

SENIORSKÉ LISTY

Jiří Štědroň: Na odchod do důchodu nemám čas

STRANY 8–9

**Proti covidu a chřipce
se můžete nechat očkovat
v jeden den**

STRANA 4

**Svůj den seniorů
v regionu oslavili
s Mam'zelle Nitouche**

STRANA 5

najdete nás i na

Foto | Yellow Pro



Šmejdi útočí na seniory, tentokrát s kryptoměnou

Ústecký kraj – Na českém trhu se v posledním měsíci začal objevovat nový typ finančních podvodů. Fiktivní firma s odkazem na vysokou inflaci a související znehodnocení úspor přesvědčí větší nou seniory, aby investovali do kryptoměn. Poškozeným vytvoří falešný investiční účet a vylákají z nich všechny úspory. Oběti podvodů kontaktují na sociálních sítích, přes e-mail i po telefonu.

Snadno klienty připraví o úspory

„Díky vysoké inflaci atakující hranici deseti procent lidí mnohem více slyší na investice, protože se bojí o znehodnocení svých úspor. Podvodníci využívají na jedné straně toho, že řada lidí nemá zkušenosti s online investováním, a na druhé skutečnosti, že prostředky uložené do kryptoměn mohou být naprosto anonymní, a tím pádem nedohledatelné,“ říká Kamil



Foto: Freepik

Mahdal, zakladatel společnosti, která je expertem na správu a využití firemních dat. „Funguje to tak, že podvodníci vytvoří svému klientovi falešný účet. Jakmile

přes něj investuje, tak vlastně zaplatí přímo podvodníkovi a o své peníze přijde,“ doplňuje Mahdal.

Ukradnou i citlivá data

Typický scénář je ten, že fiktivní firma si vytipuje velmi často důchodce, kteří mají dostatek úspor. O tom, že jejich peníze na běžném účtu rychle ztrácejí svou hodnotu, je ani přesvědčovat nemusí, protože se jedná o obecně známý fakt.

Správnými argumenty a určitým nátlakem je přemluví k tomu, aby vyzkoušeli investování do kryptoměn. „Poškozenému vytvoří falešný investiční účet na falešném investičním portálu, kde jejich klient vidí, že jeho investice úspěšně rostou. Opak je ale pravdou, jejich úspory jsou již v rukou podvodníků,“ říká Jiří Mojžíš ze společnosti Analytics Data Factory. „Ukradením peněz to ale

končit nemusí. Podvodníci často poškozeného zpracují tak, že si nainstaluje k sobě do počítače speciální aplikaci k investování, díky které pak mohou získat další citlivé údaje,“ uzavírá Mojžíš.

Důvěřivý muž přišel o statise

Podle policie, která už několik podobných případů vyšetřuje, musí být lidé ve snaze o investování do kryptoměn velmi obezřetní. Muž z Olomouce totiž na trik naletěl dvakrát a přišel o statisece korun a zdaleka není sám. Pro podvodníky je celkem snadné zlákat důvěřivé lidi, kteří nemají s tímto typem zhodnocování úspor zkušenosti. Strážci zákona varují, aby v žádném případě lidé nikomu nedávali citlivé údaje, neposílali kopie osobních dokladů, nedávali číslo platební karty a ani si nestahovali do počítače programy z nedůvěryhodných zdrojů. ■ gz, sl

Spolek Dobro-volně dává prostor dobrým skutkům

Za pomoci dobrovolníků pro seniory a osoby se zdravotním handicapem ze Štětka pořádají soutěže, venkovní turnaje nebo kreativní kroužky. Snaží se vytvořit silnou komunitu lidí, kteří se vzájemně podporují a předávají si své zkušenosti. „Chceme změnit zavedené životní priority společnosti. Věříme, že velké skutky se skládají z malých činů směrem k matičce Zemi, druhým lidem a sobě samým,“ říká zakladatelka spolku Dobro-volně Věra Andrtová.

Přiblížíte nám spolek Dobro-volně?

Spolek sdružující aktivní osoby jsme založili v roce 2018. A abychom štětským lidem více přiblížili a představili možnosti dobrovolnictví v praxi, začali jsme spolupracovat se zkušenějšími organizacemi, jako je Dobrovolnické centrum Ústí nad Labem, a dále jsme se stali členy Rady dobrovolnických center Severozápad, Národní asociace dobrovolnictví a MAS Podřipska.

Čím se vlastně zabýváte?

Zřídili jsme komunitní centrum Dobromysl. Založili jsme „Sousedskou zahradu u Domu s chráněnými byty“, kde může zahradničit i člověk s pohybovým omezením. V zahradě pořádáme rodinná a přátelská setkání, brigády na úklid a údržbu. I zde pravidelně pořádáme pro seniory ze Štětka koncert nevidomého zpěváka Radka Žaluda. Jedinečný projekt, který spojuje tři sektory. Spolupracujeme my jako neziskovka, samospráva města Štětí a firma Mondí. My vše organizujeme a koordinujeme, místní papírna Mondí nám financuje občerstvení a program, poskytuje dobrovolníky a město nám naveze a připraví technické zázemí. Díky této spolupráci má každoročně až stovka seniorů krásný zážitek zcela zdarma a za přítomnosti milé obsluhy, která je k nezaplacení.

Zmiňovala jste komunitní centrum Dobromysl. Co se koná tam?

V Dobromysli probíhají pravidelné aktivity, jako je digitální vzdělávání, bingo, háčkování, oblíbený Čaj o páté, setkání u společenských her, vědomostní kvízy, terapie za použití metodiky barevných pastelek, čchi-kung, besedy na téma člověk a příroda, setkání Mondí klubu důchodců a mnoho dalšího. Všechny kroužky vedou dobrovolníci a dobrovolnice. Přestože nás nejvíce navštěvují ženy v seniorském věku, tak ale na každé aktivitě je buď muž, či osoba v mladém či středním věku, ať už v roli dobrovolníka, či návštěvníka. Máme i dobrovolnice v seniorském věku, jedna nám pomáhá s úklidem a údržbou komunitního centra a druhá seniorka vede za podpory mladší dobrovolnice kroužek vědomostních kvízů.

To je opravdu plno aktivit. Prozradíte, jaké další chystáte?

Například 20. října ve večerních hodinách se městská tržnice, kde sídlí komunitní

centrum Dobromysl, promění ve strašidelný dům s halloweenskou výzdobou, v listopadu vyhlásíme ke Dni laskavosti – Laskavce regionu Štětka. Letos je to první ročník, kde si naše široká veřejnost volí svého vítěze. Cenu osobně předá spisovatelka s laskavým srdcem Barbora Nesvadbová. V prosinci se ponoříme do vánoční atmosféry. Pro veliký úspěch z loňska pořídíme opět i letos vánoční stromek s dárky pro každého. Uvnitř tržnice, ale ve veřejné chodbě, instalujeme vánoční stromek, kam dáme i dárek. Dárek si může vzít kdokoli, ale musí tam zanechat jiný. Vloni si lidé dárky vyměnili každý den hned několikrát.

Kdyby měl někdo z našich čtenářů zájem se k vám připojit. Kam se může obrátit?

Máme webové stránky Dobro-volne.cz nebo na facebookovém profilu Dobro-volne či e-mailem na Dobro-volne@seznam.cz. ■ sl

ČÍSLO MĚSÍCE

20 693

To je částka, na kterou lednová valorizace zvýší průměrný starobní důchod. Podle ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky pravidelná lednová valorizace přilepší každému, kdo pobírá nějaký důchod. Nejen ten starobní, ale i invalidní nebo některý z pozůstalostních

důchodů, tedy vdovský, vdovecký či sirotčí. U nás jde o zhruba 2,8 milionu lidí. Základní výměra důchodu od ledna 2024 stoupne o 360 korun měsíčně, procentní výměra se nezmění. O zvýšení důchodu žádat nemusíte, Česká správa sociálního zabezpečení ho provede automaticky.

Čas Milostivého léta se krátí

Ústecký kraj – Nejen senioři mohou až do konce listopadu využít Milostivé léto. Jde o akci zaměřenou na odpuštění sankcí a úroků u správních exekucí. To znamená, že je možné se zbavit za rozumnějších podmínek exekucí a dluhů u České správy sociálního zabezpečení, ale také u finanční či celní správy i některých měst. Dluhy ale musí být vymáhány ve správním řízení, nikoliv exekutory.

Jakmile se rozhodnete zapojit do Milostivého léta, musíte svůj záměr nejdříve ohlásit. Dlužnou částku pak můžete zaplatit jednorázově, nebo u vyšších částek až v šedesáti splátkách. U České správy sociálního zabezpečení mají podobnou výhodu jako občané také podnikatelé



a firmy. Po zaplacení dlužného pojistného jim bude odpuštěno penále i exekuční náklady.

U finanční správy se po zaplacení jistiny dluhu, tedy nedoplatku na dani, lze zbavit souvisejících nedoplatků na úrocích, penále či pokutách. Pokud je základní dluh vyšší než 5 000 korun, je možné jej zaplatit ve dvanácti měsíčních splátkách. Stejně podmínky platí v případě nedoplatku u celní správy. Milostivé léto lze využít i u některých měst a obcí. ■ gz

Pošta zdražila výplatu penzí

Ústecký kraj – Poštovní služby jsou stále dražší. Nyní poštači zdražili poplatek za výplatu důchodu v hotovosti. Cena se zvedla na 35 korun namísto původních 29 korun. O tento poplatek je pak ponížena vyplácená částka důchodu. Česká správa sociálních věcí (ČSSZ) doporučuje zvážit výplatu důchodu na bankovní účet. Díky tomu ušetříte.

Pro změnu způsobu výplaty je potřeba vyplnit tiskopis Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet v České republice – majitel účtu. Vyplněný, vlastnoručně podepsaný a bankou potvrzený tiskopis můžete podat u kterékoli Okresní správy sociálního zabezpečení.

Možností je i zaslání důchodu na účet manžela či manželky. V tomto případě vyplníte tiskopis Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet manžela či manželky v České republice. Žádost musí být podepsána oběma manželi a podat ji můžete u kterékoliv OSSZ. Výplatu důchodu nelze zasílat například na účet dětí, vnoučat, druhu, družky nebo registrovaného partnera či partnerky. Zvýšení poplatku se podle mluvčí ČSSZ Terezy Koukolové netýká důchodců, kteří mají přiznaný důchod před 1. lednem 2010 a od 31. prosince 2009 jim nepřetržitě trvá nárok na alespoň jeden důchod. Poplatek za ně hradí ČSSZ. ■ gz

Objednat se k lékaři online je pro dříve narozené problém

Ústecký kraj – Stále více lékařů objednává své pacienty telefonicky nebo online prostřednictvím internetu. To je však pro většinu dříve narozených obrovský problém. Upozorňuje na to i Rada seniorů České republiky. Podle její předsedkyně Lenky Desatové povinnost objednávat se předem telefonicky, nebo dokonce online brání některým seniorům v dostatečném přístupu k lékařské péči.

