

# SENIORSKÉ LISTY

Jitka Zelenková:  
**Žiju přítomností a tím,  
co bude. Jsem ráda,  
když se mám na co těšit**

STRANY 8-9

**Popularita otužování  
roste, ale kardiaci  
si musí dávat pozor**

STRANA 4

**Nejkrásnější bylo, když  
s námi na Babičce roku  
začal celý sál zpívat**

STRANA 7



# Šmejdi se vydávají za falešné policisty i prezidenta

**Ústecký kraj** – Megalomanské prodejní akce, na kterých šmejdi agresivně seniorům vnucovali předražené hrnce a deky, jsou minulostí. Podvodníci přesedlali na mnohem sofistikovanější metody, které je mnohem složitější odhalit. Vydávají se za policisty, bankovní úředníky, zásilkové služby a jejich jediným cílem je svou oběť obrátit o úspory.

## Pustil do bytu falešného policistu

O bezmála milion a půl korun přišel osmdesátiletý senior z Chomutova, když k sobě domů pustil falešného policistu. Ukradl mu totiž trezor, ve kterém bylo 1,3 milionu korun, několik tisíc eur, zlato a další věci. „Pomocí vymyšleného důvodu se vetřel přímo do bytu seniora a pak využil jeho nepozornosti, sebral trezor a urychleně byt opustil,“ uvedla policejní mluvčí Miroslava Glogovská s tím, že pachatele policie už vypátrala

a našla i trezor, který byl vypáčený a prázdný.

Podvody se dějí ale i po telefonu. Jedním z typických případů poslední doby je podle policejní mluvčí Pavly Kofrové oznámení šestasedmdesátileté ženy z Litoměřicka o tom, že její účet byl napaden podvodníkem. „Žena byla telefonicky kontaktována neznámým mužem, který ji pod zástěrkou napadení jejího bankovního účtu přiměl odeslat peníze takzvaně do bezpečí,“ popisuje událost policejní mluvčí s tím, že seniorka mu uvěřila a zadala ve svém bankovním účtu pět příkazů, na základě kterých jí z účtu odešlo bezmála 100 tisíc korun.

## Mámí peníze po telefonu, v sms i v e-mailech

Pozor je třeba si dávat i při nákupu a prodeji zboží přes různé internetové bazarů nebo během komunikace v online seznamce. Varovat by vás mělo, když vám kupující



pošle odkaz, na který máte kliknout a vyplnit údaje o své platební kartě, přihlašovací informace ke svému internetovému bankovníctví. „Při prodeji věcí a u očekávané platby za ně poskytnete zájemci jen číslo svého účtu. Hlavně se nepřihlašujte do internetového bankovníctví přes zasílané odkazy a ani v nich nevyplňujte údaje z platební karty,“ varuje policejní mluvčí.

I láska přes internet, při které chce neznámý člověk desítky tisíc korun, přičemž sám tvrdí, že je milionář, je na první pohled podezřelá. Nikdy nevíte, kdo sedí na druhé straně za monitorem počítače či displejem mobilního telefonu.

## Na podvodné investice lákají známé tváře

Podvodníci také zneužívají známých tváří, jako je prezident Petr Pavel nebo expremiér Andrej Babiš, k tomu, aby vylákali z lidí peníze na rádo by výhodné investice. Princip podvodu spočívá v tom, že člověk klikne na reklamu a na webu, který se na první pohled snaží tvářit jako seriózní článek, vyplní své údaje výměnou za podrobnosti o údajné investici. Místo výdělku z něj podvodníci ale vytáhnou osobní údaje či peníze. Často vás může varovat špatná adresa v horní liště internetového prohlížeče. ■gz

INZERCE



AGC Flat Glass Czech a.s. ve spolupráci s Malou Paříží z.s. pořádá

## VÁNOCE s AGC

**Sobota 16. 12. od 15.00 hodin**  
Altán u Zahradního domu

Připraven je pro Vás zajímavý kulturní program:

- 15.00 h – **Radka Fišarová trio** – česká Edith Piaf vystoupí se svým novým programem, plným tradičních vánočních písní. Doprovázet ji budou – Mirek Linka (kytara) a Šimon Marek (violoncello).
- 16.00 h – **KvarteTones** – dívčí pěvecký kvartet z Prahy přijede tentokrát se svým nabitým vánočním programem.
- 17.00 h – **Modragon** – vystoupení taneční skupiny spojené s ohnivou show na závěr!

V průběhu odpoledne se můžete Vy i Vaše děti zúčastnit workshopu, kde si vyzkoušíte základy „točení“ a další efektní triky žonglérů.

Pro návštěvníky je připraven teplý čaj a lahodná vánočka.

**AGC**



Vstup volný



51202312008

51202312007

# Nejvyšší měsíční důchod překročil 240 tisíc, nejnižší není ani 50 korun

**Ústecký kraj** – Někteří senioři mají velmi nízkou penzi, a naopak jsou i tací, kde výše důchodů dosahuje statisíců. Ministerstvo práce a sociálních věcí zveřejnilo informaci o výši nejnižšího a nejvyššího starobního důchodu. Nejvyšší vyplácená penze v Česku byla letos na jaře 241 725 korun. Naopak nejnižší starobní důchod byl pouhých 43 korun. Podle České správy sociálního zabezpečení bylo v Ústeckém kraji ke konci loňského roku bezmála 180 tisíc starobních důchodců s průměrným důchodem 17 778 korun.

Nárok na starobní důchod má každý, kdo získá potřebnou dobu důchodového pojištění a dosáhne důchodového věku. Měsíční částka starobního důchodu



přiznaného v roce 2023 závisí na výši osobního vyměřovacího základu a získané době pojištění v celých ukončených letech. Čím vyšší osobní vyměřovací základ a získaná doba pojištění, tím vyšší následně starobní důchod. ■ gz

## Covid zmírnil, ale průběh může být závažnější

**Ústecký kraj** – S přicházejícím zimním obdobím se zvedá i vlna respiračních onemocnění. Kromě chřipky a nachlazení je to také koronavirus. Podle šéfa Společnosti infekčního lékařství České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně a primáře Infekčního oddělení ústecké nemocnice Pavla Dlouhého bude počet nakažených nějakým virovým onemocněním, tedy i s covidem, v následujících týdnech stoupat.

„Současná varianta covidu, co se příznaků týče, se řadí mezi mírnější typy. Mezi symptomy stále patří kašel, bolest v krku a hlavy, zádových svalů nebo kloubů, obtíže s dýcháním, ztráta čichu či chuti, únava nebo nevolnost, střední problémy a průjem, rýma,“ popisuje primář infekčního oddělení.

Stále platí, že tou nejlepší obranou je očkování. „Dobrou zprávou je, že pro



většinu z nás nepředstavují tyto infekce velké riziko a zvládneme je sami. A pro rizikové skupiny má současná medicína skvělé zbraně – ať už je to rychlá diagnostika, nebo účinné protivirové léky,“ vysvětluje primář Dlouhý s tím, že vakcinace bez registrace probíhá ve středu a v pátek od 11:00 do 17:00 hodin v pavilonu I v ústecké Masarykově nemocnici. ■ gz

### SLOUPEK

Vážení senioři,

konec roku se kvapem blíží, a tak je před námi nejen bilancování, ale i plánování aktivit na ten příští.

Pro mnohé z nás nebyl letošní rok jednoduchý. Potýkáme se s vlnou obrovského zdražování základních potravin, energií, vody, tepla i nedostatkem léků. Množí se také internetové a telefonické útoky podvodníků, jejichž cílem je starší generace.

Krajská rada seniorů se snaží být oporou pro osamělé a opuštěné seniory, ale i podpořit ty, kteří potřebují radu nebo kontakt na místa, kde lze požádat o pomoc. Nejrůznější akce, které se letos odehrály, byly prostě úžasné. Z republikových sportovních her přivezl náš tým bramborovou medaili, a z finále Babičky roku dokonce zlato. Mohla bych udělat výčet dalších kulturních, turistických, osvětových, sportovních, vzdělávacích nebo zábavných aktivit, které se v klubech odehrávají, ale na to by mi asi nestačily ani všechny stránky Seniorských listů. Ostatně, sami se v nich chlubíte tím, co se vám podařilo, a jsem nadšená, když vaše příspěvky pročítám.

Všem, kteří bez nároku na jakoukoliv odměnu pomáhají život seniorů zpěstit, patří obrovské poděkování. Velmi si vážíme i podpory našich partnerů, bez nichž bychom řadu akcí nemohli uskutečnit a nemohli vydávat náš oblíbený časopis.

V roce 2024 nás znovu čeká spousta zajímavých událostí, které se vyplatí zapsat si do kalendáře. Krajské a republikové sportovní hry, Babička roku, Den seniorů, Senior kvíz a spousta dalších zábavných i edukačních programů. Věřím, že se naše řady ještě rozrostou a že každý senior v našem kraji, který bude mít pocit, že je sám, najde skvělé nové přátele v našich klubech.

Přeji vám všem klidné prožití vánočních svátků a do nového roku hlavně hodně zdraví a pohody.

Květoslava Čelišová  
Předsedkyně Krajské rady seniorů  
Ústeckého kraje

PARTNEŘI SENIORSKÝCH LISTŮ

DĚKUJEME

Ústecký kraj

most

Ústí

AGC

KNIHY DOBROVSKÝ

METRANS

Carbon Neutral Transport

AVE

METR@STAU

LESVČR



rcc  
realcentrum cars s.r.o.

mondi

SPOLCHEMIE



ACME  
DOMÁCÍ PÉČE s.r.o.

