

SENIORSKÉ LISTY



Alena Marie Kartáková: V životě za sebou nechávej stopy lásky a laskavosti

STRANY 8-9

**Internetoví podvodníci
stále útočí. Důvěřivou ženu
obrali o 1,4 milionu korun**

STRANA 2

**Chřipkou onemocní ročně
přes milion lidí, očkovaný
je jen každý čtvrtý senior**

STRANA 5

Podvodníci zase útočí, vydávají se za pojišťovnu

Ústecký kraj – Podvodníci dál loví od lidí bankovní údaje, aby je mohli obrát. Například formou SMS nebo e-mailu zaslaného například pod hlavičkou Všeobecné zdravotní pojišťovny. Ten obsahuje odkaz s výzvou k přihlášení do bankovníctví za účelem refundace blíže nespecifikovaných přeplatků u zdravotní pojišťovny.

Jde o podvod. Zdravotní pojišťovna žádné částky tímto způsobem nevypalí, od klientů nikdy nepožaduje přihlášení k bankovnímu účtu prostřednictvím e-mailu nebo zprávy SMS.

„Zatím se jedná o jednotlivé případy, předpokládám ale, že jich bude rychle přibývat. Načasování této vlny může souviset i s blížícími se svátky, kdy několik tisíc korun může být pro příjemce e-mailu lákavou motivací zkusit to,“ upozorňuje na nové praktiky podvodníků bezpečnostní ředitel VZP Jan Svoboda. ■ gz

Během několika dnů přišla o milion

Ústecký kraj – Podvodníci číhají ve virtuálním prostoru na každém kroku. Na setkání s nimi doplatila i žena z Mostu. Přišla o 1,4 milionu korun, protože naletěla klonu moderátorky Terezy Pergnerové, jejíž vytvořila umělá inteligence. I přes četná varování před podvody, které jsou páchané ve virtuálním prostředí, chtěla žena rychle zbohatnout a udělala hned několik zásadních a špatných rozhodnutí.

Uvěřila známé moderátorce

Na internetu ji lákala nabídka investic do kryptoměn, kde hlavní roli sehrála právě osoba Terezy Pergnerové, respektive její klon vytvořený umělou inteligencí. To ženu pravděpodobně přesvědčilo o důvěryhodnosti reklamy. „Zájemkyně vyplnila kontaktní údaje a byla telefonicky oslovena neznámým mužem. Ten se představil jako bankéř společnosti, který má investice na starosti. Pro pohodlnější práci žen doporučil, aby si do

svého počítače nainstalovala program, který umožňuje vzdálený přístup do zařízení. To poškozená nepochopitelně podle pokynů neznámého muže udělala,“ popisuje další případ podvodu krajský policejní mluvčí Václav Krieger. Falešný bankéř už měl přístup k bankovním účtům a začal přesouvat peníze, tedy investovat. Platby podvedená vesele potvrzovala ve svém mobilu. Ani reálný hovor z banky s dotazem na uskutečněné platby nepřesvědčil ženu o tom, že by se mohlo jednat o podvod.

Zbyly jí jen oči pro pláč

Podvodníka zaujala v internetovém bankovníctví i předschválená půjčka na jednom z jejích účtů. O tu společně požádali s tím, že se celá půlmilionová částka proinvestuje a vydělá se na tom. „Bedlivě několik týdnů sledovala graf ve fiktivní aplikaci, na kterou byla odkázána. Tam se vložené peníze rozmnožovaly a křivka měla stoupající tendenci.



Výdělek se vyšplhal už na 116 tisíc dolarů a k vyplacení bylo potřeba dalších 11 tisíc dolarů. To už žena neměla, a proto si vzala další půjčku skoro 350 tisíc korun, kterou celou odeslala,“ doplnil Václav Krieger. Místo pohádkového bohatství se její bankovní účet razantně ztenčil a včetně dlužných peněz přišla o 1,4 milionu korun.

Policiisté opakovaně varují před útoky neznámých podvodníků, ale i pochybnou reklamní inzercí, která slibuje nereálné zvýhodnění naspořených finančních prostředků. ■ gz

Sbírka sklářů pomohla povodní zasaženému domovu pro seniory

Pomoci seniorům z krnovského domova, který zásadně poškodila letošní povodeň, se rozhodla sklářská společnost AGC. Posláním domova je poskytovat pobytovou sociální službu osobám seniorského věku, které jsou závislé na pomoci druhé osoby, vyžadují celodenní péči a podporu, kterou nelze zajistit v jejich přirozeném prostředí.

Jenže letos se domov stal obětí řádění velké vody. „Domov pro seniory v Krnově byl velmi zásadně zasažen povodní. Společnosti skupiny AGC působící v České republice se proto rozhodly uspořádat sbírku na jeho obnovu jako vyjádření podpory postiženým oblastem,“ řekl country manažer firmy Miloš Zoula.

Živel zcela zničil technologii kuchyně, prádelny, náhradního zdroje. Zatopené byly sklady, chladicí místnosti, kanceláře, zázemí pro zaměstnance. Ve většině prostor byly poškozené podlahy, obklady, okna, omítky a další.



Symbolický šek předali Jiří Hofbauer a Libor Sehnal ze skupiny AGC Lence Vaňkové z krnovského domova. Foto: AGC

Řádění velké vody se podepsalo na výměnících tepla a teplé vody, citelně poničilo nákladní i osobní výtahy a také zahradu a její mobiliář.

Domov provozuje také pečovatelskou službu, která má tři střediska, z nichž dvě byla zcela zatopena a dosud nejsou funkční. Pečovatelská služba proto funguje

provizorně v jednom bytě, jehož poskytovatelem je město Krnov. Finančně vyjádřeno, se škody pohybují v řádu vyšších desítek milionů korun.

