

SENIORSKÉ LISTY

A woman with short, styled white hair is the central focus. She is wearing a vibrant blue, long-sleeved dress adorned with vertical lines of white sequins. Her hands are on her hips, and she has a slight, confident smile. The background is a blurred ice rink with various banners, including one for 'SCAFFE'.

**Dagmar Knížetová:
Snažím se moc nepadat,
namožené svaly
i tak trochu bolí**

STRANY 8-9

**Podvodníci se vydávají
už i za Českou správu
sociálního zabezpečení**

STRANA 4

**Černý kašel rádíl.
Dříve narozené
dokáže pěkně potrápít**

STRANA 7

Svátky posunou výplaty důchodů

Ústecký kraj – V průběhu tohoto roku se splatnost výplat důchodů posune celkem šestkrát. Nejbližší je květnový svátek. Důchody, které mají stanovený výplatní termín 8. května, budou vyplaceny o den dříve, a to 7. května. Další posun výplaty důchodů nastane v červenci. Důchody, jejichž výplatní termín je 4. července, budou vyplaceny 3. července. Ty, které mají

být vyplaceny 6. července, budou vyplaceny 4. července. Poslední změna ve výplatách penzí nastane v prosinci. Výplatní termín důchodu stanovený na 20. prosince připadne na 19. prosince. Důchody, které mají být vyplaceny 22. prosince, lidé dostanou 20. prosince a důchody, které mají být vyplaceny na Štědrý den, 24. prosince, lidé dostanou 23. prosince. ■gz

Nepodceňujte špatný spánek

Ústecký kraj – Poruchy spánku jsou velkým strašákem v každém věku. Navíc mohou způsobovat vážné zdravotní komplikace, od kardiovaskulárních onemocnění po duševní problémy, včetně demence. „Během spánku regeneruje náš kardiovaskulární systém, dochází k regulaci krevního cukru i k upevňování nervových spojení, a tím i vzpomínek. Spánek přispívá k udržování zdravé tělesné hmotnosti, pozitivní vliv má také na naši náladu a pomáhá odbourávat stres. Během spánku se tvoří látky, které tělu pomáhají v boji s infekcí,“ vysvětluje lékařka Kateřina Šédová, která se zdravému spánku věnuje v rámci svých preventivních aktivit.

Pokud špatně usínáte, brzy se probouzíte nebo se často v noci budíte, tak nejspíš trpíte nespavostí a až dvakrát se u vás zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárního onemocnění a poruch imunity. Pokud



během spánku opakovaně přestáváte dýchat, jde o spánkovou apnoe a zvyšuje se u vás riziko vzniku vysokého krevního tlaku a srdečních chorob jako infarktu či mrtvice.

Toto zadržování dechu může trvat až 90 sekund a objevit se může až 300x za 6 hodin spánku. „Důležitá je diagnostika, která probíhá prostřednictvím polysomnografie,“ apeluje Šédová s tím, že se jedná o celonoční vyšetření v laboratoři, kdy je během spánku vyšetřovaného člověka zaznamenáváno několik fyziologických parametrů. ■gz

INZERCE

Barča KADEŘNICTVÍ
DÁMSKÉ
PÁNSKÉ
DĚTSKÉ

nové trendy i klasika
722 114 355

MOŽNOST OBJEDNÁNÍ TERMÍNU U VÁS DOMA
Truhlářova 1592/32, Ústí nad Labem - Střekov

2024/4510

Celosvětově populární román, který pokládá palčivé otázky

OSM OBVĚZKOVÝCH LIDÍ.
JEDNA NEOVĚŘITELNÁ VOLBA.

ŽIVOT NA MÍRU

ROMÁN

NIKKI ERLICK

KNIHY DOBROVSKÝ

www.knihydobrovsky.cz

2024/4505

Sever
Český rozhlas

**V Ústeckém kraji
posloucháme
Český rozhlas
Sever**

88.8 FM sever.rozhlas.cz

2024/4506

Šmejdi lákají k investování, muž z Lounska přišel o miliony

Ústecký kraj – Na internetu se mnozí nabídky na lákavé investice slibující pohádkové bohatství. Začíná to u reklamy na výhodnou investici s obrovským ziskem. Končí to ztrátami za statisíce či miliony korun. V současné době řeší hospodářská kriminálka případ muže z Lounska, který se nechal zlákat na sociální síti vidinou astronomického zhodnocení úspor. Podvodníkům poslal do kryptoměnové peněženky bezmála čtyři a půl milionu korun.

Hlavním cílem podvodníků je získat vzdálený přístup na plochu vašeho počítače a odcizit peníze. Útočník na internet umístí lákavou reklamu slibující zaručené zisky. V reklamě se pro zvýšení důvěryhodnosti

mohou objevovat známé osobnosti, jako je prezident Petr Pavel nebo premiér Andrej Babiš. O tom, že v podvodu figurují, samozřejmě nemají ani zdání. Princip 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.

„Po odeslání údajů je oběť oslovena například telefonicky podvodníky, kteří se vydávají za pracovníky různých investičních společností. Roztáčejí se kolotoč intenzivní manipulace. Oběť poskytne osobní údaje, snímky osobních dokladů, údaje o platební kartě a nakonec umožní i vzdálený přístup na plochu svého počítače tak, že na základě telefonických

instrukcí nainstaluje přímo do svého počítače program, který vzdálený přístup umožňuje,“ popisuje krajský policejní mluvčí Jakub Mareš a dodává, že pod dojmem regulérní investice odesílá oběť své peníze přímo pachateli nebo převody peněz díky přístupu do počítače provádí sám pachatel. Mísoto výtěžku vám tak zbydou oči pro pláč. ■ gz

JAK SE NENECHAT OKRÁST?

- Neposkytujte vzdálený přístup k vašemu počítači nikomu, koho neznáte.
- Nereagujte na podezřelé telefony, sms nebo e-maily.
- Nikomu neposkytujte žádné osobní informace nebo informace o vašem bankovníctví.
- Nikdy plně nedůvěřujte recenzím, ty může napsat kdokoliv.
- Pokud údaje o svém bankovním účtu pod vlivem manipulace poskytnete podvodníkovi, ihned kontaktujte svou banku.
- Nepodléhejte manipulativnímu jednání, fiktivnímu doporučení celebrit, falešným novinovým článkům a už vůbec ne slibům zaručených investic bez rizika.
- Pamatujte, že v případě investování je riziko výhradně na straně investora.

Zdroj: Policie ČR

Ústečtí borci jsou třetí nejlepší v zemi

Ústí nad Labem – Ústečtí senioři, stejně jako jejich kolegové z jiných regionů plavali celý únor pro své zdraví a zároveň zapisovali uplavané metry v rámci soutěže Přeplavme svůj La Manche. Nakonec se ukázalo, že v celorepublikové konkurenci se ani trochu neztratili. Zkušení plavci z Ústí se totiž umístili na děleném bronzovém stupínku. Letošního ročníku akce se účastnilo 113 ústeckých seniorů a seniorů, kteří celkem

uplavali 526 864 metrů. To znamená, že kanál La Manche překonali více než patnáctkrát. V průměrném počtu uplavaných kilometrů na jednotlivce si výborně vedla teplecká Zvonkohra v čele se sedmaosmdesátiletým Karlem Stupkou, který naplavoval rovných 80 kilometrů. Nejúspěšnější mezigenerační dvojici se může pochlubit tým Senioři z Mostecka a jejich přátelé, kde pětáosmdesátiletá Květoslava Drdová s vnučkou Alicí společně uplavaly 94 kilometrů. ■ gz

Krajské sportovní hry seniorů v Mostě se blíží

Most – Sportovní areál střední školy technické v mosteckých Velebudicích bude 18. května hostit oblíbené Krajské sportovní hry seniorů. Letošní ročník se koná od 9:00 hodin a důležitým motivem her je přátelské sportovní zápolení, radost z pohybu a dobrá nálada. „Těš mě, že o zapojení do soutěží je v řadách seniorů rok od roku větší zájem. I když jde o výsledky a medaile, vítězem

je každý, kdo si přijde alespoň na chvíli užít příjemnou atmosféru a trochu si protáhnout tělo,“ řekla místopředsedkyně Krajské rady seniorů Věra Nechybová. Týmy z celého kraje čeká deset disciplín, které už mají svoji tradici. Po skončení závodního klání bude vyhodnocení, předání pohárů a medailí. Tým složený z nejúspěšnějších hráčů pojede na celorepublikové sportovní hry. ■ gz

PARTNEŘI SENIORSKÝCH LISTŮ

DĚKUJEME

Ústecký kraj

most

Ústí

KNIHY DOBROVSKÝ

METRANS

Carbon Neutral Transport

rcc
realcentrum cars s.r.o.

SCVK

AVE

AGC

ACME
DOMÁCÍ PÉČE s.r.o.

Chomutov

mondi
SPOLCHEMIE

ZDRAVÉ MĚSTO
ŠTĚTÍ



Radnice podpoří aktivity dříve narozených

Ústí nad Labem – Dvě stě tisíc korun vložilo vedení ústecké radnice do Programu pro poskytování dotací seniorům v tomto roce. „Formuláře potřebné pro podání žádosti o dotaci budou zveřejněny na internetových stránkách města. Uzávěrka žádostí na projekty je 30. září, žadatelem může být právnická osoba, fyzická podnikající osoba, fyzická osoba nepodnikající se sídlem či trvalým bydlištěm v Ústí,“ vysvětlila mluvčí města Romana Macová. Dotaci mohou senioři získat na podporu různých aktivit nebo akcí pořádaných ve městě či v rámci reprezentace i mimo území města. Maximální výše dotace je dvacet tisíc korun. ■ gz

Krajský bowlingový turnaj má své vítěze



Ústí nad Labem – Deset týmů z celého Ústeckého kraje se utkalo v bowlingovém turnaji, který se konal v Bowling Brunswick clubu na Kliši. Akci pořádala Krajská rada seniorů Ústeckého kraje pod záštitou ústeckého primátora Petra Nedvědického.

„Iniciujeme a podporujeme už dlouhé roky nejrůznější sportovní aktivity vhodné pro starší generaci. Je dobře, že se senioři napříč městy mají kde setkávat, navazovat nová přátelství a navíc si vylepšit fyzickou kondici. Bowlingový turnaj pro týmy z kraje se koná poprvé a doufám, že právě vzniká nová tradice,“ řekla místopředsedkyně krajské rady seniorů Věra Nechybová.