Litoňovice  
František Čelís  
EVROPS...  
LOUNY

LOUNY

Chomutov



SOVK



## Od ledna si senioři přilepší o 360 korun

**Ústecký kraj** – Starobní, invalidní a pozůstalostní důchod se od ledna zvýší všem stejně, a to o 360 korun. O tuto částku se zvýší základní výměr. Základní výměr důchodu mají všichni příjemci starobního důchodu stejně vysoký, procentní výměr důchodu závisí na průběhu pojištění.

Penze budou nadále pravidelně valorizovány. „Každoroční navýšení penzí nicméně bude inflaci nadále kompenzovat. Do lednové valorizace se promítne nad rámec inflace také jedna třetina růstu reálných mezd, jak tomu bylo do konce roku 2017,“ přiblížil ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka s tím, že reálná hodnota důchodů vzroste o 0,9 procenta.

Starobní penze od sociální správy pobírá v České republice 2,36 milionu lidí a invalidní a pozůstalostní důchody dalších 479 tisíc. ■ gz

## Senioři nad 70 let nebudou platit za psa



**Ústí nad Labem** – Ústečtí senioři nad 70 let nebudou od příštího roku odvádět poplatky za psa ve svém vlastnictví, kterého ve městě přihlásí. Vyplývá to ze změny vyhlášky o místních poplatcích, kterou přijali zastupitelé. Podle platné vyhlášky se v krajském městě platí poplatek za psa staršího tří měsíců. Běžně za jednoho psa je poplatek 1 000 korun, za druhého a každého dalšího psa zaplatí stejný majitel 1500 korun, osoba starší 65 let platí za prvního psa 200 korun a za druhého a každého dalšího psa pak 300 korun. ■ gz

## Notebooky, chytré telefony i hodinky nejsou dříve narozeným ani trochu cizí

**Ústecký kraj** – Senioři postupně přicházejí na chuť moderním technologiím. Dnes si mnozí nedokáží představit život bez notebooku, chytrého telefonu a služeb či aplikací. Navštěvují kurzy, které nejsou jenom o základech práce s počítačem.

„Senioři jsou ve vztahu k moderním technologiím mnohem aktivnější, než by se mohlo na první pohled zdát. Velkým skokem prošli v době covidu a od té doby jsou tímto věcem otevřenější,“ říká Michal Černý ze společnosti Audiopro s tím, že aplikace pro videohovory s blízkými, pro



sdílení fotek a zpráv s přáteli, ale i hry by dnes nevyměnili za nic na světě.

Chytrý telefon používá podle dat Českého statistického úřadu třetina seniorů. Podíl osob nad 65 let, které používají

internet, vzrostl z 13 % v roce 2010 na 43 % v roce 2021. Přitom každodenně používá internet 29 % seniorů. Nejčastěji pak k vyhledávání informací, ke komunikaci elektronickou poštou, ke čtení online novin a k online bankovníctví.

Stále více seniorů také používá chytré hodinky, které jim změří tep, počet ušlých kroků, upozorní na nutnost vzít si léky nebo pohlídají pitný režim. Kdykoli také seniora spojí s nejbližšími prostřednictvím handsfree hovoru, jsou vybaveny SOS tlačítkem a vybrané modely disponují automatickou detekcí pádu. ■ gz

## Popularita otužování roste, ale kardiaci si musí dávat pozor

**Ústecký kraj** – Otužování si oblíbilo mnoho lidí napříč všemi věkovými skupinami. Kromě zvýšení odolnosti organismu má otužování mnoho dalších prokázaných efektů, jako je zlepšení nálady, posílení energie, zlepšení adaptace na stres, zlepšení citlivosti tkání k inzulinu, zvýšení odolnosti proti infekčním onemocněním. I proto je v posledních letech stále populárnější. Pokud s ním chceme začít, nemusíme rovnou skákat do ledové vody. Jako otužování můžeme počítat i zlepšování tolerance vůči chladu. To je možné provádět tak, že se budeme méně oblékat a doma méně topit, i to je otužování.

„Otužování ledovou sprchou a aktivní pobyt v chladné vodě mohou provádět zdraví

jedinci po postupné adaptaci na nízkou teplotu. Tato aktivita ale není vhodná pro lidi s onemocněními srdce, vysokým krevním tlakem a plicními onemocněními,“ říká lékařka a garantka projektu Srdce v hlavě Eva Kociánová.

Lidé s vysokým krevním tlakem by si měli dát při otužování pozor. Samotný kontakt s velmi chladnou vodou cévy stáhne a krevní tlak se výrazně zvýší, což může být pro kardiaka nebezpečné. „Pacienti dlouhodobě léčení pro vysoký krevní tlak nezřídka trpí tlustší svalovinou srdce, my lékaři tomu říkáme hypertrofie myokardu, což je situace, ve které je srdce náchylnější ke vzniku arytmií. Chladná voda práh pro vznik arytmií snižuje,“ vysvětluje Eva



Kociánová s tím, že dlouhodobě a pravidelně střídavé vystavování teplu a chladu zlepšuje pružnost cév. Toho se dá dosáhnout saunováním nebo třeba i střídavými koupelemi. Cévy, které jsou pružné, jsou zároveň mladé.“ ■ gz

## Hluběji do peněženek si sáhneme nejen při nákupu limonád

**Ústecký kraj** – Úspěšný balíček vlády dopadne i na seniory. Významně se jich dotkne zpřísnění valorizace důchodů a navíc nebudou mít nárok ani na státní příspěvek za sporeň v důchodových fondech. Nejvíce se peněženek seniorů dotkne částečné zvýšení daně z přidané hodnoty a také avizované výrazné zvýšení regulované části ceny elektřiny, které navrhl Energetický regulační úřad. Podle předsedkyně



Rady seniorů České republiky Lenky Desatové se toto navýšení následně promítne absolutně do všeho.

Senioři sice pocítí snížení sazby DPH z 15 procent na 12 procent u základních potravin, zdravotnických výrobků anebo pohřebních služeb, ale hlouběji do peněženek si sáhnou při placení svozu odpadu, palivového dřeva a kulturních akcí. Prodraží se i nealkoholické nápoje a vody. ■ gz



## Hrozí, že přijdete o příspěvek k penziju

**Ústecký kraj** – Důchodci se od července 2024 budou muset obejít bez státního příspěvku pro strádatele do penzijních fondů. Odhadem se jedná až o milion seniorů, z toho zhruba čtvrtina sice může nevýhodný systém opustit, jenže tím přijdou o všechny přiznané státní příspěvky. Část z nich by dokonce mohla přijít o celou úsporu. Problém budou mít ti senioři, kteří si penzijní spoření založili teprve nedávno a zatím nesplnili podmínku



minimální doby spoření, která je pět let. To zřejmě

některé seniory od šetření odradí. Podle prezidenta Asociace penzijních společností ČR Aleše Poklopa by to měla vláda udělat tak, aby lidi s platnou smlouvou nepoškodila. Což se ale stane, pokud by zákon prošel tak, jak je nyní nastavený. „Férovým řešením situace je zavedení pětileté ochranné lhůty, která umožní lidem s již uzavřenou smlouvou a s nárokem na starobní důchod dospořit za původně dohodnutých podmínek,“ dodal Poklop. ■ gz

## Vánoce změny termíny vyplacení důchodů

**Ústecký kraj** – Pomalu ale jistě se blíží vánoční svátky. Důchody vyplácené v tomto období budou mít změněné výplatní termíny. Lidé je dostanou dříve. Letošní Štědrý den vychází na neděli. Důchody, které mají být vyplaceny 24. prosince, tak dostanete již v pátek 22. prosince. Důchody, které měly být vyplaceny 22. prosince, tak přijdou 21. prosince. Důchody vyplácí Česká správa sociálního zabezpečení na bankovní účet nebo v hotovosti. ■ gz

## Cukrovkou trpí přes milion lidí a počty rostou. Může za to nezdravý životní styl

**Ústecký kraj** – Cukrovka je strašák, který trápí více než milion Čechů. Ve většině případů ji způsobuje nezdravý životní styl. Cukrovky rozlišujeme dva druhy. Cukrovka 1. typu je autoimunitním onemocněním, které často vzniká už v dětství a představuje 10 % všech případů. Zbývajících

90 % je pak cukrovka 2. typu, která vzniká z důvodu snížené sekrece inzulínu ve slinivce břišní a současné necitlivosti tkání na inzulín, často právě ve spojitosti s nezdravým životním stylem. Mezi příznaky patří nadměrné pití a jedení i časté močení. Objevit se může také hubnutí, únava a potíže

se zrakem. Neobvyklá není ani zvýšená náchylnost k infekcím. „Často se však cukrovka zpočátku nemusí projevit vůbec a upozorní nás na ni až závažné komplikace, které toto onemocnění způsobuje. Je proto důležité si pravidelně měřit hladinu cukru v krvi,“ upozorňuje lékařka a zakladatelka

organizace Loono Kateřina Šedová s tím, že to zjišťuje praktický lékař během odběrů, které se provádí v rámci preventivní prohlídky.