Prádelna byla zčásti obnovena v původních prostorách suterénu. Kuchyně je dosud nefunkční a v tuto chvíli je teplá strava dodávána z kuchyně nemocnice v Krnově.

Naštěstí krnovský domov pro seniory zaplavila rovněž velká vlna solidarity v podobě věcných, finančních a potravinových darů, a to jak z firem, sociálních zařízení, soukromých subjektů, tak i od lidí, kteří se rozhodli pomoci. Významnými pomocníky byly také stovky dobrovolníků, kteří do domova proudili z celé republiky. Momentálně se podařilo obnovit chod domova v takovém rozsahu, že již vše základní funguje tak, jak má, byť mnohdy alternativním způsobem.

Pomohla také sbírka zaměstnanců AGC. „Celkem se podařilo vybrat částku ve výši 100 000 Kč. Velmi děkují všem, kteří do sbírky přispěli. Částku jsme 19. listopadu předali vedení domova pro seniory v Krnově,“ dodal Zoula. Pomoc, kterou skupina AGC domovu poskytla, tím ale nekončí. Voda poškodila skleněné výplně oken i dveří, a tak sklářský koncern domovu věnuje nové, které vyrobí ve svém závodě Salaš. ■ pr

Důchody se zvýší průměrně o 358 korun

Ústecký kraj – Průměrně o 358 korun se od ledna zvýší důchody. Navýšení se týká všech důchodů, nejen starobních, ale i invalidních a pozůstatkových. Podle informace z ministerstva práce a sociálních věcí by měl průměrný starobní důchod v lednu dosáhnout částky 21 080 korun. Za posledních pět let jde o nárůst o 6 652 korun. Důchod se zvedá diferencovaně. Zatímco valorizace

základní výměry je pro všechny stejná a činí 260 korun, navýšení procentní výměry se liší. Takže senioři, kteří mají důchod 12 tisíc korun, si od ledna přilepší o 306 Kč. Ti, již pobírají 20 tisíc korun, se dočkají valorizace ve výši 354 Kč a důchodci s penzí ve výši 40 tisíc korun dostanou 474 Kč. Zvýšení důchodů se odvíjí od růstu cen a životních nákladů domácností důchodců. ■ gz

ZVÝŠENÍ DŮCHODŮ

před valorizací	po valorizaci
12 000 Kč	12 306 Kč
16 000 Kč	16 330 Kč
20 000 Kč	20 354 Kč
24 000 Kč	24 378 Kč
26 000 Kč	26 390 Kč
30 000 Kč	30 414 Kč
38 000 Kč	38 462 Kč
44 000 Kč	44 498 Kč

Zdroj: MPSV

SOS tlačítka mohou zachránit život, strážníci vyrazí na pomoc

Ústecký kraj – Speciální elektronické náramky nebo přívěsky, pomocí kterých si senioři mohou v nouzi přivolat pomoc i bez mobilního telefonu, zachraňují životy. Stále více měst v regionu je využívá. Osvědčily se třeba v Krupce. Náramky jsou napojené na centrální pult městské policie a neslouží pouze k přivolání pomoci, ale jsou také napojeny na

detektory kouře. „Jakmile v bytě dojde například k zadýmení, ihned nám přijde signál na operační středisko, že je v bytě spuštěn požární poplach, a hlídka může okamžitě reagovat,“ uvedl ředitel krupských strážníků Jiří Petrák. Před časem tísňové tlačítko pomohlo ústecké seniorce, která ve svém bytě upadla a bez cizí pomoci se sama nemohla zvednout.

„Tato tlačítka reagují na pád, a pokud se tak stane, vysílají souřadnice, kde k události došlo. Tlačítko buď reaguje samo, nebo ho může aktivovat sám postižený. Tento systém mohou využívat i osoby s Alzheimerovou chorobou,“ vysvětlil zástupce ředitele ústecké městské policie Jan Novotný. Město má takových zařízení několik desítek a seniorům je půjčuje. ■ gz

Voda opět zdražuje. Za kubík lidé zaplatí bezmála 150 korun

Ústecký kraj – Od ledna se v regionu opět zvedne cena pitné vody.

Obyvatelé měst a obcí v regionu nově zaplatí za kubík 149,89 korun. Oznámila to Severočeská vodárenská společnost. Z této částky vodohospodáři státu odvedou

33 korun a 63 korun investují zpět do vodárenské infrastruktury ve formě obnovy majetku a potřebných oprav. „V této ceně je obsaženo jednak vyrobení a přivedení pitné vody do domácností, provozoven, podniků, škol a podobně, jednak odvedení

a vyčištění vody odpadní. A pochopitelně mnoho dalších služeb,“ vysvětluje důvod navýšení ceny vody generální ředitel společnosti Bronislav Špičák. Cena pitné vody se tak ve většině Ústeckého kraje zvedla oproti loňsku o 7,55 korun. ■ gz

SLOUPEK

Milí senioři, pro mnohé z nás byl letošní rok složitý. Potýkáme se stále



s obrovským zdražováním potravin, energií, tepla i vody. Podvodníci na internetu si neberou

servítky a klidně se vydávají i za renomované instituce, jako je sociální správa nebo zdravotní pojišťovna.

Všem, kteří se ocitli v nesnázích nebo jsou osamělí, se snaží Krajská rada seniorů podat pomocnou ruku. V každém koutě našeho regionu působí kluby a spolky, kde mohou najít nové přátele a rozptýlení. Když se dočítám v Seniorských listech o akcích, které kluby pořádají, jsem ohromená tím, co dokážeme. I díky tomu, že jsme vidět, vznikají nové seniorské spolky a vedení radnic se více zajímá o problémy starší generace.

