou vyhlášeni na ústeckém Dni seniorů, kde proběhne i výstava děl.

Výtvarná soutěž je v kategoriích: ruční práce, kresba, malba, grafika a fotografie a literární je v kategoriích: próza, povídka, poezie. Seniori mohou své práce doručit tajemnici ústecké rady seniorů Lence Jaremové do budovy Magistrátu města na Mírovém náměstí 3097/37. ■ gz

## Soutěž Senior Art odstartovala

**Ústecký kraj** – Už desátý ročník tradiční literární soutěže Senior Art je tu. Tématem pro letošní rok je v kategorii poezie Vzkaz příštím generacím a v kategorii próza Co mě v životě nejvíce baví a proč. Literární soutěž Senior Art 2023 vyhláší každoročně hejtman Ústeckého kraje a je určena pro seniory nad 60 let s trvalým pobytem v regionu, včetně obyvatel domovů pro seniory

v kraji. Soutěžní příspěvky lze posílat konce června poštou na adresu Krajský úřad Ústeckého kraje, INF – oddělení vnějších vztahů a protokolu, Velká Hradební 3118/48, 400 02 Ústí nad Labem nebo je doručte osobně na podatelnu úřadu. Obálku označte nápisem Senior Art 2023. Vyhlášení vítězů proběhne 8. září na výstavišti Zahradka Čech v Litoměřicích. ■ gz

## V našem novém domově se senioři budou cítit jako doma

V ústecké čtvrti Střekov panuje čilý stavební ruch. Agentura domácí péče ACME tam buduje nový domov pro seniory. Podle jeho ředitelky Radky Honzajkové by mohl klientům sloužit už v druhé části roku 2023.

### Kde nový domov vzniká a jak bude vypadat?

Nový Domov seniorů Střekov vzniká, jak jeho název napovídá, v klidné oblasti městské části Ústí nad Labem, na Střekově. Domov je naplánovaný tak, abychom mohli našim klientům nabídnout klid, odpočinek i ve středu města a zároveň možnost se účastnit dění ve městě a jeho blízkém okolí.

### Jak práce na novém domově pro seniory pokračují a myslíte při budování na energetickou náročnost objektu?

V nově vznikajícím domově seniorů stále ještě probíhají stavební a technické dokončovací práce, které jsou nezbytné



k spuštění provozu. Energetická náročnost objektů je opravdu důležitá otázka, na kterou jsme se soustředili i my v zadání pro naše stavebníky. Rádi bychom toho co nejvíce zvládli samostatně a byli připraveni na leckterá úskalí. Je pro nás důležité nabídnout našim klientům maximální komfort, ale tak, abychom více nezatěžovali naši planetu.

### Komu je domov určen a jaký koncept bude mít?

Domov je určen seniorům nad pětadesát let, kteří již nevládnou ani za pomoci rodiny a terénních služeb

samostatně žít ve svém přirozeném prostředí. Právě pro tuto cílovou skupinu tvoříme zařízení, kde se budou cítit jako doma.

### Co seniorům kromě klasických služeb nabídnete?

Nabídneme krásné klidné zázemí v nových prostorách, využívání vlastní fyzioterapie, příjemné prostředí v naší rozsáhlé zahradě, krásné a praktické vybavení veškerého zázemí, mnoho zajímavých akcí a především příjemný, usměvavý personál.

### Co lékařská nebo rehabilitační péče? Bude v domově například ordinace lékaře či fyzioterapeuta?

Lékařská péče pro klienty bude zajištěna našim lékařem, který se jim pravidelně bude věnovat. A co se týká fyzioterapie, máme pro naše budoucí klienty výběrnou zpravu, neboť přímo v domově budeme mít fyzioterapii vlastní.

### Dá se už nyní říct, kdy byste mohli přijmout první klienty? A pro kolik jich bude určen?

Prozatím na tuto otázku nemáme jasnou odpověď, ale věříme, že v druhé části roku 2023 již nastane tento slavnostní okamžik. Náš Domov seniorů Střekov bude pro šestnáct klientů. Můžeme tedy říci, že tento domov bude rodinného typu.

### Je mezi seniory zájem o pobyt u vás?

Ano, mezi seniory je již velký zájem o náš nově vznikající domov. Máme z toho upřímnou radost a vážíme si toho, jakou mají v nás důvěru.

### KONTAKT

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

ČÍSLO MĚSÍCE

35

Tolik korun bude stát od září poplatek za výplatu důchodů v hotovosti. Až do konce srpna se ještě stále platí 29 korun. Česká pošta tento poplatek zvyšuje od 1. září. O tento poplatek je pak ponížena vyplácená částka důchodu. Česká správa sociálního zabezpečení proto doporučuje zvážit možnost změny způsobu výplaty důchodů. Nejlevnější variantou je nechat si ho poslat na bankovní účet. O změnu způsobu výplaty důchodů musíte požádat na Okresní správě sociálního zabezpečení.

## Svátky posunou výplatní termíny důchodů

**Ústecký kraj** – I ve druhé polovině letošního roku některé svátky mírně posunou termíny výplat starobních, invalidních a pozůstalostních důchodů. Nejbližší je červencový svátek.

Důchody, které mají stanovený výplatní termín na 6. července, budou vyplaceny s předstihem, a to 4. července. Další posun výplaty důchodů nastane až v listopadu. ■ gz

## Podvodný trik vysaje v mžiku bankovní účet

**Ústecký kraj** – Podvodníci, kteří útočí na seniory, jsou velmi vynalézaví. Nově se uchýlili k takzvanému vishingu. Jde o telefonní podvod, kdy pachatel obvolává své oběti. Představí se jménem banky a sdělí, že účet volaného je napaden a on mu může pomoci zachránit jeho peníze. Jediné, co k tomu potřebuje znát, jsou bezpečnostní údaje k internetovému bankovníctví nebo k platební kartě. Bankéři varují, že podvodníci jsou stále přesvědčivější, takže se mohou nacytat i lidé, kteří jsou jinak velmi ostražití. To, že tento způsob podvodu není ojedinělý, potvrzuje i mluvčí děčínské policie Eliška Kubičková. Jednou z poškozených je i žena z Děčínska, kterou kontaktoval z několika telefonních čísel muž, který se vydával za pracovníka banky. „Ženě řekl, že



její bankovní účet byl napaden, a tak její finanční prostředky na účtu je potřeba urychleně ochránit převedením na jiné bankovní účty,“ popisuje jednání podvodníka policistka

a dodává, že z ženy, která podle jeho instrukcí zaslala během jediného dne na několik bankovních účtů finanční hotovost, vylákal bezmála 200 tisíc korun. ■ gz

### CO DĚLAT, ABYSTE SE NESTALI OBĚTÍ PODVODU

- Nereagujte na podobné hovory a v žádném případě nesdělujte k vaší osobě žádné citlivé údaje ani bezpečnostní údaje z vaší platební karty nebo přístupové údaje k online bankovníctví.
- Nikdy nikomu nesdělujte a ani nepřeposílejte bezpečnostní/autorizační kód, který vám přišel formou SMS zprávy.
- Myslete na to, že útočník dokáže napodobit jakékoliv telefonní číslo, odesílatele SMS zprávy, ale třeba i e-mailovou adresu.
- Nikdy nikomu podezřelému neumožňujte vzdálený přístup do vašeho počítače.
- Sledujte a pečlivě čtěte informace od vaší banky v internetovém bankovníctví.
- Při každém vstupu do internetového bankovníctví kontrolujte, zda odpovídá doména přihlašovací stránky. Toto platí vždy, když někam zadáváte své osobní nebo přihlašovací údaje.
- Aktualizujte software, antivirový program, firewall.
- Buďte neustále ostražití, protože i vy se můžete stát cílem podobného podvodného jednání.
- Během, nebo po takovémto podezřelém hovoru si zaznamenejte údaje, které vám útočník sdělil (jména, e-mailové adresy, čísla účtů, odkazy na webové stránky).

Partneři Seniorských listů v Ústeckém kraji

Děkujeme

Ústecký kraj

METRANS

Carbon Neutral Transport

RCC  
realcentrum cars s.r.o.  
KIA

Ústí

AGC

KNIHY DOBROVSKÝ

František Četis  
EVROPS...  
EVROPSKÝ

MOST

ACME  
DOMÁCÍ PÉČE s.r.o.

SČVK

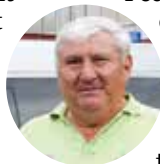


Doplatek pomůže těm, co žijí doma i v domovech

**Ústecký kraj** – Osaměle žijící senioři nebo hendikepovaní lidé mohou mít problémy s uhrazením nákladů na bydlení. Za určitých podmínek jim s tím pomáhá stát příspěvkem na bydlení, který vyplácí úřad práce. O tento příspěvek mohou požádat osoby, které žijí ve vlastním domě, v nájmu i podnájmu a nově také vlastníci stavby pro individuální nebo rodinnou rekreaci. Nárok na příspěvek získá i osoba, která byt užívá na základě věcného břemena. Na příspěvek na bydlení však nemají nárok lidé v domovech pro seniory. „Klientům musí zůstat z jejich příjmů alespoň patnáct procent. Pokud na zaplacení pobytu a stravy jejich důchod nestačí, úhrada se jim automaticky snižuje,“ vysvětluje vedoucí krajského odboru sociálních věcí Petra Lafková. V případě, že má senior příjem extrémně malý nebo nemá žádný, může doplatek na bydlení čerpat. ■ gz

## Zpřísnění pravidel pro seniorské řidiče? Podle dopravního experta nehod neubude

**Ústecký kraj** – Evropská unie chce výrazně zpřísnit pravidla umožňující řídit automobil. Týkat se to bude především starších osob nad 70 let, které budou muset formou testů řídičských schopností každých pět let pravidelně prokazovat, že na řízení ještě mají. Unijní plán má za cíl, aby v roce 2050 už na silnicích nebyly žádné fatální nehody. Z iniciativy není



nadšený dopravní expert Jan Pechout. Podle něj stávající český systém funguje.