Cukr si změřte i pomocí glukometru. Cukrovce lze předejít udržováním zdravé váhy, pestrou stravou a pravidelným pohybem. ■ gz

INZERCE

DOJEMNÁ CESTA  
PSÍHO HRDINY  
POKRAČUJE

**GLUMP**  
JSMĚ DVOJKA  
PŘÍBĚH PSÍ PRAVDY, NADĚJE A LÁSKY  
FILIP ROŽEK

www.knihydobrovsky.cz

KNIHY DOBROVSKÝ

**Sever**  
Český rozhlas

**V Ústeckém kraji  
posloucháme  
Český rozhlas  
Sever**

**88.8 FM** sever.rozhlas.cz



# SLAVNOSTNÍ NOVOROČNÍ OHŇOSTROJ MĚSTA ÚSTÍ NAD LABEM

**1. 1. 2024 OD 18:00**  
**HOTEL VĚTRUŠE**

prostor Větruše bude po dobu odpalu uzavřen

*Přímý přenos hudby  
k novoročnímu ohňostroji přes  
Hitrádio North Music - 102.8 a 106.2 FM*



 Hotel & restaurant  
**Větruše** \*\*\*\*\*

**HITRÁDIO**   
**NORTH MUSIC**

**Ústí**  
Ústí nad Labem



# Nejkrásnější bylo, když s námi začal celý sál zpívat

**Litoměřice** – Babička roku 2023 je z Ústeckého kraje. Litoměřická rodačka pětáosmdesátiletá Pia Bůžková zaujala porotu soutěže svou vitalitou a hrou na foukací harmoniku. V pátém ročníku republikového finále, které se konalo na Výstavišti Flora Olomouc, soupeřila s dalšími třinácti vítězkami krajských kol.

## Jste vítěznou babičkou Česka. Čekala jste to?

Naprosto ne, vždyť ani v těch Lounech v krajském kole jsem to vůbec nečekala. Byl to šok.

## Čím si myslíte, že jste porotu zaujala?

Asi to bylo víc aspektů. My jsme nedělali show, my jsme vystupovali přirozeně, lidově. A hlavně jsme nedělali žádné cukrbliky. A taky si myslím, že je zaujalo, že jsme se v našem věku dokázali naučit na foukací harmoniku.

## Jak jste prožívala celé olomoucké finále? Byla tréma?

Abych popravdě řekla, tak na trému jsem neměla čas. Protože jsme na olomoucké Výstaviště Flora, kde se finále odehrávalo, přijeli po jedenácté hodině a teď to začalo. Převléknout se, šminky, upravit se. Na vlasy už jsem moc času neměla, tak jsem si jen půjčila hřeben a trochu jsem se pročísala. Takže skutečně na trému nebyl čas.

## Jak jste se vlastně na finále připravovala?

Předem to bylo trochu komplikované. Informace jsem měla z různých stran a nějak mezi sebou nekorespondovaly, občas. Takže jsme se vydali na cestu, jízdenky jsem pro všechny zajistila. Ale v našem věku jsme už trochu flegmaticí, takže si už nic moc nebere. Jely se mnou dvě kolegyně a kolega a ty kolegyně mi pak děkovaly za ten zážitek.

## Kdo vám v Olomouci fandil?

Kromě členů naší hudební skupiny pod zájmovým spolkem LiPen bych řekla, že



nikdo. On ani nikdo nečekal, že bychom zrovna my mohli vyhrát.

## Pomohlo vám, že jste se v Babičce kraje, jak se říká, otrkala a věděla, do čeho ve finále jdete?

To určitě, díky tomu to pro mě nebylo úplně novum. Takže jsem věděla, že mě čeká rozhovor, volná disciplína a v Olomouci ještě proběhla módní přehlídka, kde jsme se každá prošla po podiu tam a zpátky a dostaly jsme růží. Já měla černé kalhoty a tmavě modré krajkové sáčko.

## V Lounech na Babičce kraje jste hrála na foukací harmoniku. Takže jste to zopakovala i v Olomouci?

Ano, stejně jako v Lounech jsem s kolegy hrála na foukací harmoniku. Hráli jsme tam českou lidovku Ha, ty svatý Vavřínečku. Pak jednu moravskou: Veselá je dědina a to byla nádhera, celý sál se k nám přidal a začal zpívat. A to byl pro mě nejkrásnější okamžik z celé soutěže. A nakonec jsme dali hymnu Evropské unie.

## Jak jste se ke hře na harmoniku dostala a jak dlouho hraje?

Já jsem začala v osmdesáti. Takže hraju pět let. U nás v litoměřické knihovně

vystupoval pán, který nám na foukací harmoniku zahrál, a my si krásně zazpívali. To bylo pro nás hrozně milé, protože se zpívá už moc málo. A on nám nabídl, že se můžeme naučit hrát taky. Já si říkala, že nebudu s něčím takovým v osmdesáti začínat. Ale pár jich začalo a šlo jim to a já jim to začala závidět, tak jsem si šla koupit harmoniku. Nejdříve jsem si to zkoušela doma, jestli mi to vůbec půjde. No a pak jsem zjistila, že by to trochu mohlo jít, tak jsem se k nim přidala a hraji dodnes.

## Řekla jste si po vystoupení ostatních babiček ve finále, tak ta je dobrá?

Jistě. Byly tam dvě, které jsem tipovala na vítězství a doufala jsem v bronz. Říkala jsem si, že by to bylo dobrý, abychom domů nejeli s prázdnou. Pak přišlo vyhlášení a třetí nebylo, tak jsem si pomyslela, že se nedá nic dělat. Druhé také nebylo, tak si s kolegyní říkáme, kdo asi bude vítěz? Když ty dvě vyhlášené byly adeptky na první místo. A v tom volali moje jméno.

## Takže v celorepublikovém finále byla velká konkurence?

Nedovedu to úplně posoudit, protože nemám

zkušenosti, ale řekla bych, že určitě ano. Vlastně všechny finalistky předvedly krásné výkony. Tančily, zpívaly, cvičily. Takže konkurence určitě byla velká.

## A která z těch disciplín pro vás byla nejtěžší?

Pro mě určitě módní přehlídka. Já s hůlkou, co já můžu předvádět. Byly tam jiné, koketní, já na tohle moc nejsem. Takže jsem to s hůlčičkou prošla, což okomentoval pan Přeučil, který se olomouckého finále zúčastnil.

## Litovala jste třeba na chvíli, že jste do té soutěže šla?

Okamžiky tam trochu možná byly.

## Na co z celé soutěže nezapomenete?

Na to, jak když jsme hráli, tak si s námi zazpívali moravskou lidovku a potom nám krásně zatleskali. Dovedete si to představit, když celý sál s vámi začne zpívat, to bylo tak hezký. Přidali se všichni a to mi ohromně pomohlo a povzbudilo mě to.

## Jak se vám vlastně žije coby seniorce?

Výborně. Já to nechci zakřiknout, ale já se mám dobře. Teď když jsem potřebovala nová okna a dveře, tak mi pomohla dotace, takže jsem mohla celý dům opravit. Syn mi udělal fotovoltaiku, fasádu jsme udělali. Do toho jsem řešila tu soutěž, takže jsem synovi říkala, že pak budu muset na pár dní do lázní, odpočinout si (*smích*). To byl veliký nápor, ale jsem za všechno moc vděčná.

## Jaký je váš recept na spokojené a šťastné stáří?

To je otázka do prance. Určitě je důležité mít svoje klidné bydlení a milující rodinu. Mít dobré vztahy s potomky a se sousedy. Pořád udržovat kontakt se světem. Já si ráda zajdu do divadla, do knihovny, zkoušíme, hraje. Pořád mít plány a cíle, něco, co vás zajímá a baví. Mít se na co těšit. Starat se o své zdraví a nepřipouštět si moc věcí, to je hrozně důležité. ■ gz



# Jitka Zelenková: Žiju přítomností a tím, co

**Je známá svým sametovým hlasem, který se zaryl pod kůži několika generacím. Nestárnoucí zpěvačka Jitka Zelenková, která letos oslavila třiasedmdesáté narozeniny, miluje adventní čas, který si se svými fanoušky užívá plnými doušky.**

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

## **Blíží se Vánoce. Máte ráda adventní období?**

Mám ho moc ráda! Hlavně proto, že se vždycky těším na vánoční koncerty, které mě v prosinci spolu s mou kapelou čekají. Mají krásnou a velmi specifickou atmosféru. Víím, že to může znít jako klišé, ale opravdu mám pocit, že na těchto koncertech, v období, kdy se blíží Vánoce, jsou si lidé nějak blíž. A díky tomu jim můžu být ještě blíž i já. Kontakt s publikem je pro mě velmi důležitý a právě při vánočních koncertech si ho užívám plnými doušky.

## **Kupujete dárky s předstihem, nebo spíš na poslední chvíli?**

Zásadně na poslední chvíli! Dlouho si vždycky lámu hlavu tím, čím své blízké nejvíc potěším. A protože nejlepší nápady u mě přicházejí pod tlakem, většinou je to, až když opravdu hoří. Obdarovávám ale moc ráda a vždycky pozorně sleduju reakce obdarovaných. Z těch mám vždycky největší radost a nejlepší pocit.

## **Co nejvíc potěší vás?**

Když se trefím s výběrem! (smích) A když se mi povede bramborový salát. Mám, asi jako každý, kdo ho připravuje, náš starý rodinný recept a dávám si na jeho přípravě hodně záležet. Zásadně ho chystám den dopředu, aby se dobře odležel.