Všem, kteří bez nároku na odměnu pomáhají život seniorů zpestřit, patří obrovské poděkování. Vážíme si i podpory našich partnerů, bez nichž bychom řadu akcí nemohli uskutečnit.

Přeji vám krásný vánoční čas a do nového roku hlavně hodně zdraví a pohody.

Květoslava Čelišová
Předsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje

PARTNEŘI SENIORSKÝCH LISTŮ

DĚKUJEME

Ústecký kraj

most

Ústí

KNIHY DOBROVSKÝ

METRANS

Carbon Neutral Transport

rcc
realcentrum cars s.r.o.

SeVK

AVE

AGC

ACME
DOMÁCÍ PÉČE s.r.o.

Chomutov

mondi

František Čelík
EVROPS s.r.o.

ZDRAVÉ MĚSTO
ŠTĚTÍ

DŮM
seniorů

Starého elektra se můžete nově zbavit

Ústecký kraj – Pokud se potřebujete zbavit starých elektrozařízení, můžete zdarma využít novou službu Rebalík. „Lidé mají možnost odevzdat staré zařízené stejnou cestou, jakou jsou zvyklí nechávat si doručovat své nákupy,“ uvádí Denisa Krumlová ze společnosti REMA Systém, která sběr odpadních elektrospotřebičů zařizuje. Princip je jednoduchý. Spotřebitelé zabalí své vysloužilé elektrospotřebiče o maximální hmotnosti 15 kilogramů do libovolného obalu o maximálních rozměrech 50×50×50 cm. Po vyplnění objednávkového formuláře na stránkách www.rebalik.cz obdrží odesílací kód, jímž označí zásilku. Kód není potřeba tisknout, stačí ho napsat na balíček spolu s číslem objednávky. Balík následně spotřebitel přinese na jedno z podacích míst Balíkovny, Českou poštu či depo. Tam bude Rebalík přijat a zdarma odeslán k recyklaci. ■ gz

Zprovoznění celé dráhy je v nedohlednu

Ústecký kraj – Koží dráha od letošního září jezdí po dlouhých sedmnácti letech z Děčína až do Krupky. Obnovená linka ještě do nedávna končila na Telnici. „Zaznamenali jsme obrovský zájem ze strany cestujících, a dokonce i řadu žádostí o navýšení kapacity vozů, protože některé spoje byly velmi vytížené,“ sdělil krajský radní Jan Růžička a dodal, že vedení Ústeckého kraje má zájem o znovuzprovoznění i zbytku trati.

Podle ministerstva dopravy se v úseku Telnice-Krupka počítá s desetimilionovou investicí, ale další investice na Koží dráze nejsou v současnosti v rozpočtu Správy železnic. „K rukám ministra dopravy



Foto: kecz

Martina Kupky budeme za Ústecký kraj psát dopis s čísly cestujících a doplníme další pozitivní dopady, které by tato dráha v plném zprovoznění měla,“ vysvětluje radní Růžička s tím, že věří, že ministr dopravy a Správa železnic pochopí, že zprovoznění v plném

rozsahu bude mít velmi pozitivní dopad na celý region v oblasti mobility, cestovního ruchu, soukromého podnikání i dalších odvětvích.

Cestující zatím nemůžou počítat s tím, že by se svezli po celém úseku oblíbené Koží dráhy. „Ústecký kraj svůj zájem o zajištění dopravní obslužnosti veřejnou drážní osobní dopravou na celém úseku dráhy Děčín – Telnice – Jeníkov – Oldřichov opakovaně vyjadřuje. Tento zájem se promítá i v platném dopravním plánu na rok 2025. Přesto však v současné době nelze brzké zajištění provozuschopnosti dráhy v celém jejím úseku očekávat,“ dodal Růžička. ■ gz

Vánoce posunou výplaty penzí, lidé je dostanou dřív

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

Výdejna potravinové pomoci je jinde

Děčín – Výdejna potravinové pomoci se přestěhovala. Nově se nachází v budově bývalého domova pro seniory v Bynově. „V dnešní době, kdy se mnozí potýkají s finančními těžkostmi, je pro nás prioritou zajistit dostupnost potravinové pomoci pro ty nejzranitelnější obyvatele. Systém by měl přispět k tomu, aby se pomoc dostala co nejnaději a nejrychleji k těm, kteří ji opravdu potřebují. Klienti

se musí dostavit v předem stanoveném čase, čímž na ně přenášíme i větší míru odpovědnosti,“ říká náměstkyně děčínského primátora Anna Lehká.

Klienty jsou často opuštění či nízkopříjmoví senioři, rodiče samoživitelé, rodiny v krizi, lidé bez domova či lidé s hendikepem. Svou životní situaci řeší se sociálními pracovníky a tuto podporu mohou využít ke zlepšení své situace. ■ gz

27. prosince 19.30 hodin
KOSTEL NANEBEVZETÍ PANNY
MARIE V ÚSTÍ NAD LABEM

J. J. Ryba:
**ČESKÁ
MŠE
VÁNOČNÍ**

Zapomeňte na předvánoční shon a prožijte Vánoce se vším všudy. K tomu neodmyslitelně patří také slavná skladba Jakuba Jana Ryby, Česká mše vánoční, také uváděná jako mše Hej mistře.