„Nemyslím si, že realizace tohoto nápadu výrazně sníží počet dopravních nehod s fatálními následky. U nás se senioři musí podrobit lékařské prohlídce ve věku 65, 68 a následně každé dva roky. V řadě vyspělých motoristických zemí tato povinnost vůbec není a senioři tam víc

nebourají,“ řekl Pechout. Důležitý je podle něho momentální zdravotní stav řidiče, který se u seniorů často mění. Dopravní expert poukázal i na finanční stránku věci. „V současné době stojí lékařská prohlídka řádově stokrát, případně další testování by vyšlo řádově na tisíce korun, a to by mohl být docela citelný zásah do peněženek řidičů-seniorů,“ kritizoval nejasnosti evropského plánu Pechout. ■ gz

## Věžáky mohou být při požáru smrtící pastí pro imobilní lidi

**Ústecký kraj** – Příčinu požáru v budově roztockého Alzheimer centra, při kterém zemřeli dva lidé a další byli zranění, vyšetřovatelé ani po roce neznají. Tragédie ale poukázala na to, že stav protipožárních zabezpečení domovů pro seniory není dokonalý. „Podle zákona o požární ochraně z roku 2021

musí mít všechna pobytová zařízení nad 50 klientů do tří let vybudovaný systém požární signalizace napojený na pult centralizované ochrany, menším zařízením stačí detektor,“ vysvětluje šéfka krajského sociálního odboru Petra Lafková s tím, že ne všechna krajská zařízení normu splňují.

Existují ale domovy, které nepatří k nejbezpečnějším. Třeba ústecké věžáky v Orlické ulici. Podle primátora Petra Nedvědkého dvě dvanáctipodlažní budovy nejsou dobrým ubytováním pro seniory. Město chce postavit nový dům na Bukově a rizikové věžáky postupně senioři opustí. ■ gz

INERCE

Ústí

## 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 nemovitosti 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.

5.10.2023/065

## Univerzita třetího věku míří i do Žatce

**Žatec** – Rozšiřovat si obzory se dá celý život. Univerzity třetího věku jsou čím dál populárnější mezi důchodcovskou populací. I proto ústecká univerzita rozšířila nabídku kurzů pro seniory do Kadaně a od zimního semestru i do Žatce. Zájemci si mohou vybírat z 54 kurzů z oblastí cizích jazyků, umění a kultury, českého jazyka a literatury, cvičení a sportu, informačních technologií, fotografování, ekonomie, historie, psychologie a zdravotnictví či přírodovědných oborů.

„Velmi oblíbené jsou kurzy Cestování zajímavými



destinacemi světa, Toulky Českým středohořím s Jiřím Svobodou, O hudbě s průvodcem Michalem Maškem a kurzy z oblasti historie, např. Archeologie na Ústecku,“ upřesňuje Dana Masopustová z Oddělení celoživotního vzdělávání UJEP.

Příhlášky mohou zájemci podávat do 1. září. ■ gz

## Systém zvyšování příspěvků narazil

**Ústecký kraj** – Příspěvek na péči se zatím nejspíš pravidelně zvyšovat nebude. Ačkoli ministerstvo práce a sociálních věcí letos v lednu slibovalo, že příspěvek na péči poroste automaticky s valorizací důchodů. Návrh narazil u ministerstva financí. A to přesto, že je součástí programového prohlášení vlády. Ministerstvu financí

se nelíbí, že by automatická valorizace znamenala další náklady pro státní rozpočet.

Podle předsedy Národní rady osob se zdravotním postižením Václava Krásky ceny sociálních služeb rostou, čímž se zhoršuje jejich dostupnost. Zvýšení příspěvku je jediné řešení, jak to lidem kompenzovat. ■ gz

## Valorizace penzí nahradí příspěvek

**Ústecký kraj** – Mimořádné valorizace nahradí takzvaný příspěvek k důchodu. Podle ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky se důchody budou pravidelně každoročně navyšovat, ale také se i plně valorizovat o inflaci.

Jenže v okamžiku, kdy meziměsíční růst cen překročí pět procent, spustí se nový mechanismus náhrad. Ten bude zohledňovat růst cen pouze ze 60 procent. „Chci

zdůraznit, že nadále budeme v době extrémní inflace důchodcům pomáhat se zvýšenými náklady. K jejich pokrytí ale bude nově sloužit dočasný příspěvek. Dosavadní nastavení mimořádných valorizací způsobovalo rozvíření nůžek mezi bohatšími a chudšími seniory,“ přiblížil ministr.

Forma příspěvku bude rozdělena na dvě základní oblasti, polovina hodnoty

bude tvořena fixní částkou pro všechny stejnou, druhá polovina bude tvořena zvýšením, které bude odvislé od jejich procentní výměry. Tudiž bude zachována i zásluhová část.

„Důchody budou stále navyšovány v řádném termínu od prvního ledna. Na tom se nic nemění. Toto navýšení bude inflaci kompenzovat v plném rozsahu,“ dodal Jurečka. ■ gz

Penze se sice navýší, ale méně, než se plánovalo

**Ústecký kraj** – Starobním i invalidním důchodcům se v červnu zvýšila penze v průměru o 755 korun. Procentní výměry všech důchodů vzrostou o 2,3 % a o pevnou částku 400 korun. Důvodem mimořádné valorizace je přetrvávající inflace. Průměrná výše starobního důchodu tak dosáhne podle ministerstva práce a sociálních věcí 20 216 korun. Aktuálně je průměrný starobní důchod 19 461 korun.

Důchody, které byly přiznány před 1. červnem, se zvýšily od červnové splátky. Ty, které budou do konce roku teprve přiznány, se pak automaticky valorizují ode dne, od něhož je důchod přiznán.

Původně měla být valorizace vyšší, ale vláda přistoupila k jednorázovému snížení pomocí změny zákona. Pokud by ke změně nedošlo, nárůst průměrného důchodu by byl přibližně dvojnásobný. ■ gz

## Zdravotníci si pochvalují malou obálku. Pomáhá

**Ústecký kraj** – Projekt Seniorská obálka pomáhá už pět let. Práci záchranářům usnadní tiskopis, ve kterém senioři vyplní informace o tom, kterými nemocemi či alergiemi trpí a jaké berou léky, včetně kontaktů na jejich blízké, a připevní ho na viditelné místo, například na lednici nebo vchodové dveře. V případě

zdravotních komplikací pak může usnadnit záchranářům práci a výrazně zvýšit šanci na přežití. „Často se stává, že senior, ke kterému přijedeme, už není schopný komunikovat, nebo si zcela nepamatuje, s čím se léčí a jaké léky užívá,“ přiblížil mluvčí krajských záchranářů Prokop Voleník. Kromě klasické verze

existuje i Mini obálka, která se díky rozměrům necelých 8 × 10 centimetrů vejde do peněženky či kapsy.

Seniorské obálky získáte na svém městském či obecním úřadě, u poskytovatelů sociálních a zdravotnických služeb, v knihovnách či seniorských klubech. Ke stažení zdarma je i na webu krajského úřadu. ■ gz

## Příběhy sousedů připomínají osudy severočeských pamětníků



**Ústecký kraj** – Školáci a studenti z Teplicka, Ústecka a Děčína se stali na půl roku dokumentaristy a v rámci projektu Příběhy našich sousedů zachytili v reportážích vzpomínky pamětníků z Ústeckého kraje. Vyprávění o jejich osudech se stane součástí sbírky Paměti národa. „Mezi pamětníky, jejichž osudy žáci a studenti zpracovávali, je velice pozoruhodný mix osobností a příběhů,“ říká regionální koordinátorka pořadající společnosti Post Bellum Tereza Šťastná.

Žáci zpovídali například Christinu Šámalovou, která se přistěhovala do Děčína v roce 1964 z Magdeburgu a od té

doby v Čechách zůstala, i když by pro ni a její děti bylo v určitém období jednodušší vrátit se zpět do Německa. Další osobností, jejíž osudy studenti sledovali, byla Alice Macková, pamětnice listopadových událostí roku 1989. Ona se svými spolužáky z vysoké školy objížďala severní Čechy, aby se informace dostaly i do nejzastříženějších míst regionu. Pamětník Josef Förster vyprávěl žákům o životě na velkém hospodářství v Chabařovicích v době minulého režimu a o změně vnímání česko-německých rodin po roce 1945. Žakovské dokumenty jsou dostupné na webu [www.pribehynasichsousedu.cz](http://www.pribehynasichsousedu.cz). ■ gz

INZERCE



V Ústeckém kraji  
posloucháme  
Český rozhlas  
Sever

88.8 FM

[sever.rozhlas.cz](http://sever.rozhlas.cz)



# Přednášky pro seniory vedou fakulní odborníci

Rada seniorů statutárního města Ústí nad Labem uspořádala na základě memoranda s Fakultou zdravotnických studií dvě přednášky pro ústecké seniory.

Mgr. Lucie Libešová z FZS velmi poutavě přednášela na téma **NADBYTEK, KARENCE MINERÁLŮ A VITAMÍNŮ VE VÝŽIVĚ SENIORŮ A JEJICH DŮSLEDKY A DŮLEŽITOST VODY A SPÁNKU V ŽIVOTĚ SENIORA**. Série přednášek bude pokračovat i po prázdninách. Vstup je zcela zdarma



pro všechny seniory. Mimo přednášky je v plánu další vzájemná spolupráce v oblasti aktivního života seniorů, vytváření podmínek pro zdravé

stárnutí a důstojné stáří. Součástí budou mimo vzdělávací aktivity také detekce rizikových faktorů a například nácvik stability a prevence pádů.