Situace se zhoršila v období covidové pandemie, kdy lékaři

neobjednané pacienty nevzali a v některých případech toto praktikují dosud. Senioři se tak často kvůli technologiím můžou cítit vyřazení ze života. Během pandemie si lidé podle Desatové zvykli pracovat online prostřednictvím internetu. To neplatí pro většinu seniorů, kteří stále používají tlačítkové telefony. Internet především pro čtení zpráv a e-mailů používá 47 % mužů a 39 % žen nad 65 let. Ostatní aplikace pro ně často mohou být příliš složité. ■ gz

PARTNEŘI SENIORSKÝCH LISTŮ

DĚKUJEME

Ústecký kraj Ústí AGC

KNIHY DOBROVSKÝ METRANS Carbon Neutral Transport SOVK

rcc realcentrum cars s.r.o. mondi AVE

MOST Litoňěřice

ACME DOMÁCÍ PÉČE s.r.o. EVROPS s.r.o. LOUNY

PARTNEŘI KRAJSKÉHO DNE SENIORŮ

DĚKUJEME

Ústecký kraj

METR@STAU NADACE ČEZ

Město Roudnice nad Labem

SPOLCHEMIE

Chomutov ZDRAVÉ MĚSTO ŠTĚP

Seniorské listy www.facebook.com/seniorskelisty, www.seniorskelisty.cz | Seniorské listy, zpravodajský a servisní čtvrtletník seniorů v Ústeckém kraji | Vydání PODZIM 2023, 19. 10. 2023 | Příští vydání ZIMA 2023, 12. 12. 2023, uzávěrka 2. 12. 2023 | Distribuce bezplatných výtisků je adresně klubům, spolkům, obcím a městským úřadům, zdravotnickým zařízením a ordinacím praktických lékařů, lékárnám, seniorským komunitám, nadacím, charitativním organizacím a veřejným institucím. Volné výtisky jsou k dispozici i v informačních centrech měst a obcí | Periodikum je registrováno Ministerstvem kultury České republiky pod číslem MKČRE22171 | Zadávatel Seniorských listů PODZIM 2023 je Krajská rada seniorů Ústeckého kraje p.s., IČ 02254867, se sídlem Dobětická 10, 400 01 Ústí nad Labem, zhotovitelem Media Concept, s. r. o., IČ 02750686, se sídlem 17. listopadu 7, 400 10 Ústí nad Labem. | Četnost vydání: 4 vydání v kalendářním roce | Tiskne: Severotisk, a. s. | Redakce: Gabriela Zlámalová, tel.: 605 262 193, e-mail: redakce@seniorskelisty.cz | Inzerce, distribuce: Mgr. Miroslav Pakosta, tel.: 602 464 749, e-mail: info@mediaconcept.cz | Nevýžádané příspěvky nevracíme, neoznačené fotografie pocházejí z archivu redakce.

Falešný bankéř obral důchodkyni o 400 tisíc

Roudnicko – Šmejdi připravili o úspory starší ženu z Roudnicka. Podlehla totiž triku falešného pracovníka banky, který jí zavolal, že její účet byl napaden. „Ženě doporučil, aby si do svého počítače nainstalovala aplikaci, díky které nahledne do jejího počítače i on a bude jí moci poradit,“ uvedla policejní mluvčí Pavla Kofrová. Následně seniorce zavolal další muž, údajný bankovní poradce, a ten jí poradil, aby peníze převedla na pojištěné účty. Důvěryhodnost podvodníci završili třetím telefonátem, ve kterém falešný policista potvrdil, že skutečně jedná se zástupci banky. Poškozená odeslala bezmála 400 tisíc korun. ■ gz

Babičkou roku se stala pětadesátiletá Litoměřičanka, která hraje na harmoniku

Louny – Klání o nejúžasnější babičku regionu se tentokrát uskutečnilo v lounském kulturním domě Zastávka. Soutěžící seniorky se utkaly v několika disciplínách. Absolvovaly rozhovor a došlo i na tanec, krojované vystoupení či hru na foukací harmoniku.

Babičkou roku 2023 Ústecké kraje se pak stala pětadesátiletá Pia Bůžková z Litoměřic. „Že získám vítězství, jsem vůbec nečekala. Zvlášť když jsem viděla, co dokázaly předvést moje kolegyně,“ řekla překvapená výherkyně bezprostředně po vyhlášení výsledků. Porotu i publikum



dostalo její volné vystoupení. Zahrála totiž i se svými kolegyněmi ze skupiny Druhý dech na foukací harmoniku.

Druhou příčku vybojovala sedmašedesátiletá Lída Šumová z Benešova nad Ploučnicí a třetí skončila šestasedmdesátiletá Ilonka Šnorychová z Mostu. Vítězka krajského kola soutěže postupuje do celorepublikového finále, které se koná 24. října v Olomouci. Soutěž Babička roku vznikla v roce 2016 a jejím cílem je podle organizátorů posílení mezigeneračních vztahů a propojení trávení volného času celé rodiny. ■ gz

Výlety snadno a levněji i do okolních krajů

Ústecký kraj – Turisté a výletníci ocení projekt Čtyřmezí, díky kterému mohou za výhodných podmínek cestovat i za krásami sousedních regionů. Konkrétně po Ústeckém, Středočeském, Plzeňském a Karlovarském kraji.

V rámci projektu, který odstartuje v prosinci, se propojí města a obce v těchto regionech v oblasti veřejné dopravy bez ohledu na to, do jakého z krajů spadají. Cestujícím by tak měl přinést celou řadu výhod, mimo jiné nové linky autobusů anebo uznávání krajských tarifů ve více spojiích. „V okrajových částech našeho kraje podstatně zlepšíme úpravou trasy, přidáním návazností nebo posílením počtu spojů několik linek. S okolními

kraji jsme úzce spolupracovali při přípravě dopravního řešení i při úpravě tarifů, aby cestování bylo lepší po všech stránkách,“ řekl radní Ústeckého kraje pro oblast dopravy a silničního hospodářství Marek Hrabáč. Vznikne také speciální linka mezi Ústeckým a Plzeňským krajem. „Co se týče autobusů, pak v rámci Čtyřmezí vznikne nová regionální linka 766 spojující náš kraj s Ústeckým,“ uvedl náměstek hejtmána Plzeňského kraje pro oblast dopravy Pavel Čížek. Změny začnou platit v rámci celorepublikové úpravy jízdních řádů, tedy od 10. prosince. Do té doby musí zastupitelstva a další orgány krajů schválit smlouvy, dodatky a objednávky. ■ gz

Jubilejní ročník umělecké soutěže má vítěze

Litoměřice – Letošní již desátý ročník literární soutěže Senior Art zná své vítěze. Vyhlášení výsledků, včetně ocenění soutěžících, proběhlo na litoměřickém výstavišti. Jak název napovídá, soutěž je určena všem aktivním seniorům nad šedesát let. V kategorii poezie

zvítězil Jiří Ouředník, druhé místo obsadila Jana Thielová a třetí Eva Jančová. V kategorii próza uspěli na prvním místě Jiří Mencl, na druhém Dalibor Černý a na třetím Miloslav Bláha. Vítězné texty budou zveřejněny na webu Ústeckého kraje. ■ gz

Podvyživený člověk může mít kila navíc

Ústecký kraj – K udržení dobrého zdraví i ve vyšším věku je třeba konzumovat vyváženou a pestrnou stravu, která organismu dodá dostatečný přísun vitamínů a minerálů. Senioři totiž patří mezi skupinu obyvatel, která je nejčastěji postižena podvýživou a dehydratací. Zjednodušeně řečeno, starší generace moc nedbá na to, co jí a navíc málo pije. Výživová hodnota, kterou tělo dostává, je přitom důležitá. I když má totiž člověk faldu na břiše a neznámá to, že nemůže být podvyživený. U důchodců vzniká podvýživa právě v důsledku nedostatku živin. O něco snazší je uhlídat jídelníček seniorů v domovech. „Sestavování stravy je pod odborným dohledem lékaře a nutriční sestry,“ potvrzuje ředitelka Seniorcentra Pohoda Hana Zeithammerová.

Vinou nevhodného stravování se zhoršuje imunita a člověk je náchylnější k nemocem.

„Obecně jako prevenci bychom měli mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, pestrnou stravu s dostatkem vitamínů a minerálů, jako je například selen a zinek,“ říká hlavní hygienička nemocnic v regionu Dana Vaculíková.

Podle lékařů je pro organismus důležitý zejména příjem vitamínů E, C, betakarotenu, ale i kyseliny listové, vitamínů D a B12, jehož nedostatek může zejména u starších lidí zapříčinit vznik demence. Dostatečné množství většiny těchto látek zajistí v běžné stravě pouze pravidelná konzumace ovoce a zeleniny, zejména bobulového ovoce, listových salátů, papriky, mrkve, kapusty, brokolice či hrášku. Pro doplnění železa, zinku a vápníku je vhodné zařadit do jídelníčku každý den mléčné výrobky, maso, ryby, játra nebo vejce a do pitného režimu přírodní minerální vody nebo ovocné čaje. ■ gz

INZERCE



/pro seniory a nízkopříjmové domácnosti
/zajištění dotace **90 000 Kč předem**
/podle současných cen energií ušetříte **až 13 000 Kč ročně***

**Určeno pro solární ohřev vody.
Dotace pokryje celý systém.**

Lucie Leitnerová

☎ 722 017 892

✉ lucie.leitnerova@bidli.cz

SL20231018

Den seniorů ve znamení předávání ocenění

Ústí nad Labem – Krajský den seniorů v ústeckém Severočeském divadle v Ústí nad Labem se opravdu vydařil. Přítomné seniory přivítala předsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová, která všem popřála pevné zdraví a krásné oslavy svátku seniorů.

U příležitosti svátku dříve narozených došlo i na předávání ocenění. Z rukou předsedkyně Rady seniorů České republiky Lenky Desatové

převzali pamětní listy Květoslava Čelišová, Věra Nechybová, Jiří Dospěl, Jaroslava Rucká a Václav Hieke. Pamětní plaketu pak obdržela Vilemína Svobodová.

„Mezinárodní den seniorů vnímáme jako příležitost ukázat, že starší generace je ta, která tady něco dokázala, po které tu něco zůstává, a že si zaslouží úctu této společnosti,“ řekla Lenka Desatová.

Krajská rada seniorů ocenila také úspěšné sportovce, kteří region reprezentovali na Mezinárodních sportovních hrách v Ostravě. Tam tým z Ústeckého kraje ve složení Karel Lenc, Jiří Kaňka, Jaroslav Soukup, Slavo-míra Čejková, Jana Berková a Eva Rendlová skončil těsně za stupni vítězů na čtvrtém místě. Nezapomnělo se ani na pilné organizátory Krajských sportovních her v mosteckých Velebudicích. Ocenění byli



Jaroslava Rucká, Václav Šulc, Iva Francová a Jaroslav Soukup. Slavnostním podvečerem provázela Eliška Tunková.