VSTUP ZDARMA

Ústř ústecký kraj

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

Chřipka: Očkováný je každý čtvrtý senior

Ústecký kraj – Chřipkou v Česku každoročně onemocní až milion obyvatel a zhruba 1 500 pacientů podle Státního zdravotního ústavu na tuto nemoc zemře. I přes to, že očkování je nejlepší ochranou proti komplikovanému průběhu tohoto infekčního onemocnění, o vakcíny není velký zájem. Očkováný je jen asi každý čtvrtý senior nad 65 let.

Očkování může nákazu zcela zabránit, nebo zmírnit riziko komplikovaného průběhu nemoci. To může ohrožovat zejména starší pacienti či chronicky nemocní. Pokud má nemoc závažný průběh, může končit až hospitalizací pacienta. Státní zdravotnický ústav loni evidoval 400 případů, kdy byli pacienti kvůli závažnému průběhu nemoci



hospitalizováni dokonce na jednotce intenzivní péče.

Pro seniory vakcína zdarma

Očkování proti chřipce mají plně hrazené senioři nad 65 let a také chronicky nemocní,

rizikovní pacienti s diabetem, s nemocemi srdce či dýchacích cest. Dále lékaři a pracovníci ve zdravotnictví či obyvatelé domovů pro seniory. Ostatní zájemci o očkování, kteří nespádají do těchto skupin, si ho musí uhradit sami. Zdravotní pojišťovny svým klientům často nabízejí na toto očkování příspěvek.

Nejvyšší čas na očkování

Ideální doba na očkování proti chřipce je právě teď. Pokud je vakcína aplikována nyní, je vysoce pravděpodobné, že ochrání očkováného v době chřipkové epidemie, která obvykle nastává mezi prosincem a březnem. Vakcína začne působit zhruba 14 dní po aplikaci, proto je důležité neotálet s očkováním. ■ gz

Pracující důchodci budou mít vyšší výplaty

Ústecký kraj – Od nového roku by si měli pracující důchodci polepšit. Důchodová reforma počítá se zavedením stoprocentní slevy na důchodové pojištění. Pokud návrh projde i Senátem a podepíše ho prezident, tak bude změna platit už od ledna. Stejně si polepší i OSVČ. „Reforma myslí na zvýšení motivace lidí, kteří chtějí a mohou pracovat v seniorním věku,“ uvedl ministr Marian Jurečka. Sleva se týká pouze pojistného na straně zaměstnavatele, zaměstnavatelům by se odvody neměnily, informuje ministerstvo. ■ gz

Nezvládáte-li své dluhy, požádejte o pomoc

Ústecký kraj – Pokud jste se dostali do finančních potíží, pomůže vám bezplatná linka pomoci Člověka v tísní, který působí i v Ústeckém kraji. Obrátil se na ni i senior František, ze kterého podvodníci po telefonu vylákali přístupové údaje do internetového bankovníctví, a ještě týž den si na něj vzali statisícový úvěr. Lidé s dluhy nebo exekucemi se mohou obrátit na help linku 770 600 800. ■ gz

V Křešicích vyrostl nový domov pro seniory za 155 milionů

Děčín – Děčínská radnice otevřela nový domov pro seniory v Křešicích. Stavba trvala dva roky. Celkové náklady dosáhly 155 milionů korun včetně vybavení vnitřních prostor, přičemž 49,6 milionů pokryla dotace. V domově je klientům k dispozici 42 lůžek, mohou také využívat společenskou



místnost či zahradu. „Velmi si ceníme možnosti poskytovat sociální službu domov pro seniory v objektu, který zaručuje

klientům klidné, přívětivé a moderní prostředí. V době, kdy se počet osob odkázaných na péči jiných stále zvyšuje, je potřeba navyšovat kapacity těchto služeb a udržovat kvalitně nastavené standardy,“ řekla Jana Skalová, ředitelka Centra sociálních služeb Děčín, které nový domov provozuje. ■ gz

INZERCE

Kia Stonic. Akční model SPIN.

Atraktivní crossover
skladem, ihned k odběru.



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 Stonic: 5,4 - 6,2 l/100 km, 122 - 139 g/km.
Vybavení vozidla je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu.
Pro bližší informace navštivte www.kia-usti.cz



NEJVĚTŠÍ TICHÝ OHŇOSTROJ V ČR



SLAVNOSTNÍ NOVOROČNÍ OHŇOSTROJ MĚSTA ÚSTÍ NAD LABEM

**1. 1. 2025 OD 18:00 HODIN
HOTEL VĚTRUŠE**

prostor Větruše bude po dobu odpalu uzavřen

přímý přenos hudby k novoročnímu ohňostroji
přes Hitrádio North Music 102.8 a 106.2 FM



Ústí

**Hotel & restaurant
větruše ******

**HITRÁDIO
NORTH MUSIC**

S nechutenstvím a odporem k masu se dá bojovat

Ústecký kraj – Stárnutí provází řada změn, které ovlivňují chuť k jídlu. Například chronická onemocnění a příjem vysokého množství léků, problémy s chrupem, ale také špatná pohyblivost nebo omezené finanční prostředky a sociální izolace. Podle Národního zdravotnického informačního portálu je právě u seniorů důležité dbát na pestrost a vhodnou úpravu stravy, jako je například mletí, mixování, používání omáček nebo šťáv, aby jídlo bylo snáze konzumovatelné. Podpořit chuť k jídlu může také nějaké výraznější koření. Navíc u dříve narozených víc než u jakékoliv jiné skupiny platí, že je lepší rozložit si celkový příjem stravy do více menších porcí denně.

Zhoršující se trávení, problémy s kousáním, ale také finanční nákladnost nutí seniory často ze svého jídelníčku vyřazovat maso. Protože je maso nejlepším zdrojem bílkovin, je dobré upravit jeho



konzistenci, například mletím, a hlavně zařadit i další zdroje kvalitních bílkovin, jako mléko, mléčné výrobky, sýry a vejce. Kromě bílkovin najdeme v těchto potravinách i vitamin B12.

