

SENIORSKÉ LISTY

**Petra Janů:
Dívám se dopředu.
Minulost stejně nezměním
a budoucnost neznám**

STRANY 8-9

**Babičkou kraje se stala
sympatická Ustečanka
Jiřina Miňovská**

STRANA 2

**Podvodníci připravili seniorku
o 330 tisíc korun.
Mohla ale přijít o milion**

STRANA 4

Foto | Lenka Hatašová

Babičkou kraje se stala Jiřina Miňovská z Ústí

Ústí nad Labem – Sedmasedmdesátiletá Jiřina Miňovská z Ústí nad Labem vyhrála soutěž Babička roku 2024 Ústeckého kraje. „Že získám vítězství, jsem vůbec nečekala. Měla jsem dojem, že pokud přijdu na volnou disciplínu odrbaná jako bezdomovkyně, tak mě spíš vyhodí,“ řekla se smíchem překvapená výherkyně, která předvedla úžasnou scénku s tanečním číslem a několika kostýmy. „Vše jsem měla v hlavě, byla to jen improvizace,“ doplnila vítězná babička, která se zároveň stala i nejsympatičtější babičkou. O tomto titulu rozhodli diváci z publika.

Recitace, scénky, různé druhy tance. To předvedla devítka senierek, které soupeřily o titul Babička roku Ústeckého kraje. V porotě soutěže zasedl za Ústecký kraj náměstek hejtmána Jiří Kulhánek a spolu s dalšími porotci měli náročný úkol



Bronzovou babičkou se stala Ilonka Šnorychová (vlevo), stříbrnou Ivana Kozelková (vpravo) a vítězkou Jiřina Miňovská.

Foto | Seniorské listy

– mezi soutěžícími dámami vybrat tu, která si titul

Babička roku zaslouží. Na cestě k vítězství všechny

babičky podporovali senioři v ústeckém Domě kultury, kde se akce konala. Letošní výherkyně Jiřina Miňovská byla profesí účetní a ekonomkou. Ve svém volném čase se ráda věnuje turistice, plavání, cvičení jógy, zdravotním cvičením, masáží a poezii. Má dvě dcery a dvě vnoučata. Druhou příčku vybojovala šestašedesátiletá Ivana Kozelková z Lomu u Mostu a třetí skončila sedmasedmdesátiletá Ilonka Šnorychová z Mostu.

Vítězka soutěže se utká v celorepublikovém finále, které se koná 29. října v Olomouci. „Do Olomouce bych se připravila a domluvila se s vnučkou, která je opravdu pohybově nadaná,“ dodala paní Jiřina.

Soutěž Babička roku vznikla v roce 2016 v Olomouckém kraji. Cílem projektu je podle organizátorů posílení mezigeneračních vztahů a propojení trávení volného času celé rodiny. ■ gz

Senioři ze Štětí na divadelním představení Divotvorný hrnec

V Severočeském divadle Ústí nad Labem se uskutečnilo nezapomenutelné divadelní představení Divotvorný hrnec, kterého se 3. října zúčastnili senioři ze Štětí spolu se starostou města Miroslavem Andrtem, místostarostkou Michaelou Véghovou a zástupci různých místních organizací. Mezi nimi byli členové komise Rady seniorů, Mondí klubu důchodců, komunitního centra Dobrovolně, místního Svazu tělesně postižených, Klubu důchodců a Klubu českých turistů Štětí.

Díky Krajské radě seniorů Ústeckého kraje měli senioři možnost navštívit



představení zdarma, což je skvělým příkladem podpory kulturního využití pro naši starší generaci. Město Štětí se navíc postaralo o pohodlnou autobusovou dopravu, která byla vítanou pomocí pro všechny účastníky. Srdečně děkujeme všem, kteří se na organizaci této akce podíleli!

Účast na takových kulturních akcích je pro seniory nesmírně důležitá. Dává jim

možnost zažít umění a kulturu zblízka, umožňuje jim prožít společné chvíle, posílit stávající mezilidské vztahy a navázat nová přátelství.

Kultura hraje klíčovou roli ve zlepšení duševního zdraví a celkové pohody osob. Představení jako Divotvorný hrnec nabízí únik od každodenní rutiny a příležitost se pobavit. Mnozí účastníci se shodli, že takové akce jim dodávají

energii a motivaci k dalším podobným zážitkům.

Věříme, že podobné kulturní aktivity budou pokračovat, a senioři ze Štětí budou mít i nadále příležitost obohatit svůj život o nové zážitky a přátelství. Ještě jednou děkujeme všem, kteří umožnili tuto skvělou akci a přispěli k její organizaci!

■ Věra Andrtová,
Dobrovolně Štětí



Očkování netáhne, lékaři ho seniorům málo nabízejí

Ústecký kraj – Očkování patří mezi nejspolehlivější ochranu před řadou onemocnění, předchází jejich těžšímu průběhu, či dokonce úmrtí. Čeští senioři v porovnání s ostatními zeměmi Evropské unie mají o očkování malý zájem. Chřipka, pneumokoky či klíšťová encefalitida. To jsou onemocnění, která ohrožují celou populaci, ale především rizikové skupiny mezi které patří senioři či pacienti s chronickými onemocněními. Přitom pojišťovny seniorům tato očkování propírají.

„Vzhledem k tomu, že v porovnání s jinými evropskými státy v proočkování



seniorů pokulháváme, rozhodli jsme se oslovit seniory v rámci našeho průzkumu, abychom zjistili, jaký vlastně

mají názor na očkování, komunikaci s praktickými lékaři, ke způsobu jednání, očkovacímu kalendáři či úhradě za

očkování,“ vysvětluje předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová s tím, že výsledky jasně ukazují, že seniorům chybí dostatek informací a větší pozornost jejich praktických lékařů, kteří by jim měli očkování doporučovat a vysvětlovat jeho přínosy.

Pouze 24 % lidí v průzkumu uvedlo, že je praktický lékař seznámil s očkovacím kalendářem. Přitom 65 % seniorů by mělo o takové informace zájem. Zajímavostí je, že většina důchodců by byla ochotna si za očkování platit, i když největší část z nich pouze v řádu stokorun. ■ gz

Důchody se zvýší v průměru o 356 korun

Ústecký kraj – Průměrně o 356 korun se od ledna příštího roku zvýší starobní důchod. Navýšení se však týká všech důchodů, nejen starobních, ale i invalidních a pozůstalostních. Počítá s tím návrh nařízení, který zveřejnila vláda.



„Důchody jsou nejvyšší v historii a s jejich pravidelnou valorizací se počítá i v důchodové reformě. Každoroční navýšení bude i nadále inflaci kompenzovat v plném rozsahu. Podle našich posledních propočtů

odhadujeme, že v lednu dosáhne průměrný starobní důchod výše 21 078 korun. Za posledních pět let jde tedy o nárůst o 6 650 korun,“ řekl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka. Zvýšení

důchodů se odvíjí od růstu cen a životních nákladů domácností důchodců. Z těchto dvou údajů je rozhodující ten, který je za dané období vyšší. Do výše pravidelné každoroční lednové valorizace promlouvá i růst reálných mezd. ■ gz

Podvodníci cílí na řidiče při placení pokuty

Ústecký kraj – Dejte si pozor na další typ podvodu. Zavolají vám, že jste překročili rychlost, a vykradou účet. „Pachatel vám zavolá, že jste se dopustili dopravního přestupku – například překročení nejvyšší povolené rychlosti. Pak vám přijde SMS s webovým odkazem na podvodnou stránku,“ varuje policejní komisařka Michaela Lébrová. Obdržíte současně výzvu s uvedenou částkou výše pokuty a výzvu k její úhradě. Podle policie se však jedná o podvod. Tímto způsobem se pokuty za dopravní přestupky nehradí. Když na zasláný odkaz reagujete, odkaz otevřete a platbu potvrdíte, byli jste



podvedeni a přišli jste zbytečně o své úspory. Podvodník vás vyzve k instalaci aplikace typu Smart klíč pro zvýšení bezpečnosti. Po instalaci si tuto aplikaci v dobré víře aktivujete, a tím umožníte podvodníkovi přístup do svého bankovního účtu. Policisté zadokumentovali případ, kdy muž tímto způsobem přišel o 700 tisíc korun. ■ gz

PARTNEŘI SENIORSKÝCH LISTŮ

DĚKUJEME

Ústecký kraj

most

Ústí

KNIHY DOBROVSKÝ

METRANS

Carbon Neutral Transport

rcc
realcentrum cars s.r.o.

SeVK

AVE

AGC

ACME
DOMÁCÍ PÉČE s.r.o.

Chomutov

mondi

ZDRAVÉ MĚSTO
ŠTĚTÍ



EVROPSKÁ

Univerzita třetího věku startuje v knihovně

Teplice – Teplická knihovna přijímá přihlášky na zimní semestr Virtuální univerzity třetího věku. Vybírat můžete ze dvou samostatných kurzů, kterými jsou Dějiny oděvní kultury III. a Každodenní život v barokních Čechách a na Moravě. Studium probíhá formou videopřednášek promítaných jednou za čtrnáct dní. Cena kurzu je 400 korun za semestr, což je šest lekcí. Termín podání přihlášek je nejpozději do 20. října. ■ gz

V on-line světě můžete být jako doma

Ústecký kraj – Digitální technologie jsou všudypřítomné a pro starší ročníky, které třeba dosud nevlastní chytrý telefon nebo nepoužívají internet, může být složité jim porozumět. Místo dopisů se dnes posílají e-maily, nakupuje se on-line, zprávy vycházejí na internetových portálech. Podle Eurostatu však ve věkové kategorii nad 65 let vlastní smartphone jen tři z pěti Evropanů.

Pochopit základy moderních technologií a nových



médií pomohou například kurzy digitální gramotnosti, které pořádají místní knihovny. Senioři se na nich naučí

význam anglických slov z on-line prostředí, která se už stala součástí běžné řeči. Při studiu současně trénují paměť, pozornost či logické myšlení, což pomáhá předejít nejrychlejšímu degenerativnímu onemocnění, hlavně demenci.