„Rada seniorů Ústeckého zastupuje všechny organizace a aktivní kluby v našem kraji a zároveň jim pomáháme v jejich činnosti. Ať už podporou, poradenstvím,

nebo i prezentací jejich aktivit,“ uvedla místopředsedkyně krajské rady Věra Nechybová s tím, že bez štědrých partnerů by se seniorské akce neobešly.

Slavnostní den pak senioři završili zhlédnutím představení Severočeského divadla Mam'zelle Nitouche. ■ gz



INZERCE

UNIKÁTNÍ BIOGRAFIE
JEDNÉ Z NEJVĚTŠÍCH
LEGEND ČESKÉ POP MUSIC

Šíleně
veselý
princ

VÁCLAV NECKÁŘ Pavel Hénik

KNIHY DOBROVSKÝ www.knihydobrovsky.cz

Sever
Český rozhlas

**V Ústeckém kraji
posloucháme
Český rozhlas
Sever**

88.8 FM sever.rozhlas.cz

Na ústeckém dni seniorů ocenili vítěze Sen Artu



Ústí nad Labem – V ústeckém kulturním domě se slavil den seniorů. Součástí bohatého programu bylo i vystoupení malých tanečnic nebo vyhlášení vítězů soutěže Ústecký Sen Art 2023. Díla soutěžících seniorů byla vystavena v před-sálí. Úvodem všechny přivítala předsedkyně Rady seniorů města Ústí nad Labem Květoslava Čelišová, která zároveň ocenila práci Mileny Černé pro osoby se zdravotním

postížením a za dlouholetou činnost v organizaci Svazu tělesně postižených v České republice.

Seniory přišlo pozdravit i vedení města, primátor Petr Nedvědický a jeho náměstci Věra Nechybová a Tomáš Vlach. „Chci poděkovat radě seniorů, která se v našem městě o vše stará, a popřát vám, abyste si užili dnešní odpoledne a nejen to, ale abyste se tu i nadále setkávali



pravidelně při svých aktivitách,“ řekl Petr Nedvědický. Akci moderovala tradičně Ale-na Skalová. K tanci a poslechu hrála oblíbená hudební skupina OLI a speciálním hostem byl zpěvák Ondřej Provasník s písněmi Karla Gotta.

Součástí slavnostního odpoledne bylo také vyhlášení výsledků a předání ocenění umělecké soutěže Sen Art 2023. Ve výtvarné tvorbě obsadila první místo Drahomíra

Mizurová, druhá skončila Zdeňka Malá a třetí Marcela Šírllová. Vítězem literární soutěže byl Jiří Ort, druhý skončil Jaroslav Puchta a třetí Alice Urbanová. Porota ocenila za nejlepší fotografii Ludmilu Husákovou, druhý skončil Ladislav Šimko a třetí Marie Křížová. Vítězství v ruční tvorbě získala Stanislava Kislingerová, druhá skončila Ivana Berousková a třetí Ludmila Hodková.

Tvořivý den ve znamení zdobení ptačích budek se vydařil



V úterý 19. září se v rámci Evropského týdne mobility uskutečnila akce s názvem Tvořivý den pro seniory. Jedná se již o tradiční akci, která se každoročně těší velké oblibě, nejen že rozvíjí kreativitu, ale přispívá i ke vzájemnému setkávání. O výtvarné zdobení ptačích budek ve spolupráci se žáky ZŠ Pod Vodojemem byl značný zájem

i v letošním roce. Zúčastnili se jej klienti Domovů pro seniory Bukov, Orlická, Krásné Březno a Chlumeč. Na akci byl přítomen rovněž náměstek primátora města Ústí nad Labem Mgr. Tomáš Vlach, který si jednu budku sám vyzdobil. Zdravé město Ústí nad Labem děkuje DpS Bukov za spolupráci a paní Markétě Bílé za perfektní přípravu akce.

Do soutěže TOP květinové Ústí se nově zapojily i domovy pro seniory

Pátý ročník oblíbené soutěže TOP květinové Ústí 2023, který probíhal od května do srpna, je nyní již minulostí. Porota během nelehkého rozhodování vybírala ze zasláných fotografií ty nejhezčí balkóny, lodžie, terasy či předzahrádky. Letošní novinkou bylo zapojení domovů pro seniory. V této kategorii byly na prvních třech místech oceněny Domovy pro seniory Orlická, Krásné Březno a Severní Terasa. Udělena byla i zvláštní cena, a to za spolupráci seniorů a dětí na přípravě květinové výzdoby. Tuto cenu získal Domov pro seniory Chlumeč. Porota se však v této kategorii rozhodla odměnit všechny domovy pro seniory, tedy i ty, které se neumístily na hlavních příčkách. Odměny si tak odnesli i zastupci Domova pro seniory Bukov a Dobětice. Výhrou byly dárkové poukázky



v různých hodnotách do hypermarketu Globus Trmice, hlavního partnera soutěže, a věcné ceny od statutárního města Ústí nad Labem, které soutěž organizovalo.

Důchody se zvýší v průměru o 360 korun

Ústecký kraj – Od ledna příštího roku se zvýší všechny důchody, kromě starobních i invalidní a pozůstalostní. V průměru půjde o 360 korun. O tuto částku se zvýší základní výměr a dotkne se všech příjemců. Ministerstvo práce a sociálních věcí ale v otázce penzí přichází s některými úpravami, které jsou součástí důchodové reformy.



Platí, že peníze budou pravidelně valorizovány i nadále. „Každoroční navýšení penzí nicméně bude inflaci nadále

kompenzovat. Důchody tedy neustále rostou a růst budou také v budoucnu. 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 průměrný starobní důchod tak v lednu dosáhne 20 693 korun. ■ gz

Pro dříve narozené lidé vyšlapali 25 tisíc

Ústí nad Labem – Ná-vštěvníci ústeckého Krouž-kofestu podpořili seniory v regionu. Mohli si totiž vyzkoušet minutovou jíz-dou na oranžových ruč-ních kolech, a podpořit tak dobrou věc. Celkem vyjeli 50 528 korun, které pořá-datelé spravedlivě rozdělili mezi krajskou radu seniorů a organizaci YMCA. ■ gz

Proti covidu a chřipce se můžete nechat očkovat v jeden den

Ústecký kraj – Sezona respi-račních onemocnění začíná. Zdravotníci doporučují lidem, aby se nechali očkovat. Platí to především pro seniory, chronicky nemocné nebo lidi s oslabenou imunitou. Těm se doporučuje zvážit očkování jak proti chřipce, tak proti koronaviru. Očkování je může ochránit před zdravotními komplikacemi. Podle Viktorie Plívové ze Všeobecné zdra-votní pojišťovny mají lidé nad

65 let očkování proti chřip-ce plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění. „Proti chřipce je nutno se očkovat každoročně, vakcína se pro každou novou sezonu mění podle toho, jaký typ chřipko-vých virů je očekáván. Ideální období pro očkování je od října do prosince,“ přibližuje Plívová s tím, že organismus je chráněn zhruba za 14 dní po aplikaci vakcíny. Vakcí-nu proti chřipce je možné

aplikovat spolu s vakcínou proti covidu v jeden den.

Vakcíny proti covidu jsou zdarma pro všechny zájemce. Očkování probíhá na Infekč-ním oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem ve 2. nadzemním podlaží pa-vilonu I. „Vzhledem k velmi vysokému zájmu o očkování proti covid-19 a nedostateč-nému očkování praktický-mi lékaři dočasně otvíráme očkovací centrum i ve středu.

Registrace je možná, ale není podmínkou,“ řekl ředitel Masarykovy nemocnice Aleš Chodacki. Očkovací centrum je tak otevřené každou středu a pátek, vždy od 11:00 do 17:00 hodin, bez polední přestávky. Poslední klient bude očkován v 16:40 hodin. Ve dnech svátků je očkovací centrum uzavře-no. Pokud nemůžete přijet na očkování do Masarykovy ne-mocnice, tak se obraťte na své-ho praktického lékaře. ■ gz

Už 25 let pomáhá ACME Domácí péče 24 hodin denně 7 dnů v týdnu

Příští rok v létě oslaví agentu-ra ACME Domácí péče 25 let působení v oblasti domácí zdravotní péče. „Bez domácí péče by všichni, kteří po-třebují pravidelné ošetření, museli neustále docházet či dojíždět do zdravotnických zařízení nebo v nich dlouho-době pobývat,“ říká jednate-lka ACME Štěpánka Tomsová a dodala, že agentura ACME je tady a pomáhá klientům všech zdravotních pojišťo-ven působících v okrese Ústí nad Labem, léčit se z pohodlí domova.

Proč je lepší zdravotní péče v domácím prostředí?

Je prokazatelné, že léčení ve vlastním sociálním prostře-dí je obvykle kratší a výraz-ně šetří finanční prostředky

zdravotním pojišťovnám. Ur-čitě musíme zmínit, že velký vliv na léčbu má dobrý psy-chický stav klienta. Dobrou zprávou je, že služba je hra-zena 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 návšte-vy. Kmenová sestřička klienta při jakémkoliv změně zdra-votního stavu komunikuje s ošetřujícím lékařem a kon-zultuje další postup léčby. Je v našem zájmu co nejrychleji vrátit klienta do plnohodnot-ného života v rámci možností.



Spolupráce s lékaři na Ústec-ku s naší agenturou je dobrá.

Co všechno domácí péče obnáší?

To určuje celkový zdravotní stav pacienta. ACME Domácí péče poskytuje širokou škálu zdravotních výkonů. Napří-klad podání léků, aplikace

inzulínu, injekcí, infuzí, pře-vazy operačních ran, bér-cových vředů a proleženin, péče o katetry a stomie, péče o klienty s portem, žilním ka-tetrem, rehabilitační ošetřo-vání, péče o umírající – hos-picová péče a mnoho dalšího. Na webových stránkách www.acmepece.cz je možné do-hledat všechny poskytované zdravotní výkony a jak postu-povat, když chci požádat o do-mácí péči.

Je rozdíl mezi domácí zdravotní péčí a pečovatelskou službou?

Rozhodně, a velký. ACME poskytuje zdravotní péči. Zdravotní sestřička provádí pouze zdravotní úkony ordi-nované lékařem. Dbáme na vzdělávání zdravotnického personálu. Naše zdravotní se-střičky absolvují certifikované kurzy, vysokoškolské studium, což ulehčí komunikaci s léka-řem klienta o jeho zdravotním stavu. Kdežto sociální služba má v pracovní náplni úklid domácnosti, nákup, hygienu, prostě pomáhá s běžným pro-vozem domácnosti.

MÁTE DOTAZ?

Pokud vás zajímá cokoli ohledně zdravotní péče, neváhejte nás kontaktovat na adrese ACME Domácí péče s.r.o., Železničářská 908/24, Ústí nad Labem, e-mail: info@acmepece.cz nebo telefon: 475 216 331. Jsme tu pro vás. Doma je nejlíp.