Příznivý vliv na imunitu mají polynenasycené mastné kyseliny omega-3 a -6. Ty se ale nejvíce vyskytují v potravinách, které seniři

příliš často nekonzumují. Proto je potřeba jejich příjem zvýšit a zařadit do jídelníčku rybí olej, tučné ryby, rostlinné oleje nebo ořechy. Další důležitou součástí zdravého jídelníčku je vitamin D, jeho nedostatek snižuje množství kostní hmoty a zvyšuje riziko pádů a zlomenin. Kromě pobytu na slunci jeho dostatek zajistí potraviny, jako jsou

rybí tuk, tučné ryby, játra, važený žloutek nebo margarín obohacené vitaminem D.

Špatné zuby, ale také omezené finanční prostředky, to jsou jen některé důvody, proč seniři nekupují čerstvé ovoce a zeleninu, nejlepší zdroj vitamínu C. Ty jsou ale právě nyní, v období zvýšené nemocnosti, nepostradatelné. Z důvodů úbytku kostní hmoty a rizika rozvoje osteoporózy je potřeba doplňovat vápník. Jeho dobrým zdrojem jsou mléko a mléčné výrobky, brokolice, kapusta, petržel, ale i ořechy a luštěniny a tvrdá pitná voda.

Jeich nedostatek zvyšuje riziko zácpy, divertikulózy, cukrovky II. typu nebo kardiovaskulárních onemocnění. Ano, je to vláknina. Tu často najdeme v potravinách, které ale seniři podvědomě vyřazují z jídelníčku. Jako jsou obiloviny, zejména celozrnné, ale také už zmiňované zelenina a ovoce, luštěniny, ořechy a semínka. ■ gz

Ve střekovském domově se každý cítí příjemně

Na ústeckém Střekově začal fungovat nový soukromý domov seniorů. Podle jednatelky ACME Domácí péče Štěpánky Tomsové cesta k jeho otevření nebyla snadná, ale dílo se podařilo. „Zaměřili jsme se na osobní přístup. Naši prioritou je zajistit každému klientovi domova důstojnost a vysokou kvalitu života, přizpůsobenou jeho individuálním potřebám,“ vysvětluje Štěpánka Tomsová a dodává, že pečovatelské se starají nejen o fyzické potřeby, ale i o duševní pohodu klientů.

Rok se chýlí ke konci. Představíte nám novinky, které jste si pro vaše klienty letos připravili?

Mezi hlavní novinky patří vybudování nového sídla pro ACME Domácí péči a s tímto krokem souvisí i další novinka, a to otevření domova pro seniory, který jsme vytvořili jako příjemné a bezpečné místo pro seniory. Mám radost, že jsme mohli tyto projekty

úspěšně realizovat, a věřím, že přinesou našim klientům i jejich rodinám pocit jistoty a podpory, kterou si zaslouží.

Čím se péče ve vašem domově liší od těch ostatních?

Hlavním rozdílem je náš individuální přístup ke každému klientovi. Jsme domov o šestnácti klientech, pečovatelské se starají nejen o fyzické potřeby, ale i o duševní pohodu. Máme krásnou zahradu a ten dům má skutečně pozitivní energii. Každý, kdo sem přijde, se zde cítí příjemně, což je pro mě tou nejlepší odměnou. Nejen mým kolegům, ale i klientům se zde velice líbí.

Jaké služby klientům nabízíte?

V rámci domácí zdravotní péče zajišťujeme zdravotní služby přímo v domácím prostředí klientů prostřednictvím zdravotní sestry. Takže pokud klient nepotřebuje



stálou lékařskou péčí, jsme schopni zajistit zdravotnické úkony dle ordinace lékaře přímo u něj doma. Poskytujeme v domácím prostředí i fyzioterapii. V samotném domově pro seniory zajišťujeme pobytové služby, které zahrnují komplexní péči i program zaměřený na duševní pohodu a aktivní život našich klientů.

Jak jste se vlastně dostala k myšlence spojit domácí péči s konceptem soukromého domova pro seniory?

Spojení domácí péče a domova pro seniory nám přišlo jako přirozený krok. Klienti, kteří doma potřebovali naši péči, často nakonec hledali místo, kde by se mohli cítit bezpečně a komfortně i ve stáří. Náš domov jim tuto možnost poskytuje a díky zkušenostem z domácí péče víme, jak jim nabídnout komplexní péči.

Říká se o vás, že jste vizionářka. Jaké máte další plány na rozšiřování služeb nebo inovace ve vašem zařízení?

Slovo vizionářka je možná silné slovo, ale musím říct, že mám ráda výzvy a vždy se těším na nové možnosti. S mým týmem už máme určité plány a nápady, kam dál směřovat. V současné době si ale chceme po náročném období odpočinout a užít si předvánoční čas.

DS Máchova
Telefon: 774 410 714
E-mail: info@dsmachova.cz

Alena Marie Kartáková: V životě za sebou



K vánočnímu času neodmyslitelně patří pohoda, dobrá nálada, stromeček a betlém. V městečku pod Krušnými horami má sedmasedmdesátiletá výtvarnice a keramička Alena Marie Kartáková malý ateliér, v němž společně s manželem Pavlem vytvářeli opravdu nádherná díla. Není divu, že jejich jesličky zvítězily i na mezinárodní výstavě betlémů.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Jak jste se vlastně začala zabývat výtvarným uměním?