Nejúspěšnějším týmem se stali Mostáci z Mostu, druhá příčka patří partě Fírové Loko Depo z Ústí nad Labem a třetí místo získal Klub turistů z Litoměřic. ■ gz

U jezera vyroste kopie ikonické věže

Most – U jezera Most bude v době konání olympiády stát kopie ikonické Eiffelovy věže. Ta bude mít hned několik unikátů. Bude vysoká 14 metrů a vážit bude 1,36 tuny. Bude vyrobena kompletně 3D tiskem, a navíc z plastového odpadu vyloveného z oceánu.

Kopie proslulé Eiffelovky zkrášlí břeh jezera během festivalu, který se koná u příležitosti olympijských her v Paříži od 26. července do 11. srpna. „Olympijský festival nabídne přes 50 sportů k vyzkoušení, což je nejvyšší číslo v historii akce,“ říká ředitelka projektu Českého olympijského výboru



Foto | Město Most

Nadřa Černá. „Těšíme se na společné fandění českým sportovcům, neboť po dlouhé době budou olympijské hry ve stejném časovém pásmu. Poprvé budeme mít i olympijský kemp

pro fanoušky a věříme, že si návštěvníci užijí nejen celý den na Olympijském festivalu, ale i usínání v blízkosti naší verze Eiffelovky. Bude to náš Most do Paříže,“ dodala. ■ gz

Podvodníci se vydávají i za sociálku

Ústecký kraj – Pozor, mnozí se podvodně telefonáto, ale i SMS zprávy, které jménem České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ) vyzývají k návštěvě podvodných webů. Podle tiskové mluvčí ČSSZ Terezy Koukolové se jedná se o podvodné techniky vishing a smishing.

„Vishing je podvodný telefonní hovor s „živým“ člověkem, který chce vzbudit důvěru, že je tím, kdo vám pomůže. Smishing je forma útoku, kdy je na telefonní číslo zaslána podvodná SMS zpráva obsahující odkaz na podvodné stránky. V obou případech se jedná o způsob, jak získat citlivé osobní údaje občanů včetně údajů o bankovních účtech,“

vysvětluje Koukolová. Podvodné stránky se tváří jako oficiální web ČSSZ a snaží se přimět klienty, aby zde vyplnili své osobní údaje. Ve skutečnosti se nejedná o oficiální web sociální správy, ale o podvod se záměrem vylákat z lidí citlivé údaje o bankovních účtech nebo o bankovních kartách. „Na podobné telefonáty a zprávy nereagujte a odkazy tohoto typu ani neotvírejte. V případě, že jste již zadali své bankovní údaje, kontaktujte neprodleně svou banku,“ apeluje mluvčí sociálky.

ČSSZ také upozorňuje, že podobné SMS sama nikdy nerozesílá ani nesdíljuje informace tohoto typu telefonicky. ■ gz

Zvon na věži se rozpadá, město pořídí repliku

Jirkov – Menší ze dvou zvonů v městské věži nechal Jirkov svést. Podle zvonářů je tak poničený, že už se nesmí nadále používat. Zvon pochází z první poloviny 15. století. Místo něj nechá město vyrobit repliku.

Do restaurátorské dílny zamíří i větší zvon, který se po opravě vrátí do věže. Je mimořádně vzácný, lze jej podle restaurátora Petra Rudolfa Manouška datovat do 1. poloviny 15. století. Výroba repliky menšího zvonu bude podle jirkovské radnice stát zhruba 246 tisíc korun, dalších 216 tisíc korun zaplatí Jirkov za zrestaurování většího zvonu. Práce si podle zvonářů vyžádají dva až tři měsíce. ■ gz

Babička roku s přáteli z Druhého dechu zahrála Ódu na radost

Ústecký kraj – Babička roku, pětáosmdesátiletá Pia Bůžková z Litoměřic, která ovládla krajské i celostátní kolo seniorské soutěže, si spolu se skupinou Druhý dech zahrála na harmoniku i na ústeckém krajském úřadě.

Vítězku prestižního klání tam pozval hejtman Jan Schiller. „Jsem rád, že paní Pia Bůžková přijala naše pozvání a navštívila nás společně se svými přáteli. Bylo mi velkou ctí se s ní seznámit a po blahopřát jí k úspěchu. Je to



velice šikovná a čiperná dáma, která si své vítězství zaslouží. V našem regionu máme mnoho aktivních a velmi vitálních penzistů, paní Bůžková a celé uskupení Druhý dech

jsou toho důkazem. Přál bych si, aby naši senioři měli stálý úsměv na tváři, maximum energie a plno životních radostí,“ řekl hejtman.

Prostory úřadu rozezněly foukací harmoniky Babičky roku i jejích přátel z Druhého dechu, kteří si troufli na řadu skvělých skladeb, včetně evropské hymny Ódy na radost. Celostátní soutěž Babička roku se snaží zábavnou a příjemnou formou lidem ukázat, že senioři rozhodně nepatří do starého železa. ■ gz

Vracení přeplatků za léky má skončit

Ústecký kraj – Systém doplateků za léky by se měl od ledna zjednodušit. Pro pacienty prý bude komfortnější, když na něj budou dohlížet lékárníci. Po dosažení či překročení limitu nastaveného zdravotní pojišťovnou už by pacienti za léky nic dalšího neplatili. Každoroční vracení přeplatků, které v současnosti pojišťovny posílají lidem na účet nebo složenkou, by skončilo.

Lékárníci v systému uvidí, zda už pacient na doplatecích za léky hraniční částky dosáhl. Maximální výši doplatku na léky, takzvaný ochranný limit, stanovuje zákon. U nezletilých a seniorů starších 65 let je to tisíc korun na rok. Lidé starší 70 let a zdravotně postižení



doplácejí za léky na předpis nanejvýš pět set korun ročně. U ostatních je roční limit pět tisíc korun. Po dosažení či překročení limitu nastaveného pojišťovnou už by lidé za léky nic dalšího neplatili.

„Existence ochranných limitů pro různé skupiny pacientů je velmi důležitá, nicméně současný systém

administrace a vracení započitatelných doplateků po překročení limitu je pro pacienty finančně zatěžující a pro zdravotní pojišťovny technicky náročný. Proto navrhuje, aby po překročení limitu pacienti už započitatelné doplatky v lékárně neplatili a jejich administrace proběhla pouze mezi zdravotní pojišťovnou a lékárnou bez zatěžování pacientů,“ vysvětluje viceprezident České lékárnické komory Martin Kopecký.

O nastavení systému se podle lékárníků ještě debatuje. Znamená to ale, že vratky přeplatků za léky nebudou chodit zpětně na bankovní účet nebo poštovní složenkou, ale lidem se načtou automaticky. ■ gz

Poplatky za rozhlas a televizi zdraží

Ústecký kraj – Výše koncesionářských poplatků by měla od roku 2025 zdražit. Už loni na podzim to avizoval ministr kultury Martin Baxa. Televizní poplatek, který je ve výši 135 korun, by měl vzrůst na 160 korun, rozhlasový poplatek, který je 45 korun, by měl vzrůst o 10 korun na 55 korun. I nadále se bude platit jeden poplatek za domácnost bez ohledu na to, kolik má připojených zařízení. Mezi ta by se kromě televize měl nově počítat i mobilní telefon či tablet. Koncesionářské poplatky se naposledy měnily v roce 2008. Pro Českou televizi a Český rozhlas tvoří tři čtvrtiny, respektive 90 procent jejich příjmů. ■ gz

Unikátní orloj s dvanácti světci znovu zdobí historické centrum

Česká Kamenice – Unikátní orloj se po letech vrátil na své místo. Jeho dominantou je dvanáct světců, které doplňují smrták a rytíř Roland. O něm se traduje, že již více než sto let dohlíží v České Kamenici na městská práva.

Oproti původním dřevěným sochám jsou postavy vyrobené z kombinace kovu a skla. „Barevnost a atributy

z leštěné mosazi, které sochy zdobí, odpovídají ikonografii světců a vychází z pražského orloje. Detaily na skleněných dílech jsou malované sklářskými transparentními barvami a jsou vypalované podobně jako vitrážové výplně chrámových oken,“ upřesňuje Pavel Kopriva, který je ředitelem Střední uměleckoprůmyslové školy sklářské v nedalekém

Kamenickém Šenově, kde sochy vznikly. Původní orloj byl dílem místního hodináře a zlatníka Adolfa Eiselta, který jím ozdobil štít svého domu v Nerudově ulici č. p. 241. Od konce druhé světové války však chátral a nakonec byl odstraněn. Iniciátorem obnovy bylo samotné město, které vyjednalo souhlas soukromého vlastníka i památkářů. ■ gz

Radnice nabízí pomoc se založením zahrádek

Žatec – Chtěli byste zelení zkrášlit okolí svého domu? Žatecká radnice nabízí pomoc s pořízením květin nebo keřů, s návrhem výsadby i s výsadbou samotnou. „Kdo chce, může přijít se svou představou a návrhem za námi a poradíme se, co je možné a vhodné udělat,“ řekla pracovnice radnice Martina Mrázková. ■ gz

INZERCE

Kia Sportage.

Akční model EDICE 30.



KIA
Movement that inspires

rcc
realcentrum cars s.r.o.

REALCENTRUM Cars s.r.o.

Podhoří 374/2a, 400 10 Ústí nad Labem

Tel.: 472 744 039 | E-mail: kia.prodej@realcentrum.cz | www.kia-usti.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia Sportage: 1,1–7,3 l/100 km, 25,5–166 g/km. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia-usti.cz



V našem zájmu je pomáhat těm nejpotřebnějším

Už pět let se náměstek primátora Tomáš Vlach se seniory pravidelně setkává a diskutuje s nimi nebo sbírá podněty, které seniory trápí v souvislosti s děním ve městě.

Jak Ústí podporuje seniorskou komunitu?

Ústí nad Labem pracuje společně s Radou seniorů města Ústí nad Labem na programu, který zahrnuje několik desítek akcí v průběhu roku. Mezi hlavní program pro širokou veřejnost patří oslava MDŽ a Dne seniorů v kulturním domě. Akce jsou pro seniory zdarma a kluby nemusí platit ani za využití prostor pro svoje setkávání probíhající pravidelně v restauraci Domu kultury. Mimo to máme také hojně využívaný dotační titul pro seniory na různé aktivity od výletů po okolí nebo sportovní hry.

Jednou z oblíbených aktivit seniorů jsou pravidelná setkávání v Domě kultury. Co město přimělo k tomu, aby poskytl prostory seniorům zdarma?

Tento nápad iniciovalo předchodzí vedení města, kdy se této problematice věnovala současná předsedkyně Rady seniorů paní Květoslava Čelišová. Myslím, že s kolegy velmi dobře odhadla, co seniory uvtávají, a že mají zájem sami organizovat svoje aktivity a nepotřebují nějakého koordinátora nebo firmu dodávající akce takzvaně na klíč.