Pozvánky budou vyvěšeny na FB stránkách města, v Info středisku a Domě kultury. Rada seniorů se těší na další setkání.

## TOP květinové Ústí 2023

**balkón - lodžie - terasa - předzahrádka**

Zdravé město Ústí nad Labem vyhlašuje pro milovníky květin pátý ročník soutěže, která se těšila v předchozích letech velké účasti. Smyslem soutěže je podpořit a ocenit pěstitelské snahy, chuť zvelebovat městská obydlí zelení a krásnými květy. Stačí si svůj rozkvetlý balkón, terasu, lodžii nebo předzahrádku vyfotit a poslat. Vítězové budou odměněni dárkovými poukazy a věcnými cenami.

Zdravé město Ústí nad Labem vyhlašuje pro milovníky květin pátý ročník soutěže, která se těšila v předchozích letech velké účasti. Smyslem soutěže je podpořit a ocenit pěstitelské snahy, chuť zvelebovat městská obydlí zelení a krásnými květy. Stačí si svůj rozkvetlý balkón, terasu, lodžii nebo předzahrádku vyfotit a poslat. Vítězové budou odměněni dárkovými poukazy a věcnými cenami.



SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA A INFORMACE NA

TICKET PACK+

**ÚSTÍ**  
*Jednoduše*

rozsířeno

více informací

návod na zakoupení

**Zvýhodněný balíček vstupenek zakoupíte v mobilní aplikaci SEJF nebo na pokladnách jednotlivých turistických cílů.**

- Navštivte:**
- ZOO** vstupné do zoo (Zoologická zahrada Ústí nad Labem)
  - DPMÚL** jízdné na lanovou dráhu – obousměrné (Dopravní podnik města Ústí nad Labem)
  - M** vstupné do městského muzea a zrcadlového bludiště na Větruši (Muzeum města Ústí nad Labem)
  - MSÚL** letní sezóna – celodenní vstupné do venkovního areálu na Klíši  
zimní sezóna – dvouhodinové vstupné do krytého areálu na Klíši (Městské služby Ústí nad Labem)

**NOVĚ využijte bonusy a slevy u partnerů poskytujících služby v oblasti ubytování, gastronomie a sportovního vyžití.**

Platnost 14 dní od zakoupení. Více informací na [www.usti-nad-labem.cz](http://www.usti-nad-labem.cz)

Ústí nad Labem

ZOO

Museum Ústí

DPMÚL  
Dopravní podnik města Ústí nad Labem

MSÚL  
Městské služby

sejf



# Hvězdy krajských her míří na finále do Ostravy

**Ústecký kraj** – Svou zdatnost a postřeh prověřili senioři na tradičních krajských sportovních hrách. Oblíbené klání přilákalo do Velebudic nejen týmy z nejrůznějších míst Ústeckého kraje, ale i z Plzně nebo Domažlic. Šestadvacet sedmičlenných družstev soutěžilo v různých disciplínách, jako je rychlochůze, lukostřelba, discgolf, šipky, střelení míčkem na branku nebo házení na basketbalový koš.

Hojná účast mile překvapila i pořadatelskou Krajskou radu seniorů Ústeckého kraje. „Jsem ráda, že je o sportování mezi seniory takový zájem. To, že na sport není pozdě ani ve vyšším věku, dokázaly všechny týmy, které se letošního ročníku sportovních her zúčastnily,“ řekla šéfka krajské rady Květoslava Čelišová.

Při slavnostním nástupu soutěžící týmy přišli pozdravit a popřát hodně sil náměstek ústeckého hejtmána Jiří Kulhánek, primátor Mostu Marek Hrvol se svou náměstkyní Markétou Starou, náměstkyně ústeckého primátora Věra Nechybová, starostka Litvínova Kamila Bláhová, starosta Horního Jiřetína Vladimír Buřt a ředitel mostecké Městské správy sociálních služeb Luboš Trojna.



Vítězem sportovních her se stal tým z Horního Jiřetína a Černic.

Foto: KS Most/Jaroslava Rucká

Pak už se senioři vrhli na jednotlivé disciplíny. Na sportovištích panovala příjemná atmosféra, ale i zdravá sportovní rivalita. Nejstarším účastníkem her byl dvaadvadesátiletý Rudolf Zlobický z Teplic a nejstarší sportující seniorkou pak sedmaosmdesátiletá Helena Ryšavá z Děčína. Tým chomutovských seniorů přiznal, že se na hry nijak speciálně

nepřipravoval, ale protože jsou všichni turisté, mají pohyb v krvi. „My jsme sice moc netrénovali, ale společně pravidelně cvičíme a chodíme na výlety, a to se taky počítá,“ řekla zase Věra Michoňová z teplického týmu.

Po skončení závodního klání se rozdávaly medaile nejúspěšnějším. Na prvním místě skončilo družstvo z Horního Jiřetína a Černic,

na druhém Vlčata z Ústí nad Labem a na třetím tým Most 3. Mezi jednotlivci byl nejlepší Petr Baroch z Meziboří, následovaný Karlem Lencem z Horního Jiřetína a Černic a Ladislavem Trendou z Mostu 3. Tým složený z nejúspěšnějších soutěžících v jednotlivých disciplínách z celého regionu pojedou na celorepublikové sportovní hry, které se konají v Ostravě.



Šéfka krajské rady seniorů Květoslava Čelišová ocenila všechny aktéry her.



Jednou z disciplín zápolení seniorů byla lukostřelba.

Foto: 2x SL

**Děkujeme za podporu těmto partnerům:**

Ústecký kraj

MOST

Ústí

LOUNY

Litoměřice

KNIHY DOBROVSKÝ

VRŠANSKÁ UHELNA

SEVEROČESKÁ TEPLAŘENSKÁ

SENIORSKÉ LISTY

globus

Kaufland

Meje první volba



# Helena Vondráčková: V myšlenkách mířím

**Ikona české populární hudby Helena Vondráčková už v osmnácti letech dosáhla jedné z prestižních hudebních met, když vyhrála Zlatého slavíka. Splnila si sen být pohádkovou princeznou a jako jedna z mála českých interpretek populární hudby si zazpívala v proslulé newyorské Carnegie Hall. Kromě rozpadu skupiny Golden Kids ničeho ve své kariéře nelituje. Momentálně objíždí republiku se svým turné a šestasedmdesátku byste jí rozhodně nehádali.**

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

**Vypadáte skvěle, máte plno energie. Máte na to nějaký recept, klíč k úspěchu?**

Můj recept? Věčný životní optimismus, správná životospráva, hodně spánku, lásky a v neposlední řadě sport a aktivní životní styl. Také je důležité najít si čas pro sebe, zajít si do sauny, na masáž a dopřát si kvalitní kosmetiku. Úspěchu člověk dosáhne především pílí a disciplínou a musí vás také bavit to, co děláte. Mám kolem sebe skvělý tým lidí tým, který mi dělá dobré zázemí.

**Jak se udržujete v kondici a jak pečujete o svůj hlas?**

V kondici se udržuju hlavně svými cvičebními programy, které podporují pružnost páteře a posilují veškeré svalstvo. Řadu cviků čerpám z jógy, z pilates a také si ráda poslechnu rady fyzioterapeutů, kteří vědí, jak problémům předejít. Hlasivky si procvičuju pravidelně. Před každým koncertem provádím hlasová

cvičení nejenom doma u klavíru, ale také v šatně těsně před vystoupením.

**Chtěla jste se věnovat umění odjakživa, nebo jste měla jiný sen?**

Měla jsem spoustu nápadů. Nejprve jsem chtěla být princeznou, což se mi po letech splnilo v pohádce Šíleně smutná princezna. Na základní škole jsem uvažovala o profesi veterinářky, protože jsem milovala zvířátka a byla jsem vždy šťastná, když mě starší sestra vzala do zoo. Měla jsem už jako dítě spoustu zájmů, tančila jsem, hrála jsem ochotnické divadlo a na klavír, což mě velmi bavilo, takže jsem se chtěla stát klavírní virtuoskou. Ráda jsem studovala cizí jazyky a z francouzštiny jsem maturovala. V autě mám učebnici angličtiny, ráda se učím nová slovíčka a fráze a trénuji tím svou paměť.

**Potýkáte se i po těch letech na pódiu s nervozitou, nebo to zvládáte takzvaně levou zadní?**

Ano, nervózní jsem před každým novým projektem a je to tak v pořádku. Například, když se uvádí nový muzikál nebo když představujeme nový koncertní program. Při běžných koncertech už ji nemám. Žádné vystoupení ale neberu jako rutinu, stále mě baví zpívat, koncertovat, a rozdávat tak lidem radost.

**Zastihli jsme vás na ústecké zastávce turné. Jaký je rozdíl mezi koncerty nyní a před třiceti lety?**

Nevidím a ani nepocítuju, že by se s přibývajícím věkem změnil přístup ke koncertování, maximálně co se týče technických vymožeností a zabezpečení. Dříve stačilo používat pár světel a sametové černé pozadí, ale dnešní doba umožňuje z koncertu udělat opravdovou světelnou show. Důležité je, aby vše člověk dělal s láskou, vysokým nasazením a profesionalitou. Jinak to ani nejde.

**Zpívají si fanoušci s vámi vaše hity, jako je Lásko má já stůňu, Dlouhá noc nebo nezapomenutelné Sladké mámení?**

Zpívají se mnou velmi často, někdy začnou sami od sebe. Když je vyzvu ke spolupráci, umějí slova a to mě moc těší.