Já si myslím, že talent k výtvarnu, ale i k muzice mi byl vnuknutý Bohem. U nás doma se to snoubilo. Pocházím z docela kulturní rodiny. Vedl nás k tomu táta, který byl velkým trampem z osady Nevada, takže jsem vyrostla na trampských písničkách. Jinak tvořit už jsem začala kolem těch čtyř let ve školce a to mě provázelo celá školní léta. Stále jsem něco malovala nebo

modelovala. A když jsem se pak rozhodla, kam půjdu na střední, tak jsem měla jasno, umělecká průmyslovka.

A co na to rodiče? Měla jste u nich podporu, nebo chtěli, abyste se věnovala něčemu takzvaně serióznějšímu?

Maminka tomu, abych studovala výtvarno, nakloněná nebyla, ona byla spíš taková pragmatická a chtěla, abych se přihlásila na ekonomickou školu. To by byl pro mě teda hrob (*smích*). Takže jsem ty zkoušky dělat nechtěla

a schválně jsem je ani neudělala, protože mě nebavila matematika. Rozhodla jsem se, že se půjdu učit do teplických Spojených keramických závodů, do keramičky. A že se na uměleckou školu přihlásím později.

Takže jste šla na učiliště?

Ano, já jsem si chtěla tu keramiku projít úplně od píky. A tam jsme jako učni procházeli jednotlivá pracovní oddělení. Ve Spojkeru jsem se přihlásila do výtvarného kroužku, kam docházeli i umělci, jako Marta Taberyová nebo Václav Blahoš. Ve druháku jsem ale objevila uměleckoprůmyslovou školu v Uherském Hradišti, na kterou jsem se přihlásila. Příjímáčky jsem dělala tajně. Maminka to nechtěla, ale táta mě podporoval a jel tam se mnou. Zkoušky jsem udělala, byla jsem hrozně šťastná, a když mě vzali, tak jsem to teprve ve Spojkeru oznámila. Byla jsem výborná žákyně, takže když jsem se rozhodla přestoupit na jinou školu, nechtěli mě pustit.

Nadání jste tedy zdělila po tatínkovi?

Po tátovi jsem měla hudební talent, ale můj děda Emanuel z maminčiny strany, kterého jsem já nepoznala, byl brusičem skla, dělal nádherné věci a psal poezii.

Takže škola v Uherském Hradišti byla splněným snem?

Do prvního ročníku jsem nastoupila v roce 1964 a tím začala krásná éra výtvarna. Původně tahle škola vznikla ve Zlíně jako Baťova škola umění. Byli tam skvělí profesori, atmosféra, mně se tam moc líbilo. Bylo zde sedm oborů a já jsem nastoupila na obor užité a dekorativní keramika.

Na škole jste se poznanla se svým budoucím manželem, výtvarníkem a sochařem Pavlem Kartákem, se kterým jste prožila více než padesát let.

Bylo to přesně, jak říkáte, s Pavlem jsme se na škole

seznámili. On byl sochařem, pak začal ještě malovat. Po absolutoriu se přihlásil ještě na Akademii výtvarných umění do Prahy, zkoušky udělal, on byl hodně talentovaný. Ale studia nechal, moc se mu tam nelíbilo. Takže jsme se v roce 1969 vzali. Já po škole nastoupila do Vlastivědného muzea v Teplicích, kde jsem spravovala sbírky porcelánu a keramiky. S Pavlem jsme se rozhodli, že si vezmeme půjčku deset tisíc korun a pořídíme si ateliér, kde spolu budeme tvořit. Pronajali nám prostor v řadě domů, v blízkosti soudu, které jsou dnes zbourané. Tam jsme se chtěli i nastěhovat. To zbourali, bez náhrady. Pak jsme měli ještě jeden byt v Teplicích, ale nakonec jsme si našli a opravili dům v Krupce, kde jsme začali žít a tvořit. Stěhovali jsme se sem v roce 1976. Syn se nám narodil ještě v Teplicích, dcera pak už v Krupce.

Bylo těžké v době hlubokého komunismu prosadit se ve výtvarné tvorbě?

V roce 1975 jsme se rozhodli, že půjdeme na volnou nohu, a to v té době nebylo vůbec snadné. Samozřejmě, že nás lákali do KSČ. Hlavně mě. Tříkrát jsem tomu unikla. Vstoupila jsem do skupiny Ženy vystavují, kde jsem hodně vystavovala a byla šťastná. Pavel to měl těžší, on musel mít v občance razítko, že pracuje. Tak nastoupil do Lidové školy umění na výtvarný obor. Ale protože byl špatný organizátor, tak jsem tam z lítosti nastoupila taky a pomáhala mu. On třeba neuměl psát dobře vysvědčení, vést třídní knihy a tak (*smích*).

Máte ateliér v Krupce, neuvažovali jste někdy, že byste se třeba kvůli práci přestěhovali?

My se chtěli přesunout do jižních Čech, protože odtamtud Pavel pocházel. Ale pak jsme si uvědomili, že děti tu mají školu, kamarády a muziku, kterou všichni milujeme. Byli jsme všichni několik let členy Brixihy komorního sboru. Tak ze stěhování sešlo.

nechávej stopy lásky a laskavosti

Jaké to je spolu žít i pracovat?

Nejdříve jsme dělali každý to svoje, já keramiku, on sochařství. Pavel dělal díla z kamene a bronzu a já jsem se živila výstavami. Pak jsem hodně vážně onemocněla a od roku 2001 jsme pracovali společně. Můj muž si tak zvykl, že pracujeme spolu. Já jsem kromě umělecké práce zajišťovala spoustu výstav. Bylo to krásné období, my si neuvěřitelně rozuměli, a dokonce byl zdravý, tak nám to šlo od ruky.