Pokud se dříve narození naučí v online světě orientovat, otevře jim to cestu k mnoha informačním zdrojům a lepšímu kontaktu s přáteli a rodinou. To je velmi důležité například pro lidi, kteří žijí sami. ■ gz

Podvodníci připravili seniorku o 330 tisíc korun. Mohla ale přijít o milion

Chomutov – Oběti podvodníků se stala třiašedesátiletá žena z Chomutova. K jejím penězům se dostali pod záminkou výhodného investování. Vše podle chomutovské policejní mluvčí Miroslavy Glogovské začalo tak, že při hraní hry se seniorenci na mobilním telefonu zobrazila reklama,

kterou rozklikla. Jednalo se o nabídku zhodnocení peněz formou investic. „Seniorku posléze telefonicky kontaktoval nějaký muž mluvící česky s cizím přízvukem. Řekl jí, že jí chtějí finančně pomoci, a když investuje nějaké peníze, tak je zúročí. Vyzval ji k zaplacení vstupního poplatku ve výši

2 tisíce korun a nabídl, že jí se vším pomůže, a to pomocí aplikace, zaslané na WhatsApp,“ popisuje případ policejní mluvčí s tím, že žena si podle instrukcí do mobilu i notebooku nainstalovala aplikaci pro vzdálený přístup. Dále si na radu muže založila nový bankovní účet, prý aby jí měli kam

posílat peníze. K tomuto účtu zřídila volajícímu přístup. Později žena pojala podezření a zšla do banky. „Tam zjistila, že ji podvodníci připravili o více než 330 tisíc korun. Naštěstí jí nestačili ukrást další zhruba milion korun, který měla uložený na dalších účtech,“ doplňuje Glogovská ■ gz

INZERCE

o životních lekcích
i humoru
o tom, kým je **Štěpán Kozub**
bez scénářů a kostýmů

Knižní rozhovor

Štěpán KOZUB
KLAUN SE ZAMÁČKNOTOU SLZOU

KNIHY DOBROVSKÝ

www.knihydobrovsky.cz

V nemocnici funguje očkovací centrum

Ústí nad Labem – V ústecké Masarykově nemocnici znovu funguje očkovací centrum. Lidé se zde mohou naočkovat proti nemoci covid-19 i proti chřipce. „Očkuje se novou vakcínou Comirnaty JN.1, která je připravena pro blížící se podzimní a zimní vlnu nemoci covid-19. Očkování je zdarma. K dispozici je také chřipková vakcína, jak pro samoplátce, tak pro osoby,

kterým hradí očkování proti chřipce zdravotní pojišťovna,“ řekla mluvčí nemocnice Petra Roubíčková s tím, že proti covidu a chřipce se očkuje současně nebo v odstupu dvou týdnů.

Očkovací centrum najdete v pavilonu I a má otevřeno každé úterý od 7:00 do 18:00 hodin s polední přestávkou 12:30 až 13:00 hodin. Zájemci mohou přijít bez objednání a registrace. ■ 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

Svůj svátek oslavili na galavečeru

Ústí nad Labem – Tradiční krajský den seniorů v ústeckém Severočeském divadle byl ve znamení předávání ocenění a báječné kulturní podívané. „Užijme si dnešní oslavu svátku seniorů. Přeji vám všem pevné zdraví a krásný zážitek,“ řekla úvodem předsdkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová.

Sál divadla byl naditý k prasknutí. Kluby aktivních důchodců z celého regionu s napětím čekaly, kdo bude letos mezi oceněnými, a těšily se rovněž na představení Divotvorný hrnec, které celý gala-večer zakončilo.

Krajská rada seniorů u příležitosti mezinárodního svátku dříve narozených rozdala několik cen. Z rukou předsdkyně Rady seniorů České republiky Lenky Desatové převzali pamětní listy náměstek hejtmána Jiří Kulháněk, který nad slavnostním podvečerem převzal záštitu, a krajská vedoucí odboru sociálních věcí Petra Lafková. Oba také ocenila za



Babička roku Pia Bůžková zahrála se svojí skupinou Druhý dech. Foto: SL

mimořádnou činnost a podporu Krajská rada seniorů. Za perfektní reprezentaci kraje byla na galavečeru vyzdvížena Pia Bůžková, která se stala krajskou i republikovou vítězkou soutěže Babička roku 2023. Za výbornou reprezentaci regionu a perfektní výkon na Mezinárodních sportovních hrách v Liberci byl zase odměněn tým Ústeckého kraje ve složení Jaroslava Rucká, Jiří Kaňka, Václav Lebduška, Vladimír Vinš, Eva Rendlová,

Jaroslava Martínková a Eva Vojtíšková, který na hrách vybojoval zlato.

Ocenění získali také organizátoři Krajských sportovních her v mosteckých Velebudicích, přesněji Jaroslava Rucká, Václav Šulc, Iva Francová a Jaroslav Soukup. Poděkování si vysloužily i Seniorské listy. Slavnostním podvečerem provázela Eliška Tunková. Partnerům akce poděkovala místopředsdkyně krajské rady seniorů Věra Nechybová. ■ gz

Šéfka rady seniorů je držitelkou Ceny Ď

Ústí nad Labem – Předsdkyně Krajské i ústecké rady seniorů Květoslava Čelišová se stala držitelkou místní Ceny Ď a míří do celostátního finále.

„V Ústí nad Labem nemáme tolik lidí, co by řadu let nezištně pomáhali potřebným a seniorům



tak, jako to umí právě Květoslava Čelišová,“ řekl člen kolegia udílení cen Michal Šidák. Cena Ď vyjadřuje poděkování lidem, organizacím či dalším subjektům, kteří fungují nezištně v oblasti kultury, charity, vědy, vzdělávání a morálních hodnot v ČR. Písmeno Ď je odvozeno od obyčejného českého rčení tak ti d' neboli tak ti děkuji. Jedno jediné písmeno je tak nejen názvem ceny, ale i současně vysvětluje její myšlenku. Finále Ceny Ď 2024 se koná na Nové scéně Národního divadla 8. ledna. ■ gz



Výplatní termíny důchodů se zase trochu posunou

Ústecký kraj – Splatnost výplat penzí posunou koncem roku svátky. Podle údajů České správy sociálního zabezpečení

důchody, jejichž výplatní termín je 20. prosince, budou vyplaceny 19. prosince. Seniorům, kteří důchod mají dostat

22. prosince, přijde už 20. prosince. Penze, jejichž výplata připadá na 24. prosince, budou vyplaceny 23. prosince. ■ gz

Podpořte vitalitu cvičením, malováním nebo studiem jazyků

Ústecký kraj – Cvičení, výtvarné činnosti, učení se cizím jazykům. To vše pomáhá lidem v důchodovém věku udržet si svěžest. Harvardská studie o stárnutí prokázala, že kombinace tělesného cvičení a tréninku paměti pomáhá předcházet demenci nebo Alzheimerově chorobě. Pozitivní vliv na kvalitu života má i sociální kontakt, kdy si starší lidé vytvářejí vazby s druhými lidmi a vznikají nová přátelství.

Odborníci doporučují, aby se senioři věnovali tělesnému cvičení alespoň 2,5 hodiny týdně. Aktivitu je samozřejmě potřeba volit s přihlédnutím



ke zdravotnímu stavu, zejména co se týče kloubů. Vhodné jsou například jóga nebo tai-či, které fungují jako rehabilitace a zároveň zlepšují rovnováhu. Pozitivní vliv mají rovněž na psychickou pohodu, kvalitu spánku a hormonální rovnováhu. Pro lidi s pohybovým omezením pak existují kurzy cvičení na

židlích. Oblíbené je i plavání. Kdykoli se dá začít třeba také s učením cizích řečí. Seniori se do toho moc nehrnou, protože jsou přesvědčení, že pokud nemají alespoň základy z mládí, je na učení již pozdě. „Děti se sice učí nové dovednosti rychleji, to ale neznamená, že starší člověk nemá šanci se jazyk naučit. Mezi studenty u nás máme také osmdesátiletou paní, jejíž vnoučata žijí v USA, česky příliš nemluví, a ona jim chce rozumět. To dokazuje, že důležitá je motivace a snaha, nikoliv věk,“ říká ředitelka jazykové školy Lingua Centrum Simona Škurková. ■ gz

Psí návštěvy působí dobře na zdraví i psychiku

Ústecký kraj – Stále větší oblibě se mezi seniory těší léčba psí láskou. Potvrzují to třeba stařečci z kadaňského domova, kam mezi ně dochází malý Tedy. Canisterapie se používá ke zlepšení psychického a fyzického stavu starších a nemocných lidí. Kromě pozitivních účinků na psychiku pomáhá léčit i specifické zdravotní problémy.

Canisterapie je jednou z nejoblíbenějších terapií v domovech důchodců. „Canisterapie s naší fenkou velmi často rozjasní tvář staršího člověka, který vlastnil pejska a pro svůj fyzický stav už se o nového nemůže starat,“ vysvětluje hlavní fyzioterapeutka Fyziokliniky Iva Bílková a dodává, že venčení terapeutického psa je výborné pro posílení hrubé motoriky seniora a rehabilitačně působí mimo jiné i hlazení srsti, které nejen díky vyšší teplotě uvolňuje klouby revmatické ruky, zvyšuje citlivost prstů, a tedy prodlužuje funkci ruky. ■ gz

Ústeckým seniorům k svátku zazpívala Petra Janů

V ústeckém kulturním domě senioři oslavili svůj svátek, a to ve velkém stylu. Na tradiční akci všechny přítomné přivítala a popřála krásné odpoledne předsedkyně Rady seniorů města Ústí nad Labem Květoslava Čelišová, nechýběli ani zástupci vedení města v čele s primátorem Petrem Nedvědkým.

Zábavné odpoledne moderovala Alena Skalová. V programu bylo vystoupení mažoret. K tanci a poslechu hrála oblíbená hudební skupina OLI a speciálním hostem byla populární zpěvačka Petra Janů, se kterou si přítomní zazpívali její nestárnoucí hity. Součástí bohatého programu bylo i vyhlášení vítězů každoroční soutěže Ústecký SEN-ART 2024. Ocenění se dělí do několika kategorií. V kategorii literární vyhráli Alice Urbanová, Eva Sedlecká a Pavel Vydra. Ve výtvarné kategorii zvítězila Zdeňka Malá, za nejlepší fotografii získala prvenství Alena Krejčová. V kategorii ruční práce převzala cenu



pro vítěze Ludmila Hodková. V letošním roce byla udělena i zvláštní cena za koláž, tu obdržela Jiřina Marková. Díla soutěžících seniorů si účastníci mohli následně prohlédnout v malém sále Domu kultury.

Kompletní výsledky soutěže Literární soutěž

1. Alice Urbanová
2. Eva Sedlecká
3. Pavel Vydra

Výtvarná soutěž

1. Zdeňka Malá
2. Jiří Souček
3. Růžena Petránková

Fotografická soutěž

1. Alena Krejčová
2. Marie Křížová
3. Vladislav Šimko

Ruční práce

1. Ludmila Hodková
2. Monika Kubátová
3. Vladka Brůžová

Koláž

1. Jiřina Marková



Nové městské byty vznikly za podpory Státního fondu podpory investic v městské části Krásné Březno. Statutární město Ústí nad Labem podporuje své obyvatele a podobnými aktivitami rozvíjí projekty na podporu dostupného a kvalitního bydlení.