**Kterou skladbu vlastně vy sama máte nejraději?**

Je jich mnoho, ale když mám jmenovat, tak Lásko má já stůňu, Dvě malá křídla tu nejsou, Růže kvetou dál a z poslední doby také skladbu Dívků žena, která vyšla na mém posledním studiovém CD Tvrdohlavá před třemi lety. Mám ráda také aktuální novinku Pojď se mnou hledat modrý květ, která vyšla na mém posledním trojalbum Nejkrásnější na světě je láska. Tato píseň získala v hitparádě Česká dvanáctka na Českém rozhlasu cenu Zlatý mikrofon.

**Kdo vám z osobností, se kterými jste se za ta léta setkala, nejvíce přirostl k srdci?**

Na to se těžko odpovídá, protože jsem během své kariéry spolupracovala opravdu s mnoha kolegy. Nejraději vzpomínám na Waldemara Matušku, Karla Gotta a Karla Černocho. Se zpěvačkami Jitkou Zelenkovou, Bárrou Basikovou a polskou Marylou Rodowitz mě pojí nejenom profesní, ale i přátelský vztah.

**V devadesátých letech se v České republice roztrhl pytel s muzikály. Stala jste se součástí tohoto boomu?**

Ano, hrála jsem v Bídnicích, Hello Dolly, Mamma Mia, Moně Lise, Baronu Prášilovi, Kočkách, Muži se železnou maskou a v mnoha dalších. Nejvíce mi sedla role v muzikálu Hello Dolly, byl můj opravdový sen si v tomto muzikálu zahrát, a když nabídka hlavní role, Dolly Leviové, přišla od Milana Lasicy, měla jsem opravdovou radost. Muzikál byl uváděn v Bratislavě na Nové scéně v roce 2005. Měla jsem tam pronajatý byt a velmi často jsem v tomto období pendlovala mezi Bratislavou a Prahou vlakem. Ráda vzpomínám také na muzikál Mamma Mia, který byl uváděn v Praze a kde jsem si mohla zazpívat milovanou píseň The Winner Takes It All (pozn. red. originál české verze skladby A ty se ptáš, co já) a také mnoho dalších od legendární ABBY.



Všechny vodní sporty jsou Heleně Vondráčkové blízké.

Foto | archiv Heleny Vondráčkové



# kupředu, než abych se vracela k minulosti

**Také jste si zahrála princeznu Helenu v jedné z nejoblíbenějších českých pohádek Šíleně smutná princezna. Jak jste se k filmovému natáčení dostala?**

V šedesátých letech jsem měla angažmá v divadle Rokoko a setkala jsem se tam s režisérem Bořivojem Zemanem, který mi tuto roli nabídnul. Dodnes na to s láskou vzpomínám a nejvíce mě těší, že tato pohádka úspěšně oslovila již tolik generací.

**Jak se vám coby mladičké zpěvačky hrálo po boku hereckých legend, jako byl Jaroslav Marvan, Darek Vostřel nebo Bohuš Záhorský?**

Byla pro mě velká čest při tomto natáčení poznat velikány české kinematografie. Pana Kemra, Marvana, Stellu Zázvorkovou... dodnes se na tuto pohádku ráda podívám, třeba během Vánoc, kdy je v televizi. Vyšla také v německé verzi a nedávno byla nově zdigitalizována, čímž se ohromně, díky nových technologiím, podpořila vizuální a technická kvalita obrazu.

**Sešli jsme se v Ústí nad Labem. Jezdíte na sever Čech ráda?**

Ano, a konkrétně na Ústí a Teplice mám krásné vzpomínky, protože jsem tam často jezdila v začátcích své kariéry. Ještě jako dívka školou povinná jsem zde poznala spoustu tehdy již velkých pěveckých hvězd. Nedávno jsem také navštívila Dubí, kde proběhla výstava mých koncertních a filmových kostýmů.

**Pojí vás nějaká hezká osobní či profesní vzpomínka s nějakým místem v Ústeckém kraji?**

Pojí. Na festivalu Děčínská kotva jsem získala čestné ocenění za píseň Ondry Soukupa a Gábiny Osvaldové Tančít prý je krásné.

**Kterého z ocenění, kterých jste během kariéry posbírala**



S manželem Martinem Michalem tráví léto na hausbótu.

Foto | archiv Heleny Vondráčkové

**prehršle, si ceníte nejvíce?**

Všech svých ocenění si velmi vážím, zřídila jsem si pro ně i speciální pokoj, kterému říkám síň slávy. Zdůrazním například první Bratislavskou lyru, ocenění Grand Prix z polských Sopot v roce 1977, Hit roku 2000 za píseň Dlouhá noc, dvě státní vyznamenání. Také všechna ocenění v různých anketách, platinové, zlaté a stříbrné desky od různých hudebních vydavatelství a v neposlední řadě mám samozřejmě také radost ze všech Slavíků. Pokud vás to bude zajímat, kupte si knihu Každá trampota má svou mez od Petra Macka, která nedávno vyšla.

**Ohlížíte se za něčím ve vaší kariéře s nostalgií?**

Přiznám se, že raději mířím ve svých myšlenkách směrem kupředu, než abych se vracela k minulosti. Kromě rozpadu Golden Kids nebyl důvod ničeho litovat. Mrzí mě jen, že spousta mých báječných kolegů již není mezi námi. Na ně vzpomínám s nostalgií.

**Zpíváte si doma?**

Ano, ale jen před koncerty. Často si ale zpívám v autě, například včera, když jsem se s dobrou náladou vracela

ze srazu se svými bývalými spolužáky z gymplu z Chrudimi. Měla jsem puštěné rádio Blaník a celou cestu jsem si prozpěvovala.

**Jak ráda trávíte volný čas?**

Miluju práci na zahradě, tenis, všechny vodní sporty – plavání, jízdu na kajaku a nově jsem loni začala zkoušet i paddleboard. Ráda chodím na houby, které nejenom ráda sbírám, ale i jím, a také na dlouhé procházky s fenkou Jessie. Musím se přiznat, že se neumím nudit a sedět dlouho na jednom místě (*smích*).

**Nejen seniorskou populací letos rezonuje**

**horké téma valorizace penzí. Vy jste se nedávno sama musela soudní cestou domáhat správné výměry svého důchodu. Jak se podle vás vlastně žije seniorům v době vlny velkého zdražování?**

Situace důchodců u nás, ve většině případů, není příliš růžová. A to jak vzhledem ke stále rostoucím cenám, tak neustále se měnícím podmínkám ve stanovení výše důchodu. Nepředvídatelnost důchodcům komplikuje život, a když do toho opět přijde energetická krize, tak je mi mnoha lidí líto. Podle mého názoru by se měl stát daleko více věnovat této problematice.

## PROFIL

Zpěvačka a herečka Helena Vondráčková se narodila 24. června 1947 v Praze. Dětství a mládí strávila ve Slatiňanech u Chrudimi. Od dětství hrála na klavír a zpívala, v roce 1964 vyhrála pěveckou soutěž Hledáme nové talenty. V témže roce se zviditelnila písní Červená řeka. Už v roce 1965 se umístila na prvním místě v anketě Zlatý slavík. Působila v divadle Rokoko. Poté účinkovala spolu s Martou Kubišovou a Václavem Neckářem v triu Golden Kids. Pěvecký pár tvořila i s Jiřím Kornem. Působila i v řadě muzikálů. Byla dvakrát vdaná. První manželem byl německý hudebník Hellmut Sichel. Současným je podnikatel Martin Michal.



## Ústečtí senioři se vůbec nenudí

Na jaře si naši senioři mohli vybrat z mnoha akcí. Musím zmínit pravidelnou turistiku, pobyt v lázních Poděbradech, čtyři velmi zdařilé jednodenní výlety do Klášterce nad Ohří, Frýdlantu v Čechách, Kynžvartu a Veltrus – Mělníka. Všechny byly pro 57 osob a všechny se opravdu povedly. Konaly se také Krajské sportovní hry v Mostě-Velebudicích, kde byly od nás 2 družstva, kdy jedno z nich získalo druhé místo, což ještě nikdy v Ústí nad Labem nepamatujeme. Všichni si zaslouží velkou pochvalu. Pravidelně spolupracujeme se Severočeským divadlem, pořádáme sportovní odpoledne, na hřišti ZŠ Stříbrnická. Během jara proběhly i dvě odborné přednášky Minerály a vitamíny a Voda a spánek pro zdraví seniora. Nechyběly ani oblíbené tanečky – Jarní a Májový.

Přejeme krásné léto a v září se opět na všechny členy těšíme.

■ Jaroslava Vogelová, Spolek ústeckých seniorů

## Senioři v Lounech aktivně pracují už 20 let

Datum založení našeho klubu je 1. dubna 2003, ale my to oslavili už 30. března. Na oslavě se podíleli prakticky všichni, byl to pro ně svátek a slavnostní den. Také hosté, kteří přišli seniorům popřát, byli významní, poslankyně Nina Nováková, bývalá senátorka a zástupkyně Konta Bariery Alena Dernerová, celý autobus přátel z Zschopau, se kterými máme dvacetiletou spolupráci, a také zástupci města Coswig, senioři z Vědomic, Karlových Varů a stará garda kuchařů a cukrářů z Prahy, staronoví přátelé z Bíliny a mnoho dalších. Lounské divadlo bylo prakticky plné a nezapomněli na nás ani bývalí představitelé města Radek Šabata a Vladimír Hons. Bohužel z našeho města nikdo.

Předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a předsedkyně KR RSČR Květoslava Čelišová poděkovaly seniorům za odvedenou aktivitu a reprezentaci nejen města Louny, ale i České republiky. Program byl mezinárodní a odměnou rautík s českými produkty, hlavně



z rukou našich senierek. Finančně nás dotovalo město Zschopau, ELNA Počeradý a kulturní komise MěÚ Louny. Děkujeme chráněné dílně TS Louny za květiny. Poděkování patří mažoretkám Sluněnčnice, Senior Melody a speciální MŠ a také našim seniorkám, které předvedly již tradičně vystoupení Ta naše písnička česká. Akce byla velmi zdařilá.

Chyběli nám poslanec Michal Kučera – zdravý je důležitější, a senátor Ivo Trešl – setkání s prezidentem je na prvním místě. Oba nám toto vynahradili pozváním na svá pracoviště v dubnu do Poslanecké sněmovny s prohlídkou a výkladem v celém areálu, včetně občerstvení, a v květnu do Senátu, kde jsme navštívili

i Valdštejnskou zahradu a při obědě si zazpívali a zatančili s Moraváky, kteří byli také na návštěvě svého senátora.

Naše tradiční oslava Dne matek s dětmi ze speciální MŠ nesměla chybět a potěšila naše členky. Také jsme se zúčastnili Krajských sportovních her, kde jsme bez zkušebníosti a tréninku obsadili krásné šesté místo z 24 družstev.

Nesmím opomenout již tradiční pomoc při Memoriálu K. Raise, kde senioři pomáhají podle potřeby a hlavně dělají aktivní zábavný program pro děti. Završení byl výlet do Rakovníka na exkurzi do tamního domova pro seniory. Vedení domova nám nabídlo spolupráci při různých přednáškách i terapeutických dílnách, což jsme přijali s radostí. Také nás navštívil a předal nové informace ředitel Městské policie Radek Baláž, beseda o bezpečnosti seniorů nebrala konce. Tak naši senioři žijí a radují se ze života.

■ Vilma Svobodová, Pomoc bližnímu senior klub, Louny

## Senioři z Pohody připravili den plný zábavy a her pro děti

Klienti našeho seniorcentra připravili dětem z mateřských školek z okolí k jejich červnovému svátku dopoledne plné her. Bylo to poděkování za mnohá z vystoupení dětí v Seniorcentru Pohoda, kde zpříjemňovaly chvíle

našim obyvatelům písněmi. Děti absolvovaly stezku s úkoly, kterou jim obyvatelé Domova spolu se zaměstnanci připravili. Přijeli k nám také hasiči se svou technikou a děti stříkaly hadicí. Děti s nadšením zvládaly překážky

a nástrahy stezky a některé úkoly si chtěly i zopakovat. Odměnou za dokončenou hru jim byly sladkosti. Zápal pro hru a nadšení dětí se přenesl i na naše seniory, kteří povzbuzovali a za splněné úkoly jim rozdávali

razítka. Spokojení odcházeli nejen děti, naši senioři, ale i zaměstnanci Seniorcentra Pohoda. Moc děkujeme hasičům Sobědruhy Teplice za účast.

■ Jaroslava Čulíková, Domov pro Seniory Pohoda

## Devadesátiny oslaví Vladimír Hauška stylově muzikou

Do Ústí se přistěhoval v roce 1960. Měl blízko k hudbě. Téměř devadesátník Vladimír Hauška hraje na klarinet a saxofony. Nejdříve působil u Jiřího Šímy ve Velkém jazzovém bandu Domu kultury, kde s ním hrál ve svých začátcích i Pavel Větrovec, pozdější kapelník u Karla Gotta. Později hrál v dechové kapele pana Kohoutka, pak v dechové kapele pana Suchého. A kariéru končil ve vlastní kapele Senior band, se kterou hrál deset let pro ústecké seniory.

**Hrál jste od dechovky a swingu přes takzvané**

**střední proud až po jazz. Jakou hudbu máte osobně nejradši?**

Já mám nejraději od maminky hudbu lidovou. Lidovky mi zpívala babička i maminka. Ale musím říct, že maminka měla ráda i moji swingovou muziku. Hrával jsem jí Chladila se Simonovou.

**K umění jste měl vždy blízko?**

Ano, já chtěl studovat konzervatoř, ale i když jsem u dělal zkoušky, tak jsem nastoupit nemohl, protože rodiče na to neměli peníze. Takže jsem



Foto: Vladimír Chudomel

se šel učit do Kraslic výrobu hudebních nástrojů.

**Kromě hudby jste se věnoval i focení a malování. Co jste rád fotil a maloval?**

To je takový můj koníček. Mám doma spoustu mých obrázků. Vyrábím i šperky

z kamenů. Pracuji se dřevem. Většinou jsem rád fotil i maloval krajinky. Často jsem fotil nebo maloval, co jsem viděl. Když někde sedím venku, tak si maluji přírodu. Ted už mi nohy moc neslouží, tak si maluji podle toho, co mám nafocené. Promítnu si to přes počítač a maluji si vzpomínky.

**Brzy oslavíte devadesátku. Plánujete nějaké větší oslavy?**

Oslavu pro mě chystají moji kolegové. Mělo by se to konat v obci Žižkovo Pole u Příbyslavi. Tam bych si ještě rád zahrál.



## Zpátky za volant. Závodní simulátor připomněl seniorům řidičské umění

Playstation a senioři? Spojení možná méně tradiční, nicméně při volbě správné gamesky plně funkční, přínosné a obohacující. Důkazem budiž obyvatelé kadaňského Domova pro seniory, kteří usedli za volant závodního speciálu a prověřili, mnohdy po opravdu dlouhých letech, své umění.

Jaké to bylo? Kouzelné... Sledovat hravost a zápal závodníků dříve narozených, kterak na herní konzoli bez ostychu a bázně načítají ujeté kilometry, to vážně stojí za to. Pár minut na zvykání, osahat řídicí kolo, ošlapat plyn a brzdu, připomenout si správný



grif a hurá na dráhu. Výše zmíněná řidičská přestávka, a výjimkou není ani několik desítek let, jako by ani nebyla. Šoféři si své opětovné chvíle za volantem skutečně užívali. „Je to paráda, ani se mi nechťelo končit,“ usmívá se nadšeně paní Hanka, „vybavily se mi všechny řidičské vzpomínky.

Mívala jsem sto desítku Erko (Škoda 110R Coupé), to byla krása. Také papíry jsem měla na kde co, motorka, auto, zemědělské stroje, dlouhá léta jsem jezdila jako kombajnérka. To už ani není pravda.“

Podobné pocity jako Hanka měli i ostatní. Vraceli se v čase, vzpomínali na své plechové miláčky, mezi řečí došlo i na dnes již úsměvné historky s pokutami. Na začátku byla položena řečnická otázka, na konci si lze v klidu odpovědět. Playstation a senioři...(?) , proč ne.

■ Zdeněk Moravec,  
MSSS Kadaň

## Dalších dvanáct kilometrů máme v nohách

Poslední květnový teplý a slunný den naladil třicet čtyři turistů k výletu z Českého Jiřetína k Flájské přehradě a zpět. Již jen cesta autobusem z Litvínova kolem Klínů byl zážitek. Vydali jsme se po Naučné stezce Flájský kanál, která vedla lesem a byla po celé čtyři kilometry moc pěkná a romantická, jen k přehradě jsme museli dojet kilometr po asfaltce.

Měli jsme objednanu prohlídku útrobu přehrady, která byla zajímavá svou monstrózností vnitřku vodní stavby. Po prohlídce a po krátkém posezení u přehrady, kde se od nás odpojila malá skupinka a odjela busem od přehrady domů, jsme se vydali zpět



okružní cestou po červené značce do Jiřetína. Cesta byla zajímavá svou jinakostí od předešlé trasy. Ještě jsme na trase vyšplhali na Puklou skálu, kde byl skvostný výhled na celou přehradu Fláje. Trasu nám zpestřily i nádherné staré i nové roubenky, na které jsme se nemohli vynadívát, rozkvetlé louky kolem nich,

a tak cesta pěkně ubíhala. Hospůdky v obci byly bohužel všechny zavřené, brzy však přijel autobus, kterým jsme opět odjeli, a s krásnými výhledy do údolí a na kopce Krušných hor zalité pozdním sluncem jsme opět přijeli do Litvínova na vlak a domů.

■ Jana Wünschová, KČT  
Litoměřice, foto: Josef Mejstřík

## Seniory zajímá kultura, jezdí na filharmonii

Letos od února jezdili senioři z Děčína každý měsíc do Teplic. Skupinky v počtu třiceti až čtyřiceti seniorů navštěvovaly vždy dopoledne generální zkoušky Severočeské filharmonie v Kulturním domě. Celem pět koncertů od různých českých i světových skladatelů. Krásně jsme si užívali tóny nádherné hudby. Jeden koncert byl zvláštní. Orchestr dirigovali tři studenti pražské konzervatoře. Byla to jejich závěrečná zkouška.

Odpoledne jsme využívali k poznávání krás Teplic.



V březnu naše cesta vedla k zámku a do muzea. V dubnu celá skupina dvaceti osob vystoupala na Doubravku. Počasí nám přálo. Na Teplice a okolí byly krásné výhledy. Květnové odpoledne bylo věnováno poznávání vodotrysků

v lázeňském parku, prohlíželi jsme si staré i novodobé fontány a prameny. Průvodkyní nám byla bývalá žákyně naší kolegyně, paní Květa Novotná s kamarádkou. Oběma moc děkujeme za krásný výklad, provedení Teplicemi i za zasláné fotografie. Naše poděkování patří panu řediteli, vedení i celému orchestru Severočeské filharmonie za umožnění návštěv generálních zkoušek. Za nádherné zážitky při poslechu vážné hudby.