K Vánocům patří betlémy a výstava těch vašich v kostele sv. Jana Křtitele na teplickém Zámecném náměstí je legendární. Letos už ale nebude, proč?

Kromě výstav v Galerii Dílo ještě před revolucí. Tak jsem v Teplicích vystavovala od svých padesátin. Přímou zámku jsem měla výstav deset. Pak nám nabídli místo na oratoři teplického kostela sv. Jana Křtitele, kde zřídili malou výstavní síň, a tam jsme udělali dalších šestnáct. Dotáhla jsem to na dvacet šest výstav. Rok co rok, pauza byla jen v roce 2021, kdy Pavel vážně onemocněl covidem a já se o něj starala. Po jeho smrti se uskutčily ještě dvě výstavy. Loni v tento čas na oratoři proběhla výstava poslední.

Můžou vaše práce lidé někde vidět? Plánujete například stálou expozici?

Dvanáct let jsem usilovala o to, abychom měli v Krupce stálou expozici, kterou by si mohli lidé prohlédnout. Podařilo se to až letos, získala jsem malý prostor v Infocentru hornické krajiny v Husově ulici. Tam se expozice otevřela v poslední listopadový den. Další prostor bychom mohli do budoucna získat i v prostorách krupského muzea, které prochází rekonstrukcí.

Mnohá z vašich děl jsou chloubou sběratelů i výstavních galerií u nás i v zahraničí. Máte přehled, kde vaše díla jsou, kolik máte sběratelů?

To jsem nikdy nepočítala. Ale vím, že sběratelů mám nespočet. I když bych měla svoje práce prodávat, tak se přiznám, že jsem si spoustu věcí nechávala. Já se se svými věcmi jen velmi těžko loučím.

V průběhu své umělecké tvorby jste s manželem vytvořili celou řadu betlémů. Loni jeden dokonce zvítězil na mezinárodní soutěži betlémů.

Ta výstava se koná jednou za pět let. Poprvé jsem se mezinárodní výstavy betlémářů zúčastnila v roce 2013, to jsem získala Bronzový nožík Tomáše Krýzy za Stoličkovy betlémy. Loni jsem se přihlásila také a to jsem ten nožík získala už zlatý za Betlém ve džbanu. To byla pro mě velká pocta.

Je ještě nějaké ocenění vaší práce, kterého si vážíte?



V roce 2018 jsem se stala Osobností roku Ústeckého kraje za padesát let své výtvarné činnosti. Tak to mě také potěšilo.

Je ještě nějaký sen, který byste si chtěla splnit?

Právě ta stálá expozice byl ten můj velký sen. Jinak už po ničem netoužím a ubírám na svých aktivitách.

Ohlížíte se za něčím ve svém životě s nostalgií?

Cítím se plná vděčnosti a nostalgie, když naslouchám chodu našeho hrnčířského kruhu. Chtěla bych vzdát hold svému tátovi, který mi ho, na mé přání, vlastnoručně vyrobil v roce 1968. Slouží naší výtvarné činnosti dodnes, padesát šest let bez poruchy. Je úžasné, kolik polotovarů a tvarů jsme na něm s mým manželem Pavlem natočili. Nikdy jsem to nepočítala, ale bylo jich jistě na desítky tisíc. Táta mezi námi není už 49 let. Byl to machr ve svém oboru.

Hrnčířský kruh se točí stále dál a dál. Takže velké díky, táto.

Jste plná energie. Lásky k umění z vás vyzařuje. Máte nějaké krédo, které vás provází životem?

Nežádám o lehký život, zvládla jsem už dost. Žádám o sílu, abych zvládla, co ještě přijde. Moje životní krédo je: Kamkoli se v životě vydáš, nechávej za sebou stopy lásky a laskavosti.

Rok se pomalu chýlí ke konci. Jaký pro vás byl?

Tento nebyl moc dobrý. Na uměleckou činnost jsem vůbec neměla čas. Musela jsem řešit střechu na domě a neměla jsem štěstí na řemeslníky.

Blíží se Vánoce. Jaké budou ty vaše?

Na Vánoce se těším. Letos prvně si opravdu odpočinu, protože nebudu muset být na výstavě jako poslední roky. Přijede rodina a užijeme si to spolu.

PROFIL

Alena Marie Kartáková se narodila 28. října 1947 v Košťanech u Teplic. K umění měla blízko od dětství. Během studií na Umělecko-průmyslové škole v Uherském hradišti se seznámila se svým manželem, malířem a sochařem Pavlem Kartákem, který zemřel 23. ledna 2022 ve věku 80 let. Společně vychovali syna a dceru. Výtvarnice a keramička se zabývá od roku 1974 vlastní uměleckou tvorbou. Od roku 1999 úzce spolupracovala s manželem. Její práce se objevily na výstavách v Česku i za hranicemi.



Svůj den si senioři v Chlumci parádně užili

Chlumečtí senioři si užili zábavné odpoledne pořádané u příležitosti Mezinárodního dne seniorů. V kulturním domě se představila nestárnoucí ikona populární hudby Miluše Voborníková a také český muzikálový herec a zpěvák Josef Štágr. K tanci i poslechu zahrála kapela Supernova.

■ Zdeněk Balcar,
Klub seniorů města Chlumec

Hurá do přírody a přímo na Rýzmburk

V posledním říjnovém dnu jsme se podle plánu vypravili vlakem do Oseku s tím, že si vyšlápneme na zříceninu hradu Rýzmburk. Počasí nám opět přálo a všichni bez reptání zvládli zdoluhavé stoupání na hrad. Po svačině jsme se vrátili zpět do města, kde jsme výlet zakončili v hospůdce při čekání na zpáteční spoj.