Byty jsou určeny zejména pro:

- osoby ve věku 60+
- osoby splňující podmínky způsobilé domácnosti dle NV č. 112/2019 Sb.

Žadatel o podporované bydlení k žádosti dále dokládá výpis z rejstříku trestů (ne starší 3 měsíců) a čestné prohlášení o bezdlužnosti vůči statutárnímu městu Ústí nad Labem, jeho příspěvkovým organizacím a městským obvodům.

Sociální pracovníci odboru sociální péče magistrátu města Vám pomohou s žádostí a všemi přílohami.

Obrátte se na nás pro bližší informace.



**Čelakovského 806/4, 400 07
Ústí nad Labem – Krásné Březno**

Pro podání žádosti se obračejte na

sociální pracovníky Odboru sociální péče,
oddělení sociální práce Magistrátu města ÚnL,
6. patro budovy PB-Centra, (Mírové náměstí 3097/37)

Ústředna magistrátu: 475 271 111

přímé linky (1139, 1252, 1304, 1305, 1306, 1309, 1317)

Případně vyplňte kontaktní dotazník a sociální pracovníci se Vám ozvou:
Čelakovského – smíšený dům - Statutární město Ústí nad Labem (usti.cz)

Bližší kontakty najdete
na webových stránkách
magistrátu města www.usti.cz

Skláři získali cenu za to, jak se chovají k okolí

Sklářská společnost AGC Flat Glass Czech ovládla vyhlášení Ceny hejtmána Ústeckého kraje za společenskou odpovědnost. V osmém ročníku firma zvítězila v jedné z hlavních kategorií, která se týká velkých podniků s více než 250 zaměstnanci. Významného úspěchu dosáhl v kategorii malých podniků do 50 zaměstnanců i klub FK Teplice. Dokázal zvítězit už podruhé.

„Výsledky soutěže potvrdily, že minimálně v rámci regionu patří AGC mezi lídry v oblasti společenské odpovědnosti. Naše chápání společenské odpovědnosti zahrnuje široké spektrum aktivit od vývoje nových produktů a výrobních procesů přes sociální angažovanost až po důslednou ochranu životního prostředí. Důraz klademe na to, aby se principy společenské odpovědnosti staly neodmyslitelnou součástí našeho každodenního provozu a firemní kultury,“ řekl country manažer skupiny AGC v České

republice Miloslav Zoula. Cenu hejtmána, kterou každoročně vyhlašuje Hospodářská a sociální rada Ústeckého kraje s Ústeckým krajem a Radou kvality ČR, získalo AGC již popáté. „V době, kdy se potýkáme s různými výzvami, je nezbytné ocenit ty, kteří jdou příkladem a dávají naději, že společnými silami dokážeme zajistit lepší budoucnost pro všechny,“ uvedla náměstkyně hejtmána Lubomíra Mejstříková.

Zástupci podnikatelské sféry i veřejného sektoru se ucházeli o vítězství v celkem osmi kategoriích. Letos se do soutěže s osmi kategoriemi přihlásilo 33 subjektů z celého Ústeckého kraje. „Tyto organizace jsou příkladem toho, že úspěch a odpovědnost mohou jít ruku v ruce. Ráda bych jim dnes poděkovala za jejich úsilí, za jejich odvahu jít příkladem a ukazovat, že i malé kroky mohou vést k velkým změnám,“ doplnila Gabriela Nekolová,



předsedkyně Hospodářské a sociální rady Ústeckého kraje.

Teplická sklárna už řadu let podporuje i seniorské kluby, domovy a aktivity. Jednou z úspěšných akcí je například Charitativní den

Na Stínadlech, v rámci kterého AGC pořádá běh bez bariér pro seniory a fanoušky teplického fotbalu se speciálními potřebami. Za každé absolvované kolečko sklárna věnuje na charitu peníze. Letošním rekordmanem byl Karel Stupka, kterému je 86 let a který ušel kolem fotbalového hřiště symbolicky 86 koleček.

Společně s nadačním fondem FK Teplice skláři letos pomohli znovu také panu Vladimírovi z Teplic, který už třicet let bojuje s roztroušenou sklerózou. Nemoc mu postupně poškodila většinu svalů a kostí. Aby mohl sám aktivně cvičit, pořídili mu speciální motomed. Zakoupili také speciální ozvučené chytré váhy pro nevidomé z TyfloCentra Ústí nad Labem. AGC Flat Glass Czech je také už spoustu let partnerem Seniorských listů. Právě díky takovým společnostem mohou senioři v Ústeckém kraji dostávat svůj časopis zdarma. ■ pr

2024/10/3

Domovem pro seniory to nekončí, plány jsou velké

V ústecké čtvrti Střekov se otevřel nový domov pro seniory. O klienty se stará tým pečovatelů, fyzioterapeutů a úžasných zdravotních sestřiček domácí péče. Podle jeho ředitelky Radky Honzajkové jde o domov rodinného typu, kde se během přijímání klienta zajímají i o jeho zvyklosti. „Od toho kdy rád vstává, kdy rád snídá, jaké aktivity má rád až po drobnosti, jako je třeba jeho oblíbený nápoj,“ přibližuje ředitelka domova.

První seniory jste už přivítali. Jaké to bylo?

Krátce po otevření domova jsme přivítali první klientku, která se velmi rychle zabydlela. Po ní nastoupili i další klienti a zároveň stále probíhají prohlídky objektu a chodí nám další a další žádosti o umístění. Velice si vážíme toho, že je o náš domov veliký zájem.

Komu je domov určen?

Domov je určen pro seniory, kteří nepotřebují zvláštní



režim. Naši klienti mohou domov opouštět a zase se do něj vracet, jak sami chtějí. Není problém, aby klientka po obědě vyrazila do města na kávu s kamarádkou nebo si večer klient vyšel do divadla. Proto nemůžeme přijmout klienta, který musí být na uzavřeném oddělení, k tomu slouží jiný typ sociálního zařízení.

Máte na stránkách motto „Uvědomujeme si, že klienti nebydlí u nás v práci. To my pracujeme u nich doma“. Co vás vedlo zrovna k této myšlence?

Toto motto jsme s kolegy-němi přijaly za své v průběhu

stavby budovy. Když jsme se procházely po rozestavěné budově a snily o tom, jak budeme fungovat, tak jsme věděly, že nechceme zapomenout na to, že jde především o blaho klienta. V pobytových službách je velmi jednoduché sklouznout k tomu, že si odbydu svou práci a natolik ji zautomatizuju, že zapomenou, že nejsem ve fabrice, ale pracuji s člověkem, který je ve většině případů závislý na naší pomoci. A klient, který jde do domova pro seniory, může být velmi nejistý, opouští místo, které znal, kde prožil třeba i celý život. Proto se snažíme mu poskytnout podporu a zázemí, které potřebuje.

Jak je domov spojený s agenturou domácí péče ACME?

Paní majitelka toužila propojit sociální a zdravotní oblast tím, že postupně založila obě naše firmy. V začátcích domova pro seniory ale došlo k rozhodnutí, že v názvu domova nebude figurovat název ACME a ponechá se mu stávající název DS Střekov. V našich srdcích jsme jedna firma, jeden spolupracující tým pod jednotným vedením.

Prozradíte vaše plány do budoucna?

Víte, naše paní majitelka je velký vizionář a stále přemýšlí, jak rozšířit služby, a tím, že se sestřičky z domácí péče potýkají s každodenními problémy pečujících rodin, máme i do budoucna velké plány. V Ústí nad Labem velmi chybí odlehčovací služby, proto plánujeme jejich výstavbu. V komplexu budou také ordinace pro lékaře.

Radka Honzajková
honzajkova@dsmachova.cz

2024/10/3

Petra Janů: Dívám se dopředu. Minulost st

Má hlas jako zvon, a i když před dvěma roky oslavila významné kulatiny a půlstoletí působení na scéně, je stále plná rockerské energie a pořád má co dělat. Trojnásobná Zlatá slavič a stálice české pop-rockové scény Petra Janů je však stále skromná a lidská.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Věděla jste od dětství, že se chcete stát zpěvačkou?

Sotva jsem začala mluvit, tak jsem si pořád pozpěvovala. A vlastně moje babička mi zpívala. Takže od dětství jsem věděla, co bych chtěla dělat a kam mě to táhne.

Vaše původní jméno je Jana Petrů, což je obecně známé. Ale čím byl ten nápad změnit vám jméno?

Nápad to byl kdysi Jiřího Suchého v Semaforu, protože tam už tehdy jedna Jana Petrů působila. Pokud si pamatujete, tak je to ta zpěvačka, která kdysi s Karlem Gottem nazpívala Den je krásný z prvního českého muzikálu Starci na chmelu. Na začátku 70. let odešla z hudební scény. A jak jsem se později dozvěděla, v roce 1990 zemřela tragicky při požáru.

Co se týká mého jména, tak občas mi někteří říkali, že když s tím mám takové problémy a některým se to plete – Jana Petrů – Petra Janů, ať si to při svatbě změní. Ale když jsem se vdávala, manželovo příjmení jsem si nevzala, to by také nebyla žádná velká výhra. Jmenovala bych se Zelenková. To by mě Jitka asi hodně neměla ráda (smích).

Zmiňujete Semafor. Jak jste se do kultovního divadla dostala?

Pozor! Semafor, to byl můj zásadní odrazový můstek do toho československého showbyznysu. Dostala jsem se tam právě díky Jiřímu Suchému a Jiřímu Císlrovi. Ten mi sice zpočátku moc nevěřil, srážel mě a občas mi i říkal, abych se vrátila zpátky do Sekerkových Louček, kde jsem původně



tehdy žila. Nakonec ale uznal, že nějaký ten talent mám... Pak se z nás stali kolegové, a dokonce i kamarádi. Později jsme spolu jezdili i po estrádách, zájezdech a já jsem ho vozila autem. Moc ráda na něj vzpomínám.

Od mládí šla vaše pěvecká kariéra strmě nahoru. Čemu to přisuzujete? Jste cílevědomá?

Já jsem si, asi jako každá mladá zpěvačka nebo herečka, taky o sobě myslela, že na mě všude čekají. To víte, že jsem taky občas padla na ústa anebo mi někdo dal jasně najevo, že se toho ještě hodně musím učit. Nejlepší byl Michal Zelenka, který byl původně můj manažer, pak manžel a pak se stal vlastně takovým mým manažerem (smích). Tak ten mi na začátku, právě v období Semaforu, dával jasně najevo, že nejsem rozhodně žádná hvězda, ale řekl, že ji ze mě udělá. A že budu mít Slavíky a vydám desky. Co si, tedy spíš mně, naplánoval, to se splnilo. Byl to zásadní a asi nejzásadnější chlap mého života.