Jaká je spolupráce radnice s městskou radou seniorů?

Za posledních pět let věřím, že velmi dobrá. Setkání Rady seniorů se účastníme po celou dobu pravidelně společně s primátorem města Petrem Nedvědickým, který odpovídá společně se mnou na dotazy a řeší případné podněty týkající se dopravy nebo bezbariérovosti. I díky těmto podnětům bylo například instalováno několik dopravních značek pro osoby s omezenou schopností pohybu a došlo



k umístění laviček na vytipovaná místa.

Co seniory v České republice nejvíc pálí?

Zdražování. Je to největší problém zejména vzhledem ke zpomalení valorizace penzí vládou pětikoalice. Česká republika si může dovolit zachovat dobrou životní úroveň seniorů, ale nesmí prosazovat tupé škrtky. Jsme pravidelně v kontaktu se seniory i dalšími občany, kteří se na město v tíživé situaci obrací, a vždy se snažíme pomoci a poradit.

Pokud by někdo potřeboval poradit, tak se mi může ozvat telefonicky 702 225 023

nebo e-mailem tomas.vlach@mag-ul.cz a najdeme společně klub nebo akci, kam se přijít podívat.

Jaké projekty město už udělalo a jaké plánuje v souvislosti se seniory?

Mezi nejviditelnější nedávno dokončené projekty patří služba přepravy pro seniory Taxík Maxík. Tato

služba je poskytována Pečovatelskou službou města Ústí nad Labem. Objednávky probíhají telefonicky v pracovní dny od 7:00 do 15:00 hodin na telefonním čísle 702 192 417 (nejméně jeden den před plánovanou přepravou) nebo osobně v sídle Pečovatelské služby Ústí nad Labem (budovala bývalého rektora UJEP, Hoření 3083/13, Ústí nad Labem). Cena přepravní služby je stanovena na 60 korun za jednu jízdu a osobu. Aktuálně se zabýváme projektem denního centra na sídlišti Vyhlička, které by pomohlo s denní péčí pro seniory a nabídlo by další služby občanům města.

Ústečtí seniory oslavili MDŽ s legendárním Jiřím Štědrněm

Ústí nad Labem – Mezinárodní den žen oslavili ústečtí seniory tradičně velkou akcí v kulturním domě. Zaplněný sál nepatřil jen ženám, ale i mužům. Hosty v úvodu přivítala předsedkyně ústecké i krajské rady seniorů Květoslava Čelišová. „Scházíme se dnes, kdy vzpomínáme smutné výročí. Během 15. března 1939 obsadila německá vojska české země. Myslím si, že o to je důležitější, abychom se všichni dnes uměli pobavit, uměli žít v míru a v pohodě. I když to slůvko mír je dnes



slůvko, které se zpochybňuje,“ řekla předsedkyně rady seniorů a všem popřála krásnou oslavu, hodně zdraví i lásky.

Do Domu kultury dorazilo také vedení města. Všem přítomným popřáli příjemnou zábavu a ženám vše nejlepší k jejich svátku. Každá žena v sále obdržela růži. K tanci a poslechu zahrála kapela OLI, která pro diváky vytvořila příjemnou atmosféru. Speciálním hostem byl Jiří Štědrněm se známými písněmi. Součástí pestrého programu bylo také vystoupení mažoretek z Domu dětí a mládeže. Celou akcí provázela moderátorka Alena Skalová.

V rámci oslavy MDŽ proběhlo vyhlášení soutěže

Přeplavme svůj La Manche, kterou každoročně vyhlašuje organizace Senzační seniory (SenSen). Soutěž probíhala po celý únor v městských lázních a spočívala ve štafetovém plavání a překonávání vlastních výkonů. Absolutním vítězem se stal Jiří Dospěl, který uplavil neuvěřitelných 24,5 kilometru. Nejlepší plavkyní pak byla Miloslava Novotná, která uplavala úctyhodných 16 kilometrů. Celkem 113 ústeckých seniorek a seniorů uplavalo dohromady 526 864 metrů. ■ gz

NOVÁ RADA SENIORŮ

Rada města Ústí nad Labem na svém zasedání dne 25. března jmenovala novou Radu seniorů s funkčním obdobím na 2 roky. Předsedkyní RS Ústí nad Labem byla opět jmenována PaedDr. Květoslava Čelišová, tajemnicí RS Mgr. Lenka Jaremová (Odbor sociální péče). Končícím členům Rady seniorů děkujeme za jejich

dosavadní práci a nově zvoleným přejeme hodně úspěchů.

Nově jmenovaná Rada seniorů:

Spolek aktivních seniorů: Ludmila Husáková
Svaz tělesně postižených: Jarmila Pernerová
Klub seniorů Spolchemie: Ing. Karla Audiová
Spolek ústeckých seniorů: Jaroslava Vogelová

Klub důchodců Loko Depa Ústí: Jiří Dospěl
Krajská rada seniorů, Kolegium RS ČR: PaedDr. Květoslava Čelišová
Ústecký Arcus, z.s.: Eva Živnuštková
Společnost Parkinson, z. s.: Zdeňka Lichtensteinová
Bridžový klub: Ing. Vlasta Mrázková

Staré lidi může černý kašel pořádně potrápít

Ústecký kraj – Černý kašel je na výrazném vzestupu. Podle předsedy Společnosti infekčního lékařství České lékařské společnosti J. E. Purkyně Pavla Dlouhého je nákaza zrádná, protože v prvním týdnu se onemocnění nedá odlišit od jiných infekcí dýchacích cest. Černý kašel je nebezpečný, především pro malé děti, ale v ohrožení jsou i vysoce rizikovní pacienti, tedy i senioři nebo ti se závažnější poruchou obranyschopnosti organismu.



Případů černého kašle v Česku přibývá. Jak je na tom Ústecký kraj?

Epidemie je v celé České republice a také Ústecký kraj registruje již stovky případů. Nejvíce postižení jsou dospívající, vysoké počty nemocných jsou zejména ve věkové skupině od 17 do 22 let. Důvody jsou dva – zhruba deseti-na dětí není přeočkována ve věku 5 a 10 let, přestože jsou tyto dávky vakcíny proti tetanu, záškrtu a černému kašli

součástí povinného očkovacího kalendáře. Druhým důvodem je, že novější očkovací látky jsou šetrnější a bezpečnější, ale poskytují ochranu po kratší čas.

Máte v nemocnicích napříč Ústeckým krajem nějaké pacienty s horším průběhem této nemoci?

Černý kašel je typickou ambulancí chorobou, je to onemocnění, které se léčí především v ordinacích praktických

lékařů pro dospělé nebo pro děti a dorost. Zcela výjimečně končí pacienti s černým kašlem v nemocnicích, což se týká dětí do dvou tří let věku. Jejich dýchací cesty jsou menší a při poškození výstelky dochází k těžkým dechovým potížím. Ale naprostá většina pacientů zvládne tuto infekci v domácím léčení, i když je to nemoc nepříjemná, otravná a trvá řadu týdnů.

Je pro nějakou skupinu pacientů černý kašel nebezpečný?

Ano, jsou to vysoce rizikovní pacienti, tedy ti hodně staří nebo se závažnější poruchou obranyschopnosti organismu, nebo, jak už jsem uváděl, malé děti. Ti všichni se mají na praktického lékaře obracet dříve. Ostatní tehdy, jestliže potíže po týdnu neodezní a jejich stav se nezlepší. Diagnóza se pak stanoví výtěrem z nosohltanu, který všichni známe z doby pandemie nemoci covid-19, a pak se metodou PCR

určí původce, bakterie, která způsobuje černý kašel.

Komu byste doporučoval přeočkování?

Nyní jsou všichni vyžděšní a kvůli zvýšenému počtu případů řada lidí shání vakcínu proti černému kašli a snaží se rychle naočkovat. Kdo má zájem, měl by se k ní dostat, protože vakcíny by měly být dostupné u praktických lékařů. Nechci nijak zpochybňovat, že černý kašel je nepříjemná, mnoho týdnů obtěžující infekce, ale je nebezpečná pro zejména malé děti v prvním roce života. Pokud bychom někomu naléhavě a zcela určitě radili, aby se nechal v tuto dobu očkovat, tak to jsou ženy v poslední třetině těhotenství.

Kdy můžeme čekat ubývání počtu nálezů?

Předpokládáme, že počty nakažených v květnu až červnu výrazně poklesnou a bude lépe. ■ gz

Společný svět obdivuhodných seniorů a dobrovolníků v Ústí

Ve světě, kde spěch a technologie často ovládají naše každodenní životy, se obzvláště starší generace může ocitnout v obtížné situaci – v samotě, bez plánů a v životní nepohodě.

V našich komunitách našťastí žijí i lidé, kteří se v roli dobrovolníků a dobrovolnic snaží pomáhat ostatním tím, že nabízejí svůj volný čas.

Jejich ochota a obětavost přináší seniorům pomoc v každodenním životě. Jsou milými společníky na popovídání i na procházku, nabízejí propojení s okolním světem přírody, koníčků, kultury, zážitků a hezkých vzpomínek.

Dobrovolníci jsou z našeho pohledu nepostradatelnou součástí naší společnosti, protože dokáží reagovat na aktuální situace i potřeby jiných.

Zapojení dobrovolníků do života osamělých, mnohdy nemocných lidí je důležitým

krokem směrem k vytvoření komunitního prostředí, kde má každý člověk příležitost cítit se součástí, cítit se podporován i ceněn za přínos komunitě, díky svým znalostem i dovednostem.

Aktuálně hledáme nejen nové dobrovolníky, které zajímají příběhy a moudrost starší generace, ale také seniorky a seniory z Ústí nad Labem a okolí. Všechny seniorky a seniory různého věku, žijící „doma“. Společný program se vždy domlouvá podle zájmů a potřeb seniorů a seniorek. Dobrovolníci a dobrovolnice jsou lidé s otevřeným srdcem, vidí jednotlivce, ne davy a nabízejí dnes velmi vzácnou komoditu – svůj čas.

Kontaktujte nás:
Dobrovolnické centrum z.s. v Ústí nad Labem
Mgr. Jiřina Písková
Telefon: **773 764 101**
E-mail: jirina.piskova@dcu.eu

Propojení světů

HLEDÁME SENIORY A SENIORKY Z ÚSTÍ NAD LABEM

Cítíte se občas osamocené?
Stáli byste o to, strávit volný čas podle vašich představ?
Máte chuť popovídat si u kávy nebo na procházce, zajít do divadla, doprovodit na nákup?

Ozvěte se nám.