Jiří Štědroň: Na odchod do důchodu nemá

Nestárnoucí herec a zpěvák Jiří Štědroň býval idolem dívčích srdcí. Přestože v mládí uvažoval o tom, že by se stal vojákem, nebo horníkem, nakonec ho zlákala světla reflektorů. Proslulý princ z pohádky Popelka neztratil ani kousek ze svého šarmu a srší energií, přestože letos oslavil už jednaosmdesáté narozeniny.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Herec, zpěvák, moderátor textař, skladatel, spisovatel či podnikatel. Ve které z těchto profesí se cítíte nejlépe a ke které máte nejbližší?

Jsem magistr herectví. Na to mám tedy „papíry“. Ty ostatní obory přinesl život. A většinu dokonce až někdy po roce osmdesát devět, kdy jsem z jakési popřevratové bujnosti začal zkoušet všechno možné, včetně výletů mimo kumšt. Bohužel, nebo bohudík mi nikdo nikdy otevřeně neřekl, že nemám třeba psát, skládat nebo režirovat, že je to ostuda. Tak to dělám, děj se vůle boží. Asi jsem ovšem začal přece jenom

pozdě. Nikdo ode mne třeba knížky nebo autorská ceděčka neočekává a já nemám dost prostředků, komunikačních ani finančních, abych o sobě v tomto směru dal vědět. Ale i tak mě to baví. A to je to podstatné, když už si někdo jaksi samovolně všimne, že ty moje výplody existují, nestěžuje si.

Proč jste se vlastně dal na hraní a zpívání? Vedli vás k tomu například rodiče?

Je to dávno a mám dojem, že jsem v rozhodující době o ničem jiném doopravdy neuvažoval. Část rodiny to připustila, sami byli podobně postiženi, část mi to rozmlouvala. Důležité je, že jsem nikdy nelitoval toho, jak to dopadlo.

Takže jste se chtěl věnovat umění odjakživa, nebo jste měl nějaký jiný sen?

Jak kdy. V deseti jsem málem podlehl náboru na vojenskou školu v Moravské Třebové. Všechno mohlo být jinak, náš pan prezident ji, myslím, má taky. Rodiče se museli hodně snažit, aby mě z onoho poblouznění vyvedli. Ve třinácti jsem zatoužil být horníkem. Pak jsem dostal rozum.

Nezapomenutelný jste jako princ Mojmír v legendární černobílé Popelce. Vzpomenete si ještě, jak jste se k této roli dostal?

Dost nudnou, „normální“ cestou. Zamlouval jsem se paní režisérce Janečkové, a tak mě obsadila. Dělal jsem s ní už předtím a víckrát, věděla, co ode mne může čekat. Ani ona, ani já jsme to nijak nepateřizovali. Byla to určitá etapa naší běžné práce. To, že měla

úspěch, který až asi po třech letech zkomplikovala nepřízeň tehdejších mocipánů, reagujících na emigraci Jana Třísky, byl dárek navíc. Ne úplně očekávaný a o to příjemnější.

A jak vzpomínáte na natáčení po boku mladičky Evy Hruškové? Jste stále v kontaktu?

Vše, co v té souvislosti mohlo být řečeno, obávám se, už zaznělo, a něco dokonce i vícekrát. S Evičkou se vídáme, v rámci padesátin Popelky jsme před čtyřmi roky absolvovali slavné turné uváděné Alešem Cibulkou, její manžel Jan Přeučil je navíc můj vzácný kolega a celoživotní přítel. Sdílel jsem veřejnosti o výrobě Popelky už opravdu kdeco. Vzpomínal jsem i na to, jaké jsem si během natáčení koupil auto, a že jsem si ho zabouchl před studiem a že mi jeden ochotný muž ze štábu doporučil zloděje, který si

INZERCE



Hledáme parťáky, přidej se k nám!

V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat

**AVE Ústí nad Labem s.r.o.
Neštěmická 779/4
400 07 Ústí nad Labem**

**pavlina.divisova@ave.cz
+420 605 538 668**



STROJNÍK/CE KOLOVÉHO NAKLADAČE

Jsme stabilní, úspěšná a rostoucí společnost, výsledky naší práce jsou vidět každý den – ať už je to čisté okolí nebo fungující veřejné osvětlení. I Ty se na tom všem s námi můžeš podílet. Baví Tě manuální práce a chceš pomáhat lidem i přírodě? Chceš vidět výsledky své práce každý den? Pak hledáme právě Tebe.

Co Ti nabízíme?

- Pravidelná výplata – 10. den v měsíci budeš mít peníze na účtu ■ 13. plat
- Hlavní pracovní poměr na dobu neurčitou ■ Nástup možný ihned
- 4 týdny placené dovolené plus 2 dny zdravotního volna ■ Bonusy a prémie
- Příspěvek na penzijní a životní pojištění – je potřeba myslet na budoucnost, a nejen tu pracovní
- Moderní a nová auta – na autech nešetříme, chceme, aby Tě bavilo jezdit ■ Příspěvek na stravování
- Práce v jednosměnném provozu

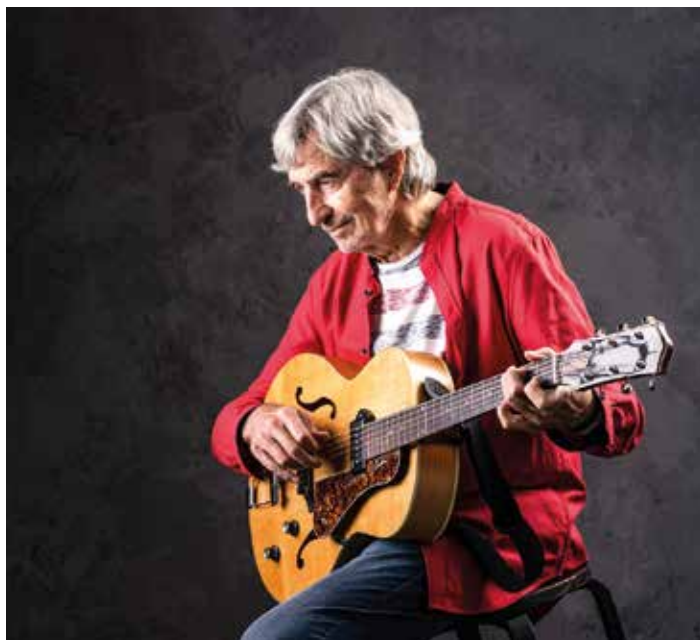
Co potřebuješ?

- Řidičský průkaz sk. B ■ Strojnický průkaz kolového nakladače mít nemusíš – zaškolíme Tě!
- Absolvování psychotestů (možno až po nástupu, na firemní náklady)
- Musíš na Tebe být spolehlivý – na čem se domluvíme, to musíme vždy dodržet – a to platí pro obě strany

Co bude naplní Tvoji práci?

- Práce s kolovým nakladačem na třídící lince
- Vést záznamy o provozu vozidla ■ Starat se o svůj stroj
- Řídit se pokyny vedoucího

Pracoviště: Ústí nad Labem



Charismatický zpěvák stále hýří energií.

Foto | Yellow Pro

krátce předtím odseděl svoje, aby mi je otevřel. Víc už ze mne stěží dostanete.

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

Setkal jsem se se spoustou významných lidí a jsem za to životu vděčný. Byli zdaleka nejen od divadla. Znal jsem se třeba se Zátopkem, znám se s Kodešem. Kamarádil jsem s Pepíkem Somrem nebo s Pavlem Landovským. K srdci mi ale asi, když o tom tak uvažuji, nejvíce přirostl Jiří Suchý. Jak už tak ředitel divadla, kde je člověk nějakých dvadvacet let v angažmá, mohou přirůst. Je to umocněno obdivem, který k Jiřímu nejméně šedesát let chovám, i satisfakcí za neúspěch, který jsem zaznamenal při prvním pokusu o spolupráci s ním. Vyšel mi až pokus druhý. Po bezmála čtyřiceti letech. Jiří Suchý je ostatně jedním z těch, kteří způsobili, že jsem se přestal ostýchat skládat a psát. Ještě nevýtvarním. Ale co není, může být. V dětství jsem docela pěkně kreslil.

Loni jste oslavil osmdesátku. Vypadáte výborně, hýříte energií. Máte na to nějaký zvláštní recept?

Děkuji za pochvalu. Ale musím vás opravit. Nehýřím. Jako každý normální člověk nejradši lenoším. Jen mi to okolnosti málokdy dovolí. Sotva si sednu do ušáku, začne mi v hlavě hlo dat, co všechno jsem neudělal, ač bych mohl. To ovšem není recept, to je diagnóza.

Je o vás známo, že jste sportovec. Žil jste nebo stále žijete nějak zdravě?

Zase, asi tak jako každý, se peru s tím, co je správně, a co ne. Včetně stravy a životosprávy vůbec. Naštěstí mám ženu, která v tomto ohledu převzala vůdčí roli. Během těch více než jednapadesát let, co jsme spolu, se prostě nezvratně ukázalo, že vedení potřebuju. Zvlčil bych.

Několikrát jste vyhrál Děčínskou kotvu a zpíval s Petrou Černockou, která má chalupu na severu Čech. Máte nějak blízko k Ústeckému kraji. Jezdíte sem někdy?

Ústecko je pro mě nejen Kotva a Černocká... Měl jsem v kraji, konkrétně v Kamenickém Šenově továrnu! No... jenom jsem ji spoluvlastnil a vlastně pouze krátce. Byla to sklárna se specializací na lustry a malované sklo a postavili jsme ji, jak se říká, na zelené louce. V roce 1992, kdy jsem ji

opouštěl, měla dvašedesát zaměstnanců. Jak to s tou továrníčkou dopadlo, nevím. Pustil jsem to z hlavy. Ostatně, vzato kolem a kolem, váš kraj mi asi není souzený. Před pár lety jsem nazkoušel v ústeckém divadle krásnou roli v Noci na Karlštejně, ale hrál jsem to jenom jednou nebo dvakrát. Někdy jsme se ne a ne dohodnout na podmínkách...

V současné době působíte v Semaforu. Pozvete nás na nějaké představení?

Hrál jsem v Semaforu už pěknou řádku nejrůznějších postav, dokonce i dva bohy a nějaké ty krále. A musím se pochlubit, hrály se tu i dvě moje hry. Co hrajeme aktuálně? Diváci si pochvalují třeba sled písniček s jednoduchým příběhem Černá kočka bílý pes nebo hodně dobrý Suchého text Prsten pana Nibelunga. Ale to nejlepší teprve přijde. Aspoň doufám. Co nevidět začneme zkoušet Poslední štaci, kde mám mít hezkou roli, a pak lahůdku, která se pracovně jmenuje Tančírna Paradis, kde se budeme vyskytovat pouze ve třech, se Suchým a Molavcovou. Jo, a na jaře se vrátí Kytice, aby konečně dovršila kýžených a neuvěřitelných devět set repríz. Do cíle jí chybí nějakých deset nebo dvacet.