## **Dodržujete nějaké vánoční zvyky, či tradice? Pečete cukroví, zpíváte koledy?**

Přiznám se vám, že cukroví jsem nikdy nepekla. Nemám k tomu vztah. Naštěstí mám ale dobrého kamaráda, který se v pečení vánočního cukroví opravdu vyžívá. Je to jeho specialita a každý rok peče minimálně 25 druhů.

Přála bych vám jeho cukroví ochutnat. Je božské! A se zpíváním u vánočního stromčku je to u mě taky marné. Chtějte po zpěvačce, která ty písničky zpívá celý měsíc předtím, aby si je na Štědrý den užila a s chutí zazpívala znovu! (smích)

## **Sršíte energii. Máte na to nějaký recept, klíč k úspěchu?**

Kdybych měla nějaký univerzální recept, věřte, že bych se o něj už dávno podělila. Já jen víím, co funguje na mě. Ráno, když vstanu, mám několik rituálů, které se snažím dodržovat stůj co stůj. Ještě než se obleču, jdu si na pár minut zacvičit na terasu – v létě, v zimě, to je jedno. Dám si studenou sprchu a svoji oblíbenou snídani, většinou vložky, jogurt, med a čerstvé ovoce, k tomu zelený čaj, sklenici vody s citronem a pak velké slabé kafe. A až pak vyrazím do světa. Dělán to tak už spoustu let a nedovedu si představit, že by to bylo jinak.

## **Prozradíte, jak se udržujete v kondici a čím si udržujete dobrou náladu?**

Kromě dennodenního cvičení, abych to svoje tělo pořádně rozhýbala, chodím taky několikrát týdně do kryokomory. Je to taková malá kabinka, kam se vlezou maximálně tři čtyři lidé, ve které je minus 120 stupňů. Strávíte tam třeba tři minuty a má to fantastické účinky. Nejen na zdraví, ale taky na dobrou náladu. Každý rok si taky dopřávám řecké slunce a moře. Jezdím už víc než dvacet let na Krétu, pořád na to stejné místo. A stejnou nabíjecí a ozdravnou kúrou je pro mě i pravidelný pobyt v třeboňských lázních



# bude. Jsem ráda, když se mám na co těšit

Aurora. Miluju to tam a moc ráda se tam vracím. Nejen kvůli procedurám, ale i kvůli krásné přírodě a milým přátelům, které jsem si tam za ta léta našla. Podobné to mám i v Harrachově, to je zase má zimní destinace, kde si užívám sněh a běžky.

**Když se řekne Jitka Zelenková, tak každý asi zmíní vaše kudrnaté vlasy. Ale neštvaly vás někdy?**

Řeknu vám to popravdě. Štvou mě každý den! (smích) Spousta lidí si myslí, že můj účes nevyžaduje žádnou velkou údržbu. Že prostě ráno vstanu a jdu. Jenže opak je pravdou! Kudrnaté vlasy jsou velmi náročné na udržování, to mi snad potvrdí každý, kdo je má. Nejen, že k nim potřebujete speciální přípravky, ale taky vyžadují pravidelnou a důkladnou péči. Ale rozhodně si nechci stěžovat, vždycky říkám, že nosím na hlavě svoje logo a už nikdy bych svůj účes nezměnila. Patří ke mně, tak jako moje písničky.

**Chtěla jste se věnovat umění odjakživa?**

Jako malá jsem chtěla být doktorka, nebo zdravotní sestra. Zájem o hudbu ve mně ale od malička pěstovali rodiče, hlavně tedy tatínek. Jako dítě jsem hrála na klavír, i když jsem od jistého věku cvičila jen nerada. V pubertě jsem toho nechala úplně, ale v té době už jsem začala zpívat. Zpěv mě úplně pohltil a je to tak dodnes.

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

S nervozitou je to čím dál horší! (smích) Nemyslete si, že když zpívám už tolik let, kolik zpívám, že bych přišla na pódium a neměla trému. Víím, že musím přijít na jeviště vždycky jako suverén, ale první chvíle, než začnu

zpívat, jsou pro mě vždycky velký nervák. A čím jsem starší, tím je to větší nervák!

**Zpívají si fanoušci s vámi vaše hity, jako je Bez lásky láska není nebo Máme si co říct?**

Zrovna včera jsem měla vystoupení, kde si všichni se mou pobrukovali Mít svůj kout. To mě vždycky moc potěší. Někdy si i zpívají, ale nejvíc mě zasáhne, když vidím, jak někdo při mém zpívání začne plakat. Je to známka, že prožívá silnou emoci, a o to mi při zpívání jde především. Zapůsobit takhle na publikum. Většina mých písniček je o lásce a s tou má většina z nás své zkušenosti, prožitky. Lidé za mnou po vystoupení často chodí a vypráví mi, jaké silné vzpomínky se jim při některé z mých písniček vybavily. A to mě těší.

**Dá se říct, kterou skladbu máte vy sama nejraději?**

To opravdu říct neumím. Za ta léta je těch písniček tolik, které se mi vryly pod kůži, že by nebylo fér zmínit jenom jednu. Všechny písničky, které zpívám, zpívám ráda a jsem šťastná, že je zpívat můžu. Že je pro mě někdo složil nebo vybral a že k nim mám nádherné texty, které mají obsah a se kterými se můžu ztotožnit.

**Roky jste vystupovala s Karlem Gottem..., ale kdo vám z osobností, se kterými jste se za ta léta v showbyznysu setkala, nejvíce přirostl k srdci?**

To je podobné jako s těmi písničkami. Karel byl samozřejmě v mnoha ohledech mimořádný a jedinečný a nemá srovnání. Byl pro mě celá ta léta nejen šéfem, ale taky vzorem a postupem času i přítelem. Nikdo další takový už tady není. Ale opravdu ráda a s láskou vzpomínám i na další kolegy, se kterými jsem měla možnost pracovat – Karel Černoch, Karel Zich, Karel Svoboda – vidíte, samí Karlové, ale to je jen náhoda. Také klavírista Rudolf Rokl, řada

dalších skvělých muzikantů, moji skvostní textaři Eduard Pergner, Eduard Krečmar a Pavel Vrba. Ti všichni byli zároveň mými velkými kamarády. Dnešní showbyznys už je trochu jiný než před lety. Ale i tak v něm mám řadu spřízněných duší.

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

Nerada se zavrtávám s nostalgií do dávné minulosti. Uchovávám si krásné vzpomínky na mnoho chvil, které už se nevrátí, a mnoho lidí, kteří už nejsou na tomto světě. Ale žiju přítomností a tím, co bude. Jsem ráda, když se mám na co těšit.

**Co v současné době chystáte po hudební stránce, na co se mohou fanoušci těšit?**

Na příští rok máme s kapelou hodně plánů. Hned po Novém roce nás čekají tradiční plesy a chystáme taky jeden velmi speciální valentýnský koncert. Víc ale zatím prozradit nemůžu. Postupně budu svým příznivcům všechno odtajňovat na svých sociálních sítích.

**Fungujete na sociálních sítích, máte svoje trička. Je to v současné době nutností být na sítích vidět?**

Já jsem ráda v kontaktu se svým publikem. A v době covidu ani jiná možnost než

sociální sítě nebyla. Myslím, že v dnešní době je tento typ kontaktu opravdu důležitý. A trička jsou taková milá pozornost pro fanoušky mých písniček. Uvědomila jsem si, že názvy některých z nich jsou vlastně slogany, které zlidověly, a na tričko se skvěle hodí – Bez lásky láska není, Máme si co říct. Moc mě těší, když mi někdo pošle fotku v mém tričku a připiše k tomu třeba hezký vzkaz.

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

Určitě se mi vybaví Děčínská kotva, kam jsem jezdila moc ráda.

**Pamatujete si, kdy jste v některém ze severočeských měst naposledy koncertovala?**

Vybavuji si z nedávné doby vystoupení v Litoměřicích na Zahradě Čech, v Dubí u Teplic a v Mostě. A doufám, že se k vám na sever Čech zase brzy podívám.

**Jak vlastně trávíte volný čas, máte nějaký velký koníček?**

Víte co, já mám pocit, že žádný volný čas nemám. (smích) Pořád se snažím něco dělat a být aktivní. Navíc jsem nikdy žádný velký koníček ani neměla. Můj život prostě naplňuje hudba.

## PROFIL

Jitka Zelenková se narodila 5. června 1950 v Brně. Pochází z hudební rodiny, otec byl dirigent, matka zpěvačka. Ještě během studia hostovala v pražských divadlech Rokoko a Apollo. Hudební kariéru začala výhrou v talentové soutěži. Vystupovala jako host s orchestry Karla Vlacha, Gustava Broma, Václava Hybše a také s Tanečním orchestrem Československého rozhlasu, který řídil Josef Vobruba a se kterým natočila svoje první nahrávky pro firmu Supraphon. Účinkovala také se sourozenci Ulrychovými. Téměř 14 let působila jako vokalistka a sólistka ve skupině Ladislava Štáidla spolu s Karlem Gottem. V jejím repertoáru jsou především balady, swingové a jazzové písně a šansony. Je svobodná a bezdětná.