■ Helena Ryšavá,  
Senioři školství OROS Děčín

## Výtvarné setkání se vyvedlo i napopáté



V Domově pro osoby se zdravotním postižením Písečná proběhl již V. ročník výtvarného setkání, tentokrát na téma „Kouzelný svět“. Paní ředitelka úvodním slovem všechny přivítala a popřála mnoho zdaru při vytváření svých výtvarných děl. Pozvání na tuto akci přijali klienti z DOZP Vejprty, DSS Kadaň, DSS Litvínov. Odbornou porotu tvořili Miroslav Rovenský a Kamila Faiglová. Studenti Městského gymnázia a Základní školy Jirkov si na závěr pro všechny přítomné klienty připravili obrázek, který společnými silami malovali.

■ Eva Lhotská,  
Sociální služby Chomutov

## Den matek v Klubu jirkovských seniorů



Devátého května se v Klubu aktivních jirkovských seniorů (KAS) uskutečnila oslava Dne matek. Svou přítomností nás potěšila starostka města Dana Havlátková Jurštáková, místostarosta Josef Šebek, tajemnice Viera Avakjanová a vedoucí sociálního odboru Karel Bernt. Od paní starostky po krátké zdravici obdržela každá oslavenkyně kytičku.

K tanci a poslechu nám zahráli manželé Hurníkoví. Nechybělo ani dobré občerstvení. Všichni účastníci akce se příjemně pobavili. Společně jsme strávili příjemné odpoledne. Zveme rovněž mezi nás všechny zájemce z řad jirkovských seniorů. Mezi námi osamělost nemá místo.

■ Lydie Kozlíčková, KAS Jirkov

## TAJENKA | SKOTSKÉ PŘÍSLOVÍ

POMŮCKA: AIN, OAK, OCE	VAZAL	SPZ OLOMOUCE	SKVĚLE		ŽENSKÉ JMÉNO	NÁDOBÍ	SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO		PRUH	VYDAT PLODY	JEMNÝ POPEL	LIDOOOP ANGL.		HNĚTAT	CHEMICKÝ PRVEK (BI)	PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISEN- HOWERA	INICIÁLY HEREČKY ADAMOVSKE	ZNAČKA DECIMETRU
NEUKÁZNĚ- NÝ DAV KNIŽNĚ				JAMAJSKÝ HUDEBNÍ STYL			RÁNA HOVOR.						PÍSKÁNÍ					
JMÉNO MAKEDON. BÁSNÍKA ŠOPOVA				DUB ANGL. PRVNÍ ŽENA			HLÁŠKA V KARTÁCH INIC. ZPĚV. VITKA						NA ŽÁDNÉ MÍSTO ANGLICKÝ NESOUHLAS					
1. DÍL TAJENKY																	KLÁVESNA NA POČÍTAČI	SROCNĚNÍ
	POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA	SVATEBČAN ZASTAR. 3. DÍL TAJENKY					VYSYCHA- JÍCÍ ŘEKA ČESKO- SLOVENSKÝ					POČET VRCHOLŮ KRYCHLE PLANETA					HORSKÁ SLUŽ. ZKR. DOMÁCÍ ZVÍŘE	
RACKOVITÝ PTÁK					RODNÉ ČÍSLO ZKR. CHEM. ZN. CERU		TENKÝ POVLAK NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V						TYP KAROSERIE ZHRUCENÍ					
KLÍČ ANGL.				NEURČITÝ PŘEDMĚT PŘEHRAVAČ LP DESEK					JIHO- ASUJSKÝ STROM VZTEK					ZNAČKA LIMONÁD ČES. ZPĚV. PETRA ???				
INICIÁLY HERCEA VOJTKA				ROSOLOVITÁ HMOTA CITOSLOVCE ÚDIVU			MPZ NOVÉ- HO ZELANDU MALÍŘSKÁ POMŮCKA			KRAJOVÝ ODĚV TĚLOVICVNÝ PRVEK					ŠEŘÍK MOŘIDLO ZASTAR.			
	SEVEŘAN PRÁZDNO				MPZ BÝV. JUGOSLAVIE ČÁST CHRÁMU		INIC. ZPĚV. HERMANOVÉ IN. ATLETA ŠEBRLEHO				PŘEHRADE NA VLTAVĚ ZAVÝSKNUTÍ						FRANCOUZ- SKÁ ŘEKA	STOVKY
JAKSI						SLŮVKO ZAKLENÍ ČÁSTICE							ČTVERECNÝ NEROST INIC. HERCE KOHOUTA					
INICIÁLY HEREČKY JANŽUROVÉ				2. DÍL TAJENKY														
ŘÍMSKÝCH 101				DRAVÝ PTÁK			INICIÁLY HERCE TÓPFERA				INICIÁLY ZPĚVÁKA STŘIHAVKY				PENĚŽNÍ HODNOTA			

## Seniorky z Červeného kříže se rozhodně nenudí



Členky duchcovského Červeného kříže se vydaly na procházku Botanickou zahradou Teplice. Počasí přálo a prohlídka skleníků s tropickou bujnou vegetací zabrala dost času. Tento výlet byl pro všechny příjemným zpestřením. V květnu se v klubovně Českého červeného kříže v Domkách 5, Duchcov slavil Den matek, který si členky zpestřily klobouky. Dále nabídky zdarma maminkám sbírku dětského oblečení. Na červen jsme si nachystaly dvě akce. Napřed 6. června to bylo zábavné odpoledne s deskovými hrami a šachy. A 13. června zase přednáška 2 cestovatelů. Květa Drdová, která má 84 let a stále jezdí po světě, připravila povídání o Azorských ostrovech a Portugalsku.

■ Marie Polívková, ČČK Duchcov

## Jarní zájezdy hrobských seniorů

První sobotu v měsíci dubnu jsme navštívili vesnici Zubrnice u Ústí nad Labem, kde je malý skanzen. Staré hospodářské stavení i se stodolou, stará škola se starými lavicemi, které jsme vyzkoušeli, kostelík. Ve vesnici probíhaly velko-noční trhy s pečením koláčů a buchet a rozmanitého jídla. Samozřejmě nechyběly krámky s různými výrobky. I když mírně mrholilo, výlet se nám líbil, zúčastnilo se 47 členů.

Místní dopravou jsme se 13. dubna rozjeli do Kláštera v Oseku, především jsme se těšili na opravený kostel. Když nás průvodce zavedl do kostela, ten nás úplně oslnil, jak je nádherně opravený a vyniká svou zdobností. Průvodce nám zaujatě vyprávěl o historii kostela i celého kláštera. Devětadvacet účastníků jej pozorně naslouchalo. Již za konečně jarního teplého



počasí, i když pod mrakem, kdy jsme se rozjeli 18. května na delší zájezd, a to na zámek Loučeň a do Poděbrad. Zámek je velmi rozlehlý a jeho interiér velmi pěkný. Na zámku jsme měli možnost se naobědvat. Opět jsme měli velmi dobrého průvodce, který nás zavedl do historie zámku. Kousek od Loučeň leží lázeňské město Poděbrady, kam jsme zavítali. Prošli jsme se po lázeňské kolonádě až na náměstí Jiřího z Poděbrad, kde stojí jeho velkolepá socha. Zájezdu se zúčastnilo 48 členů, kteří byli určitě mírně unavení, ale spokojeni.

■ Věra Folkertová,  
Spolek seniorů Hrob

## Velká akce turistů se skvěle vyvedla

Poslední dubnová neděle se turistům ze Štětí vydařila. Počasí bylo nádherné, a tak otevření nové trasy spojující dva kraje nic nebránilo. Na startu se sešlo jak vedení klubu, tak i předseda klubu turistů Ústeckého kraje Jan Eichler, vedoucí značkařů Ústeckého kraje Václav Nič, regionální televize a vedení obou zúčastněných měst.



Starosta města Štětí Miroslav Andrt a starostka města Liběchova Vladimíra Zralíková společně trasu otevřeli. V Liběchově na nás čekal otevřený starý mlýn, nyní uváděný jako umělecký, a zámek, který je po poslední povodni postupně opravován, dále stánky se suvenýry a také občerstvení. Zpestřením bylo vystoupení historické skupiny.

■ Helena Krečová, KČT Štětí



## Domov U Trati oslavil 35. narozeniny

Již 35 let funguje v Litoměřicích Domov U Trati. Jubileum oslavili jeho klienti i zaměstnanci stylově, pořádnou party. Již potřetí byla tradiční letní slavnost spojená s dětským dnem, a tak na zahradě domova měly zastoupení všechny generace. Za město Litoměřice se akce v nádherném počasí zúčastnila místostarostka Alena Rožčová, starosta Radek Löwy a vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví Renáta Jurková.

Program byl velmi pestrý. Zahrála například kapela Staropražští pardálové, se svým



divadlem vystoupila Bára Vyskočilová, moderování se chopila herečka Bára Mottlová. Všichni mohli ochutnat výbornou zmrzlinu, palačinky, klobásy, popít pivo nebo míchané drinky. Nechyběla barmanská show či drobné

obchůdky. Pro děti byl připraven skákačí hrad, o zábavu se jim formou různých soutěží a aktivit postarala klaunule Moňule.

V domově, který původně vznikl jako penzion pro seniory, si ale připomněli ještě jedno úctyhodné jubileum. „Naše třiadevadesátiletá klientka Jaroslava Šimůnková je tu totiž s námi od prvního dne otevření, tedy celých 35 let. To víte, že si ji hýčkáme,“ sdělila s úsměvem Libuše Horčicová, vedoucí domova.