Nedávno jste oslavila padesát let na scéně. Potýkáte se i tak s nervozitou, nebo to zvládáte takzvaně levou zadní?

No nedávno, už je to dva roky. Ale vlastně je to nedávno (smích). Musím přiznat, že čím jsem starší, tím mám větší trému a nervozitu. Vždycky hodinku před vystoupením se pokud možno sama zavřu do šatny, chci být sama, v klidu. Koncentrovat se a soustředit se. Když odzpívám, můžu pak cokoli, ale předtím než jdu na jeviště, nejsem zrovna „společenský tvor“.

Zpívají si fanoušci s vámi vaše hity jako Už nejsem volná, Říkej mi či Moje malá premiéra?

Jasně. A mě nejvíc těší, že i po těch víc než padesáti letech na scéně to jsou dneska tři až čtyři generace lidí. Nechci vůbec působit nabubřele, ale jak kdysi řekl jeden nejmenovaný politik památnou větu, tak tu si půjčím: „Kdo z vás to má (smích).“ To je pro mě největší ocenění za mou práci. Tomuhle se nic nevyrovná.

Dá se říct, kterou skladbu máte vy sama nejraději?

Tak to úplně ne, ale bez některých nemůžu z jeviště, ostatně ty jste už jmenovala. Pak mám jednu lahůdku, kterou zpívám hodně často, a dávám ji až nakonec. Protože tu, když zazpívám, pak už

nejsem schopna dát nic. A sice Má pouť...!

Během kariéry jste posbírala řadu cen. Zlatou slavič jste se stala hned třikrát po sobě. Kterého ocenění si ceníte nejvíce?

Já si samozřejmě všech těch cen, Slavíků, Zlatých desek a podobně moc vážím, ale nikdy jsem nebyla tou, která si dělá nějaké oltáře. Slavíky mám někde ve sklepě, mnoho ocenění za desky a festivaly taky. Doma v bytě mám vystaveno jen pár věcí. Nejvíce si vážím každého diváka, fanouška, který přijde na můj koncert. To je totiž, a měla by asi pro každého zpěváka být, ta největší cena.

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

Byla jich celá řada, ale jak jsem zmínila pana Suchého, Císlera, tak samozřejmě Karel Gott, Hanka Zagorová, Marta Kubišová, ale taky hlavně Věra Špinarová. Jely jsme spolu dvě turné, absolvovaly desítky koncertů a měly jsme se rády i lidsky. Věra byla velký svéráz, co si myslela, to říkala a tak žila. Obdivuhodná nátura. A ten její hlas.

Stejně nezměním a budoucnost neznám

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

Ano, taky jsem ve třinácti hrála a jsem za to ráda a vděčná. Jsem totiž vděčná hlavně za to, že jsem chytila právě ten boom, kdy se to dělalo poctivě, ve velkém, na ničem se nešetřilo a opravdu to bylo vydržené a výsledek byl geniální. Je mi ctí, že jsem byla v tolika z nich a takových kouscích. Dneska to už ráda přenechávám těm mladším.

Ohlízíte se za něčím ve vaší kariéře s nostalgií?

Ne. Já jsem člověk, který se spíš dívá dopředu. Minulost stejně nezměním a budoucnost neznám. Občas spíš vzpomínám právě na fajn lidi, hezké projekty a chvíle a je mi třeba trochu líto, když někdo dobrý odejde. Ale jinak se nějak zpátky neohlížím.

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

Tak pořád jezdím různě akce, slavnosti, koncerty se svou kapelou Amsterdam. V prosinci nás čeká i Vánoční Hybernaria, na kterou mě příznivce srdečně zvou. A pokud pánbůh dá, budu ráda, když

takhle v tomhle režimu vystoupí budu moct ještě nějaký ten pátek pokračovat.

Fungujete na sociálních sítích? Je to podle vás nutností být na sítích vidět?

Funguju, ale ne nějak zásadně a fanaticky. Dneska je to asi třeba, ale máte to jako s ohněm a vodou: Dobrý sluha, ale zlý pán. Je to ohromný žrout času, i když je mi jasné, že se tím dá oslovit obrovská masa lidí. Pokud se to využívá k prospěchu a nezneužívá, pak prosím. Ale jinak si říkám – všeho s mírou!

Vypadáte skvěle. Jak se udržujete v kondici a čím si udržujete dobrou náladu?

Zrovna nedávno jsme si s kamarádkou Veronikou a její dcerou Adélkou říkaly, že bychom se sebou měly něco dělat (*smích*). Že ten covid nás hodně zbrzdil, že jsme nějak zlenivěly. Nicméně snažím se neztrácet humor za všech situací a neřešit věci, které já vyřešit nemůžu. Pak mám svého psiho společníka Bobíka a jeho bráchu Maxíka mají právě ty mé kámošky, takže když jsou u mě na chalupě, je o zábavu, ale i dobrou náladu postaráno. Protože kdo kdy měl nějaké zvířátko,

PROFIL

Petra Janů se narodila 19. listopadu 1952 v Praze jako Jana Petrů. Od roku 1972 vystupovala v Semaforu. Od roku 1977 zpívala se skupinou Pro-rock, se kterou vydala své první album Motorest. V roce 1978 skončila ve Zlatém slavíku na druhém místě. V letech 1987, 1988, 1989 se stala Zlatou slavící. V 90. letech se přeorientovala na muzikáły, ve kterých začala hrát. Od roku 2000 zase aktivně koncertuje a obnovuje spolupráci s Petrem Jandou a Otou Petřínou. Aktuálně koncertuje se skupinou Amsterdam, aktivně se zapojuje i do různých dobročinných projektů.



tak ví, že to je ten největší příval dobré energie a mnohdy i humoru.

Jakou hudbu si poslechnete vy sama doma nebo v autě? Máte své oblíbence?

Já vlastně mám nejraději ticho. Občas si pustím rádio, spíš kvůli dopravním situacím, ale sama sebe fakt si nepouštím. Takový samožer opravdu nejsem (*smích*). Občas se v autě i rozezpívám a pak se musím smát, když si uvědomím, co si asi myslí ti lidi ve vedlejších autech, když tam vidí ženskou, která se nějak tváří, a oni neví proč, protože to moje halekání samozřejmě neslyší.

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

Do Ústí a okolí jsem se něco najezdila a jezdím stále. Zrovna teď jsem si v Ústí zazpívala na Dni seniorů. Ale že bych měla nějakou speciální, to ne, jen vím, že publikum tam bylo vždycky moc bezva, takže se tam vždy těším.

Jste patronkou Dobrovolnického centra Protěž, který se zabývá dobrovolnickou prací mimo jiné také pro seniory. Co vás k této spolupráci vedlo?

Moje kamarádka, která Protěž vede, a pak uvědomění si, že každý jednou budeme starý. Ať chci, nebo nechci, jsem už taky seniorka. A velmi obdivuji a vážím si všech, kteří se jakkoli s úctou, láskou a péčí o staré nebo nemocné a handicapované lidi starají. Je to obrovsky těžké a já před nimi hluboce smekám. Takže když můžu pomoci nějakou akcičkou, besedou nebo zpíváním na jejich akci, tak vždy moc ráda.

Když máte trochu volného času... Jak ráda ho trávíte?

Spím, čtu si, jdu se psem na procházku do lesa nebo vařím a pečuji pro kamarády. To mě baví. Baví mě hlavně, když jim chutná a řeknou: „Peťo, mohli bychom si ještě přidat?“ Tak to je pro mě další ocenění, že jsem u té plotny nestála marně a že se mi to povedlo. (*smích*).



Foto: Lenka Hatašová

Členka našeho spolku ví, jak chutná život studenta

V Císařském sále v Muzeu města Ústí nad Labem proběhla promoce absolventů U3V UJEP. Mimo jiných studentský život ochutnala i členka aktivních seniorů paní Vlasta Forstová. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně poskytuje osobám v pozdějším věku všeobecné, zájmové a profesní vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Paní Forstové se již špatně chodí, používá dvě hole, ale na novou přednášku prostě musí. A vrcholem snažení je slavnostní předávání diplomu.

■ Ludmila Husáková, Spolek aktivních seniorů Ústí nad Labem

Svatojakubská cesta: Virtuální pouť kadaňských seniorů v doprovodu Zuzky Spoustové

Svatojakubská cesta, jejímž cílem je španělské město Santiago de Compostela, je, řečeno s mírnou nadsázkou, společně s Římem a Jeruzalémem světovou celebritou mezi křesťanskými poutními body. O putování k místu posledního odpočinku svatého Jakuba bylo mnoho napsáno, přesto vlastní prožitek je věcí zcela neopakovatelnou. A protože v kadaňském Domově pro seniory také rádi cestují, pozvali si do svého Klubu seniorů ženu, která pouť do svatého místa vykonala. Hostem zde byla

paní Zuzana Spoustová a své průvodcovské role se ujala na výbornou. Poutavé a barevné vyprávění doplněné mnoha úžasnými fotografiemi navodilo atmosféru takřka identickou. Na dvě stě šedesát kilometrů dlouhou trasu vyrazili cestovatelé z portugalského Porta, po cestě navštívili nádherná místa v horách i u moře, putovali za krásného počasí i za bouřky, přespali v poutnické noclehárně i cisterciáckém klášteře, obdivovali kouzlo místních měst, městeček a vesniček, až je nakonec všudypřítomné žluté

šipky a symboly mušle hřebynatky dovedly do vytočeného cíle na náměstí Praza do Obradoiro ke katedrále v Santiago de Compostela. Svatojakubská pouť. Legendární cesta s legendárním příběhem. Kdo ji zkusí, užije si to. Díky mladé a sympatické průvodkyni si tento silný zážitek užili i klienti kadaňského zařízení. A velmi pravděpodobně se všichni v tomto ohledu zdaleka neviděli naposledy. V závěru besedy padla slova o další výpravě, stejný cíl/jiná trasa.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Hned tři generace bojovaly o pohár města

Na městském stadionu se 7. září konal již 6. ročník třígeneračního turnaje v pétanque O pohár města Štětí. Bohužel velké, dlouho trávající vedro mnohé odradilo, ale přesto se sešlo dost týmů, které spolu svedly leckdy lité boje. Souběžně s turnajem ještě proběhl trojboj, jehož součástí byla lukostřelba, mňolky a hod kroužky. Zázemí a občerstvení bylo v klubovně tenisového klubu. Všechny děti, kromě balíčku s cukrovím, ještě dostaly zmrzlinové poháry. Turnaj se vydal a těšíme se na další ročník.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Děčínští senioři si užívali u lipenské přehrady

Jako každý rok i letos jsme strávili nezapomenutelný červnový týden v další krásné části naší republiky. Bylo to v Hrdonově nedaleko Frymburka. Z oken hotelu jsme se mohli pokochat vodní hladinou lipenské přehrady, večer se projít po nábřeží.