Dobrovolnické centrum, z. s., Prokopa Diviše 1605/5, 400 01 Ústí nad Labem
jirina.piskova@dcu.eu, +420 773 674 101

Nadace EP Corporate Group

dobrovolnické centrum

2024/MS/7

Dagmar Knížetová: Snažím se moc nepada

Elán, výdrž, nadšení i energii závidí dvaasedmdesátileté Chomutovance o dost mladší ročníky. Není divu, protože Dagmar Knížetová se vrátila na stará kolena ke své velké sportovní lásce z dětství, kterou je krasobruslení. A teď slaví úspěchy na tuzemské i mezinárodní scéně.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

S krasobruslením jste začala v útlém věku a skončila v pubertě. Nedávno jste znovu začala. Co vás k tomu vedlo?

Začala jsem ve čtyřech letech, kdy mě maminka přivedla na zimní stadion v Chomutově a dala mě zapsat do krasobruslařského oddílu. Zde jsem krasobruslila do svých šestnácti sedmnácti let. Pak přišla puberta, nebyl žádný trenér, a tak jsem se rozhodla krasobruslení ukončit a začala jsem se věnovat společenskému tanci. Po padesáti letech jsem navštívila krasobruslařský klub v Chomutově a poprosila jsem o členství.

Kde a jak často trénujete?

Dnes trénuji v chomutovském krasobruslařském klubu pod vedení Marty Jeličkové a trénuji dle volného času. Někdy mám čas pouze jednou týdně, to je během podzimních měsíců, kdy učím taneční kurzy, ale na jaře mám více času, tak to někdy vyjde i třikrát v týdnu. Když mám před závody, tak se snažím jít na ledovou plochu vícekrát v týdně.

Je to jiné než zamlada? Bolí to víc?

Normální bruslení se nezapomíná, jen po těch letech máme jinde těžiště, tak to bruslení je trochu jiné. Technika šla hodně dopředu, jako u všech sportů, a tak se musím i něco nového naučit. Jde to pomalu, ale snažím se. Člověk si po tak dlouhé odmlce namůže svaly a ty trochu



Foto | Krasobruslařský klub Chomutov

bolí. Jinak se pochopitelně snažím moc nepadat. My smíme skákat jen jednoduché skoky, takže ty pády moc nemám a navíc nebolí.

V jaké kategorii závodíte?

Dnes závodím v kategorii Adult B. Tato kategorie se v České republice nerozděluje podle věku od-do. Je to kategorie od 15 let do nekonečna. Navíc se ani nerozděluje na dívky, ženy a chlapce. Je to jen jedna kategorie. Dnes už nikdo nechce ve vyšším věku s těmito dívkami a chlapci

závodit, tak jsem tu pouze já jako nadšenec, který se chce krasobruslení věnovat. V zahraničí je to jiné, tam jsme rozdělení podle věku vždy po 10 letech. Skupina, ve které já závodím, je 69+ až nekonečno. V zahraničí závodím ve Volné jízdě a Artistic. Protože to jsou světové závody, tak moje soupeřky jsou z Ameriky, Kanady, Nového Zélandu, Austrálie či Švýcarska.

Kterých úspěchů si ceníte nejvíce?

Já si cením každého úspěchu, ať už u nás, nebo na

světových závodech v zahraničí. Přiznám, že ty světové závody jsou pro mě významnější. Každý rok se pořádají závody v Berlíně, ve Slovinsku, v Polsku a dále v Obersdorfu pod názvem International Adult Figure Skating Competiton. Jednou za čtyři roky to jsou Winter World Masters Games, které jsem v roce 2020 zažila v rakouském Innsbrucku, kde jsem byla na 1. místě ve Volné jízdě a v Artistic jsem byla na 2. místě. Celkem z devíti závodnic. V lednu 2024 jsem tyto světové hry navštívila

at, namožené svaly i tak trochu bolí

v Itálii v Bormiu, kde jsem se v obou závodech umístila na 1. místě, tam nás zavedlo v každé kategorii pět závodnic. V letošním roce se už v dubnu konají třetí mezinárodní závody v Mariánských Lázních a v květnu se uskuteční 18. ročník závodů v Obersdorfu. Zmínit musím i můj další úspěch. Byla jsem vyhlášena jako nejúspěšnější Sportovec Chomutova roku 2023 v kategorii Masters.

Dají se srovnat třeba podmínky, podpora, zájem v tomto sportu tehdy a nyní?

Podmínky se srovnat moc nedají. Když jsem začínala, tak ještě nebyl stadion přikrytý a rodiče museli chodit s námi, odhrabat sněh z leďové plochy, abychom mohli jezdit povinné cviky a volné jízdy. Dá se říci, že jsme ve všech městech měli všichni stejné podmínky. Trenérů bylo dostatek, ale jen pro začínající krasobruslaře. Nás trénovali trenéři z Ústí nad Labem a Litvínova. Z Prahy k nám jezdila Marta Čadková a Jana Svobodová, které k nám dojížděly jedenkrát v týdnu. Později zde velmi dobře trénoval Zdeněk Suchopárek, Slávka Heřmánková a Karel Pátek, ale ty už jsem já nezažila.

Sršíte energii. Prozradíte, jak se udržujete v kondici a čím si udržujete dobrou náladu?

Energie, s tou je to trochu složitější. Když jsem musela odejít do důchodu, tak jsem byla velmi zklamaná a trvalo mi dost dlouho, než jsem si našla režim den. V té době jsem se začala zajímat právě o to krasobruslení. Pohyb mi dává zpětnou vazbu. Když přijedete ze závodu, kde závodíte s patnáctiletými dívkami a vyhrájete, tak to mi dodá tolik energie, že z toho žiji celý týden. A pak už třeba zase ježu na další závody, a tak pořád dokola. Dále mám velmi dobrou partu manželských tanečních párů, které ke mně chodí tančit již několik



Foto | Almošt/Wirázek

let. I oni mi dávají hodně energie.

Musíte dodržovat životosprávu?

Samozřejmě že se snažím žít tak trochu zdravě a hlavně se nepřejídat. Občas jdu na procházku s kamarádkou. Snažím se udržet si svou váhu a nepřibírat.

Vaše profese ale není od krasobruslení úplně vzdálená. Jste taneční mistryně. Jak jste se k tancování dostala?

Když jsem skončila s krasobruslením, šla jsem se zapsat do tanečního kroužku, který vedl Stanislav Gráf, a začala jsem tančit. Potom jsme s manželem začali závodit ve standardních

a latinských tancích. Přihlásili jsme se na konzervatoř, tu jsme zdárně dokončili a postupně jsme spolu začali vést taneční kurzy pro mládež a dospělou, já učím dodnes.

Je o taneční kurzy mezi mladými zájem? Je společenský tanec populární?

Zatím se do tanečních mládež hlásí, ale zájem je menší. Už to není o seznamování se, ale je to o tom, že se přihlásí jako taneční páry. Taneční si myslím patří k životu. Mládež by měla taneční navštěvovat a naučit se základy jednotlivých tanců, tak jako se naučila jezdit na kole, lyžovat, plavat, sjíždět vodu a jiné sporty. Je to v životě velmi důležité umět se chovat k ženě, dámě, ale i k ostatním. Člověk nikdy neví, kdy se mu to bude hodit.

Co ráda děláte, když nebruslíte nebo neučíte tanec?

Moc volného času nemám, protože chodím pomáhat učit bruslit, jak malé děti, tak i dospělé. Krasobruslařský klub pořádá kurzy pro dospělé, a tak se jim věnuji také. V podzimních měsících hodně učím společenské tance pro mládež i pro dospělé. Také se musím trochu věnovat zahrádce a okolí svého domu, takže práce je dost.

Jste hodně aktivní. Jak vlastně relaxujete? Umíte to?

Ve svém věku se snažím trochu odpočívat, aby mi ta energie dlouho vydržela. Plány do budoucna moc nemám, pro mě je velmi důležité být zdravá, abych se mohla sama o sebe postarat a ještě dlouho sportovat.

PROFIL

Dagmar Knížetová se narodila 15. srpna 1951 v Chomutově. Poprvé se postavila na brusle ve čtyřech letech a začala se věnovat krasobruslení. Závodila na různých republikových závodech, kde se umísťovala v první desítku. V šestnácti letech krasobruslení ukončila a začala se věnovat společenskému tanci. Po absolvování taneční konzervatoře začala vyučovat taneční kurz pro mládež, kterému se věnuje dodnes. Před několika lety oprášila brusle a po dlouhých padesáti letech vrátila se na led. Vyhrává jeden závod za druhým, a to nejen v České republice.



Před čtvrtstoletím vznikla ústecká domácí péče

Letos v létě oslaví ACME agentura domácí péče 25 let působení v oblasti domácí zdravotní péče. „Všichni, kteří potřebují pravidelné ošetření, by bez domácí péče, museli neustále docházet či dojíždět do zdravotnických zařízení nebo v nich dlouhodobě pobývat,“ říká jednatelka ACME Štěpánka Tomšová a dodává, že agentura ACME je tady a pomáhá klientům všech zdravotních pojišťoven působících v okrese Ústí nad Labem léčit se z pohodlí domova.

Co vás vedlo k tomu založit agenturu domácí péče?

Agenturu ACME založila v roce 1999 moje maminka Věra Koukalová. Sama působila ve zdravotnictví celý svůj profesní život. Impuls ke vzniku agentury byl takový, že na trhu chyběla zdravotní péče v domácím prostředí. A zkušenosti ze zahraničí ukazovaly, že léčení doma má jen samá pozitiva. Po smrti

mamky jsem agenturu převzala já a pochopila jsem, že mě tato práce nabíjí a dává mi smysl. Osobně už v této oblasti působím šestnáctým rokem a stále agenturu rozvíjím.

Proč je lepší zdravotní péče v domácím prostředí?

Je prokazatelné, že léčení ve vlastním sociálním prostředí je obvykle kratší a výrazně šetří finanční prostředky zdravotním pojišťovám. Určitě musíme zmínit, že velký vliv na léčbu má dobrý psychický stav klienta. Dobrou zprávou je, že služba je hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

Jak a kde o domácí péči požádat?

Ošetřovatelské návštěvy předepisuje praktický lékař či specialista klienta. Určí, jaké zdravotní výkony bude zdravotní sestřička provádět pacientovi, frekvenci a časový rozsah ošetřovatelské návštěvy. Kmenová sestřička klienta



při jakékoliv změně zdravotního stavu komunikuje s ošetřujícím lékařem a konzultuje další postup léčby.

Co všechno domácí péče obnáší?