■ Radim Tuček,  
Město Litoměřice

## Ústečtí přivítali jaro s plnou parádou



Spolek ústeckých seniorů společně přivítal jaro. Místa v restauraci kulturního domu byla do posledního sedadla vyprodána. K poslechu a tancům zahrála hudba Ústecký výběr. Součástí odpoledne byla i veselá tombola pořádaná kapelou a nechybělo doprovodné vystoupení taneční skupiny Freedom, které zpestřilo program. Jako čestný host se akce zúčastnil starosta Severní Terasy Jaroslav Šimanovský.

■ Jaroslava Vogelová,  
Spolek ústeckých seniorů

## O hendikepovaného Míšu se stará babička

**Ústí nad Labem** – O patnáctiletého Michala z Ústí nad Labem, který se narodil s vrozeným hydrocefalem v 36. týdnu, se stará babička, která ho má v přímé péči. Kromě vrozeného hydrocefalu se Míšovi postupně přidaly i další diagnózy jako epilepsie, strabismus, centrální zraková vada, kvadruplegie všech končetin, centrální hypotonie, těžká mentální retardace.

„Míša ušel velký kus cesty a bez rehabilitací by nebyl tam, kde je. Snažili jsme se sami vždy financovat rehabilitace, které byly levnější, jako třeba kraniosakrální

biodynamika nebo dětská jóga či Feldenkraisova terapie. Dokáže se již posadit, s malou pomocí se otočit a po zemi si taky popoleze. S rukama funguje mnohem lépe, úchop má dobrý a učí se sám napít. Teď je pro nás důležité, aby se udržel v takové kondici, ve které je, a za každý malý krůček vpřed jsme moc rádi,“ říká jeho babička.

Pomocí Míšovi a užít si vítězné utkání se Zlínem mohli i fanoušci žlutomodrých. A to třiceti korunami v rámci projektu Pomozte vstupenkou. „Finanční příspěvky při nákupu vstupenek jsou v řádu



stokorun, dalších více než dva tisíce korun přišlo přímo na účet fondu,“ přiblížil šéf žlutomodrého nadačního fondu Martin Kovařík s tím, že peníze od fanoušků nadační fond ještě zdvojnásobí.

## Májová veselice s tombolou v Meziboří

V sobotu odpoledne proběhla v Domově májová veselice s bohatým programem. Hrálá skvělá muzika Velký flám, která zdvihla všechny tanečnický ze židlí, a ti ostatní tleskali a pobrukovali si do rytmu. Podávala se voňavá káva a nechyběl sladký zákusek, na který se

uživatelé vždy těší. Hlavním programem však byla bohatá tombola, která uspokojila všechny, kteří se nebáli riskovat a koupili si lístky. Jejich odměna byla překvapivá, nikdo neodešel bez výhry. Sobotní odpoledne si všichni užili, po celou dobu májové veselice

vládl příjemná nálada. Děkujeme všem, kteří jakkoliv přispěli na uskutečnění májové veselice s tombolou, stravovacímu oddělení za sladkou mňamku a zaměstnancům při organizaci celé akce.

■ Blanka Beranová, Domov sociálních služeb Meziboří

## V domově Písečná se pořád něco děje

Na zahradě Domova pro seniory Písečná proběhlo setkání s dětmi z mateřské školy Píseňka. Počasí nám přálo, a tak jsme si společně užili zahradních her. Děti nám nakonec také zazpívaly a my je odměnili nejen potleskem, ale i drobným dárečkem. Veliké překvapení nás čekalo



od zástupců Dobrovolnického centra ADRA, kteří k nám do domova přivedli poníky. Všichni jsme je krmili jejich oblíbenými pamlsky, mrkví a jablkem. Návštěva nás moc potěšila a zpříjemnila slunečné odpoledne.

■ Eva Lhotská,  
Sociální služby Chomutov

## Výstava filmových plakátů v Kinokavárně



Když jsme v roce 2019 za účasti zpěvačky Olgy Lounové a herečky Jitky Asterové otvírali u nás v Jirkově zbrusu novou Kinokavárnu, nechali jsme si v ní i část prostoru pro pořádání výstav. Během let 2020 až 2022 se nám povedlo vystavit díla akademické malířky paní Mileny Talaváňové-Pilné nebo fotografie Jaroslava Cinybulka. Dalším počinem byla výstava fotek s názvem Hrdinové doby covidové, které byly nafoceny v našem zařízení. V současné době jsme uspořádali výstavu, která tematicky patří k naší Kinokavárně, a to výstavu Filmových plakátů z let 70. a 80. minulého století, které nám zapůjčili z archivu kina Svět v Chomutově. Myslíme si, že i tato vzpomínka na starší filmy naše klienty i zaměstnance potěší.

■ Blanka Koblíčková, MěÚSS Jirkov

## Sportovní hry seniorů v Teplicích



V květnu uspořádal KS Českobratrská v areálu Centra radosti Sportovní hry seniorů. Senioři z civilek (SPCCH) a místního klubu sestavili pět družstev a soutěžili v pěti již tradičních disciplínách: v hodu míčem na koš, v balobalu, florbalu, ruských kuželnkách a hodu kroužky na tyč. Při zápolení si užili spoustu legrace, ale i přes své zdravotní hendikepy a věk dosahovali obdivuhodných sportovních výkonů. Odměnou vítězným družstvům i jednotlivcům byly kromě diplomů sladké pochoutky. Jak se říká – nebylo poražených. Poražené byly jen kuželky. A vítězi se stali všichni, kteří se sportovního klání zúčastnili.

■ Zdena Večerníková,  
SPCCH Teplice

## Bylinky pro zdraví, květinčky na parádu



Máta, petrželka, borůvky, muškáty... Zahradníci v kadaňském Domově pro seniory se pustili do práce, výsledkem jejich snažení jsou opět čerstvě osázené bylinkové stoly a záhonky. Nyní už jen trochu sluníčka, aby rostlinky mohly vykvést do krásy. A co se letos v mobilní a klasické zahrádce zazelena? Půjde o cherry rajčátka, bazalku, hladkolistou petržel, mátu ve verzi ananas a pomeranč, pažitku, papriky, kanadské borůvky a jahody, muškáty a paprskovky, fuchsie a petúnie a zlatavé afrikány.

■ Zdeněk Moravec,  
MSSS Kadaň

# Krásnolipští turisté oslavili své výročí výstavou

Vernisáž turistické výstavy konané 13. 5. datem symbolicky připomněla 135. výročí vzniku Klubu českých turistů (KČT). Klub turistů Krásná Lípa se tak v rámci ústecké oblasti připojil k oslavě tohoto významného výročí.

Sobotní program měl dvě části, zahájení výstavy a doprovodný kulturní program. Slunečné dopoledne zahájila fanfára. Moderátorem programu byl předseda ústecké oblasti KČT Jan Eichler. Přivítal účastníky setkání a účinkující doprovodného programu. Vyzdvihl význam výstavy, kterou oficiálně zahájil. Předal slovo starostovi města Janu Kolářovi. Starosta v emotivním příspěvku vyzdvihl spolupráci

města s klubem, připomněl společné akce, jak uskutečněné, tak připravované.

Milým hostem byla předsedkyně republikové rady senioru Lenka Desatová, která Krásnou Lípu opakovaně navštěvuje. Kromě zdravotce ocenila práci a činnost krásnolipského klubu. Následoval kulturní program, který zahájil folklorní soubor Dykyta s vlastní kapelou. Perfektně odtancované vystoupení se divákům velmi líbilo, zvláště zaujaly malé tanečnice. Soubor Dykyta odměnu za vystoupení věnoval na obnovu rozhledny na Vlčí hoře.

Následovala lužickosrbská dechová kapela ze SRN Chróšcansky muzikanća



Crostwitzer Blasmusikanten se svojí zpěvačkou. Na repertoáru měli mimo jiné skladby Vejvody, Vacka nebo Kmocha. Krásnolipským náměstím se nesly melodie známých písníček. Hudbu posluchači ocenili potleskem.

■ Václav Hieke,  
KČT Krásná Lípa

## Turisté ze Štětí se neumí nudit

Klub českých turistů ze Štětí je svým složením z 90 procent klubem seniorským. Kromě každotýdenních výletů pořádá také pobytové akce. V dubnu turisté pobýli týden ve slovenských Bojnicih, kde navštívili stezku v korunách stromů, místní zámek, zoo, muzeum pravěku a také se vykoukali ve zdejších lázních. Největším zážitkem však bylo sledování medvědů ve volné přírodě, jak běží za svou matkou. Toto se přihodilo cestou na Fáčkovské sedlo, když jeli

do malované vesnice Čičmany. Město Kremnica překvapilo nejen nejstarší funkční mincovnou a svou historií, ale hlavně průvodcem, který je nadchl svým zábavným vyprávěním. Zajímavou tečkou tohoto pobytu byla zastávka u Tišnova v klášteře Porta Coeli. V květnu, jako každý rok, turisté vyrazili do maďarských lázní na wellness pobyt. Počasí sice nepřálo, byla hrozná zima, ale teplé bazény vše vynahrádily.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

## Plavci Zvonkohry bodovali

Skončil devátý ročník „Přelplavme svůj La Manche“. Plavci Zvonkohry získali tři medaile za první místa. Tým seniorů Zvonkohra Teplice zvítězil v počtu uplavených kilometrů na plavce, a to 19,6 kilometrů/osoba. Mimořádnými výkony se stali i letos nejlepšími plavci seniory ze všech účastníků republikové štafety seniorů ze Zvonkohry – Alenka Buková, která uplavala celkem 65,5 kilometru, Karel Stupka, který uplavala celkem 65,3 kilometru.

V březnu přijela do Teplic patronka projektu a přemožitelka Gibraltaru Lucie Kubešová Leišová. Společně jsme oslavili výborné výsledky našich plavců, zaplavali



si, povídali a prožili pěkný čas.