Co dalšího plánujete po pracovní stránce?

Pořád něco dělám. Zrovna jsem dokončil písničku, kterou bychom měli zpívat s Josefem

Zímkou. Máme totiž stejnou manažerku, šéfovou agentury Yellow Pro, a tu napadlo, že bychom mohli udělat něco spolu. V refrénu se se zpívá: Patrně už se sotva stanem Mojzírem nebo Radovanem, nic nebude už takové, jsme dva dědkové...

Na odchod do hereckého a zpěvického důchodu tak ještě nemyslíte?

Ne, není čas.

Nemůžu nezmínit, že letos nejen seniorskou populací rezonuje téma valorizace penzí. Jak se podle vás vlastně žije seniorům v této době, kdy se potýkáme se zdražováním?

Zařekl jsem se před časem, že k politickým věcem se vyjadřovat nebudu. Náзор nicméně mám a dá mi dost práce jej neventilovat. Už jsem párkrát samým přemáháním se i zaskřípal zuby.

Ohlížíte se za něčím ve vaší kariéře s nostalgií?

Proč? Myslet se má dopředu a ničeho nelitovat. Jde to někdy ztuhla, ale je to dobré pravidlo.

Máte třeba ještě nějaké přání, které byste chtěl, aby se vám splnilo?

Proč ne? Přání mít přestanu, až umřu.

Jak rád odpočíváte?

Jak jsem říkal. V ušáku. Ale zábavnější je to na tenise. Když se tam dobelhám.

PROFIL

Jiří Štědroň se narodil 23. května 1942 ve Vyškově. Absolvoval herectví na brněnské JAMU. V roce 1966 působil v divadle F. X. Šaldy v Liberci, pak hrál ve Státním divadle Brno, Divadle poezie, Divadle X a vystupoval i v hudebním divadle Apollo. Nezapomenutelná je jeho role prince Mojžíra v Popelce. Po roce 1989 se věnoval podnikání. V roce 2000 se vrátil na prkna, která znamenají svět, a začal vystupovat v Karlínském divadle, v té době Jiřího Štědroň angažovalo i divadlo Semafor, kde účinkuje dosud.



Aktivní senioři si užili Císařský den



V sobotu 26. srpna jsme si udělali výlet do Kadaně na Císařský den. Ráno lilo jako z konve, ale v 10 hodin jako když utne a do Kadaně jsme jeli již za plného slunce. Když jsme vystoupili z vlaku, dala jsem členům volno, protože si myslím, že jsou všichni dospělí (již pár let) a hlavně svéprávní, takže si užil každý tohoto krásného dne podle svého. Sice jídlo bylo někdy dost nadsazené, ale měli jsme možnost poznat stará řemesla a vidět hlavně průvod Karla IV., kvůli kterému jsme tam vlastně všichni jeli. Ale Kadaan je tak krásná, že si určitě uděláme výlet někdy jindy a prohlédneme si pokud možno všechny ostatní zajímavosti, jako je věž, Muzeum čarodějnic, nábřeží a spoustu dalších.

■ Ludmila Husáková,
Spolek aktivních seniorů

Den seniorů se odehrál netradičně. Na koupališti

Již se stalo tradicí, že poslední pátek prázdnin se koná na koupališti v Litoměřicích Den seniorů. I přes horké počasí, které bylo urputné, se sešlo na koupališti mnoho účastníků seniorského věku, aby si zkusili různé své dovednosti. Nešlo o výhru, ale o překonání sama sebe a potěšení z toho, že si stále dokážu hrát. Letošního Dne seniorů se zúčastnila i stoletá paní, což by mělo být inspirací těm mladším, kteří zůstali doma. Prožití milé dopoledne, v krásném prostředí městského koupaliště a ve stínu stromů, nemělo chybu. Za rok opět na shledanou a hlavně poděkování všem zúčastněným a všem organizátorům, především pak Milce Kuderové.

■ Jana Wünschová,
KČT Litoměřice

Běh bez bariér podpořil teplické seniory

V rámci charitativního dne, který uspořádal Nadační fond FK Teplice, nechyběla i podpora seniorů. Nejen pro seniory, ale také pro lidi se speciálními potřebami byl určen AGC Flat Glass Czech běh bez bariér. „Šlo o kategorii běhu či chůze na daleko menším kolečku,“ přiblížil personální ředitel sklářského gigantu Libor Sehnal s tím, že za každé kolečko putovalo 5 korun na aktivity teplického seniorského spolku Zvonkohra. Za zmínku určitě stojí výkon pětáosmdesátiletého Karla Stupky, který



ušel kolem hřiště 54 velkých koleček. „V prospěch seniorů ze Zvonkohry tak bylo celkem pět set koleček a my jim poslali 2 500 korun, které senioři použijí na své turistické aktivity,“ dodal Libor

Sehnal a slíbil, že i v příštím roce budou se Zvonkohrou spolupracovat.

AGC Flat Glass Czech seniory podporuje pravidelně. „Je to skupina lidí, na které se rádo zapomíná. Nejvíce jde podpora mezi dětmi a mládeží, proti tomu skupina seniorů není úplně frekventovaná,“ vysvětluje personální ředitel sklářského gigantu s tím, že to je velká škoda, protože seniorské aktivity vylákají osamělé lidi seniorského věku ven mezi lidi, na výlet. A to za tu podporu stojí. ■ gz

Repasovaní důchodci sami nevěří, jak srší energií

To byl mazec! Jak se naši senioři dozvěděli o připravovaném pobytu „Bavorsko“, už to začalo. Že se ale bude bydlet v Železném Rudě a do Bavorska se bude jezdit jen na poznávací výlety, to vůbec nevnímali. Už v lednu se přihlásilo a zaplatilo zájezd 35 seniorů a vedoucí zájezdu Aleš Kleprlík byl denně bombardován dotazy: „Jak to, že se na mě nedostalo, když jsem dlouholetým členem SPCCH?“ Aleš se snažil, co mohl, a nakonec se mu podařilo zařadit zájezd pro 54 lidí. Dnem odjezdu začalo naše dobrodružství.

Šumava nás přivítala s otevřenou náručí, hustými lesy a modrou oblohou, to nebe bez mráčku jsme si objednali na celý týden. Od prvního dne jsme navštěvovali, co se dalo. Hned v neděli to byly Klatovy s unikátní historickou lékárnou „U bílého jednorožce“. Senioři ale prozkoumali i další zajímavosti města a hurá zpět do autobusu. Ještě před ubytováním nás totiž v Železném Rudě čekala komentovaná návštěva kostela Panny Marie Pomocné z Hvězd. Následující den náš autobus zavítal do Pasova. Německé město se nachází na soutoku tří řek, Dunaj, Inn, a Ilz – těsně u hranic s Rakouskem. Z vyhlídky Horního hradu jsme pochopili, proč ptáci mají křídla. Ano, tok tří řek nás okouznil a z fotoaparátů či mobilů se jen kouřilo. To největší dobrodružství teprve přišlo.

Nastoupili jsme na palubu Křišťálové lodě a ta nás začala

unášet na vlnách Dunaje. Tak jak se třpytila řeka, tak se třpytily i křišťály v podpalubí, lustry, schodiště, a dokonce i na toaletě byly. Kolik je tu asi těch křišťálů? Dali jsme to za úkol zjistit našemu ochotnému a pohlednému průvodci Jakubovi Kaslovi. Posádka mu sdělila, že „kamínků“ na lodi je milión. Ale je jich víc. Celkem 1,6 milionu. Asi to tak bude, ale kdo by to počítal, že? Z horní paluby jsme si prohlíželi břehy, na nichž se vypínal například hrad Krampelstein, rokokový kostel a bývalá pevnost pasovských knížecích biskupů v městečku Obernzell. Na levém břehu vyčnívá z vody Jochensteinská skála, kde má skalní zámek vodní panna Isa. Nebyla doma.

V dalších dnech jsme navštívili skleněnou vesnici Glasdorf, kde jsme obdivovali živou ukázkou sklářské práce u pece a prošli se zahradou vyzdobenou množstvím skleněných výtvarů. Následující dny nás zavedly do Bavorského národního parku. Obešli jsme kolem dokola Velké Javorové jezero (7,02 ha) ledovcového původu. Pak následoval výjezd lanovkou (1 050 m n. m.) na horní stanici ve výšce 1 395 m n. m. Některým seniorům to ještě nestačilo, a tak zvládli výšlap až na vrchol Velkého javoru (1 456 m n. m.), což je nejvyšší hora Šumavy. Ten den „zaskočil“ za našeho průvodce Jakuba zeť manželů Tvarohových, Petr, který řídí cestovní kancelář IMT Tour Bojnice. Petr



je rovněž sympaták s hezkým úsměvem. Seniorky ho zálibně pozorovaly.

Poslední den jsme si vyšlápli k Domu divočiny. V lese nás „tajně“ pozorovali rysové, lišky, možná i vlci. Medvědi tam nebyli. Odpočinuli jsme si v kinosále, prohlédli si pomocí speciálních brýlí 3D krásy šumavské přírody doprovázené romantickou hudbou. Zavítali jsme i do „jeskyně“, kde jsme zjistili, co se děje v podzemí. Den odjezdu nebyl smutný, máme na co vzpomínat. Pochválil nás za disciplínu, dochvilnost a samý smích náš průvodce Jakub a prohlásil, že jsme snad „repasovaní důchodci“, že to ani není možné, jak sršíme energií.

Za odměnu jsme proto po cestě domů ještě navštívili vstupní bránu Šumavy – Sušici, kde jsme zavítali do muzea s pohyblivým betlémem a prohlédli si historii výroby sirek. Na jednom z výstavních panelů byl tento hrdý text: Po Čechách je doma vždycky malý sled, ale všude jinde naplňují svět: Muzikanty, jezdce, harfence, ouředníky, sirky ze Sušice najdeš všude hned. Tak zase někdy příště, repasovaní kamarádi.

■ Věra Lukášková SPCCH, Teplice

Fotbal v chůzi v teplické Zvonkohře frčí

FAČR každý rok v září vyhláší mistrovství České republiky fotbalu v chůzi, letos už bylo páté. A získali jsme bronzovou medaili. Spolek Zvonkohra SEN SEN Teplice oddíl fotbalu v chůzi založil a přihlásil ve Fotbalové asociaci České republiky 1. listopadu 2017. Bezzvadná parta pod vedením skvělého kapitána a kouče Františka Frankého drží pospolu, sportovně, přátelsky a lidsky, jistě i díky organizačnímu úsilí Josefa Býny a pak Ludka Mertlíka.

Chci, aby věděli všichni: Hoši v teplickém oddíle Fotbal 60+ jsou skvělí, obětaví sportovci, báječná parta, která během několika let zraje jako dobré víno. Drží pospolu, jeden druhého podporuje,



navzájem se podrží. Jsou kámoši, spolu, když je legrace, zábava. Ve hře se vždycky navzájem podrží a k tomu nasadí veškeré síly a um, jak jen jim okolnosti dovolí. Olé, olé! fotbalu 60+ zdar a senior speciál sport Teplice zvlášť.