## Kuchařská kavárnička a troška poezie



*Šašek, šáša, šášula krásný úsměv vyvolá.*

*Když vidí kuchařky a kuchaře, podívejte se mu do tváře.*

*Dnes je kuchařská kavárnička, kdopak vás tu krásně hýčká?*

*Je to přece samospráva, dobrou kávu vám tu dává. K tomu čokoládový perníček jako od našich babiček.*

*Majoránka – voňavé koření v různá slova se promění.*

*Vaječný sen – výhru v bingu získá někdo za chvíli.*

*Přejeme všem krásný den a teď to všechno rozjedem.*

■ Miloslava Bauerová, obyvatelka Penzionu pro seniory Ke Koupališti, Most

## Bilance krásnolipských turistů

Bliží se konec roku a kluby začínají hodnotit uplynulý rok 2023. Podobně tomu je i u Klubu seniorů českých turistů Krásná Lípa. Činnost odboru je vyváženě rozdělena na část sportovní, což je vlastivědně poznávací pohyb v přírodě, a na část brigádnickou, ta spočívá v údržbě turistické infrastruktury a veřejně prospěšných akcích. K desítkám pořádaných výletů patří tradiční akce, jako je novoroční výstup na Vlčí horu, nejsevernější zimní táboření v ČR, březnové otevírání studánek, Pohádkový les s letošní účastí 2 540 turistů a nemůžu nezmínit oblíbené srpnové pochody. Neméně úspěšný byl klub v brigádnické činnosti. Byly odpracovány stovky hodin při údržbě turistických zařízení. Jen na sanaci po požáru na Vlčí hoře bylo odpracováno 272 hodin. Další hodiny byly odpracovány při údržbě studánek a při obnově nátěrů dřevěných prvků mobiliáře vozíčkářské stezky. Při letošním 135. výročí



Klubu českých turistů si odbor připomněl svou čtyřicetiletou činnost velkoprošnou výstavou na krásnolipském náměstí, klub se mimo jiné podílel na Dnech lesa pořádaných Lesy ČR. K významné události patří klubu přidělené pořadatelství 52. ročníku Posledního puchýře s mezinárodní účastí v roce 2024. To je největší akce pěší turistiky na konci roku. Štafetu pořadatelů 18. listopadu ve Žďáru nad Sázavou převzal starosta Krásné Lípy, předseda krásnolipského klubu a předseda Ústecké oblasti KČT. Klub bude čekat mnoho práce s pořádáním výše uvedených prestižních akcí. Ve dnech 14. až 17. listopadu se sjedou do Krásné Lípy stovky turistů z celé republiky.

■ Václav Hieke, KČT Krásná Lípa

## Pohládili jsme si kraju, užovku i ještěrku

Začátkem listopadu nás navštívil s besedou o plazech pan Jaroslav Forejt, který je členem REPTILclubu, Terakroužek Chomutov. Seznámili jsme se a pohládili například kraju, užovku, ještěrku nebo želvu. Také jsme si prohlédli hadí kůži, z níž se hadi svlékají, a vejce, ze kterého se plazi líhnou. Pro většinu z nás bylo setkání radostným a zajímavým zakončením týdne.

■ Eva Lhotská, Domov pro seniory Písečná

## Stopy Járy Cimrmana najdete i v Krupce

Novou pamětní desku připomínající stopu Járy Cimrmana mají v Krupce. Upozornuje na vynález tohoto velikána, který právě tady přišel na myšlenku nového způsobu zrání piva v takzvaném Sedáckém sudu.

■ Jan Doubek, Krupka

INZERCE

**VÁNOČNÍ DÁREK**

opera balet SEVEROČESKÉ DIVADLO

Potěšte originálním dárkem a zakupte kupón v hodnotě 300 Kč, který můžete použít výměnou za vstupenku na kterékoliv představení z produkce Severočeského divadla.

**Dárek pro Vás** k zakoupenému kupónu, vstupenka na lednový koncert a operetu Mamízelle Nitouche.

*Možnost zakoupení dárkového kupónu do 22. prosince 2023. Nevztahuje se na silvestrovské představení. Platnost kupónu do 30. 12. 2024.*

**Severočeské divadlo**  
Vám přeje veselé Vánoce a šťastný nový rok 2024!

[www.operabalet.cz](http://www.operabalet.cz)

**NOVOROČNÍ KONCERT**

6. ledna 2024 v 17.00 hodin

opera balet SEVEROČESKÉ DIVADLO

Zazní známé skladby  
R. Wagnera, A. Dvořáka, J. Strausse, O. Nedbala, F. Lehára a další...

**ÚČINKUJÍ:**  
Gabriela Beňačková – soprán | Jakub Pustina – tenor  
Miloš Formáček – dirigent | Orchester Severočeského divadla

Ostř. ústecký kraj  
[www.operabalet.cz](http://www.operabalet.cz)

## Aktivní senioři mají za sebou akční podzim



Hned 7. listopadu jsme si udělali vzdělávací výlet do Litoměřic na výstavu českých korunovačních klenotů. Jsou národní kulturní památkou a pravděpodobně i nejcenějším a neznámějším českým pokladem. No, a abychom nezaháleli, tak jsme si dali 22. listopadu večerní výhledy z nejvyšší rozhledny v ČR. A hned 23. listopadu jsme se vypravili na nákupy do polské Kudowy Zdroje. Zveme všechny zájemce o aktivní a zábavné trávení času v důchodu, aby přišli mezi nás. Čeká nás ještě vánoční Königstein.

■ Ludmila Husáková,  
Spolek aktivních seniorů

## Došlo na sport, koláče i tanec

Dvacátého září se po dlouhé pauze opět uskutečnil Sportfest seniorů v sousedním Německu, pořádaný organizací Kreissportbund Erzgebirge, kterého jsme se jako Klub seniorů již pěkných pár let zúčastňovali. A tak jsme potvrdili účast na společném česko-německém setkání a rozhodli se reprezentovat naše končiny. Na tuto akci jsme pozvali i Seniorsklub z Kovářské, se kterým jsme navázali spolupráci. Seniorsklub v Kovářské se nazývá „Babinec“ a skládá ze samých žen.

Acce se konala v lázeňské oblasti Kurpark Termalbad Wiesenbad. Senioři se mohli zúčastnit disciplín odpovídajících jejich věku a jejich schopnostem. Za zmínku stojí Bowling, Obří šachy, Cviky na trampolině, Nordic Walking a chůze s průvodcem po lázeňském parku, Yoga pro seniory, Aktivní pohyb při hudbě a spousta dalších atrakcí. Na setkání vystupovaly i dětské soubory, které svým



zpěvem a tanečním vystoupením zpříjemnily celkovou pohodu. Mohli jsme ochutnat i domácí koláče, které chutnaly jako od naší babičky. Vystoupila zde i místní hudební skupina, která hrála k tanci a k poslechu.

Čas rychle uběhl, a tak jsme museli myslet, ač neradi, na návrat domů. Příště určitě pojedeme zas. Naše řady seniorů bohužel řídnu, ale doufáme, že nás doplní noví zájemci, kteří budou mít o práci v klubu zájem a přijdou i s novými nápady na činnost klubu. V příštím roce opět plánujeme zájezdy po vlastech českých, které byly nejen poučné, ale i úspěšné.

■ Milan Hodboď,  
Seniorsklub Vejprty

## Povedený výlet kolem Klíčavy na Křivoklát

Za pěkného slunečného počasí jsme se vypravili do Zbečna a odtud kolem vodní nádrže Klíčava do Křivoklátu. Prošli jsme obcí Zbečno, ve které se nachází Hamouzův statek a velice pěkná kaplička. Po neznámené cestě, která vede podél Lánské obory, jsme došli na přehradu Klíčavu. Stavěla se v letech 1948-1955. Napájena je vodou z řeky Klíčavy, která se vlévá do Berounky. Z přehrady je pitná voda tlačena dvěma potrubími do Kladna. Proto je v 1. stupni ochranného pásma. Na hráz je vstup povolen jen pěším, přestože tam vede silnice.

ČTZ kopíruje historickou Královskou cestu. Dřívější výhledy na údolí Berounky sice trochu zarostly, ale stále byly romantické. Rychlonozky si odskočily ještě k Eustachově kapličce a pak už kolem kostela na Křivoklátě k hradu, občerstvení v restauraci na parkovišti a pak už cesta zpět domů.

■ Věra Pajerová, KČT Chomutov

## Přivezli krásné příběhy, úsměvy i dobrou náladu

Říká se, že šedesát vteřin smíchu prodlužuje život o pět minut. Jestliže pravidlo skutečně platí, přidali si obyvatelé kadaňského Domova pro seniory během dalšího setkání se svým patronem krásných pět hodin. Josef Dvořák je uragán. Nespoutaný živel. Neposedí, nepostojí, je ho plný sál. Tváře všech posluchačů se již při jeho příchodu roztahují v očekávání následujícího do širokých úsměvů. Právem. Hercovy příběhy ve spojení



s jeho mimickými schopnostmi jsou jedním slovem jedinečné. A tentokrát to navíc

byla radost dvojnásobná, Josef Dvořák nepřijel na návštěvu sám. Doprovod mu dělaly dvě krásné dámy, manželka Jája a novinářka, spisovatelka, publicistka a zároveň také jedinečná vypravěčka Marie Formáčková. Obyčejně neobyčejné příhody běžného života, když se umí umně podat, mají své kouzlo. Trojice zmíněných hostů tuto disciplínu zvládá na výbornou, odpoledne to bylo vskutku kouzelné.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

## Vyrazili jsme do jeskyň, na farmu a slavili jubileum

Varnsdorftští senioři byli v měsíci říjnu na společném výletě v Bozkovských jeskyních a na ekofarmě v Pěnčíně. Trochu nám do toho přšelo, ale výlet se vydařil. Nejdříve krásné jeskyně s krápníkovou výzdobou a po dobrém obědě jsme šli na prohlídku farmy. Seznámili jsme se s chovem zvířat, s výrobou sýrů, jogurtů a dalších výrobků. Navštívili jsme též

muzeum se starou zemědělskou technikou.