Děkujeme všem senačním seniorům, kteří přes nevládné únorové počasí přišli do plaveckého bazénu a překonali svůj vlastní La Manche. Zvítězili všichni, bravo. Ahoj v příštím jubilejním desátém ročníku La Manche v roce 2024.

■ Helena Voctářová,  
Zvonkohra Teplice

## Slet čarodějnic se dostal do knihy rekordů



Poslední dubnový den se členky Senior klubu Varnsdorf a současně i tanečnice souboru Stars Varnsdorf pod vedením paní Vladařové zúčastnily soutěže o největší počet čarodějnic a čarodějů na jednom místě. Sešlo se zde 107 čarodějnic. Byl tím vytvořen rekord, jenž je zapsán v knize rekordů v Pelhřimově. Slet se konal na náměstí v Mikulášovicích, odkud se za alegorickým vozem a v tanečním rytmu všechny přesunuly na prostranství u Slovanského domu. Organizátorka paní Vladařová vede Stars Varnsdorf a Stars Sebnitz, dále se účastnily TOM Mikulášovice, TS Step a MŠ Mikulášovice. Samozřejmě i jedna čarodějnice pak skončila na ohnivě hranici. Bylo veselo po všech stránkách, pití bylo dost, občerstvení taky a hlavně zvítězila dobrá nálada. Je vidět, že když se chce, tak se zadaří.

■ Josef Fuxa,  
Senior klub Varnsdorf



## Přídavný motor ulehčí pohyb na vozíku

Nadační fond FK Teplice, který dlouhodobě spolupracuje s Centrem pro roztroušenou sklerózu Nemocnice Teplice, se tentokrát rozhodl znovu pomoci panu Vladimírovi z Teplic, který se již více než třicet let léčí s roztroušenou sklerózou. „Jsme moc rádi, že jsme mohli Vladimírovi zakoupit speciální elektrický pohon k invalidnímu vozíku, a to za 65 tisíc korun. Určitě si ho zaslouží, a to nejen proto, co vše dělá pro ostatní lidi s roztroušenou sklerózou v teplické ROSCE, jejímž předsedou je již více než 15 let,“ upřesňuje šéf Nadačního fondu FK Teplice Martin Kovařík s tím, že fond se snaží aktivně podporovat



lidi z regionu, kteří s touto nemocí statečně zápasí.

Vladimírovi roztroušená skleróza postupně poškodila

i většinu svalů a kostí v jeho těle. Přesto se stalo jeho hlavním životním krédem: „Hýbat se a nevzdávat to!“ I když Vladimír musel v minulosti skončit s milovanými túrami po horách či kolektivními sporty, tak pohyb a sport, včetně sledování teplického fotbalu, pro něj zůstali důležitou součástí každodenního života. „Chtěl bych moc poděkovat Nadačnímu fondu FK Teplice za tento dar. Můj zdravotní stav je bohužel stále horší a navíc jsem si při pádu utřhl biceps na pravé ruce. Je to tak pro mě úžasná pomoc, neboť jízda na mechanickém vozíku byla pro mě již velmi namáhavá,“ říká pan Vladimír.

## Sezonu bowlingu i badmintonu zdárně zakončili

Sportovní klub seniorů v Mostě ukončil bowlingovou sezonu, která probíhala od září až do dubna na bowlingových drahách na Benediktu. Účast byla velká. Hrál 12 týmů po 4 hráčích. Každý tým měl svůj název. Takže hráli Paličky, Voraři, Kamarádi, Ještěrky, Fotbalisti, Vorařky, Vtelno, Veseláci,

Broučci, Srdcovky, Cyklisti a Covid. Největší náhozy měli – jmenovitě Houška od týmu Covid – 210, 202 a 201 nához. Pilíková od Fotbalistů měla nához 199 a Topinková od Broučků nához 197. Nához 180 mělo pak jedenáct dalších hráčů.

Ukončen byl také badminton, o který je velký zájem.

Badminton se hrál 1x v týdnu za účasti 20 hráčů a hráček na 4 kurtech v hale. Končí i sezona Walkingu, kde se schází fotbalisti v počtu 12 hráčů v tělocvičně SVČ. Pokračuje tenis na dvou kurtech 2x týdně v počtu 12 hráčů a hráček v areálu Majakovského.

■ Josef Houška,  
Sportovní klub seniorů

## Přednášky je zavedly za hranice naší vlasti



Hned dvě cestovatelské přednášky jsme si užili před letní přestávkou. Na úterý 13. června, kdy byla před prázdninami naposledy otevřená klubovna V Domkách 5, připravil Červený kříž přednášky, které nás zavedly za hranice naší republiky. Napřed Květa Drdová vyprávěla o Azorských ostrovech a Portugalsku, pak nám Dušan Petráš povyprávěl o cestování po Izraeli. Celé to bylo doprovázeno promítáním fotek. Odpoledne probíhalo v přátelské atmosféře a dvacet posluchačů si při tom pochutnávalo na kávě a koláčcích od Jany Richtrové z Pekařství Duchcov. Na závěr bylo slíbeno další pokračování z putování po zajímavých místech naší planety.

■ Marie Polívková,  
ČČK Duchcov

## V Meziboří zahájili grilovací sezonu

Letošní zahájení grilovací sezóny se nám o měsíc opozdilo vzhledem ke špatnému počasí. A konečně jsme se koncem května dočkali všeho, co ke grilování patří. Vůně hořícího dřeva, praskání ohně, vůně opečených vuřtů, krásné počasí a skvělá nálada. Vše bylo možné spláchnout zlatým vychlazeným morkem.

■ Blanka Beranová, Domov sociálních služeb Meziboří

## Pobyt pro kolaře i pěšáky ve Vodňanech

Předpověď na dlouho plánovaný pobyt pro kolaře i pěšáky ve Vodňanech nebyla nejoptimističtější. Po celý týden mělo pršet. Původně plánovaný pobyt o týden dříve byl slunečný, ale my jsme museli ubytování z provozních důvodů odsunout.

Když jsme dojeli auty, vlakem do Vodňan, první naše nadšení bylo z perfektního, čistého, voňavého školiciho

střediska fakulty rybářství. Počasí nakonec bylo sice chladné, to jsme věděli dopředu, ale bez deště. Každý den jsme vyjžděli do okolí poznávat zdejší kraj plný rybníků, luk, lesů a krásných, dle názvu, známých městeček. Bylo z čeho vybírat, a tak jsme si to tady užili plnými doušky. Odjížděli jsme velmi spokojeni a plni nových dojmů ze zdejšího pobytu. Jen jsme museli o den dříve, čekaly



na nás naše 44. Litoměřické pochody.

■ Jana Wünschová,  
předsedkyně KČT Litoměřice

## Teplíční senioři vyrazili za Karlem, do proslavených lázní

Když tehdy Karel spěchal, tak by udělal velkou chybu! Ale tenkrát, ve 14. století, byl na vše čas. A tak lovecká družina v čele s králem Karlem IV. objevila v hlubokém lesním údolí termální prameny a tím to všechno začalo... Dvanáctka našich zvidavých seniorů SPCCH Teplice sbalila kufry, 21. května

zamávala Teplicím, nasedla do rychlíku a krajina za oknem se dala do pohybu směrem na západ. Kam? Do Karlových Varů, které jsou od roku 1921 na seznamu Světového dědictví UNESCO.

Sedmidenní pobyt se odehrál v lázeňském domě Růže a byl spojen i s lázeňskými procedurami. Všichni jsme

zavítali k „rozuřenému vřídlu“, které do výšky 12 metrů ve dne i v noci neúnavně chrlí za minutu 200 litrů léčivého pramenu, který má 73,4 °C.

A jak to bylo s vycházkami a túrami? Někteří z nás navštívili vyhlídku Jezeří skok, další pak muzeum Jana Bechera, nebo Muzeum

voskových figurín. Pozdravili jsme se s mnoha politiky, herci, hudebníky, vědci i s mučiteli a také katy, kteří zrovna trestali vězně. Jednomu zrovna, fuj, vytrhávali hákem oko.

Zážitky nám nikdo nevezme a o tom to je!

■ Věra Lukášková,  
SPCCH Teplice

# Kia Stonic.

Atraktivní crossover.

Vozy **IHNEDE** dostupné.  
Nyní s akční výbavou SPIN  
již od 414 980 Kč.



Movement that inspires



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](mailto:kia.prodej@realcentrum.cz) | [www.kia-usti.cz](http://www.kia-usti.cz)

Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> (WLTP). Kia Stonic: 5,1-6,8 l/100 km, 116-139 g/km. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte [www.kia.com](http://www.kia.com).



MC2023/608



UVÁDÍ MUZIKÁL  
**KRÁSKA A ZVÍŘĚ**

26. 6. 2023  
27. 6. 2023  
18.00 h

Dům kultury  
Ústí nad Labem  
vstupné 200,- Kč

v rámci pravidelné zájmové činnosti dětí a mládeže  
předprodej vstupenek od 24. 4. 2023 na recepci DDM Ústí nad Labem



TVOŘIVÁ A KERAMICKÁ DÍLNA  
DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE A ZPDVPP ÚSTÍ NAD LABEM



**PEKLO  
NA HRADĚ**  
**1.7. - 27.7.2023**

Galerie hradu Střekov Ústí n. L.

Výstava výtvarných a keramických prací  
Tvořivé a keramické dílny a výtvarných kroužků  
"Školy malování"  
Domu dětí a mládeže  
v Ústí nad Labem



VÝSTAVA JE PŘÍSTUPNA  
DLE OTEVÍRACÍ DOBY HRADU. VSTUP VOLNÝ

MC2023/601