V průběhu několika let 3 muži zemřeli, 4 muži ze zdravotních důvodů už

nemohou hrát, ale jsou stále s námi. Oddíl doplnili další hráči a v současnosti jej tvoří aktivních 14 seniorů – hráčů, kteří se zúčastňují dle svých okamžitých a zdravotních dispozic tréninků v tělocvičně i na hřišti rádi a s energií. Pohyb je život.

■ Helena Voctářová,
Zvonkohra SEN SEN Teplice

Poznávali jsme historii a kulturu naší vlasti

Program našeho výletu do Prahy byl skvělý, plný zážitků, dojmů a emocí. Náš spolek seniorů je aktivní již 10 let. Za tu dobu jsme zestárli, přibyl nejen věk, ale také nemoci a fyzická omezení. Ve zralém věku jsme si ještě přáli navštívit a uctít naše národní kulturní bohatství: Pražský hrad, Hradčanské náměstí, Brána gigantů, prohlídka hradu s profesionálním průvodcem. Starý královský palác, bazilika sv. Jiří, katedrála sv. Víta, Zlatá ulička. Naše historické kulturní bohatství nás naplňovalo úctou i obdivem, respektem a hrdostí. Při obědě jsme diskutovali o krásných



historických místech, která jsme právě navštívili. Náš krásný den pokračoval programem, který pro nás připravila Evička Mojžíšová.

Jedinečné a skvělé bylo zakončení našeho společného dne v Praze. V Czech Press Photo Center – nás čekala

prohlídka výstavy fotografií a beseda. Byl s námi excelentní fotograf a porotce mezinárodních soutěží Václav Šilha. Vyprávěl, vysvětloval, odpovídal hezky a upřímně na naše všetečné dotazy. Pro nás, členy amatérského studia Foto Klubu to byly chvíle opravdu mimořádné.

Děkujeme panu řidiči autobusu za vstřícnost a ochotu a městu Teplice za financování dopravy. Co říci závěrem? Prožili jsme mimořádný den. Děkuji všem seniorům, kteří tam byli. Opět se ukázalo, že jsme dobrá parta.

■ Helena Voctářová,
Zvonkohra SEN SEN Teplice

Vyzkoušeli jsme si, jaké to je být lesníkem

Jaké to je pracovat v lese, si mohli zájemci vyzkoušet v sobotu 23. září. Kromě toho se všichni dozvěděli více o práci lesníků a užili si bohatý doprovodný program. Akce se uskutečnila v areálu Dymník. Účastníci měli možnost navštívit rozhlednu Dymník u Rumburku, kterou provozuje KČT Krásná Lípa. Pořadatelem akce byly Lesy ČR, závod Rumburk. Klub českých turistů Krásná Lípa měl jedno ze stanovišť a čtyři členky



klubu zde propagovaly turistiku. Mimo jiné seznamovaly zájemce s problematikou turistického značení. Děti si mohly namalovat vlastní značku, kterou si pak odnesly domů, odměnou pro ně byly sladkosti. Ve škále propagačního materiálu, který byl účastníkům rozdáván, nechyběl časopis Seniorské listy.

■ Václav Hieke, KČT Krásná Lípa

Jirkovští senioři v Sezimově Ústí se vrátili s dobrou náladou

Letošní rekondiční pobyt v Sezimově Ústí si jirkovští senioři z Klubu aktivních seniorů (KAS) opravdu užili. V hotelu MAS o nás bylo perfektně postaráno. Každý si mohl vybrat z pestrého programu. V ceně zájezdu jsme absolvovali výlet do Tábora s prohlídkou historické části města s průvodcem, čtyři procedury a neomezený vstup do bazénu. Mohli jsme využít společenskou místnost nebo navštívit místní restauraci. Zatáčeli a zazpívali jsme si na dvou tanečních

večerech s živou hudbou, pobavila nás hra Bingo a jako bonus od hotelu MAS získali tři senioři slevu na příští pobyt. Padesátiprocentní slevu získala, k naší radosti, Anička Výborná, (členka KAS), která letos oslaví životní jubileum, krásných devadesát let, v plné svěžesti.

Dále pro nás byly připraveny další výlety se zajímavým výkladem, z nichž nejvíce výletníky uchvátila prohlídka hradu Český Šternberk s večerním nasvícením. Strava byla



pestrá a chutná, pro diabetiky s možností dalších dvou

svačin. Pro milovníky sladkého byly připraveny zákusky a zmrzlina. Lze konstatovat, že každý si přišel na své.

A tak nám při pestré zábavě dovolená rychle uběhla. Do svých domovů jsme se vraceli s dobrou náladou plni zážitků. Náladu nám nezkazila ani porucha autobusu, který dopravce rychle nahradil. Určitě využijeme nabídku hotelu MAS, a pokud to bude možné, rádi se příští rok do Sezimova Ústí vrátíme.

■ Lydie Kozlíčková, KAS Jirkov

Tečka za létem se klubu vydařila. Přijďte mezi nás

Na první úterý v měsíci zorganizovala Milena Karbusová, vedoucí Klubu aktivních seniorů v Jirkově na zahradě klubu hudební show. Celou akcí provázel hudbou a zpěvem skvělý Jan Kopčan z hudebního uskupení Stratos Chomutov.

Po úvodním slovu na vedoucí připadl smutný úkol. Po dlouhé a těžké nemoci zemřel náš přítel, čestný člen klubu, zpěvák a hudebník Jiří Heřman, Zámecké duo Heřmanův Městec. Více jak čtyři roky nás provázel svou hudbou na různých akcích. Jeho památku jsme uctili minutou ticha a písní. Vděčně na něj budeme vzpomínat.

Uvědomili jsme si, jak vzácný dar je život, a proto musíme využít každou možnost, kdy je nám dovoleno se stejně naladěnými lidmi trávit nám tak drahý čas. Po zbytek akce probíhala společná zábava při kávě, zpěvu a tanci. Přitom nám čas utekl jako voda a museli jsme se všichni rozloučit. Na závěr opět zveřejníme všechny jirkovské seniory, pokud mají zájem, aby přišli mezi nás.

■ Lydie Kozlíčková,
KAS Jirkov

Užili jsme si náš den i soutěž o Babičku roku

Senioři již tradičně mají jen měsíc volno v létě, a to v červenci. Srpen byl poklidný díky vysokým teplotám, přesto jsme byli vlakem v Bad Schandau, super výlet za minimální peníze, díky výhodám, které pro seniory a nejen je zajišťuje Ústecký kraj. Škoda, že mají malou publicitu. Jedná se o síťové jednodenní jízdenky v našem kraji na veškerou dopravu a LABE – ELBE ve spolupráci se Saskem. Zde platí též výhoda po našem kraji až do Drážďan.

Dále jsme byli na týdenním relaxačně poznávacím pobytu v západním cípu Krušných hor. Nejvíce nás v klubu zaujala beseda se slečnou Terezií Valentovou, která se přišla s námi podělit o zážitky z 10týdenní Studentské charitativní stáže v Indii, v soukromém sirotčinci, kde místní děti učila nejen anglické komunikaci, ale i o Evropě a naší vlasti.

Završením je každoročně oslava Dne seniorů. Letos bylo vše hektické a mimořádné, neboť jsme na jaře oslavili 20. výročí klubu a nyní další sláva, spojená s volbou „Babičky roku Ústeckého kraje“. Vše senioři zvládli, sice amatérsky, třeba s chybami, ale



o to srdečněji. Opět bylo předáno šest Granátových srdcí za nezištnou pomoc v krizových situacích, které dostali nejen senioři, ale i ředitel Městské policie Louny Radek Baláž. Odměny byly pod záštitou poslance Michala Kučery, kterému děkujeme. Nechyběli mezi seniory ani další hosté jako Birgit Demmler z Zschopau, senátor Ivo Trešl i poslankyně – členka sociálního výboru PS Nina Nováková. Dále za Radu seniorů Ústeckého kraje Květa Čelišová – předsedkyně se svojí zástupkyní Věrou Nechybovou, za Město Louny přišel pozdravit seniory místostarosta Pavel Csonka a pozvání přijala za sociální odbor

Taťána Tkadlečková a další hosté. Všem děkujeme za přízeň a spolupráci.

Nesmíme zapomenout na účinkující MŠ speciální se svojí ředitelkou Zdenkou a taneční skupinu Boubelky se svojí trenérkou Olgou. V neposlední řadě soutěžící babičky z Mostu, Děčína a Litoměřic. O další zábavu se postarala hudební skupina Šraml, která zahrála k tanci a poslechu. Děkujeme všem za finanční příspěví a za reprezentativní pomoc. Všem, nejen seniorům, kteří se jakkoliv podíleli na super atmosféře svátečního odpoledne. Jedeme dál do konce roku.

■ Vilma Svobodová, Pomoc bližnímu senior klub, Louny

Staronový spolek propadl výletům, na Vánoce se chystá do Saska

Jsmo staronový Spolek aktivních seniorů v Ústí nad Labem. Staronový proto, že jsem byla v únoru letošního roku zvolena předsedkyní spolku po paní Aleně Pechové, která látku nasadila skutečně vysoko. Takže jsme se s vervou se staronovým výborem pustili do práce. Vydali jsme rámcový informační zpravodaj na celý rok s rozpisem akcí, ale postupem doby jsme začali přidávat další a další akce. Já jsem vytvořila webové stránky, aby členové byli informováni o akcích, které se konají nebo budou konat, ale máme i velkou fotogalerii, aby si mohli zavzpomínat na hezké chvíle strávené v kolektivu.

Hned v únoru se naše členka paní Dana Judlová úspěšně zúčastnila akce Převlasy si svůj La Manche. První a hned zahraniční dovolená byla

do maďarských lázní Hevizi, které se zúčastnilo celkem 31 seniorů. I když nám počasí nepřálo, ale i tak se pobyt vyvedl. Účastníci i účastnice se natolik skamarádili, že jedna šikulka založila na whatsappu skupinu, kde si stále píšeme, informujeme se navzájem o různých akcích, které podnikáme, a jsme stále v kontaktu.

Všech našich akcí se samozřejmě mohou účastnit i členové dalších ústeckých klubů seniorů – například členové klubu STP MO 7 z Neštěmíc, ale také členové Spolku ústeckých seniorů. Je to pro všechny zájemce větší možnost výběru akcí, které jim vyhovují a zajímají je.

V květnu proběhla akce Hasič Petrovice, kde účastníci spolku byli poučeni profesionálními hasiči o rizicích spojených s nebezpečím

požáru, byla jim předvedena technika, a dokonce si sami mohli zkusit hasit požár. A na konec bylo grilování, výborné klobásky, pivečko, vínečko, kávička, zákusek, hudba. Prostě báječný den.