Každý den jsme poznávali krásy a zajímavosti tohoto kraje. Jedno z nejkrásnějších měst je Český Krumlov, divadlo s otáčivým hledištěm a procházka v zahradách. Poté jsme si doslova užívali krásy tohoto města. Z města Lipno jsme sedačkovou lanovkou vyjeli nahoru a prošli se v korunách



stromů. Za zmínku stojí prohlídka cisterciáckého kláštera ve Vyšším Brodě. Překvapením pro nás byl klášter v Kájově zasvěcený svaté Kateřině se zajímavým oltářem.

Další den jsme vyjeli vláčkem k zámku Hluboká s překrásnými zahradami a prohlídkou loveckého zámku Ohrada. Velmi nás zaujala prohlídka elektrárny

Temelín. Díky teleskopickým brýlím jsme se podívali do míst provozu, kam bychom se jinak nedostali. Projeli jsme se také parníkem a pokochali se okolím přehrady. Poslední večer jsme si zazpívali a zatančili při živé hudbě. Na zpáteční cestě do Děčína jsme se zastavili v Písku a kromě procházky městem jsme si prohlédli sochy z písku. Bylo toho ještě více, ale to by bylo na delší povídání. Poděkování patří všem organizátorům a hlavně panu Martinu Zemanovi, který nám zájezd nabídl a organizoval.

■ Helena Ryšavá, Senioři školství OROS, Děčín

Chomutovští turisté – senioři prochodili Sloupsko křížem krážem

Poslední týden v červnu čtyřicátka turistů – seniorů tradičně „okupovala“ rekreační středisko Dolů Bílina ve Sloupu v Čechách. Napsat, že se přijeli rekreovat, by nebylo úplně přesné, protože chomutovští turisté odpočívají aktivně. Celý týden poznávali krásy okolní přírody, historických i kulturních památek. Pro některé to byla premiéra, jiní se na pobyt těšili celý rok. Nejstaršímu účastníkovi bylo 92 let.

Program výletů byl znám vždy minimálně den předem a každý se mohl rozhodnout podle svých preferencí a fyzického či psychického naladění a také podle počasí, zda se výletů zúčastní, nebo dá



přednost pobytu ve středisku, osvěžení v nedalekém rybníku nebo procházce po městečku. V blízkém okolí Sloupu je mnoho zajímavých skalních útvarů, jeskyní i sakrálních památek. Letos jsme navštívili hrad Sloup, Cikánské jeskyně a důl, Lesní divadlo,

Samuelovu jeskyni, Liščí díry, Modlivý důl, zříceninu hradu Svojkov, několik skalních kaplí a reliéfů, prošli jsme mnoho vyhlídkových míst i rozhlednu Na Stráži. Vyjeli jsme na Panskou skálu a přes lom Klučkov a Havraní skály se vrátili zpět na „základnu“. Jiný den se zdatnější jedinci, a bylo jich přes polovinu, přiblížili do Nového Boru a odtud vyrazili na vrchol Klíč. Poslední den před odjezdem nás smluvní dopravce z Chomutova odvezl k zámku Lemberk. Domluvená prohlídka historické památky nás zaujala a pak jsme se po svých přesunuli po naučné stezce do Jablonného v Podještědí. Zde si zájemci prohlédli baziliku

minor sv. Vavřince a sv. Zdislavy, vyhlídkovou věž a samozřejmě historické náměstí a jeho okolí. Každý večer jsme si při kytaře nebo jen tak zazpívali, popovídali. K tradicím pobytu patří i ranní a večerní koupání v nedalekém Radvaňském rybníku. Délka tras byla volena tak, aby ji zvládli všichni účastníci.

Přestože každý rok jezdíme na stejné místo, pobyt se neomrzí a rádi se vracíme – kvůli krásné přírodě, množství značených turistických tras, množství historických památek a také kvůli výborné kuchyni. Projekt finančně podpořilo město Chomutov.

■ Vladimíra Varmužová, Turisté Chomutov

Roztomilý poník vykouzil na tvářích úsměvy

V našem Seniorcentru Pohoda zažíváme mnoho nádherných okamžiků, ale ten, který se nedávno odehrál, byl opravdu výjimečný. Na návštěvu k nám totiž zavítal roztomilý poník, který okamžitě přinesl radost a úsměv na tváře našich klientů. Tento den se stal pro všechny nezapomenutelným zážitkem, plným lásky a pohody.

Jakmile poník dorazil, okamžitě přitáhl pozornost všech přítomných. Senioři mohli s tímto čtyřnohým přítelem strávit čas, hladit ho, hřebelcovat jeho krásnou srst, a dokonce ho i nakrmit. Kontakt s poníkem vyvolal v našich klientech nejen příjemné vzpomínky na mládí a možná i na časy, kdy sami měli

zvířata, ale také přinesl pocit klidu a uvolnění.

Poník byl trpělivý a přátelský, což naši senioři velmi ocenili. Někteří z nich se chopili kartáče a s nadšením se pustili do hřebelcování jeho srsti. Jiní si zase užívali chvíle, kdy ho mohli krmit. Každý dotyk a pohled do jeho laskavých očí přinášel radost a posiloval pocit sounáležitosti. Pro mnohé z našich klientů byla tato návštěva nejen příjemnou změnou, ale také terapeutickým zážitkem. Interakce se zvířaty



je totiž skvělým prostředkem k uvolnění stresu, zlepšení nálad, a dokonce i fyzické aktivity. Naši senioři se po setkání s poníkem cítili uvolnění, šťastní a plní energie.

V Seniorcentru si uvědomujeme, jak důležité je přinášet do života našich klientů radost a nové zážitky. Návštěvy jako tato jsou součástí naší snahy o to, aby se senioři cítili milováni, respektováni a plní života. Každý takový okamžik, který přináší úsměv na jejich tváře, je pro nás důkazem, že tato práce má hluboký smysl. Těšíme se na další podobné akce, které našim seniorům přinesou radost a nezapomenutelné zážitky.

■ Jana Ondová,
Seniorcentrum Pohoda

Každá svíčka má svůj plamen, který jednou zhasne

Rudo, ty si klidně odejdeš. Nikdo z nás to nečekal. Pravda, dožil ses krásného věku 93 let. A tak jsme v teplickém klubu „Kanape“ 6. srpna zavzpomínali a naposledy se ohlédli za zajímavým člověkem.

Rudo, jak jsi všechno stihl? Byl jsi od malička skaut, sportovec, neúnavný turista, zpěvák ve „Špeluňce“, chrlič vtipů, dokonalý tanečník na zábavách, džentlmen, který nikdy nikomu neublížil. Sečteno a podtrženo – takový

byl náš kamarád Ing. Ruda Zlobický.

Setkání našich seniorů zahájila a podtrhla písnička „Pár přátel mít“. Pak následovalo promítání fotografií a dalších dokumentů z tvorby Petra Knorra. Viděli jsme též fotky obklopeného kamarády a kamarádkami, když jste například podnikali kilometry turistických výletů.

Smutek se při této přehlídce mezi nás nevloudil, to by se Rudovi nelíbilo. Určitě se

na nás díval z nebe, které bylo ten den modré jako jeho oči. Při této příležitosti jsme se zeptali jeho přítelkyně Zdenky, kolik vlastně tenhle vysoký štíhlý Ruda měřil? Prý skoro 190 centimetrů. To znamená, že byl naším nejvyšším členem teplické organizace SPCCH.

Pravda, čas se nedá zastavit, ale vzpomínky zůstanou. Každá svíčka má svůj plamen, ale jednoho dne řekne Amen.

■ Věra Lukášková,
SPCCH Teplice

Holky z Vědomic mají důvod naparádít se a vyrazit si

Jedete z Roudnice? Tak za mostem doleva! Tam nás najdete. V různém složení se tam scházíme ve vědomické knihovně. A proč zrovna v knihovně? Máme tam perfektní zázemí. V pondělí kavárničku „U skřítky Knihovnička“. Uvaříme si káfičko, popovídáme si, společně se zasmějeme. Máme důvod trochu se naparádít a vyrazit z domu. Spolu oslavujeme životní jubilea. Ke káfičce upečeme nějakou tu dobrotu. Z našich receptů dokonce vzniklo několik kalendářů s kuchařkou. No, scházíme se už od roku 2011, tak receptů a všelijakých návodů jsme probraly stovky.

V kavárničce také občas něco tvoříme. Pro radost.



Když knihovnice zavěsí: „Holky, příště si vezměte brýle!“, tak je to jasné. Bude se něco vyrábět. Vystavené výrobky pak pyšně ukazujeme dětem a vnoučatům. Nejen zábavou je člověk živ. V přilehlé tělocvičně se každý týden scházíme ke společnému cvičení. Hodinku věnujeme rehabilitačním cvikům, aby „těla nechátrala“. Protahování, posilování, stabilita a taky trocha té legrace. Domů jdeme jako

vyměněné. Jó, endorfiny. Prostě paráda!

A aby toho nebylo málo, každý čtvrtek se scházíme na taneční trénink. V roce 2014 jsme totiž založily taneční soubor „Babí léto“. Tančíme country tance. Vystupujeme na různých občasných akcích, na tanečních zábavách, v domovech seniorů. Jak my říkáme: „Rozdáváme radost.“ Choreografii i kostýmy tvoříme samy. Občas zpíváme. Máme dokonce i vlastní hymnu. Svá vystoupení někdy prokládáme vtipnými prvky. Tančíme proto, abychom bavily. Máme za sebou víc než stovku vystoupení a připravujeme další.

■ Iva Fořtová, Vědomice

Smyčcové kvarteto v domově Na Výšině



Prožili jsme krásné hudební odpoledne díky členům Severočeské filharmonie z Teplic. Pan ředitel Roman Dietz poutavě komentoval každou skladbu, sdělil nám zajímavosti o známých skladatelích. Zazněla například Humoreska od Antonína Dvořáka, nejslavnější ragtime Scotta Joplina nebo Air od J. S. Bacha. Někteří naši klienti již nevládnou navštívit koncert v divadle, kde by si mohli známé skladby poslechnout. Alespoň na chvíli se ocitli v koncertním sále, i když u nás v domově, a zavzpomínali na doby, kdy takovéto akce navštěvovali. Bylo to úžasné, moc děkujeme.