To určuje celkový zdravotní stav pacienta. ACME Domácí péče poskytuje širokou škálu zdravotních výkonů. Například podání léků, aplikace inzulínu, injekcí, infuzí, převazy operačních ran, bérkových vředů a proleženin,

péče o katetry a stomie, péče o klienty s portem, žilním katetrem, rehabilitační ošetřování, péče o umírající – hospicová péče a mnoho dalšího.

Je rozdíl mezi domácí zdravotní péčí a pečovatelskou službou?

Rozhodně a velký. ACME poskytuje zdravotní péči. Zdravotní sestřička provádí pouze zdravotní úkony ordínované lékařem. Naše zdravotní sestřičky absolvují certifikované kurzy, vysokoškolské studium, což ulehčí komunikaci s lékařem klienta o jeho zdravotním stavu. Kdežto sociální služba má v pracovní náplni úklid domácností, nákup, hygienu, prostě pomáhá s běžným provozem domácnosti.

Veškeré informace ohledně poskytování domácí zdravotní péče získáte na adrese ACME Domácí péče s.r.o., Železničářská 908/24, Ústí nad Labem, e-mail: info@acmepece.cz nebo telefon: 475 216 331. ■ pr

Ve Štětí dokazují, že stále platí známé rčení Co Čech, to muzikant

Štětí bude v červnu hostit už jednatřicátý ročník vyhlášeného Národního festivalu dechových orchestrů z kulturního zařízení města. Podle Radka Kulhána z KIZ počátek vzniku festivalu je datován do roku 1969. „Letos je to 31. ročník a doufám, že bude stejně tak úspěšný jako ty minulé.“

V jakém termínu se festival koná a na jaké soubory se návštěvníci mohou těšit?

Festival se již několik desítek let koná předposlední víkend v červnu. Letos od 21. do 23. června.

Ze zahraničí přijedou velké orchestry z Polska a Chorvatska a menší dechový soubor z Holandska. Z tuzemských orchestrů to bude domácí Severočeská harmonie Štětí, Dechový orchestr mladých Roudnice nad Labem, ZUŠ Němčice nad Hanou, Dechový orchestr mladých Haná Přerov, ZUŠ Český Krumlov, Bohemian Marching Band Sokolov, Městský dechový



orchestr Kopřivnice, Městská hudba Fr. Kmocha Kolín, Podnikový dechový orchestr Škoda Mladá Boleslav a Vinařinka. Více informací o festivalu najdete na www.fedo.cz.

Přiblížíte letošní program?

Koncerty začínají 21. června, kdy se představí Ústřední hudba Armády České republiky, dále orchestry ze zahraničí a jako třešnička na závěr, slovácká Vinařinka. V sobotu, kdy po slavnostním průvodu městem bude festival

oficiálně zahájen, se představí tuzemské orchestry na odpoledních koncertech na Husově náměstí, večer pak při matiné mažorettek v areálu věžových domů. Zahraniční orchestry vystoupí také v nedalekém Úštěku při zahájení letní sezóny. Nedělní dopoledne je věnováno zkoušce na odpolední monstrokonzert. Ve městě hrají zahraniční orchestry a Vinařinka. Mažoretky se představí před monstrokonzertem na Husově náměstí. Závěrečný monstrokonzert, kterého se zúčastní všechny

účinkující orchestry, je rozdělen do tří bloků – kdy hrají zvlášť orchestry dospělých a mládeže, poté dohromady všechny orchestry včetně zahraničních zahrají pět závěrečných pochodů. Jednotlivé skladby střídavě řídí dirigenti z jednotlivých zúčastněných orchestrů.

Máte pro návštěvníky festivalu připravené i nějaké novinky?

Takovou praktickou novinkou bude zastřešení Husova náměstí velkoplošnými stany. Diváci si tak budou moci vychutnat koncerty i za nepříznivého počasí.

Platí ještě pořad okřídlené Co Čech, to muzikant?

No, když se přijedete podívat na letošní festival, tak si řeknete, že platí. Na festivalu vystoupí přes 600 muzikantů, kteří v neděli na závěr festivalu zahrají dohromady 21 skladeb, které řídí dirigenti z jednotlivých orchestrů. Je to krásná tečka tří dnů skvělé hudby. ■ pr

Kouzelník Waldini nevyčaroval jen úsměvy

V pátek 8. března navštívil náš domov kouzelník Waldini, který k nám vážil dlouhou cestu až z Moravy. Byli vybráni i dobrovolní asistenti z řad uživatelů a personálu. Kouzelník Waldini přijel do domova s jediným úkolem – vyčarovat úsměvy na tvářích obyvatel. A jak to udělal? S pomocí tulipánů k svátku MDŽ. Jeho kouzla byla natolik působivá, že se zdálo, že květiny se opravdu objevily v krabici. Obyvatelé domova i personál byli ohromeni a překvapeni tím, jak mohou jednoduché květiny přinést takovou radost a optimismus do jejich prostředí. Pro seniory to nebyl jen estetický zážitek, ale i příležitost vzpomenout si na minulost a na radostné chvíle spojené s květinami.

■ Jaroslava Čulíková,
Seniorcentrum Pohoda

Manželé Solnařovi oslavili diamantovou svatbu

V Domově sociálních služeb Litvínov oslavili Božena a František Solnařovi svou diamantovou svatbu. Dva lidé měli ve svém životě takové štěstí, že našli pravého partnera, se kterým prožili obdivuhodných šest desítek let v manželství, během kterých ukázali, co je láska, důvěra a úcta. Manželé Solnařovi jdou příkladem všem v tom, jak je důležité o sebe navzájem pečovat, zajímat se o druhého a být k sobě především laskaví. Kolo osudu se točí a i jejich společný život byl protkáno obdobím radosti, štěstí, lásky, které střídá čas výzev a zkoušek pevnosti vzájemného soužití. Ukázali všem, jak je důležité se v těžších časech nevzdávat a ještě více si vzájemně pomáhat a podporovat se. Paní Solnařová dříve pracovala jako pračlena. Mezi její záliby patřilo plnění práce na zahrádce. Pan Solnař pracoval jako elektrikář. Jeho největší celoživotní láska jsou motorky. V roce 2022 nastoupili do Domova sociálních služeb Litvínova, kde spokojeně žijí. Společně manželé vychovali tři děti. Těší se z osmi dospělých vnoučat a deseti pravnoučat.

■ Vít Hnizdil, Ústecký kraj

Klobouk dolů před našimi plavci

Spolek ústeckých seniorů chce touto cestou poblahopřát všem našim členům, kteří se aktivně zúčastnili vyhlášené soutěže Přeplování kanál La Manche. K velkému překvapení a radosti nás všech bylo umístění v kategorii žen, kde celkové první místo v Ústí nad Labem vyhrála paní Míla Novotná a čestné druhé místo paní Jindra Silná. V kategorii mužů byl nominován na prvním místě pan Jirka Dospěl, který zároveň je absolutním vítězem, uplavav více než 24 kilometrů.

Na slavnostním dekorování se podílela předsedkyně Rady seniorů města Ústí nad Labem Květoslava Čelišová s primátorem Petrem Nedvědickým a za milé účasti náměstků primátora Věry Nechybové a Tomáše



Vlacha. Všechny výsledky a zajištění vhodných míst, ať v Městských lázních, tak několika hodin v bazénu na Klíši, výborně zajistila paní Lenka Jaremová, které děkujeme.

Magistrát města Ústí nad Labem dokázal, do oslavy MDŽ, zajistit hezké odpoledne nejen ženám seniorkám, ale všem zúčastněným. Za vše opravdu děkujeme!

■ Jarka Vogelová,
Spolek ústeckých seniorů

Do Pohody přišli na návštěvu pejsci

Canisterapie je léčebný kontakt psa a člověka. Pes už svou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu. U nás provádíme dva druhy canisterapie. První z nich je Individuální canisterapie – tato forma terapie je především vhodná pro uživatele, kteří jsou již zcela upoutáni na lůžko. Pes je schopný vyskočit si k nim na postel, přilehnout k uživateli, a ten si ho tak může hladit nebo jen cítit jeho přítomnost. Druhou je skupinová canisterapie – klienti mají možnost si pejska hladit, krmit, vyčesávat, dávat mu povely apod. Za pěkného počasí probíhá skupinová canisterapie venku na zahradě našeho domova. V zimním období a za ošklivého počasí se terapie uskutečňuje v jídelně.

Do našeho seniorcentra dochází holčička border kolie Panda jako hlavní psi



terapeut. Její dva další pomocníci jsou irská setřice Maybe a zlatá retrievřice Sofii. Jejich velkou radostí je, když si mohou dojít pro pohlázení a potěšit klienty. Lidé tomu říkají canisterapie, ale pro pejsky je to mazlení.

■ Jaroslava Čulíková Dis,
Sociální Seniorcentrum Pohoda

Byli jsme na celostátním setkání křesťanských seniorů

Počátkem roku se konalo v Praze setkání všech klubů a členů SKS – křesťanských seniorů. V našem kraji jsou dva kluby, Děčínsko a Teplice. Klub Děčínsko je založen teprve jeden rok, ale za ten rok jsme uspořádali více jak pětadvacet akcí. Ať už to je

setkání seniorů pravidelně každé druhé úterý v měsíci, nebo i spousty výletů, poutí, besed, přednášek a setkání i s členy klubu Teplice.

Na letošní rok již máme připravený program, který bude krásný a nenáročný, tak aby ho všichni senioři mohli

Trmičtí to pořádně rozbalili na ples

Trmičtí senioři si 10. února užili ples. Kromě toho, že k poslechu i k tanci zahrála kapela Old Boys, tak nechyběla také kulturní vložka v podání dětí z tanečního studia STK Gebert. Všem se to moc líbilo. Moc děkujeme organizátorům a pomocníkům i městu Trmice.

■ Eva Tomšová,
Klub seniorů Trmice



Senioři zavzpomínali u starých hitů

Země, odkud přicházím, tak se jmenoval pořad, se kterým za námi do Jirkova opět přijel náš stálý host Šimon Pečenka. Pořad s výběrem písní od Josefa Zímy, Milana Chladila a Karla Gotta nezklamal a všichni si na tyto písničky rádi zavzpomínali.

■ Blanka Koblíková,
MěÚSS Jirkov

Povedená návštěva šikulů z mateřinky

Návštěvy dětí z MŠ Chomutov vesele pokračují. Šikulové a šikulky ze školky „Abeceda“ připravili program, na kterém nechybělo zdobení perníčků a barvení kraslic, zpěv lidových písní, recitace básní i předání vlastnoručně vyrobených velikonočních přání. Velmi děkujeme za milou návštěvu.