Mimo informační leták jsme začali podnikat i různé jednodenní akce v dosahu vlakového spojení, protože vzhledem ke vzrůstajícím cenám za dopravu je toto možnost trochu ušetřit náklady. Takže první výlet vlakem byl do stáčírn Bílinské kyselky, kde nám dal odborný a velmi zajímavý a poučný výklad pan Karel Bašta.

A to byl jen začátek našich vlakových výletů. Následovaly Litoměřice – Dílnička výroby ručního papíru a Muzeum křišťálový dotek. Expozice je naprosto úchvatná a výklad o vzniku této unikátní expozice

autentických otisků rukou slavných osobností ve formě českého křišťálu, která je jedinou svého druhu na světě, doprovodil velmi zajímavým výkladem otec vynálezce pan Hunat. Obě akce měly velký úspěch, proto se začaly plánovat další vlakové výlety. Mezitím jsme si udělali výlet na Königstein na Den dobývání pevnosti Švédy. A přišla iniciativa od účastníků, abychom realizovali i Vánoční Königstein.

Mimo tyto všechny akce ještě naši členové mohou navštěvovat divadelní představení – v prvním pololetí již proběhly tři a plánujeme na druhé pololetí opět pokračovat ve spolupráci se Severočeským divadlem Ústí nad Labem. Takže vzhůru do druhého pololetí a dalšími akcemi.

■ Ludmila Husáková,
Spolek aktivních seniorů

Vyrazili jsme na krojované slavnosti vína

V druhém zářijovém víkendů navštívila skupina teplických seniorů vinařskou oblast kolem Velkých Pavlovic, kde právě probíhaly hody. Ty se zde poctivě slaví tři dny! V obcích se staví vysoké májky, mládež si oblékne překrásné kroje, ti starší nejlepší oblečení, které doma mají. A pak se neúnavně tančí, zpívá, hoduje. Samozřejmě se ochutnávají produkty celoroční práce ve vinohradech.

Třídenní zážitkový pobyt ve Velkých Bílovicích uspořádala sociální pracovnice Lenka Stejskalová z Nového startu v Českobratrské ulici. Prošli jsme se cestami mezi vinicemi, vystoupali ke spirálovité rozhledně na Kobylím vrchu a s úžasem hleděli na nekonečné lány



vinohradů. Cestou jsme neodolali lákavým hroznům a sem tam jsme pár sladkých kuliček ochutnali. Mnohem větší škodu způsobují vinařům hejna špačků, kteří se snaží sezobat, co se do nich vejde, aby měli sílu doletět do svých zimovišť. K ochraně úrody používají vinaři nejrůznější plašící zařízení. Navštívili jsme i vinařský

sklep, kde jsme se seznámili s výrobou vína.

Dalším velkým zážitkem byla návštěva lednického areálu s prohlídkou zámku s přílehlým skleníkem a hodinovou ukázkou výcviku dravých ptáků, jež v naší přírodě neuvidíte. Největší dojem na nás udělal vztah Moravanů ke svým tradicím, folkloru. K tomu vychovávají své potomky snad už od plenek. V krojích byly oblečeny i ty nejmenší dětičky a evidentně si to užívaly. To se u nás v Čechách jen tak nevidí – a ani neslyší! Nepotkali jsme nikoho, kdo by neuměl krásně zpívat... A jak známo: „Dokud se zpívá, ještě se neumřelo.“

■ Zdena Večerníková,
KS Českobratrská Teplice

Povedená plavba po Labi nabídla krásné scenérie

Po několika deštivých výletech konečně vysvitlo sluníčko a naši turisté mohli uskutečnit dlouho plánovanou plavbu z Litoměřic do Roudnice nad Labem. Plavba byla velice příjemná, všichni se dobře bavili a kochali se krásou naší přírody.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Tvořivý den pro seniory se vydařil

Klienti domovů pro seniory vyráběli společně s dětmi ptáččí budky, a to v rámci Evropského týdne mobility. Jedná se o tradiční akci, která se těší velké oblibě. Zúčastnili se jí klienti Domovů pro seniory Bukov, Orlická, Krásné Březno a Chlumec. ■ gz

Jižní Morava nás chytila za srdce

V měsíci červnu jsme vyrazili na týdenní ochutnávku jižní Moravy. Ubytování jsme byli v ubytovně TJ Slavoj Velké Pavlovice, o kterou se výborně stará správce pan Čermák. Dopoledne jsme trávili kratšími vycházkami po okolí, navštívili jsme například rozhlednu Slunečná, došli jsme k architektonicky zajímavým vinným sklepům s názvem Opilé sklepy, na levandulové farmě jsme si nakoupili spoustu voňavých dárků.

Po obědě jsme navštívili zámek Valtice a kolonádu na Reistně, zámek Lednice a zámček Pohansko apod. Abychom mohli říci, že jsme byli na Pálavě, vyšlápli jsme si na Sirotní hrádek a pak pokračovali do Mikulova. Pobyt jsme



ukončili plavbou po Baťově kanále a ochutnávku vín ve sklepech Petrov-Plže. Večer jsme se vždy těšili, co nám milý personál restaurace Sport v čele s vedoucím panem Koubkem připravil k večeri. Týden utekl jako voda a my jsme odjížděli plni dojmů s přáním vrátit se ještě jednou do tohoto krásného kraje.

■ Zdeňka Špíková,
Senioři školství Děčín

Zahradní slavnost jako dožínky

Ve čtvrtek 14. září se v prostorách našeho Domova pokojného stáří uskutečnila každoroční Zahradní slavnost, tentokrát v tématice „dožínky“. Na tuto slavnostní událost se přijeli podívat příbuzní a přátelé našich seniorů a také hosté z partnerských organizací. Zahradní slavnosti si nenechala ujít starostka Chabařovic Alena Vaněčková a další významní hosté jako náměstek primátora Tomáš Vlach či náměstkyně primátora a místopředsdkyně krajské rady seniorů Věra Nechybová. Krásným a vlídným duchovním slovem k nám promluvil arciděkan Miroslav Šimáček a farář Jiří Voleský.

K naší veliké radosti nás v našem snažení i letos finančně či materiálně podpořila řada

partnerů, díky jejich laskavosti jsme mohli uspořádat bohatý program pro naše

seniory. Přišly nás potěšit děti ze základní školy v Trmicích, které nám předvedly kulturní vystoupení ve stylu dožínky, které posléze vystřídaly děti ze základní umělecké školy v Chabařovicích. Celou dožínkovou slavnost uzavřela úžasným vystoupením bluegrassová kapela Vocal Bandband se svým hostem z kapely Fešáci Robertem Muchou.

■ Petra Vaněčková,
Dům pokojného stáří svatě
Ludmily Chabařovice



Na rekondiční pobyt budou Mostečtí hodně dlouho vzpomínat

Privítalo nás lázeňské město Teplice. A na co jsme se těšili nejvíce? Hotel Panorama a jeho okolí nabízí vycházky kamkoli. To je přece paráda.

Úterý – tvořím, tvoříš, tvoříme, přívěsky na klíče umíme. Návštěva Oseckého kláštera, to vám byla nádhera.

Je středa, úžasný to den, vláčkem s průvodkyní Teplice projedeme. Na hradě

Doubavka bylo překvapení, od našeho ředitele Trojny po hostění. Ve čtvrtek na Komáři vízku vyrazíme, krásnou krajinu si prohlížíme. Překvapení nemá konce, večer jedeme na koncert. Co bychom ještě více chtěli? Koncert Severočeské filharmonie Teplice byl zkrátka skvělý.

Je pátek, poslední rozcvička, rozhybala naše tělčka. Sportujeme, sportujeme, pěkný



diplom vyhrajeme. Odpoledne zamíříme do botanické zahrady, skleníky, záhony květin hýří nápady.

Poslední večer – posezení, přinese velké překvapení. Barvy, barvy, barvičky mají od Koupaliště tvářičky. Skvělý týden. A co dál? Musíme hlavně poděkovat Helence, Růžence a Věrušce. A chceme všechno opakovat. A tak si přejeme, aby vzpomínka na letošní rekondiční pobyt seniorů zůstala hodně dlouho v naší paměti.

■ Miluška Bauerová, Penzion
pro seniory Ke Koupališti Most

Klání v minigolfu skončilo, na řadě je bowling

V polovině září se uskutečnilo vyhodnocení druhého ročníku Minigolfu pro mostecké kluby seniorů. Vítězem se stal klub číslo dva ve složení Kmentová, Wohlrabová, Šulc. Na druhém místě skončil klub číslo osm ve složení Chocholoušková Eliška a Jirka, Grulich Čenda a třetí místo obsadil klub číslo šest ve složení Kynkalová, Bullová, Hlebová. V jednotlivcích celkovým vítězem byla Kmentová Hana, druhý byl Grulich Čeněk a třetí Šulc Václav. Ještě nás čeká bowlingová liga seniorů Mostecka, která proběhne 20. října v herně v Teplicích za účasti devíti klubů. A v neposlední řadě 24. listopadu proběhnou Halové hry seniorů. Jedná se o druhý ročník. Senioři se utkají v pěti disciplínách. Halové hry jsou určeny pro tříletné týmy z jednotlivých klubů a uskuteční se ve sportovní hale Sportcentrum v Mostě.

■ Pepa Houška,
Sportovní klub seniorů Most

Sportovní hry přinesly bramborovou medaili



Sportovních her seniorů s mezinárodní účastí, které se konaly v Ostravě, se zúčastnilo 19 družstev, to je 120 soutěžících. Přijelo i jedno družstvo z Polska a dvě družstva ze Slovenska. Pro nepřízeň počasí se hry přesunuly do haly sportovního areálu VŠB-TU Ostrava. Zde odpadly tři disciplíny, tudíž se soutěžilo v 7 zbývajících. Večer bylo vyhodnocení s volnou zábavou a hudbou k tanci a poslechu. Naše družstvo z Ústeckého kraje získalo čtvrté místo těsně o bod za třetím družstvem. První dvě místa získali senioři z Moravskoslezského kraje a bronz dostali senioři z Královéhradeckého kraje. Hry byly dobře připravené. Sedmé Sportovní hry seniorů se budou v příštím roce konat v Liberci.

■ Jaroslava Rucká, Regionální organizace seniorů Most

Skláři se Slávií společně pomohli seniorům

Seniory v bystránském domově navštívili fotbalisté. Zástupci žlutomodrých a sešíváných udělali klientům velikou radost svou návštěvou, ale i dovezenými dárky, jako jsou klubové šály, knihy či jiné klubové upomínkové předměty. Vedle toho oba kluby také společně podpořily Domov důchodců v Bystranech, a to celkovou částkou 50 tisíc korun.