■ Pavla Kutarnia,
v PDSS Na Výšině Dubí

Vydařené sportovní hry v Duchcově



Ještě v pondělí 16. září jsme s obavami sledovali počasí. Ale v úterý nám vysvitlo sluníčko a pořadatelé druhého ročníku Sportovních her pro seniory, ČČK Duchcov a Obec baráčníků Duchcov, na odpoledne spokojeně připravili řadu soutěží. Potěšil je účastník na invalidním vozíku, který se do her zapojil. Všichni odvedli dobré výkony a navíc se i pobavili. Vůbec nevařilo, že na balkonech paneláků byli diváci. Rychlá Jitka Dolejšová donesla tašku dobrůtek pro každého účastníka. K tomu si připili plechovkami Pepsi Coly, které pomoci kriketového míčku sestřelovali. Všichni se už teď těší na 3. ročník Sportovních her pro seniory.

■ Marie Polívková,
ČČK Duchcov

Psaní od srdce, projekt plný lásky a přátelství

Dopis. V dobách ještě nedáv-
ných věc běžná a samozřej-
má, v současnosti pak artikl
výjimečný a téměř vzácný. Asi
zcela pochopitelně, textovka,
mail a stálá mobilní dostup-
nost jsou rychlejší, levnější
a neoddiskutovatelně praktič-
tější. Ale..., to kouzlo zalepené
obálky, to mnohdy nedočkavé
čekání na poštáka, to napětí
a radost při pročítání na krás-
ném papíru převedených my-
šlenek, to jednoduše sms-
kou nenahradíte. A možná
také právě proto vznikl nád-
herný celorepublikový projekt
s názvem „Psaní od srdce“.
Jeho cílem a smyslem je dělat
radost seniorům a třeba také
trochu přispět k odstraně-
ní bariér mezi lidmi a gene-
racemi. Vznosná myšlenka,
která osloví... Do projektu se
přihlásili také v kadaňském
Domově pro seniory. Přihlá-
sili a čekali, jestli nějaké to
psaníčko přijde. A ono přišlo.
A ne jedno, dorazilo jich hod-
ně moc. Celá hromada. S ob-
rázky, s fotkami, osobními
příběhy a dojemnými pozdra-
vy. Na čtrnáct desítek dopisů
z celé republiky a všechny
měly jedno společné. Uděla-
ly obrovskou radost, protože
byly psané srdcem.

■ Zdeněk Moravec,
MSSS Kadaň

Vyrazili jsme do Krkonoš, zdolali Alpy a odpočinuli si



Léto, mé milé léto. Tato slova
básníka si každý účastník na-
šeho Spolku vybavil, při které-
koliv akci které se zúčastnil bě-
hem léta. Už začátkem června
jsme v počtu 56 seniorů poprvé
vyrazili do Krkonoš. V Peci
pod Sněžkou, v hotelu Hori-
zont, jsme strávili krásné dny.
Budeme se sem rádi vracet!

Leteckého zájezdu na
Džerbu do Tunisu od polovi-
ny června využilo 16 našich
členů. Chválili si nejen pěkné
počasí, ale i hotel Zarzis,
krásnou soustavu bazénů
a přístup do moře. Další čty-
řicetka členů si užila tento
pobyt v září.

Pobyt plný adrenalinu,
turistiky a úžasné přírody,
nám poskytly Alpy v rakous-
kých Dolomitech. Od 19. do
25. července jsme prožili
mnoho úžasných zážit-
ků. Jízdu dvěma lanovka-
mi, horskou turistikou jsme

přešli sněhové pole, abychom
třetí lanovkou vyjeli do výšky
3 122 mnm na horu Möllta-
ler Gletscher. Tento výhled
na masiv Alp, nám 47 se-
niorům, navždy zůstane ve
vzpomínkách.

Další adrenalin nás čekal
při sjezdu na raftech na řece
Drau Drau. Všem nám slušel
neopren, plovací vesta, přilba
a k tomu dobrá a veselá nálada.
Na horu Hochstein jsme jeli
lanovkou nahoru a zpět dolů
jsme jeli bobovou dráhou, kte-
rá je druhá nejdelší v Evropě.
Další program byl zajímavý –
návštěvy Alpinia, vodopádu,
jízda na koloběžkách a koupání
v přírodě.

Ani měsíc srpen nás nene-
chal jen doma. Další jiná parta
48 seniorů jela na lázeňský
pobyt do nedalekého Polska –
Świeradów Zdrój. Mimo pro-
cedur a hezkých vycházek jsme
absolvovali jízdu lanovkou na

Stóg Izerski, dále do korun
stromů Wieża Sky Walk. Au-
tobusem jsme se byli podívat
v muzeu ve městě Lubomi-
erz a v krásném městě Jelenia
Góra. Při cestě domů jsme stih-
li navštívit hrad Grabštejn.

Mimo tyto pobyty jsme
uspořádali jednodenní výlety.
Například do Jablonce nad
Nisou, na Kunětickou horu,
zámek v Pardubicích či Plos-
kovice. V době konání olympij-
ských her vyrazilo 27 seniorů
vlakem na Olympijský festival
na jezeře Most. Svou účastí
jsme tak vzdali hold všem na-
ším olympionikům v Paříži!

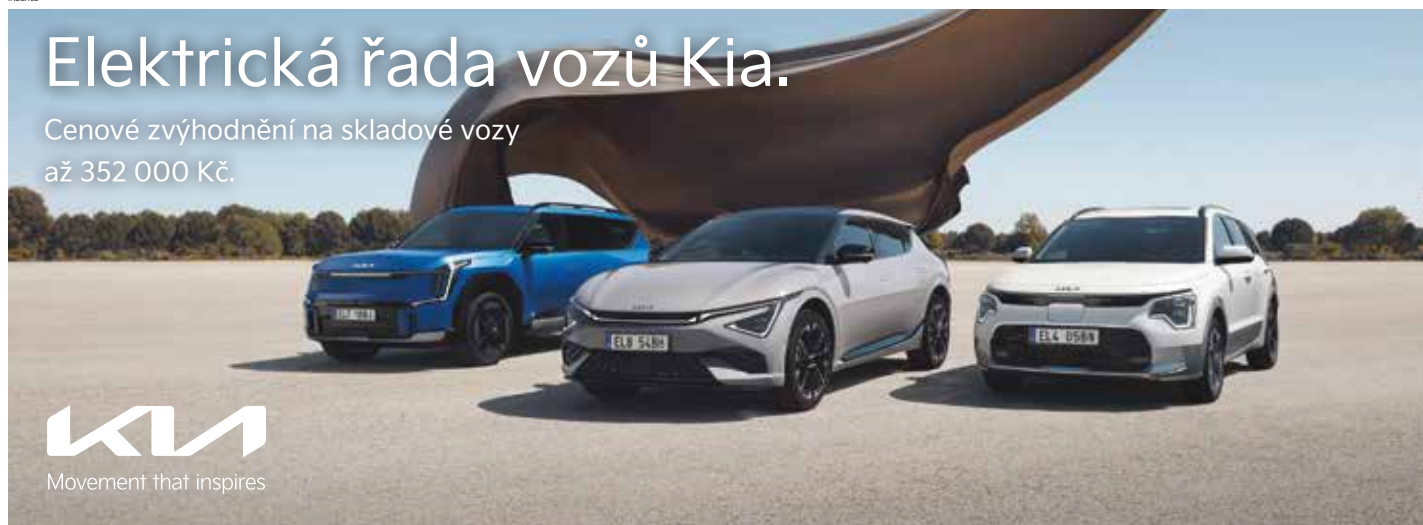
Nadále chceme našim čle-
nům dopřát i kulturu, a to jak
v našem divadle, tak na praž-
ské scéně. Zahajujeme turis-
tickou sezónu do okolí naše-
ho města. Milí senioři, přijďte
mezi nás a určitě si vyberete.

■ Jarka Vogelová,
Spolek ústeckých seniorů

INZERCE

Elektrická řada vozů Kia.

Cenové zvýhodnění na skladové vozy
až 352 000 Kč.



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 EV9: 202-228 Wh/km, 0 g/km. Nová Kia EV6: 159-177 Wh/km, 0 g/km. Kia Niro EV: 160 Wh/km, 0 g/km.
Nabídka platí pouze na skladové vozy u REALCENTRUM Cars s.r.o. do vyprodání zásob. Vybavení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu.
Pro bližší informace navštivte www.kia-usti.cz



Prázdniny skončily. Aktivity klubu se rozjíždějí

Nejen dítka školou povinná se už těšila na své kamarády. Stejně tak se těšili i teplictí senioři z KS Českobratrská. Už 28. srpna klub opět zahájil svou pestrá činnost. Na každé úterní odpoledne připravuje vedení klubu program. Nejoblíbenější jsou takzvané Zpívánky s kytarou či harmonikou. Se zpěvačkou Helčou Machalovou si můžeme i zatančit. Dokáže rozpohybovat i méně mobilní kamarády nebo se pobavíme u karaoke. K tanci a poslechu nám hraje

a zpívá také Olda Holub či Pepa Slavík. Hudební odpovědné střídají besedy, přednášky a všichni si rádi zahrajeme i Bingo. V úterý 10. září uspořádal náš klub podzimní Sportovní hry seniorů, jichž se zúčastnila pětičlenná družstva šesti teplických klubů. A poprvé v historii sportovních her se podařilo družstvu pořádajícího klubu těsně zvítězit nad silným soupeřem ze SPCCH. To bylo radosti na Starém bělidle! Odměnu za sportovní výkony dostali všichni soutěžící, neboť

není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. A není to jen klíšé. Několikrát do roka jezdí členové klubu na zajímavé pobyty a ti mobilnější dali dohromady partičku turistů. Chodí na túry do nejbližšího okolí Teplic. Často bývá „vejšlap“ zakončen posezením u pívka, kávy s dortíkem nebo dobrým obědem, protože víme, že nejenom pohyb je život. Důležitá je i pohoda – a ta v KS Českobratrská vládne.

■ Zdena Večerníková,
KS Českobratrská Teplice

Tradiční akce přilákala seniory z Čech i Německa

Klub seniorů v Benešově nad Ploučnicí pořádá na místním termálním koupališti již tradiční Sportovní hry v plavání, kroketu a pétanque. Zúčastnilo se celkem 42 seniorů, z toho 15 z města Heidenau, s kterým má město uzavřenu partnerskou smlouvu, a to již od 1992. Moc se to všem líbilo a těší se na další společné akce. Díky městu Benešov nad Ploučnicí za tuto podporu seniorů.

■ Rudolf Čech, Klubu seniorů
Benešov nad Ploučnicí

Dovolenkové období skončilo. Ožili jsme a hurá

Sotva skončily prázdniny, vše se znovu dalo do běžného pohybu. Také senioři SPCCH Teplice ožili a hurá. Milovníci ladného pohybu se sešli 25. září v tělocvičně. Tam se hned zformovala i naše taneční skupina Civilky, která je už docela známa a ráda přijímá potlesk. První vystoupení měla vloni na Silvestra ve Spáleném Poříčí, pak na jaře na naší okresní schůzi, kde Civilky byly jakýmisi předskokany. Před Vánocemi tanečníci přijali ještě pozvání, aby účinkovali v Krušnohorském divadle. Potlesk byl bouřlivý!