Velkou událostí i s pěknou oslavou byly narozeniny naší nejstarší členky, paní Anny Langrové, která oslavila krásných 99 let. Její vitalitu jí mohou závidět i mnohem mladší. Je to bývalá turistka, stále chodí na procházky dlouhé i 12 km. To, co se v jejím těle skrývá, je až neuvěřitelné. Ráda tancuje a i ta paměť



je stále vynikající. Celý klub jí přeje hodně zdraví v dalších letech.

■ Josef Fuxa,  
Senioři z Varnsdorfu

## Senioři se studenty vyráběli skřítky



S novým školním rokem si opět užíváme přítomnosti studentů ze Střední školy technické, gastronomické a automobilní Chomutov. Nejdříve jsme se vydali za švadlenkami, kde jsme vyráběli a šili skřítky. Svou návštěvu jsme jim oplatili i u nás v domově a zahráli si bingo o ceny. Ve středu jsme pak u nás přivítali také kuchaře a poměřili své síly v poznávačce. Šlo o poznávání koření po čichu, ovoce a zeleniny po chuti, druhy hub zrakem a podzimní lesní plody hmatem. Studenti vyhráli nakonec o jediný bodík. Gratulujeme a těšíme se na další setkání!

■ Eva Lhotská,  
Domov pro seniory Přečná



## V Seniorcentru Pohoda si připomněli Dušičky



Oslava Dušiček a Halloweenu se u nás povedla. Klienti seniorcentra se shromáždili ve čtvrtek 26. října v jídelně, která byla tematicky vyzdobena. Nechyběly květiny, pavouci, dýně, netopýři nebo svíčky. Vyprávěli si o zvycích spojovaných s těmito svátky a za doprovodu hudby si pochutnali na kávě a chlebičku, vínu a pivu. Tančilo se a hodovalo. Klienti si tento podzimní den velmi užili a odcházeli s úsměvy na tvářích.

■ Jaroslava Čulíková,  
Seniorcentrum Pohoda

## Svatomartinská zábava v Meziboří



Vzpomínky jsou velmi dobrým zdrojem podnětů pro další komunikaci s uživateli. Nabízejí totiž nová témata k hovoru. Jednou takovou velmi oblíbenou vzpomínkou jsou české tradice a zvyky a k tomu neodmyslitelně patří oslava svatého Martina. Každý rok jsme v očekávání jeho příjezdu a bílé pokrývky. Abychom jeho příjezd podpořili, tak každoročně pořádáme svatomartinskou zábavu. Bylo se na co těšit, vládla skvělá nálada, nechyběly ani svatomartinské koláče a víno a k tanci a poslechu hrála „Prima flám“. Děkujeme všem přítomným tanečnickům a zpěvákům, kteří roztančili sál, a v neposlední řadě kuchařinám za úžasné koláče.

■ Blanka Beranová,  
Domov sociálních služeb Meziboří

## Prohlídka zámku Nelahozeves nás uchvátila

Takhle jsme se jednou vydali procházkou podél řeky Vltavy a za historií zámku v Nelahozevsi. Vlakem jsme dojeli do stanice Nelahozeves zámek. Je perfektní, že jízdenka DUK platí až do Kralup nad Vltavou. Vydali jsme se do zámku na prohlídku. Bylo nás hodně, tak jsme byli na prohlídku rozděleni do dvou skupin. Shodli jsme se, že obě skupiny měly erudované a nadšené průvodce. Zámek se měl stát reprezentativním rodovým sídlem rodu Floriána Griespeka. Průběh stavby byl zdoluhavý a pokračoval ještě za jeho syna Ondřeje počátkem 17. století.



Griespekům se nedařilo, a tak panství vnučka Veronika prodala Polyxeně z Lobkovic.

V té době byl zámek již v žalostném stavu. Podíl na tomto stavu měla i třicetiletá válka. Eusebius z Lobkovic nechal budovu jen nejnuteněji opravit, a zámek tak přestal sloužit jako šlechtické sídlo. Zámek Nelahozeves byl roce 1992

Lobkovicům vrácen. Dnes je zde umístěna největší soukromá umělecká sbírka z Roudnické lobkovicé sbírky.

Zajímavostí pro nás je, že z Roudnice nad Labem sem byl převezen perlový oltář, který byl do roku 1773 v kostele sv. Kateřiny v Chomutově. Jedná se o dobu, kdy byl zrušen řád jezuitů, a v Chomutově končila vláda Lobkoviců. Po občerstvení v areálu před zámek jsme se vydali podél řeky do Kralup nad Vltavou a pak už jen vlakem domů.

■ Věra Pajerová,  
KČT Chomutov

## Každý, kdo si vyrobil masku, byl hvězdou karnevalu

Listopadové dny nám začínají Dnem svatých, proto se máme chvíli zastavit a vzpomnout na ty, kteří nejsou již mezi námi. Za náš spolek jsme nechali provést malou výzdobu pomníčku paní Tuzarové, která před lety tragicky zahynula při turistické vycházce.

Ale listopad nepatřil jen ke chmurným událostem. Naše taneční odpoledne alá Karneval se povedlo. Každý, kdo si vyrobil masku na téma Originální pokrývka hlavy, neměl chybu! K dobré náladě hrála kapela Old boys a musela i přidat další melodie všem, co rádi tancují.

K dalším příjemným zážitkům patří pobyty v hotelu MAS v Sezimově Ústí, kam jelo 54 našich členů, pod vedením Jaroslavy Vogelové, aby tam načerpali mnoho sil a zdraví při lázeňských procedurách a také tanečních večerech, které jsou tam přichystány.

Pokračují i naše pravidelné návštěvy v Severočeském divadle. Během listopadu ho navštívili naši senioři dokonce dvakrát. V prosinci nás čeká závěrečný taneček – vánoční, kde se budeme těšit nejen na naše pozvané hosty, ale i na program dětí ŠD ze ZŠ Stříbrnická. Všem děti vyrobí



vánoční přáníčka a předvedou malé kulturní vystoupení. Přece se čas nezastaví, ale hezké vzpomínky zůstanou.

S blížícími se Vánoce chceme popřát, nejen našim členům, ale všem lidem dobré vůle, krásné prožití svátků a hlavně zdraví a spokojenost do dalšího roku 2024.

■ Jaroslava Vogelová,  
Spolek ústeckých seniorů

## V ústeckých domovech se slavily narozeniny

V listopadu oslavili významné narozeniny hned čtyři klienti ústeckých domovů pro seniory. Neuvěřitelných 100 let oslavila na počátku měsíce v Domově pro seniory Bukov Irma Tichá. Jubileum oslavila i se svou rodinou a bylo vidět, že má stále radost ze života. To dokazuje i fakt, že před návštěvou gratulantů sledovala v televizi zápas ragby, které ji baví.

Další návštěva s gratulací proběhla u klienta Domova pro seniory Orlická. Oldřich Šmerek zde oslavil 95. narozeniny. Návštěva gratulantů ho velice potěšila. Zavzpomínal na své mládí, kdy působil v kapele, a vyprávěl o své



Jubilantka Liduška Jelínková

cestě do USA, jež byla jeho velkým snem a kterou nakonec s kamarádem uskutečnil.

Posledním gratulantům popřál primátor Petr Nedvědícký na konci listopadu, kdy

navštívil hned dva domovy. První jubilejní gratulace patřila Františku Rejmanovi z Domova pro seniory Krásné Březno, který se na setkání moc těšil. O víkendu oslavil 90. narozeniny. Při návštěvě zavzpomínal na své dětství v Chotěboři a život v Ústí nad Labem, kde po studiích pracoval na dráze u zabezpečovacích systémů. Návštěva proběhla i u Lidušky Jelínkové z DPS Dobětica, která oslavila dokonce 101. narozeniny. Paní Lidušku návštěva dojala, a tak jí na rozveselení po gratulaci primátora kamarádky a sestřičky zazpívaly narozeninovou píseň. ■ gz

## Kadaňskou bocciu ovládli senioři z Podbořan

Když před čtyřmi roky přerušili tehdy vítěznou hattrickovou šňůru Chomutova, nikdo netušil, že jejich sportovní nadvláda bude dlouhodobějšího rázu. Stalo se. Aktuálně třináctý ročník kadaňského mezikomunálního turnaje v bocciu ovládli počtvrté za sebou senioři z Podbořan, letošní dominanci navíc stvrdili prvním místem v doplňkové vědomostní soutěži Všechnálek.