Tento finanční dar bude využit na nákup dvou speciálních polohovacích lůžek pro klienty domova. „Moc děkujeme oběma klubům a jejich nadačním fondům za jejich podporu. Váš dar našim klientům opravdu



velmi pomůže, neboť polohovací lůžko poskytuje seniorům optimální nezávislost a svobodu pohybu. Pro osoby s hendikepem představuje místo, kde tráví většinu dne. Proto by mělo být maximálně pohodlné

a jednoduché na ovládání. I nám jako pečujícím osobám tato lůžka díky výškové nastavitelnosti zjednodušují práci,“ řekla ředitelka Domova seniorů v Bystranech Miroslava Barešová. ■ gz

Nablýskaná elegance v kadaňském domově

Burácející stroje, lesklý chrom, všudypřítomná vůně benzínu, to bylo motorkářské dostavníčko v kadaňském domově pro seniory. Kontrast podzimu života a nespoutané síly na dvou kolech, spojení dvou zdánlivě tak moc odlišných světů, které se ale až neuvěřitelně prolínají. Široké úsměvy všech zúčastněných dávaly znát radost z nevšední návštěvy. Mnohým mužům i ženám naskočily při pohledu na stroje s plynem na řídítkách krásné vzpomínky na vlastní mládí. Motorka je prostě láska na celý život.

Negen o motorkách ovšem bylo letošní setkání. Po loňském úspěchu se akteři rozhodli něco přidat a tou nadstavbou bylo společné



grilování. „Ono to k sobě všechno tak nějak sedí. Krásné počasí, grilovačka, pívko, v našem případě z pochopitelných důvodů samozřejmě nealko, prostě pohoda,“ pochvaluje si atmosféru hlavní organizátor

celé akce, sám vášnivý motorář Radek Krhoun. Právě on je tím, který své přátele oslovil, svolal a třeba i catering zajistil (za sponzorský dar náleží poděkování společnosti Donaldson Industrial CR, Kadaň).

„To je napůl, jídlo my, pití vy,“ upřesňuje stále usměvavý sympaták, „co se účasti týká, všem patří velké poděkování. Jsem rád, že jsme nakonec přijeli v tak hojném počtu, je to pro dobrou věc. Je moc fajn udělat někomu radost.“ Co dodat závěrem? Souhlas se vším vyřčeným, byla to skvělá akce se skvělou atmosférou, Radku, kluci, holky, díky moc, kolama dolů a příští léto určitě na shledanou!

■ Zdeněk Moravec, KSSS Kadaň

Senioři získali nové pomocníky. Interaktivní panely

V centrálních prostorách Domovů pro seniory U Dubu a na Mládežnické byly instalovány interaktivní panely. Staly se dobrým pomocníkem mnohým, kteří nemají chytrý mobil, tablet či počítač, na nichž by si mohli něco vyhledat, nebo těch, kteří s dotykovým telefonem neumí pracovat.

Proto firma Ámos Vision přišla s nápadem dotykových panelů s velkými ikonami a větším písmem pro starší lidi. Tyto moderní obrazovky jim přináší snadnější komunikaci, užitečný obsah,

přehled pořádaných akcí. A také informace pro návštěvníky, kteří se mohou podívat na fotografie ze života v obou jirkovských domovech.

Interaktivní část se navíc zaměřuje na jemnou motoriku, trénink paměti a rozvoj kognitivních funkcí. Dostupné jsou zprávy, počasí, jídelníčky, zajímavosti, hry i mnoho dalších funkcí.

„Věříme, že si naši klienti novou technologii oblíbí a zprjemní jim volný čas – ať už při zajímavostech ze světa, nebo třeba při piškvorkách,“



říká ředitelka městského ústavu sociálních služeb Eva Šulcová.

■ Vladimír Vacula, Jirkov

TAJENKA | ČÍNSKÉ PŘÍSLOVÍ

POMŮCKA: IOTA	DOBŘÝ VOJÁK ???	BĚZEC NA JEDNU MÍLI	NÁZEV NOSOVKY	HON	DÁVAT NÁSILÍM		PRŮJEZDNÝ	ZVUK HMYZU	SÍŤ ČERPACÍCH STANIC	POKRM Z MLETÉHO MASA	VÝKVĚTY SPOLEČNOSTI	CITOSLOVCE MEČENÍ		ŠKODY	VYŠŠÍ ODBORNÁ SKOLA ZKR.		4. DÍL TAJENKY	VÍDEŇSKÝ ZABAVNÍ PARK
KOVOVÝ SROT HOVOR.						POZDRAV NA ROZLOUČENÍ VZNEŠENÁ MYŠLENKA						ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ZKR.				INIC. HOKEJ. PROSPALA HNOJovice MN. Č.		
1. DÍL TAJENKY												ŽOLIK ANGLICKY VYTVOŘIT OPIS						
NÁZEV HLÁSKY L			VYSYCHAJÍCÍ ŘEKA PRODEJNÍ STÁNEK					CIZOPASNÍCI VYSOKÁ KARTA				SILNĚ OPOTŘEBOVANÁ SPZ PRAHY						
TIBETSKÝ HORSKÝ SKOT				TVRZENÍ KOMORA KOMERČNÍCH PRAVNÍKŮ				ČÁSTI TRAS DRUHY KVĚTENSTVÍ							INICIÁLY DRAMATIKA TYLA CYNISMUS			
HLASITĚ VOLÁNÍ					PŘIPOJENÍ K INTERN. AKADEMIČTÍ FUNKCIONÁŘI					ANO ANGLICKY DÍVAT SE				PACH CITOSLOVCE PRASKNUTÍ				
	ČESKÝ CYKLOKROSAŘ PETR ???	OSTRAVSKO-KARVINSKÉ DOLY HORNINA				FR. TENISTA YANNICK ??? LANA ZDROB.					STRAŽE KLADNÉ ELEKTRODY						ROSOL	ZESÍLENÝ ZÁPOR
ZRALÝ							DR. STROPY ZNAČKA HEKTO. LITRU					KRÁVA TROPICKÝ ZÁCHVAT					STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO ŘECKÉ PÍSM.	
LÉKAŘSKÁ POSUDKOVÁ KOMISE ZKR.				MODEL FORDU VČELÍ PRODUKT			MRCHOŽR. ŠELMA SPISOVATEL VIKTOR ???						ZÁHYBY TKANIN INIC. HER. MANDLOVÉ					
CITOSLOVCE BOLESTI			ŽEHLIČ PRÁDLA IN. HEREČKY RYBOVÉ					VE SVĚM BYTĚ SPZ VSETÍN						ORG. PRO OSV. PALES. OBCHODNÍ AKADEMIE				PŘEDLOŽKA
2. DÍL TAJENKY								3. DÍL TAJENKY										
ČLOVĚK S NEMOCNÝM SRDCEM							KONTAKT						NÁHLÝ NÁPOR NEMOCI					

Ohlédnutí a začínající podzim

Senioři ze Spolku ústeckých seniorů se nenudili. Začátkem srpna se uskutečnil pobyt v Sezimově Ústí pod vedením Marie Pšeničkové, kde bylo třiapadesát našich členů. I přes nepřízeň počasí se všem celý nabídnutý program velmi líbil.

Další, zahraniční pobyt zrealizovala Jaroslava Vogelová od CK Čedok, a to do Bulharska. V hotelu Azalia, který se nacházel v oblasti Sv. Konstantin, si pohodu u Černého moře užívalo dvaapadesát našich seniorů. Poslední večer na rozloučenou patřil tanci při živé hudbě saxofonu. Pobyt na přelomu srpna a září nám rychle utekl. Dokonce jsme zvládli i tvrdé přistání a pozdě v noci dojeli do svých domovů.

Další pobyt, tentokrát v Turecku, následoval v polovině září do luxusního hotelu Washington Spa, který vybrala pro osmnáct účastníků Jana Křesťanová, také od CK Čedok. Velmi přívětivé moře, krásné počasí a parádní prostředí všechny potěšilo. Domů jsme se vrátili odpočatí a spokojení.

Hned se začátkem září odstartovaly i naše pravidelné



schůzky, které se konají vždy v pondělí a v úterý v restauraci Domu kultury od 13:00 do 15:00 hodin. Práce pro členy výboru se nezastavila. Marie Pšeničková ještě sezónu zakončila 20. září posledním poznávacím výletem do Žlebě se zastávkou na oběd v Kutné Hoře, kde si někteří i stihli prohlédnout historické město. Přímé letní počasí však lákalo k dalšímu občerstvení. Byl to pěkný výlet.

Dlouholetý člen Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Jiří Dospěl se se šesti členy, zajel podívat na oslavu Dne seniorů v Mostě. Zde se mohli inspirovat nabídkou francouzských trhů, kulturou i dalšími aktivitami.

■ Jaroslava Vogelová,
Spolek ústeckých seniorů

Rekondiční pobyt plný objevů

Poslední červnový týden se senioři Klubu českých turistů, odbor Chomutov, zúčastnili rekondičního pobytu ve Sloupu v Čechách. Každé dopoledne i odpoledne pro ně byl předem naplánovaný program vycházek. Každý si vybral podle aktuální fyzické a psychické pohody.

Mimo jiné navštívili obec Radvanec, Lesní hřbitov v Novém Boru, Havraní skály, Modlivý důl, Údolí vzdechu a Údolí samoty, ve kterém je možné zhlédnout krásné skalní reliéfy. Ve středu jsme využili místního autobusového dopravce pana Chlupa a trochu si od chůze mezi skalami odpočinuli v zoologické a botanické zahradě v Liberci. V místním kempu u radvanického koupaliště se polovina účastníků každé ráno před snídaní otužovala a po večeri ho ke koupání využívala většina zúčastněných.



Poslední den před odjezdem jsme se již s naším chomutovským dopravcem vypravili za poznáváním krás Východních Krušných hor v Německu. V Saském Švýcarsku jsme navštívili Bastei s jeho krásnými skalami, mosty a skalními cestami. Také za námi, se souhlasem ubytovatele, přijeli manželé Hurníkoví, kteří nám zahráli a zazpívali k tanci a poslechu. Akce se uskutečnila za finanční podpory statutárního města Chomutova.

■ Věra Pajerová,
KČT Chomutov

Kia Sportage.

Akční model EDICE 30.



Movement that inspires



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



MC20231017

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



JAK ČERTI SLAVÍ VÁNOCE



1.- 22. PROSINCE 2023

**Informační středisko města
Ústí n.L.**

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

VÝSTAVA JE PŘÍSTUPNA
DLE OTEVÍRACÍ DOBY IS, VSTUP VOLNÝ



International Music Competition



INTERPORTA PODZIM 2023 PŘEHLÍDKA VÍTĚZŮ

15:00 Zahájení

15:05 VeHlBa - Česko, Kuba

15:45 Pod Prad - Polsko

16:30 LOTONE - Francie

17:10 Justin Lavash - Velká Británie

17:50 PLANETA ANNA - Česko, Mexiko

18:30 MORUŠA - Slovensko

19:10 SISSOS - Austrálie

DNE 4. 11. 2023 OD 15:00

**Divadelní sál - Dům dětí a mládeže,
Velká Hradební 1025/19, Ústí nad Labem**

VSTUP ZDARMA!

MC20231011