Letos plánují nacvičení dalšího sborového tance a nutně na to potřebují nové oblečení. Lze očekávat, že se Civilky představí ještě před vánočními svátky. Co předvedou a co budou mít na sobě, je zatím tajemství.

Další neúnavnou skupinou SPCCH v Teplicích je sbor Zpívánky, který rovněž tvoří naši senioři. Od 24. září se už každých 14 dní scházejí v Kanapi. Tam jim Eva Koudelová vždy rozdá množství not a textů, naladí si kytaru a už se prostě rozeznívají nejruznější písníčky. Lidové,

současné, trampské, veselé i smutné. Zpívánky se rychle rozrůstají. Je tady svoboda projevu. Komu se chce – ten zpívá, kdo se stydí – tak si zatím tiše brouká. Na stolkách se vždy objeví dobrůtky z kuchyně našich seniorek. K dobré zábavě také přispívá rozbor textů písníček, který provádějí Mirek a Věra. Je zajímavé, co vše skrývají naše české lidové písníčky. Skoro ve všech nechybí erotika, a tak se dozvídáme, co oceňovali naši předci a jak těžké to měla děvčata, aby předčasně neztratila čest.

■ Věra Lukášová, SPCCH Teplice

Turisté objevovali zákoutí západních Čech

Město Aš a jeho okolí skrývá nádherná místa. My jsme se vypravili do nejzápadnějšího cípu naší republiky i do trojmezí nebo také trojzemí. Hezkou vycházkou byla i trasa ke Goethovým skalám. Cesťou jsme nasbírali nádherné houby. Odpočinkový den jsme prožili v německých lázních Elster, malé hezké saské lázně nedaleko našich hranic. Navštívili jsme i několik zřícenin strážných hradů, starou papírnu a rozhledny. Pobyt v Aši se nám vydařil.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Významné jubileum oslaví veterán klubu seniorů chemičky pan Jiří Ort

Své pětadesáté narozeniny oslaví 14. listopadu pan dr. Jiří Ort z Ústí nad Labem. Do Spolku pro chemickou a hutní výrobu v Ústí nad Labem nastoupil v roce 1968 a jako absolvent oboru sociologie Univerzity Karlovy se uplatnil v oblasti psychologie práce, sociologie, organizace a ergonomie. Po sametové revoluci se věnoval pedagogické a poradensko-výzkumné činnosti. Po řadu let byl externím vyučujícím na Univerzitě J. E. Purkyně. Působil jako dlouhodobý dopisovatel podnikových novin. Do knihy o dějinách Spolku přispěl kapitolami o poválečné sociální politice firmy. Celoživotně se zabývá výtvarným uměním a sběratelstvím (Ex-libris, novoročenky ad.). Je autorem vzpomínkových knih Mrtvý se vrací a Vyprávění

o pražském Montmartru na Zámeckých schodech.

V roce 2021 napsal a ve spolupráci s Muzeem města Ústí nad Labem vydal knihu s názvem „Co bylo, to bylo – Listování životem“. Sepsáním svých vzpomínek chtěl osobitě zachytit dobovou atmosféru „zlatých šedesátých“ a celé 2. poloviny XX. století. Tato kniha byla oceněna 1. místem v soutěži Ústecký SEN-ART 2022. Jedná se o výtvarnou a literární soutěž pro seniory z Ústí nad Labem, kterou připravuje Rada seniorů ve spolupráci s městem Ústí nad Labem. V dalším roce vydal knihu s názvem „Potěšení a útěcha v éře normalizace“. Jedná se opět o vzpomínkovou knihu na kulturu, především výtvarnou, v Ústí nad Labem během sedmdesátých a osmdesátých let 20. století.



Tato kniha rovněž získala 1. místo v soutěži Ústecký SEN-ART 2023. S Klubem seniorů Spolchemie spolupracoval v minulosti jako personalista.

Ve výboru klubu seniorů, kde je služebně nejstarším členem, se až do roku 2023 věnoval zajišťování a realizaci poznávacích zájezdů. Všechny zájezdy, bylo jich ročně 6 až 8 (některé i třídní), byly vždy perfektně připravené včetně fundovaných informací o navštíveném objektu. Vzhledem k jeho znalostem a zálibě výtvarného umění jsme poznali řadu galerií a zajímavých výstav. Všichni členové Klubu děkují svému kolegovi za obětavou práci, za všechny ty zajímavé zájezdy, na které rádi vzpomínají, a přejí mu mnoho dalších příjemných dní v dobré zdravotní kondici a mnoho sil k uskutečnění plánů, kterých má stále dost.

■ Klub seniorů Spolchemie Ústí nad Labem při ZO Odborového svazu ECHO

Ani špatné počasí nás neodradilo

Již poněkolkáté si udělali naši členové výlet do ledvické elektrárny na vyhlídkovou věž, která je nejvyšší v republice. A zároveň je u ní i nejnižší vydolované místo v republice. Sice to byl výlet pro odvážné, protože celé dopoledne lilo jako z konve a rozhled také nikde žádný – takže jsme si připadali jako v letadle, protože jsme přes mraky skoro nic neviděli, ale zážitek se nám snažil vynahradit průvodce – pán, který celý život pracoval v elektrárně, a tak věděl úplně všechno a dokázal odpovědět i na ty nejvšetečnější otázky. Určitě to nebyla poslední návštěva.

■ Ludmila Husáková, Spolek aktivních seniorů Ústí nad Labem

Setkání na půl cesty s polským klubem

S polským turistickým klubem PTSM Lubań spolupracujeme už 27 let. Krom toho, že se kluby navzájem účastní akcí pořádaných partnerem, máme jednu společnou akci, kterou je Setkání na půli cesty v Hrádku nad Nisou v parku u lípy. Památný strom, který turisté zakoupilo město Krásná Lípa, zasadily společně oba kluby v roce 2017 u příležitosti dvacetileté spolupráce. Tradičně vždy první zářijovou neděli se spolky u lípy přátelství setkávají. Ob rok se kluby střídají v přípravě programu. Podobně tomu bylo i letos 8. září. K lípě nás přišel pozdravit nový předseda KČT Hrádku nad Nisou Petr Nývlt. Vzhledem k tomu, že letošní program připravili polští přátelé, další činnost byla v jejich režii. První zastavením byla návštěva Trojmezí, místa styku třech státních hranic ČR, SRN a PL, následně jsme se přesunuli auty do polské vsi Działoszyn, kde jsme navštívili historickou kovárnu, která byla přestavěna na malé muzeum. Pak jsme se přesunuli do obce Koźmin na společný oběd. V rámci oběda v neformálním rozhovoru se obě strany domluvily na další činnosti, ale hlavně o spolupráci v grantovém programu Euroregionu Nisa. Příští Setkání na půl cesty se uskuteční 6. září 2025.

■ Václav Hieke, KČT Krásná Lípa

Objednali jsme si plavbu a prožili den jako sen

Konec prázdnin Spolek aktivních seniorů oslavil velkolepě. Objednali jsme si na 23. srpna výlet lodí u Labské plavby do Kurort Rathenu. Plavba byla klidná, delegát byl znalý a vyprávěl i o běžně neznámých skutečnostech o místech, kolem kterých jsme projížděli. K obědu jsme dostali výbornou polévku a řízek přes celý talíř, který ani některé z nás nemohly najednou sníst. Obsluha dbala na pitný režim, prostě klídek a pohoda, kolem krásná příroda, prima kolektiv.

Po přistání v Kurort Rathenu jsme měli volno až do 17:00 hodin, které se každý snažil využít podle svých zájmů. Takže část přešla



k nedalekému přivozu a jela se podívat na Modelovou železnici, část si místo toho dala u přístavu v restauraci obří zmrzlinový pohár. A pak zpět přivozem a vzhůru ke Kosímu jezeru. I když sluníčko hrálo až příliš, procházka ve stínu byla příjemná. Na zpáteční cestě přišlo vhod posezení ve stylové hospůdce s lahví studeného piva nebo i něčím

dobrým na zoubek. K tomu jsme se nasmáli, jak jsou zdejší kačenky tak hladové, že okusují i pádla. Odpoledne uteklo jako nic. Na zpáteční cestě jsme doplnili kalorie výborným guláškem a jablečným dortíkem.

K našemu překvapení nám Labská plavební společnost zajistila odjezd autobusem z Hřenska do Děčína, což nám uspořilo více než hodinu a půl času, takže i přespolní, kteří měli strach, že se v noci z Ústí domů nedostanou, tak vše v pohodlí stihli. Čímž bychom chtěli Labské plavební poděkovat nejen za tento vstřícný krok, ale i za krásné zážitky.

■ Ludmila Husáková, SAS Ústí nad Labem

Přeshraniční sportovní hry v Krušnohorském lese

Ve středu 28. srpna se osmdesátka seniorů z Chomutova, Mostu a Vejprtu zúčastnila přeshraničních sportovních her pro zdraví 50+ v Krušnohorském lese. Zajišťovala je organizace Kreissportbund Erzgebirge, která je dlouholetým partnerem Sociálních služeb Chomutov. Letos se jednalo o 29. ročník této sportovní události na území Krušnohoří, ale pouze o 14. ročník pořádaný společně s českými zástupci.

Akce byla pořádána na novém místě, v rodinném parku

ve městě Oelsnitz/Erzgebirge. Oficiální zahájení sportovního dne proběhlo ve 13:00 hodin, následovala rozsvíčka a dále pohybové hry na několika stánovištích. Účastníci si mohli pod dozorem zkušených instruktorů vyzkoušet nordic walking, kurz zaměřený na problematiku zad nebo gymnastiku a fitness. Velký zájem byl o procházku po areálu dle mapy a orientačních bodů, boccia, gradovna, což je inhalace, relaxace, Kneippův bazén nebo měření zraku a rychlosti. Nechyběly sportovní



sestavy seniorských organizací, losování tomboly, tanec a hudba. Akce byla ukončena po 17. hodině a všichni si z ní odnášeli krásné zážitky a radost ze sportovního dne.

■ Eva Lhotská, Sociální služby Chomutov

Knihovnický zážitkový tábor u Máchova jezera

Prázdniny se v knihovně nesly ve znamení příměstských táborů. Kromě pestré nabídky pro děti knihovna připravila stejně jako loni i jeden zážitkový tábor pro seniory. Seniorský příměstský tábor probíhal od pondělí 26. srpna do pátku 30. srpna s tím, že první dva dny účastníci strávili přímo v prostorách knihovny a od středy pak program pokračoval ve Starých Splavech u Máchova jezera.