„Jsou opravdu skvělí. Vyhrát čtyřikrát za sebou, to rozhodně není náhoda,“ oceňují kvality soupeře domácí tým z Kadaně. Ten si letos vybojoval sympatický bronz. „Oproti loňsku jsme si polepšili, takže spokojenost,“ komentuje

vlastní umístění kadaňské družstvo a rovnou si dává závazek: „Už bychom ale měli ochutnat vítězný dort, letos vypadal výborně. Do dalšího turnaje máme celý rok, potrénujeme a čtrnáctka bude naše.“

Plán je to výborný, nic jednoduchého to ale nebude. Mnohdy rozhodují maličkosti a také trocha toho sportovního štěstíčka. „S ohledem na dlouhodobou formu Podbořanských a kvality dalších týmů to je velká výzva. Všichni jedou turnaj vyhrát, ale jsem ráda, že nemáme



malých cílů,“ usmívá se ředitelka pořádajícího Domova Lenka Raadová, „v každém případě všem účastníkům za jejich výkony a reprezentaci domovských zařízení děkuji a gratuluji.“

■ Zdeněk Moravec,  
MSSS Kadaň

## Spolupráce s mosteckými seniory navázána

Podařilo se nám navázat spolupráci se Sociálním zařízením v Mostě, a to na popud pana Jiřího Dospěla. Uskutečnili jsme dvě velmi hezké návštěvy Mostu, a to 6. října pro členy Depa s Jiřím Dospělem a několika našimi členy. Druhou návštěvu vedla Jaroslava Vogelová pro 24 našich členů, taktéž už znaly situace pan Jiří jel s námi dne 13. října.

Krajina v podhůří Krušných hor nám z vlaku už skýtala hezkou podívanou. Teprve na místě jsme užasli – jezero Most



i s fungujícími kiosky a odbornou přednáškou bylo startem dalších zážitků. Uvítání, i s dobrým obědem, který nám zařídil a mile nás přivítal ředitel Městské správy sociálních

služeb v Mostě Luboš Trojna. Všichni jeho spolupracovníci nám vytvořili milé prostředí. Na závěr se mohli naši účastníci podívat na gotický kostel, známý přesunem v roce 1975 o 825 m. Pak si každý volil volnější program a zpáteční cesta vlakem rychle uběhla.

Tato exkurze se všem líbila. Těšíme se, že i my se budeme moci pochlubit při návštěvě mosteckých hostů s DD u nás v Ústí nad Labem.

■ Jaroslava Vogelová,  
Spolek ústeckých seniorů

## Začátek adventu s herci mosteckého divadla

Advent se blíží milovými kroky, a tak se i náš penzion zahálil do slavnostního hávu. Společně těšení na Vánoce odstartovala nejen vánoční výzdoba společných prostor, ale především skvělé vystoupení herců mosteckého divadla Tadeáše Horehledě a Lukáše Komínka, kteří nám všem dokázali, že nejsou jen výbornými herci, ale také skvělými zpěváky. Hodinové pásmo písniček v jejich podání mělo velký úspěch, protože zazněly písničky seniorům blízké, a ti si tak mohli společně zazpívat. Moc děkujeme za úžasný vystoupení a doufáme, že u nás nebyli naposlledy.

■ Šárka Šímanová, Penzion pro seniory Komofánská

## Pro republiku pokora, úcta, čest

Přišli jsme na koncert do Beuronské kaple, která je důstojným, kultivovaným místem pro kulturní a společenská setkávání. Kaple byla plničká lidí, kteří přišli na Koncert pro republiku. Nastoupil ženský sbor Soulady. Ženy, které přišly se srdcem otevřeným, upřímností v duši i ve tvářích. Zpěv byl laskavý, plný pohody. Vystřídal je dětský sbor Poupata. Bezprostřední a čisté mládí, naše krásná budoucnost. Na závěr koncertu společně nádherně zpívaly oba sbory. Společný zpěv se stal mimořádným prožitkem pro všechny, kdo přišli sdílet s ostatními lásku k lidem, k domovu, vlasti. Nechyběla Modlitba pro Marthu, ale i lidovka Ach, synku



nebo hymna Kde domov můj. S upřímností, srdce otevřené sounáležitostí a lásce, s níž člověk podá ruku člověku. Celý sál, naprosto všichni lidé s úctou, pokorou a hrdostí vzdali hold své vlasti, svému domovu. Senzační senioři děkují za pozvání na krásný koncert, je to pro nás čest.

■ Helena Voctářová,  
Zvonkohra Teplice

## Trmičtí zvou, přijďte si zazpívat koledy

Lidé ze všech koutů Česka budou letos už potřinácté společně zpívat nejkrásnější české koledy. Připojte se k nám i vy. Akce Česko zpívá koledy se uskuteční 13. prosince od 17:30 hodin i na trmičtém zámku v Kamenném sále. Vystoupí Tiský sbor. Po koledách následuje vánoční pohoštění. Vstup na akci je zdarma.

■ Eva Tomsová,  
Klub seniorů Trmice

## Všechno nejlepší k devadesátinám



Dne 23. listopadu se dožila 90 let paní Doris Navrátilová, členka Spolku seniorů Hrob a divadelního spolku Žlučové kameny. Do dalších let mezi námi přejeme i nadále veselou mysl a hlavně hodně zdraví.

■ Alena Lisová,  
členka Spolku seniorů Hrob

## Sportem ku zdraví, hlásají hrobští senioři



Již po šesté se sešli sportovně naladěni důchodci, aby změřili své síly v deseti bodovaných disciplínách. Dobře jsme se pobavili, zavzpomínali na školní léta a rozhýbali svá unavená těla. Vítězové dostali medaile a všichni si odnášeli účastnické listy a dobrou náladu. Děkujeme panu starostovi Jiřímu Fürstovi a panu místostarostovi Karlu Hirschovi za účast, rozmnožení diplomů a hlavně za vytvoření perfektního záze- mí pro závodníky. A již se těšíme na další setkání.

■ Ludmila Holá, Senioři Hrob



## Vydali jsme se do Indie prostřednictvím fotografií



Opoledne posledního říjnového dne bylo věnováno v Klubu seniorů Českobratrská promítání fotografií pana Josefa Sloupa. Ve svém produktivním věku procesoval půlku světa a zajímali jej hlavně lidé, tedy život v té které zemi. Pro nás vybral pan Sloup nádherné obrázky z Indie. My jsme jich několik ofotografovali na ukázkou z obrazovky, ale ten požitek, jako jsme měli my, mít nebudete.

■ Zdenka Večerníková, Nový Start

## Když je čas Vánoc...



Víkendové zdobení domova a instalaci a zdobení hlavního vánočního stromu si užil každý. Nechyběl prodej vánoční dekorace. Poděkování za tuto akci míří ke studentům a kantorům kadaňského střediska Střední školy technické, gastronomické a automobilní, obor Zahradnické práce a dalším z mezigenerace se studenty Gymnázia Kadaň.

■ Domov pro seniory Kadaň

## Koncert ke dni otevřených dveří

Začátkem října jsme si v rámci dne otevřených dveří užili krásný koncert zpěvačky Magdy Malé, která je také naší patronkou. Pozváni byli jak naši klienti, tak i ostatní, kteří se na nás v rámci této celorepublikové akce přišli podívat. Bylo to krásné setkání s empatickým a milým člověkem, které výstoupky pohládí. Věříme, že si vystoupení všichni užili.

■ Blanka Kobicová, MěÚSS Jirkov

## SAS znova řadí, nyní v Polsku

Aktivní senioři se opět předvedli. Udělali si wellness víkend od cestovní kanceláře Ive Ria v polském Pobierowu. Dokonce i počasí bylo milosrdné, takže pršelo jen v noci a pak poslední den při odjezdu. Takže jsme mohli absolvovat krásné procházky po pláži, ti odvážnější zkoušeli, jak moc je Baltské moře studené, ti zvědavější a zvědavější se šli podívat do domku naruby, kde je opravdu vše vzhůru nohama. Což některým citlivým jedincům nedělalo nejlépe a připadali si jako po velkém mejdanu.

Kancelář Ive Ria uspořádala pro zájemce výlet do nedalekého městečka Medzizdroje, kde je světoznámé 350 metrů dlouhé molo, Park miniatur, Mořské akvárium



i Muzeum voskových figurín, takže pro každého něco. K tomu ještě při příjezdu nás přivítal táborák s opékáním vuřtů, chlebem s vynikajícím sádlem a okurkou i svařáček, a aby toho nebylo málo, tak jsme měli dokonce dva taneční večery. K tomu dobré jídlo, vstup do bazénu, solné jeskyně, vířivek, sauny, prostě ukázkový wellness. Takže příští rok si to zopakujeme.

■ Ludmila Husáková,  
Spolek aktivních seniorů

## Navštívili jsme Zwinger i trhy

Poslední listopadový den jsme uskutečnili předposlední výlet z projektu Výlety s Novým startem aneb poznávání starého a nového. Galerie starých mistrů ve Zwingeru stojí za zhlédnutí i několikrát, neboť celá se nedá vstřebat naráz, a proto se návštěvy zúčastnili jak zwingeruznalí, tak neznalí výletníci. Počasí nám

přálo, a tak jsme po honosných síních umělecké galerie zavítali ještě na lidově-tvořivý Altmarkt s vánočními trhy. Nálada byla výborná, program inspirující, doprava i počasí přívětivé, punč horký a bratwurst do křupava ogrilovaný... zkrátka den jak vyšitý.