■ Eva Lhotská, Centrum denních služeb Bezručova

absolvovat. Zároveň chceme navštívit a poznat i některé členy křesťanských seniorů na Slovensku. Naší misí je pomáhat lidem v seniorském věku, aby nebyli sami a aby se jejich život díky setkáním stal bohatším a radostnějším.

■ Lída Šumová, Klub Děčínsko

Od začátku roku máme přes sto nových členů

Spolek ústeckých seniorů má za sebou úspěšný rok 2023. S velkým zájmem se setkaly rekreační a lázeňské pobyty, poznávací zájezdy, vycházky a výlety do okolí města, sportovní a společenská setkání i divadelní představení za zvýhodněné ceny. Zajímavé byly i dvě exkurze do Mostu připravené Jiřím Dospělem, spojené s prohlídkou a přednáškou o vzniku jezera, návštěvou přesunutého gotického kostela a ukončené obědem a besedou s vedením v Domě seniorů. Slibně se rozvinula spolupráce s dalšími seniorskými organizacemi v Chlumci, Trmčicích a bývalým Lokoděpem. Vzájemně se zveme na pořádané akce a pokračovat v tom chceme i v letošním roce. Naše akce mile oživila spolupráce se školní družinou při ZŠ Stříbrnická. Děti měly připravené vystoupení a drobné dárky, zúčastňovaly se společné hry Bingo, fandily nám při přípravě na sportovní hry. Jejich podpora pomohla našemu družstvu k získání krásného druhého místa v Krajských sportovních hrách. Závěr roku, po společném vánočním posezení, ukončil pobyt v Jetřichovicích. Jeho účastníci vzpomínají na výborné jídlo, nepřekonatelnou vánočku a už se těší na letošní Vánoce. Je vidět, že ústečtí senioři nechtějí jen sedět doma, sledovat seriály a mračit se na svět. O tom svědčí i 105 nových členů, které jsme od začátku roku 2024 přijali. To vše by ale nebylo možné bez obětavé práce všech členů výboru a jeho předsedkyně Jaroslavy Vogelové.

■ Vlasta Křištofová,
Spolek ústeckých seniorů

Ozvučené chytré váhy usnadní nevidomým lidem život

Žlutomodří fotbalisté neumějí jen předvádět ekvilibristické kousky s míčem na zeleném trávníku, ale mají také dobré srdce a neváhají pomáhat, když je třeba. Díky nadačnímu fondu FK Teplice nedávno získalo ústecké TyfloCentrum dvě speciální ozvučené chytré váhy za téměř deset tisíc korun.

Spolek se už přes dvacet let stará o nevidomé a lidi s těžkým zrakovým postižením. „Moc nás těší, že jsme mohli opět TyfloCentru pomoci. Velmi si vážíme jejich práce s nevidomými lidmi i naší vzájemné spolupráce,“ říká člen správní rady nadačního fondu Oldřich Slavík.

Jedním z konkrétních lidí, kteří váhu obrželi, byl i nevidomý Ústečan Petr. Pracuje v centru jako instruktor ozvučených počítačů či telefonů pro jiné nevidomé a v nedávné době mu byla diagnostikována cukrovka 2. typu.



„Čím dál více nevidomých osob má diagnostikovanou cukrovku. Aby si mohli hlídat zdraví a s touto nemocí spojenou tělesnou váhu, je chytrá ozvučená váha ideální kompenzační pomůckou,“ vysvětluje šéfkla TyfloCentra Alena Kristina Bašníková. ■ gz

Druhý ročník halových her seniorů zná vítěze

Halové hry se stávají mezi seniory velmi populární, o čemž svědčí velká účast v počtu 20 tříčlenných týmů. Celková účast 52 seniorů, z toho 35 žen a 17 mužů. Soutěžilo se v pěti disciplínách, kterými byl hokej, kriket, kroužky, badminton a hod na přesnost. Vítězem se stal klub č. tři, ve složení Kaňka, Hotový, Berková s počtem bodů 33. Na druhém místě se umístilo pět týmů se stejným počtem 32 bodů. Druhý tým klubu č. tři, Koukalová, Sepešiová, Hotová. Klub č. čtyři Kropáčková, Kovářová,

Pech. Klub č. šest Kolaříková, Kreml, Vávra. Klub č. devět Ďuriš, Sebránek, Strial. A druhý tým klubu č. devět Čáková, Švarcová, Ďurišová. Třetí místo klub č. dvě Kmentová, Wohlrábová, Šule a klub č. sedm Topinková, Topinka, Zajícová, shodně 31 bodů.

Mezi jednotlivci v ženách obsadila první místo Kmentová klub č. dvě a Čáková klub č. devět, shodně 13 bodů. Druhé místo získaly Moravcová klub č. šest, Kolaříková klub č. osm, Koukalová klub

Společně s dětmi jsme vyráběli papírová kuřátka

Prostory Domu s pečovatelskou službou Merkur praskaly švech. Senioři tvořili spolu s dětmi z Mateřské školy Klíček velikonoční papírová kuřátka. Všichni byli velmi šikovni a panovala uvolněná a tvořivá atmosféra.

■ Eva Lhotská, Centrum denních služeb Bezručova

Den žen Spolek aktivních seniorů oslavil s parádou

Členové Spolku aktivních seniorů oslavili Mezinárodní den žen. K tanci i poslechu moc hezky hrála skupina OLI. Členové si dosyta zatančili, zaspívali, pojedli chlebiček a všechny členky dostaly růžičku. Zábava se vyvedla, spokojenost mezi všemi zavládla. Tak snad se nám vydaří takhle hezky i další plánované oslavy narozenin, které ještě do konce roku plánujeme.

■ Ludmila Husáková, Spolek aktivních seniorů Ústí nad Labem

č. tři, Kropáčková klub č. čtyři, všichni shodně 12 bodů. Třetí místo Sepešiová klub č. tři, Sirotková klub č. osm, shodně 11 bodů.

Mezi jednotlivci muži získal 1. místo: Kaňka klub č. tři 17 bodů, 2. místo: Topinka klub č. sedm, Ďuriš klub č. devět, shodně 13 bodů a 3. místo: Pech klub č. čtyři 12 bodů. Vítězný tým obdržel putovní pohár, který bude mít v držení až do zahájení 3. ročníku Halových her 2024.

■ Pepa Houška,
Sportovní klub seniorů Most

Výlet do Sedmihorek nezhatilo odhodlaným turistům ani nepřející počasí

Náš turistický klub pořádá výlety za každého počasí. A to jeden až dva týdny. Takže i když přšelo, tak se naši členové vypravili do Sedmihorek. Prošli jsme pod Hrubou skálou a pokračovali na hrad Valdštejn. Počasí se umoudřilo a my mohli dojít až k rozhledně na Hlavatici, kam mnozí vystoupali a rozhledli se po kraji. Cesta do Turnova již byla

méně náročná, ale s mnoha zajímavostmi, jako například při cestě dřevěné sochy či probouzející se jarní květiny.

Další výlet nás zavedl do Úzic, kde se nachází krásný rezort s největší sochou Ježíše Krista u nás. A to není jediná zajímavost, jsou zde sochy a stavbičky z celého světa, jako například sfinga, socha z Velikonočního ostrova,



totem, mnoho zvířátek, mini-golf, ranč, prostě pro každého něco. Po prohlídce a osvěžení

na ranči jsme pokračovali do Veltrus. Cestou jsme u silnice viděli mrtvá zvířata, jako divoké prase, srnku a bažanta, a překvapilo nás, že je tam nechali ležet a neodklidili je. Veltruský zámek je mimo jiné známý ze seriálu Eliška a Damján. Po procházce parkem jsme pokračovali na vlak do Nelahozevsi.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

O Ugandě jsme se mnoho dozvěděli

Koncem ledna přijel k nám do Jirkova na návštěvu spojenou s besedou o Ugandě Přemysl Rabas, senátor a ředitel Safari parku ve Dvoře Králové. Jeho vyprávění a promítání krásných fotek bylo super a dozvěděli jsme se mnoho nového z končin, do kterých se většina z nás nikdy nepodívá.

■ Blanka Kobicová, MěÚSS Jirkov

Mezidomovské klání se těší velké oblibě

Minulý rok vznikla moc hezká společná akce Mezidomovské klání, a jelikož se u klientů těší velké oblibě, letos s radostí pokračujeme. Vždy je vyzyvatelem jeden z domovů, teď v únoru to byl domov Na Výšíně v Dubí. Přijela družstva z domova v Teplicích U Nových lázní a z domova v Ruské ulici. Všichni byli vřele přivítáni a čekali na ně pohoštění, které přichystali klienti, den předem na kroužku Šikula. Soutěžilo se v disciplínách, jako je věšení prádla na čas, úklid – házení předmětů do „popelnice“ a Kimova hra. Soutěžící si vedli moc dobře, nálada byla skvělá a nakonec vyhrálo družstvo z domova Na Výšíně. Již teď se těšíme, co vymyslí klienti z Teplíc, protože společně strávený čas nás moc baví.

■ Pavla Kutarnia, PDSS Dubí – Teplice

Velikonoční jarmark se nesl v dobré náladě



Dne 18. března jsme v našem domově přivítali jaro tradičním velikonočním jarmarkem, kde byly k vidění výrobky našich klientů, úžasná keramika i přírodní dekorace z domova v Ruské ulici. Pozvání přijali i další prodejci jarních výrobků a oděvů. Den proběhl v dobré náladě a všem se jarmark líbil.

■ Pavla Kutarnia, PDSS Na Výšíně

Masopustní průvod protančil celým kadaňským domovem



Šibřinky, vostatke, fašank, voračky, končiny... Mnoho zvukomalebných názvů, jeden velký svátek. Nezáleží, jak ho pojmenujeme, důležité je, jak si ho užijeme. A ten letošní se v kadaňském domově pro seniory vydařil nadmíru. Masopusty ve Věžní patří neodmyslitelně k největším akcím začínajícího roku. Jsou barevné, veselé, plné dobré nálady, písniček a smíchu. „Je to tradice. Vždy se snažíme klienty překvapit něčím novým, něčím, co pobaví, rozesměje a rozezpívá,“ říká ředitelka domova Lenka Raadová, která pro stávající

veselici zvolila slušivý kostým šaši. V duchu jejích slov se neslo také celé masopustní odpoledne. „Tentokrát jsme náš masopust pojali jako jeden velký, pestrý průvod masek. Ten procházel celým domovem, užili si ho tak úplně všichni včetně klientů upoutaných na lůžko. Bylo to moc krásné,“ upřesňuje proběhlý model šéfka zařízení a zároveň posílá poděkování jeho zaměstnancům: „Děkuji všem, kteří se připojili, dali si práci s vymyšlením a tvorbou masky, a přispěli tak k úžasné atmosféře celé akce.“

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Když Civilky podupávají do rytmu

V březnu se v Krušnohorském divadle v Teplicích uskutečnila výroční členská schůze SPCCH. Její závěr byl však neobvyklý! Seniorům se představil taneční kroužek Civilky, který vznikl teprve v loňském roce. Zpočátku to vypadalo, že je to jen takové hopsání, ale pak... Dejme raději slovo předsedovi základní organizace SPCCH Miroslavu Kalabzovi.