„První dva dny jsme se rozhodli tematicky zaměřit na poznávání kultury cizích zemí. Měli jsme zde například přednášku o kávě, prezentaci boje se samurajským mečem katana nebo přednášku



o historii a praktikách sicilské mafie. Neméně pestrý byl pak program u Máchova jezera, kde jsme hráli deskové hry, opékali buřty a zpívali. Velký ohlas pak u účastnic sklídila přehlídka v maskách, které si v rámci jedné z aktivit samy vyrobily,“ popisuje knihovnice Eva Lochnerová, která spolu s kolegyňami Alexandrou Žakovou a Denisou Bíbovou celý

týden pro seniory připravila. Zároveň doplňuje, že kapacita byla prakticky okamžitě naplněna seniorkami, které v knihovně pravidelně navštěvují kreativní dílny a docházejí na setkání Seniorklubu.

Samy účastnice pak nešetřily chválou. Paní Pavla Jahůdková například týden s knihovnou shrnula následujícími slovy: „Nemělo to chybu a bylo to naprosto úžasné! Spousta her, soutěží a legrace se skvělou partou. Děvčata z knihovny se o nás celý týden skvěle starala a moc bych si přála, aby se tábor mohl příští rok zopakovat.“

■ Jan Černý, Knihovna Ústeckého kraje

TAJENKA | CITÁT E. HEMINGWAYE

POMŮCKA: AMBIT, BAR- DO, DOYLE, TULA	ČÁST KABÁTU	VSTŘÍČ- NOST	1. DÍL TAJENKY	ASJUSKÝ SOKOLIK		BRÁT SI ZA MUŽE	NÁZEV HLÁSKY N	ČAJOVÁ RŮŽE	2. DÍL TAJENKY		ZRÁDCE HOVOR.	SÍDLO DALAJILÁMY	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	AVŠAK	3. DÍL TAJENKY		NEVELKÁ	RÁJ
STARÁ POČETNÍ JEDNOTKA 60 KUSŮ					PROJEV NESOU- HLASU					VAZÍŠTĚ VORU						INICIÁLY HERCE ETZLERA		
STARO- REČKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					V TENTO DEN TÍMTO ZPŮSOBEM					STROMOVÝ VAČNATEC LIDOVÉ NO- VINY ZKR.						INICIÁLY SKLADATELE DVOŘÁKA ZÁBAVY		
POJMUTÁ							SPORTOVEC UCHAZEČ						HLE SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					
PŘÍTOK DYJE							JM. SPIS. STAŠKA EXPRESNÍ POŠTA ZKR.							STÁT ZÁ- PADNÍ ASIE DRUH ROSTLINY				
NÁZEV AU- TOBAZARU				ŽÁK VOJEN. ŠKOLY ASJUSKÉ MUŽ. JMÉNO						POPLACHY AMERICKÁ KOČKOVITÁ ŠELMA							ÚVĚR	PROPAST U BRNA
	INICIÁLY REŽISÉRA ONDRÁČKA	CHEM. ZN. BARYA OD TOHOTO MÍSTA			ROMÁN A. JIRÁSKA EVR. HOSP. SPOLEČEN.					BYV. VOJEN. PRODEJNA IDENT. ČÍSLO ORGANIZACE						ZNAČKA KILOMETRU PTÁK BĚŽEC		
ANGLICKÝ SPISOVATEL						MALÍ PSI KNIHY NA FOTKY						BYV. ČES. MODE- RÁTOR NÁJEZDNÍK						
NAKRÁTKO SE VZDALOVAT							ZELENÍ- NOVÉ POKRMY JIHOSLOVAN						OBYVATEL NĚMECKA ALENA DOMÁCKY					
	TVOJE OSOBA ZDE			SLEČNA ZKR. ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			TLAKOVÁ INICIÁLY HERECKÝ MANDLOVÉ							SYSTÉM SEBEOBR. INIC. HER. BALZEROVÉ				
RUSKÉ MĚSTO					BUDDHIS- TICKÝ POJEM					ČESKÝ MALÍŘ MIKOLÁŠ ???						JÁ NĚMECKY		
KOUŘEM KONZER- VOVAT					KLÁŠTERNÍ KŘÍŽOVÁ CHODBA					ČESKÝ HRAD U SUŠICE						CHEM. ZN. TANTALU		

Rekondiční pobyt jirkovských seniorů na jihu Čech

Již tradičně se jirkovští senioři z KAS vypravili 16. září do Sezimova Ústí v jižních Čechách. Nám dobře známý hotel MAS byl na náš příjezd připraven. Po ubytování jsme byli hned na prvním obědě uvítáni malým připitkem. A tím byl odstartován bohatý program našeho pobytu.

Hned druhý den jsme si na prvním výletě prohlédli krásný poutní kostel Klokoť. V Táboře jsme si prohlédli historické centrum, krásné renesanční domy, nahlédli do děkanského kostela Povýšení Pána na hoře Tábor, vystoupat na padesátimetrovou kostelní věž však skoro nikdo nevyužil. Inu, věk a zdraví už hrají důležitou roli.

Další výlet směřoval na ekofarmu Čapí hnízdo. Zaujala nás prohlídka jakési malé zoo na ekofarmě, kde se daří nejen chovat jezdecké koně, odchovávat nová mláďata, ale je zázemím pro zraněná a hendikepovaná zvířata ze záchranné stanice.

Snad nejhezčí výlet se uskutečnil týž den večer



– večerní prohlídka zámku Jemniště. Přivítal nás sám majitel pan Jiří Štemberk, který citlivě obnovuje vnitřní interiéry zámku v duchu tradice a autentičnosti. Krásné je i venkovní rozárium, které jsme si ještě před západem slunce stihli prohlédnout. Noční pohled na nasvícený zámek při odchodu byl příjemným rozloučením se s ním.

Obrovský zájem byl o výlet na veřejnosti nepřístupný zámek Líšno. Od roku 2015 je v soukromých rukách a majitel tady za necelých 10 let změnil ruinu k nepoznání.

Výlet do nejstaršího kláštera Zlatá koruna, který založil král Přemysl Otakar II. již v roce

1263 jako oporu královské moci proti rodu Vítkovců, také zaujal. Byl několikrát poničen a znovu obnoven. Děkujeme předkům, že ho i dnes můžeme obdivovat. Na zpáteční cestě jsme si ještě prohlédli čtvercové náměstí zmíněného krále, který město založil, jeho radnici, kostel sv. Mikuláše, Masné krámy, Samsonovu kašnu i známý bludný kámen.

Posledním výletem byla návštěva města Telč, které se proslavilo krásnými renesančními domy a zámek. V něm jsou nádherné kazetové stropy i velké tapiserie. Byl po rozsáhlé rekonstrukci otevřen veřejnosti v minulém roce. Město je zapsáno na seznamu památek UNESCO.

K dobré náladě všech přispěly i dva kulturní večery se zpěvem, tancem i oblíbenou hrou Bingo. Počasí se umoudřilo a přálo nám po celý týden. Letošní výjezd jirkovských seniorů do Sezimova Ústí se velmi vydařil a my se už těšíme na výjezd v roce 2025.

■ Eva Rendlová, Klub aktivních seniorů Jirkov

Navštívili jsme klášter i zámky Jemniště a Telč

Spolek aktivních seniorů si udělal v září dovolenou v Sezimově Ústí ve wellness hotelu MAS. Pobyt byl naplněn léčebnými procedurami a výlety. Krásná byla večerní prohlídka zámku Jemniště s drinkem při západu slunce. Výlet na zámek Líšno, který není běžně přístupný, neboť je v soukromém vlastnictví, a kde jsme měli úžasnou možnost vidět restaurátory v akci při záchraně a rekonstrukci zámku a jako třešničku na dortu jsme mohli ochutnat ovocný koláč ze zámecké kuchyně s kávičkou. Ale i to nebylo všechno. Ještě nás čekal výlet do kláštera Zlatá koruna a do Českých Budějovic, no a poslední den jsme měli možnost navštívit zámek Telč. K tomu ještě byl i večerní program – po dobu pobytu 2 taneční večery a jeden večer jsme strávili hrou Bingo. Prostě nikdo neměl čas se nudit. A navíc opravdu výborná kuchyně, kde si i ten nejnáročnější strávník mohl vybrat dle své chuti.

■ Ludmila Husáková, Spolek aktivních seniorů Ústí nad Labem

opera balet
SEVEROČESKÉ DIVADLO
DIVADLO PRO KAŽDĚHO!

Romantický koncert

22. října 2024
v 19.00 hodin

NA PROGRAMU:
Polovecké tance, Peer Gynt, Labutí jezero,
Enigma variace a další...

Orchestr Severočeského divadla
Stanislav Joni – sólové housle
Miloš Formáček – dirigent

Ústí
čstecký kraj
MINISTERSTVO KULTURY
www.operabalet.cz

opera balet
SEVEROČESKÉ DIVADLO
UŽ 115 LET PRO KAŽDĚHO!
1909–2024

Bedřich Smetana LIBUŠE

OBNOVENÁ PREMIÉRA
27. října 2024
v 17.00 hodin

Ústí
čstecký kraj
MINISTERSTVO KULTURY
www.operabalet.cz

„BROK“
„ČESKÉ“
„HUDBY“
„2024“

SMETANA

režie
Andrea Hlinková

scéna a kostýmy
Josef Jelinek

dirigent
Nazar Yakobenchuk

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE A ZPDVPP ŮL
POŘÁDÁ

PODZIMNÍ STRAŠIDLENÍ aneb Halloween po česku

01. 11. 2024 16–18 HOD.

TRADIČNÍ PODZIMNÍ AKCE PLNÁ ZÁBAVY,
STRAŠIDEL, SOUTĚŽÍ A KREATIVNÍCH DÍLNIČEK
PŘI PŘÍZNIVÉM POČASÍ OPÉKÁNÍ BUŘTŮ
MASKY VÍTÁNY!

PŘEDPRODEJ HRACÍCH KARTIČEK
NA RECEPCI DDM OD 08.10.2024
DO 25.10.2024 NEBO VYPRODÁNÍ KARTIČEK

VÍCE INFO – WWW.DDMUL.CZ
PRIRODOVEDA@DDMUL.CZ, 603851703

musical school

MUSICAL a DANCE COMPANY II.

Pořádá pro všechny od 12 let výše v rámci
pravidelné zájmové činnosti

WEST SIDE STORY

N A B O R

Hlavní a vedlejší, dívčí i mužské role
pěvecká a taneční company

Pondělí a pátek 16.00 - 19.00

Bližší informace:
Tomáš Svoboda - Musical School tel: 475 210 861, 774 784 840, svoboda@ddmul.cz