■ Nový Start Teplice

## Senioři si dali devět kilometrů

Na středu 15. listopadu již nebyl oficiálně naplánován žádný výlet, takže jsme si na tento den „nadělili“ výlet náhradní. Průchod obcí Kravaře jsme si trochu vylepšili a procházeli jej zadem kolem Bobřího potoku, kde jsou zachovalé staré hradby, nově upravený mostík přes říčku, a tak jsme poznali Kravaře i z jiného pohledu. Cesta do Janovic, která je značena jako NS Liščí stezka, vede po vedlejší silnici. Pohodlně jsme po ní došli do obce, která je označena jako vesnická památková rezervace. Prohlédli jsme si upravené staré chalupy, které byly i v obci Rané, která je též vesnická památková rezervace. Okruhem



j jsme se pak vydali zpět do Kravaře. Měli jsme ještě hodinku na posezení U Doušů, což jsme rádně využili. Pohodlně jsme stihli vlak v 12:51 hodin do Litoměřic a tím jsme ukončili náš náhradní výlet. Počasí nám celkem přálo, jen na malou chvíli se spustil mírný deštěk, ale domů jsme dojeli již opět bez jediné kapky.

■ Jana Wünschová,  
KČT Litoměřice

## Senioři si užili výtvarné odpoledne

To, že máme v našem městě velmi nadané umělce-seniory, víme. Klienti domova pro seniory a pečovatelské služby se sešli na 2. ročníku Výtvarného dopoledne. Téma se neslo v duchu podzimu, malovalo se akrylovými barvami na plátno, temperovými barvami



na čtvrtky, používaly se různé techniky nebo pracovalo s přírodninami a šablonami. S pomocí ergoterapeutky si účastníci vyzkoušeli také prvky arteterapie. Všichni se vzájemně v tvoření dle vlastní představivosti a možností podporovali. Na závěr si pochutnali na drobném občerstvení.

■ Eva Lhotská, Domov pro seniory Písečná, Centrum denních služeb Bezručova, Chomutov

## Zimní setkání se vydařilo nad očekávání



Zimní setkání seniorů bylo neuvěřitelně radostné a úspěšné. Senioři z Telnice si užili celou akci a byli potěšeni malým dárečkem na uvítanou. Občerstvení připravené zaměstnanci obecního úřadu bylo vynikající a pan Brabec se postaral o bezchybnou obsluhu. Kapela OLI dodala události skvělou hudební atmosféru a taneční vystoupení přidalo akci energii. Celkově lze konstatovat, že setkání bylo povedené a všichni účastníci ho velmi pozitivně hodnotili.

■ Obec Telnice

## TAJENKA | CITÁT SPISOVATELE ROBERTA FULGHUMA.

POMŮCKA-AIDA, AJAX, MALE, ODD, VIVALDI	STARŠÍ ZKR.	ODDÁVAT SE	JAKÁ SLOVEN.	HAZARD	EXPERIMENT		CHEMICKÝ PRVEK ZN. RH	RODOVÝ ZNAK	DOSUD NEPOUŽITÁ	OBÉZNĚ		UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ MEDIC. ZKR.	V TENTO DEN		DRŽÁ	DÍVKA ZASTAR.	SEŠITÁ	CHEM. ZN. TANTALU
ZNAČKA ZVUKOTECHNIKY						SÍŤ PRODEJEN OBUVI					OBCHODNÍ DŮM ZKR.		ČÁST TEXTU ZKR.					
HLAVNÍ MĚSTO JAPONSKA						SPÍČKA PŘÍPRAVEK NA MYTÍ MOTORU					ZNAČKA RADONU TKANINA SERŽ		KORPUSY PŘENOS MYŠLENEK					
	1. DÍL TAJENKY DRUH BONBONU																	MONGOLSKÝ PASTEVEC
INICIÁLY SPISOVATELE DEFOEA			ASIAT ITALSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL					CITOSLOVCE NECHUTI STO LET STARÝ				MLÁDATA VEPŘŮ NOUZOVÉ VOLÁNÍ						
HROB ZASTAR.				TÉLOVÍČNÝ PRVEK NEPRO- TĚKAT					EL. POŽÁR. SIGNALIZACE AMSTERD. FOTB. KLUB				ZESÍLENÝ POPEVEK JAN. AKAD. MÚZ. UMĚNÍ			INIC. BÝV. POL. RAŠINA ZESÍLENÝ ZÁPOR		
OVINUTÍ					VOZY POHYB VZDUCHEM					SKUPINY VČEL ZN. OHŘL- VACŮ VODY				JÍŘINA DOMÁCKY SIDLO ŘEC. BOHU				
JMÉNO HERCE ZEDNÍČKA						MÁ SLOVEN. POSTAVA ZE ŠVEJKA					ČISTICÍ PRO- STŘEDEK VERDIHO OPERA							
HOSPODÁŘSKÉ STAVĚNÍ							DRUH KVĚTENSTVÍ DVRORANA					HL. MĚSTO MALEDIV NAR. DIVAD- LO BRNO					OSOBNOST	VIDINA VE SPÁNKU
	MASARY- KOVA UNIVERZITA ZKR.	2. DÍL TAJENKY INIC. HERCE DEJDARA															SNÍŽENÝ TÓN E MOŽNÁ KNIZNĚ	
ŘÍMSKÝCH 2600					JIHNOUT									CELKOVÁ PREZEN- TACE				
KOUŘEM KONZERVovat					NEDOBŘÝ					OTROK				ZNAČKA TISKÁREN				

INERCE

## V našem novém domově pro seniory zůstanete stále spolu

V ústecké městské části Střekov vzniká nový domov pro seniory. Do pochmurné atmosféry, se kterou si spousta z nás domovy seniorů spojuje, bude mít toto zařízení skutečně daleko. Kromě běžných pokojů, jako je pět jednolůžkových a čtyři dvoulůžkové, zde bude i jeden, který pomůže řešit problém stárnoucích rodičů a jejich dětí se zdravotním postižením. „V naší několikaleté praxi v sociální oblasti jsme nezdídka naráželi na problém, kdy se rodiče, kteří pečují o své zdravotně znevýhodněné dítě, dostanou postupem času do situace, ze které není cesty ven,“ přibližuje ředitelka domova Radka Honzajková.

Představte si případ, kdy se manželskému páru narodí dítě s hendikepem. Je jedno, jestli se jedná o tělesné nebo duševní onemocnění. Rodiče se rozhodnou pečovat o své zdravotně postižené dítě v domácím prostředí a veškerý svůj život tomu uzpůsobí. Postupem času se z dítěte pochopitelně stane dospělý



člověk a péče o dospělého člověka je již náročnější. I toto vše rodina zvládne a společným časem se dostane do fáze, kdy fyzické síly obou rodičů začnou ubývat, a tak nastává situace, kdy se na pracovníky v rámci sociálního poradenství obracují nešťastní a vyčerpaní rodiče, kteří prostě vyřknou: „My ani nesmíme umřít. Kdo se pak o našeho syna postará? Potřebovali bychom zařízení, které

nám pomůže, abychom zůstali spolu v jednom domově společně, naučili se společně chod a zvykli si na ošetřovatele a zdravotníky. Pak bychom mohli spokojeně odejít a nemuseli se bát, jak to bude dál, když tady nebudeme.“

### Společné bydlení rodičů-seniorů a jejich dětí s postižením

S touto myšlenkou vedení domova také přistupovalo

k řešení. V nově vznikajícím domově vybudovali mimo jiné i trojlůžkový pokoj, který by měl sloužit primárně rodičům-seniorům a jejich dětem s postižením. Takovým rodinám, které chtějí zůstat spolu a zároveň jim již síly nestačí, a potřebují péči a pomoc pro vlastní osobu i pro svého blízkého. V tomto domově mohou být zapojeni do péče o „dítě“ dle vlastního uvážení a sil a ještě si užít společný čas, který mají před sebou.

Před otevřením domova seniorů Střekov, kde takový pokoj bude v rámci poskytovaných služeb, se můžete těšit na den otevřených dveří, kde budete srdečně vítáni a kde vás zaměstnanci provedou zařízením. O dni otevřených dveří se dozvíte s dostatečným předstihem.

Za celý kolektiv DS Střekov s.r.o. všem srdečně přejeme krásné a klidné prožití svátků vánočních a mnoho společných chvil se svými blízkými.

■ Bc. Markéta Pojtingerová  
a Mgr. Radka Honzajková,  
DS Střekov



# Kia Sportage.

Akční model EDICE 30.



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 Sportage: 1,1–7,3 l/100 km, 25,5–166 g/km. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doprňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte [www.kia-usti.cz](http://www.kia-usti.cz)



MC20231204

  
mužická škola

## VÁNOČNÍ MUZIKÁL

# O BETLÉMSKÉ HVĚZDĚ

ANEB  
OD ADVENTU DO TŘÍ KRÁLŮ

17. 12. 2023 OD 17.00  
DŮM KULTURY ÚSTÍ NAD LABEM

PŘEDPRODEJ NA RECEPCI DDM OD 1. 11. 2023

VSTUPENKY - 200 Kč



**Ústí**  
Ústí nad Labem

DŮM KULTURY  
NÁRODNÍ DŮM  
LETNÍ KINO

  
[reg.oplni-televize.cz](http://reg.oplni-televize.cz)  
ústisko

MARTIN  
PROVAZNIK.CZ



  
mužická škola

## 6. VÁNOČNÍ KONCERT PĚVECKÝCH SBORŮ

# ÚSTECKÉ BAMBINI,

*jejich mrňousci a host večera*

# DAVID DEYL

10.  
PROSINEC  
17.00HOD.



KINOSÁL  
DOMU  
KULTURY | 17.00 HODIN | VSTUPNÉ  
120,- Kč

PŘEDPRODEJ VSTUPNEK NA RECEPCI V DDM OD 14. 11. 2023

MC20231201