Kolik je v kroužku tanečnic a tanečníků?

Začalo nás tancovat šestnáct a zůstalo dvanáct. Jsou mezi námi i dva muži. Průměrný věk tanečnic je 70 let.

Jak dlouho jste nacvičovali taneček podle písničky Vilém peče housky?

Necelé tři měsíce jsme jednou týdně asi hodinku dřeli (smích).

Nebáli jste se, že vás po představení vypískají?

Ani ne, stát se to samozřejmě mohlo. Ale snaha se nám vyplatila, a tak místo pískotu zazněl bouřlivý potlesk.

Udělal jste při tanci nějaké chyby?

Udělal. Nejsme profesionálové, ale víme, jak to zamaskovat. Důležité je ihned začít improvizovat. Nikdo nic nepoznal.

A co bude dál? Plánujete vystoupení v pražské O2 Aréně, nebo se snad už ozvala Amerika?

Zatím nám žádná agentura netelefonovala (smích). Máme v plánu naučit se ještě další nový tanec a příležitostně reprezentovat naše seniory SPCCH Teplice.

Děkujeme za informace, ať vám to tančí!

■ Věra Lukášková, SPCCH Teplice

V Bowlingové lize vyhrála šťastná sedmička

V teplické metropoli se uskutečnil turnaj Mosteckých klubů seniorů za účasti devíti klubů a předseďů jednotlivých klubů. Celková účast byla 40 hráčů. Organizátorem turnaje seniorů v bowlingu byl Pepa Houška.

Turnaj v bowlingu se hrál na dvě kola po deseti hrách. Každý team se skládal ze 4 hráčů a pořadí klubů je následující. Vítězem se stal klub č. 7 ve složení Topinka, Svoboda, Volf, Topinková s náhozem 493 bodů, druhé místo bere klub č. 8 ve složení Rytířová, Poštová, Pilíková, Veselý s náhozem 458 bodů a třetí místo má klub č. 3 s náhozem 430 bodů. Následující pořadí klubů je takové: čtvrté místo klub č. 6 a 421 bodů, páté místo klub č. 4 a 392 bodů, šesté místo klub č. 1 a 377 bodů, sedmé místo klub č. 5 a 374 bodů, osmé místo klub č. 2 a 369 bodů, deváté místo předsedové s 339 body a desáté místo klub č. 9 a 310 bodů. Mezi ženami vyhrála paní Vykouková s náhozem 132 bodů z klubu č. 4, druhé místo získala paní Rytířová se 131 body z klubu č. 8 a třetí místo bere paní Kaňková se 127 body z klubu číslo 3. V mužích vyhrál pan Topinka se ziskem 156 bodů z klubu č. 7, druhé místo získal pan Svoboda s náhozem 130 bodů z klubu č. 7 a třetí místo se shodným ziskem 126 bodů obsadili pan Blažej z klubu č. 6 a pan Sebránek z klubu č. 9.

■ Josef Houška, Sportovní klub seniorů Most

Dozvěděli jsme se vše o mandalách

V rámci arteterapie jsme vybarvovali mandaly. Dozvěděli jsme se zajímavé informace o jejich historii a významu, kombinovali naše oblíbené barvy a trénovali soustředěnost. Smysly jsme dále zklidnili aromaterapií s vůní levandule. Na závěr jsme si každý svoji mandalu pojmenovali podle toho, jaké pocity v nás výsledný obrázek vyvolal. Mezi názvy byly například Jemnost, Bezpečí, Soustředěnost, Přijemnost, Venkovní pohoda či Jsoucno.

■ Eva Lhotská, Domov pro seniory Písečná

Jarní rej s tombolou se nadmíru povedl

Okresní výbor Svazu tělesně postižených uspořádal pro své členy Jarní rej. Navštívit nás přišel primátor města Petr Nedvědický, náměstek primátora Tomáš Vlach, starosta Severní Terasy Jaroslav Šimanovský, předsedkyně Krajské rady Květoslava Čelišová a tajemnice Lenka Jaremová. K tanci a k poslechu hrála kapela Oli. Podávalo se i malé občerstvení. Byla bohatá tombola. Děkujeme sponzorům za dary. Akce se všem přítomným moc líbila.

■ Svaz tělesně postižených Ústí nad Labem

Tvořivé Severky zvou na setkání v Kanapi

Tvořivé Severky zvou všechny zájemce na pravidelná setkávání, která probíhají vždy sudou středu, od 16:00 hodin v klubu Kanape v Teplícih, Lípová 2881. S sebou háček či jehlice, přízi, hotové výrobky a podobně. Samozřejmě dobrou náladu, a protože nás nikdo nebude obsluhovat jako v cukrárně, je možné využít za pár korun erár Kanape nebo si s sebou vzít ingredience na horký/studený nápoj, případně něco na zub. ■ gz

Mostečtí senioři se utkali v bowlingu

Bowlingová liga seniorů mosteckých klubů zná své vítěze. Prvenství může slavít klub číslo šest ve složení Blažej, Krmel, Kynkalová a Bullová. Druhé místo patří klubu číslo osm ve složení Čapek, Svobodová, Chocholoušková a Chocholoušek. Třetí místo obsadil klub číslo sedm, Topinková, Topinka, Svoboda a Volf.

Mezi jednotlivci v ženách zvítězila Hlinovská klub č. 3, druhé místo získala Svobodová klub č. 8 a třetí místo získala Jeníčková klub č. 5. Mezi jednotlivci muži získal prvenství Čapek klub č. 8, druhé místo Blažej klub č. 6 a třetí místo Svoboda klub č. 7. Celkem se zúčastnilo 41 seniorů, z toho 26 žen a 15 mužů.

■ Pepa Houška, Sportovní klub seniorů Most

Oslavte s námi narozeniny rozhledny na Vlčí hoře

Jedenáctého května si Klub českých turistů spolu s městem Krásná Lípa připomene 135. výročí provozu rozhledny na Vlčí hoře. Sekce Horského spolku pro nejsevernější Čechy Krásná Lípa, Vlčí Hora a Brtníky na valné hromadě 28. února 1886 prostřednictvím pana Antona Klingera podaly návrh vystavět na Vlčí hoře rozhlednu. Již o posvěcení

roku 1887 mohla být otevřena horská chata a roku 1888 se mohlo přikročit k otevření dvanact metrů vysoké rozhledny, kterou zbudoval stavební mistr Josef Hampel z Rumburku. Bylo to široko daleko viditelné znamení činnosti nového spolku. Nevratnou událostí byl 4. duben 2023 velký požár, v jehož důsledku vyhořela do základu chata a rozhledna byla

poškozena. Díky solidaritě široké veřejnosti, pojištění a pomocí mnoha brigádníků bude po rekonstrukci zpřístupněna veřejnosti při oslavě 11. května, která se koná pod Vlčí horou už od 9:00 hodin a u samotné rozhledny od 11:00 hodin. Během oslav výročí nebude chybět bohatý program, na který zvou pořadatelé.

■ Václav Hieke, KČT Krásná Lípa

Legenda vyprávěla talentům o fair play nejen ve sportu

Ikonický teplický fotbalový klub sklářů si dlouhodobě zakládá na tom, aby slušnost vítězila na trávníku i v životě. I když nejdříve dostal přes prsty šéf klubu Pavel Šedlbauer za to, že otevřeně vystupuje proti korupci ve fotbale, na fair play chování si žlutomodří prostě potrpí. A snaží se předávat tento postoj i mladším generacím hráčů.

Na zatím poslední besedě s názvem Víc než fotbal, jejímž tématem byl přístup klubu i jeho vlastníka sklářského



gigantu AGC k etickým otázkám, vysvětlovalo vedení klubu hráčskému potěru, že z něj chce vychovat nejen úspěšné sportovce, ale zejména slušné lidi. Mluvílo se i o aktivitách nadačního fondu žlutomodrých, který už pomohl spoustě handicapovaným i sociálně znevýhodněným lidem.

O své bohaté zkušenosti se podělila se žlutomodřími mládežníky také legenda teplického fotbalu František Franke, který v květnu oslaví kulaté sedmdesáté narozeniny. V dresu žlutomodrých se objevil

v neuvěřitelných čtrnácti sezónách. Odehrál 126 ligových utkání, dalších 226 zápasů v nižších mistrovských soutěžích a 31 v domácím poháru. Jedenáctkrát nastoupil také v evropských pohárech. Debutoval v jednadeceti letech v domácím zápase s Interem Bratislava a naposledy si coby hráč obul kopačky v derby proti Ústí v létě 1989.

Člen síně slávy teplického fotbalu nevyprávěl mladým nadějším jen o svém hráčském působení, ale i o tom, co pro něj teplický fotbal znamená. Stylově beseda skončila promítáním videa ukázkou fair play ve světovém fotbale. ■ pr

Podle hesla: Dnes modelář, zítra technik, letec

Jsem dlouholetý modelář, začínal jsem asi v páté třídě ZŠ v kroužku Svazarmu v Pionýrském domě. Díky pánům Kloboučkovi a Grossovi jsem začal stavět volně létající větroně A 2. Později, při studiu průmyslové školy jsem se přihlásil u Jičínského aeroklubu, kde podle hesla: „Dnes modelář, zítra technik, letec“ jsem „poletoval“ jako žák na větroni Pionýr. Potom přišla vojna a já se ocitl v Dubí. Zde jsem vedl kroužek leteckých modelářů v Pionýrském domě v Teplícih. Tam byl kolega, který vedl kroužek loďních modelářů, a já se stal „loďním modelářem“. Do té doby jsem postavil několik neplovoucích modelů plachetnic a s kamarádem několik kajaků „papíráků“, se kterými jsme jezdili po českých řekách.

Sehnal jsem si pláňny na plachetnici Doria-na Greye a s ní jezdil i po

mezinárodních soutěžích, mistrovství světa ve Francii, tam jsem získal 2. místo. Osmocněním a s tím spojeným odchodem do domova důchodců to vypadalo, že všechny tyto aktivity skončí, což by byla velká škoda pro mě. Můj zdravotní stav se zlepšil, a tak se opět mohu setkávat s kolegy modeláři na soutěžích. Musím však čekat na to, kdy má rodina čas a jestli mě na nějaké ty závody odveze. Nemám totiž jinou možnost se na závody s osmnáctikilovou lodí jinak dopravit. Z 8 závodů jsem se loni účastnil jen poloviny, tedy 4. Rád bych byl na všech závodech, ale jsem rád, že se „naši“ domluví, prostřídají, udělají si volno, seženou velké auto, na některou ze soutěží mě přivezou. V celkovém hodnocení Seriálu soutěží NSS – B, tedy v celorepublikové soutěži, jsem se umístil na 4. místě. Mám-li to hodnotit já, tak... „bejval



jsem mistr, ale teď jsem si rád zajezdil“. Není důležité to závodění, ale to setkání s přáteli, i když už to není to, co „bejvávalo“.

■ Jaroslav Zeman, PDSS Dubí, Ruská ulice

TAJENKA | ČESKÉ PŘÍSLOVÍ

POMŮCKA: ABV, HARLEM, KICHT, OHEB, POND, TEO	TOTO	NÁDOBA NA UHLÍ	OXID TELLURNATY	BOTY		CHÁTRA V BÝVALÉM RUSKU	LONDÝNSKÝ FOTBALOVÝ KLUB	SKUČET	ÚTOK		SYPKY	PLETKY HOVOR.	SYMETRÁLA	DRUH INTERNÍHO VYŠETŘENÍ		INICIÁLY SPISOVA- TELE TIGRIDA	DĚCKO	NEDALEKO
TADY NÁŘEČ.					DEZIN- FEKČNÍ PŘÍPRAVKY					HALDA PAPIRU					POLYCHLO- ROVANÉ BIFENYLY ZKR.			
ZŘÍČENINA V OKRESE CHRUDIM					RYTÍM VYHLOUBIT					ARGENTIN- SKÁ MĚNA					ŠACHOVÝ VELMISTR			
1. DÍL TAJENKY															AUSTRAL. TV STANICE			
ZESÍLENÝ POPĚVEK			ČÁST JICNU					DNA ZASTARALE					UMĚLECKÉ DÍLO		LUDOLFOVO ČÍSLO			
VYŠETŘENÍ SRDCE MED. ZKR.			HUSÍ CITOSLOVCE					PROVO- KOVAT					VELITEL LODSTVA		SPÍNAČ			
				BYV. JED- NOT. TÍHY					SVATEBNÍ KVĚTINA					NĀŘADÍ HOVOR.				
				NĀJEMNÍ VOJĀK					ZTRATIT RODICE					PODLAHOVĀ KRYTINA				
	OLYMPIJSKĚ HRY ZKR.	SPOJKA			KOUZLO SLOV.					FOLKĀŘ VLASTA ???					LEHKĚ TOPNĚ OLEJE ZKR.			
		CHŪZÍ ZABOČIT			JAPONSKĀ MĚNA					NA KTERĚM MÍSTĚ					VODNÍ PTĀK			
ČĀRO- DĚJOVA ZEMĚ			IN. HOKEJ JĀNEČKĚHO			MILOVANĚ OSOBY							PŘÍJEMNĚ				DRUH HVĚZDY	SUKNÍČKĀŘ DON ???
			RTY ZĀSTAR.			UHELNY PRACH							PENĚŽNÍ SOUSTAVY					
ČĀRNOŠSKĀ ČTVŘT							SEMITA					NĀSLAPNĚ NĀLOŽE				INIC. ZPĚV. JONES		
							ČITOSLOVCE ROZMYSLENÍ SE					DŪLEŽITĚ OSOBNOSTI				LITINOVÝ PLĀT		
	2. DÍL TAJENKY																	
	INIC. REŽIS. SMOLJĀKA																	
ZBĚSILĀ					SVĀZ					ODLIŠNĀ NĀŘEČNĚ				NĀPOJ S KOFEINEM				
SPOJENÍ					PRAŽSKÝ ZELEZĀŘ					KVĚTNÍ PRAŠEK				CIZÍ MUŽSKĚ JMĚNO				

Turisté předávali vyznamenání

V krásnolipském kulturním domě se uskutečnila výroční schůze Odboru Klubu českých turistů (OKČT) Krásná Lípa. Členové při této příležitosti vyhodnotili svoji činnost v uplynulém roce. Pozvání na výroční členskou schůzi přijali delegace spolupracujících klubů z DAV Neustadt, PTSM Lubaň, dále zástupci z KČT Varnsdorf, Dolní Poustevna a Šluknov. Nechyběli ani dobrovolní hasiči z Krásné Lípy. Za město Krásná Lípa se dále zúčastnili starosta Jan Kolář a místostarostka Jana Drobečková, za ZŠ ředitelka Ivana Jöckelová, všichni tři poslední jmenovaní jsou zároveň členy výboru klubu. Za podnikatele Michal Osif z firmy Eurotopoz a Monika Semanová – cukrářna U Moniky.

Velmi důležitými hosty byly předsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová a místopředsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Věra Nechybová, které ve svých neformálních vystoupeních pochvalně oceňovaly naši činnost.

Došlo i na předávání vyznamenání a ocenění. Nejdříve došlo na poděkování za celoživotní přínos turistice a uvedení do krajské Síně slávy cvičiteli, lektorovi a instruktorovi značení Vladislavu Collerovi, které převzal osobně.

Další ocenění získali od Oblastního výboru Ústeckého kraje na žádost OKČT Krásná Lípa, a to výroční odznak k 135. výročí KČT. Jmenovitě: Mikuláš Peterka, Jan Kolář, Karel Hanousek, Zbyněk Linhart, Jana Drobečková, Květoslava Čelišová, Věra Nechybová, Tadeuš Slawinský, Henrik Slawinský a Jan Douda. Veřejné uznání III. stupně za stálou aktivní činnost pro klub získal Jan Kolář, Jana Drobečková, Ivana Jöckelová. Za mezinárodní spolupráci Krysstyna Slawinská. Za dlouholetou mezinárodní spolupráci: Henryk a Tadeuzs Slawinský, Jürgen a Renáta Gerstnerovi. A za dlouhodobou propagaci krásnolipské turistiky Karel Hanousek.

■ Václav Hieke,
KČT Krásná Lípa

První jarní den jsme s užili u Dubé

Letošní první jarní den jsme si užili na okružní vycházce v okolí Dubé. Zatím se jaro ohlašuje dost nesměle, přesto se ale výlet třinácti turistů vydařil. Za slunečného počasí jsme se prošli zajímavou lokalitou na okraji Kokořínska. Vyšli jsme k zámku Nový Bernštejn, včetně parku veřejnosti není přístupný a pokračovali lesem ke kapli sv. Barbory. Ta je také nepřístupná a poměrně zanedbaná, takže jen zastávka a zaslužený odpočinek po výstupu na nejvyšší místo na trase. Dále jsme procházeli lesními cestami po takzvané liběchovské linii bunkrů ze třicátých let minulého století až do Nedamova, kde u rybníka v hospůdce byla pauza a občerstvení.

Další etapa měla zase jinou podobu – romantické skalní partie střídaly náznaky lužního lesa, po novodobé asfaltce následovaly historické cesty vysekané do skal a pak krkolomný výstup do Panské Vsi po kamenném schodišti nad hlubokým údolím. Tady se prolíná zajímavým způsobem



historie s moderní dobou – za skupinou na Kokořínsku typických starých roubených domů najdete observatoř zkoumající jevy v ionosféře. A potom už přes Rozprachtice, lesem, polem, okolo sochy sv. Prokopa a historické sušárny chmele jsme došli do Dubé tak, že byl ještě čas na posezení v jídelně u Žofky. Sice usazení, ale jinak zdraví a spokojení jsme odjeli domů. Nakonec musím vyslovit velké uznání a obdiv všem turistkám, které svižně ušly 11 kilometrů, zdolaly troje nelehké stoupání a přitom si zachovaly šarm a dobrou náladu.

■ Vlastimil Kinter,
KČT Litoměřice

LETNÍ KONCERT PĚVECKÝCH SBORŮ

ÚSTECKÉ BAMBINI a jejich MRŇOUSCI

16.6

**16.00 hod. - Kinosál
Domu kultury**

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK ONLINE NA
WWW.VSTUPENKYUSTI.CZ
OD 1. 5. 2024. CENA 180,- Kč

Dům dětí a mládeže a ZpDVPP Ústí n. L. p. o.
ve spolupráci
se SDM Tilia, FŽP UJEP a Centrem ochránců přírody Tilia
za podpory města Ústí n. L. a projektu Zdravé město a místní Agenda 21

si Vás dovolují pozvat na akci na pomoc přírodě

Uklidíme svět

Sraz: - **KDY**: čtvrtek 18. 4. 2024, v 16:00 hodin
- **KDE**: dolní vstup do Bertina údolí
- **spojení MHD** zast. Důlce (bus č. 52, 53, 54)

- **s sebou**: PRACOVNÍ ODĚV A OBUV - **DŮLEŽITĚ!**
- **zajištěno**:
 - rukavice a odpadové pytle
 - teplá voda a mýdlo k umytí rukou
 - oplatka a pití
 - po skončení akce bude společné opékání burřů*

Konec kolem 18:00 h.

Uklízet se bude:
Bertino údolí

Info: Tomáš Svoboda, 774 784 840,
475 210 861, svoboda@ddmul.cz

Akce je součástí celosvětové kampaně
Clean up the World,
která se koná pod záštitou UNEP
(program OSN pro životní prostředí)

* veškeré občerstvení je pro účastníky akce zdarma a pouze do vyčerpání zásob

Severočeské divadlo v Ústí nad Labem
uvádí v licenci Music Publishing s.r.o.

opera balet

SEVEROČESKÉ DIVADLO
DIVADLO PRO KAŽDĚHO

Noc na Karlštejně *muzikál*

Karel SVOBODA, Jiří ŠTAIDL
Zdeněk PODSKALSKÝ,
Zdeněk PODSKALSKÝ jr.

Dirigenti: Miloš FOTMAČEK, Milan RANÁK
Choreografie: Štěpán KARLESZ
Režie: Martin NOVOTNÝ

11. 5. 2024
v 17.00

www.operabalet.cz

Severočeské divadlo
v Ústí nad Labem
uvádí operu

opera balet

SEVEROČESKÉ DIVADLO
DIVADLO PRO KAŽDĚHO

Georges Bizet:
CARMEN

17. 5. 2024
v 19.00

Dirigent - Martin Peschik
Režie - Andrea Hlinková
Scéna a kostýmy - Josef Jelinek
Učinkují sólisté, sbor, balet a orchestr SD

www.operabalet.cz