■ Zdena Špíková,
Klub aktivních seniorů Děčín

Vydali jsme se cestou necestou na Panství Velichov

Kdo uvěřil předpovědi již údajně horšího počasí a zůstal doma, rozhodl se špatně. Nejen, že nebyl vítr, ani sníh, ani déšť, ale dokonce až na krátkou krupkovou přeháňku svítilo i sluníčko. Po výstupu z busu na rozcestí Břeží jsme se vydali stále z kopce směr Krásné Březno. Cesta polňačkou byla schůdná, bez bláta i s výhledy do okolí, viditelnost celkem překvapivě dobrá. Po odbočení od směru Velké Březno vpravo jsme



mírným stoupáním došli do Panství Velichov, kde nás již čekali s vytopenou restaurací a možností malého občerstvení. Prohlédli jsme si zdejší panství, které za to opravdu stojí. Největším zážitkem ale byla návštěva vytesaného

sklepního prostoru ve skále ze 17. století. Zde mají majitelé vystaveno přes 17 tisíc kusů různých výrobků ze skla. Vše je různě nasvíceno, jak sklepní prostory, tak sbírka jsou velkým zážitkem, který vskutku stál za to. Fosforeskující sklo, malý vodopád, prostě se to musí vidět, těžko popsat. Pak již cesta jen čtyři kilometry po silnici do Velkého Března a busem přes Ústí domů.

■ Jana Wünschová,
KČT Litoměřice

Společně se školáky jsme si zahráli bingo

My ano! Ve spolupráci s dětmi ŠD při ZŠ Stříbrníky, pod vedením vedoucí vychovatelky Ivy Poláškové, máme tuto formu zábavy v ročním plánu. Navazujeme na tradici již druhým rokem, kdy do restaurace Domu kultury přijedou děti mezi naše seniory. Bingo tedy hrajeme obě generace. Výherce obdrží až „million Euro“, který si na tuto akci, jako

mimořádnou odměnu, připravují v družině předem.

Tato neformální, uvolněná a příjemná atmosféra se snad ani slovy nedá vyjádřit. Děti dostávají od nás jen malé občerstvení a my od nich další pozvání třeba do školy, kde si pro naše členy připraví jarní setkání na školním hřišti. Tam si zase vzájemně prověřujeme sportovní výkony. Naši senioři

zapomenou na své starosti, ne-duhy a věk. Není mnoho takových krásných chvil, jako nám poskytne toto setkání s dětmi. Děkujeme a budeme se těšit.

Touto cestou zároveň přejeme všem lidem dobré vůle krásné a spokojené svátky vánoční a v novém roce vše nejlepší.

■ Jarka Vogelová,
Spolek ústeckých seniorů

Spojení měst a generací: Štětí čerpalo inspiraci z Prachatic

V dnešní době, kdy se světem šíří informace rychleji než kdy dříve, je stále důležitější najít cesty, jak sdílet zkušenosti napříč generacemi. A právě takovou příležitost mělo město Štětí, když se jeho zástupci – včetně komise Rady seniorů – vydali na podnětnou cestu do Prachatic, které jsou dobrým příkladem, kde sociální služby pro seniory fungují na vysoké úrovni.

Prachatic, malebné město na jihu Čech s přibližně 11 tisíci obyvateli a od Štětí vzdálené něco málo přes 200 km, se tak staly zdrojem inspirace a výměny cenných zkušeností přenositelných právě do Štětí.

Během návštěvy si zástupci Štětí ověřili, že Prachatic nabízejí pestrrou škálu služeb, které dokážou naplno podpořit kvalitu života seniorů. Místní komunitní centra jsou klíčová pro podporu aktivního a zdravého stárnutí a sociálně terapeutické dílny pomáhají svým návštěvníkům rozvíjet jejich dovednosti a zapojovat se do běžného života. Velkou



pozornost si zasloužil i domov pro seniory, kde se o starší obyvatele města starají s mimořádnou péčí a citlivostí. Inspirativní částí celé cesty byl i kulturní program, kdy senioři z Prachatic tančili liniové country tance, což ukázalo, jak aktivní mohou senioři být a jak skvěle zapojují svou energii do života města.

Tento projekt by nebyl možný bez podpory města Štětí a místní papírny Mondi Štětí, která exkurzi finančně podpořila. Důležitým bodem této

výpravy je paní Rabenhauptová, pracovnice z kanceláře starosty Prachatic, se kterou se paní Andrtová, předsedkyně Zdravého města a komise Rady seniorů Štětí, poprvé setkala před šesti lety na konferenci o dobrovolnictví v Liberci, kde vyhrála její kniha o smyslové aktivizaci pro seniory. Tyto cenné zkušenosti následně přenesla do denního stacionáře ve Štětí. K jejich dalšímu společnému setkání došlo na konferenci v Senátu, kde paní Andrtová opět

zabodovala a byla odměněna knihou, což už nemohla být náhoda.

Když zjistila, že Prachatic jsou obdobně jako Štětí členem Národní sítě Zdravých měst ČR – tedy městem otevřeným inovacím a novým přístupům – našla v sobě odvalu a oslovila paní Rabenhauptovou s prosbou o dvoudenní návštěvu, která by pomohla prohloubit vzájemnou spolupráci.

A tak se exkurze do Prachatic stala nejen výměnou zkušeností mezi zdravými městy, ale i příběhem o síle lidských vztahů, které mohou podpořit inovace v oblasti sociálních služeb pro seniory. O to víc je důležité vzájemné sdílení. Nejen že obohacuje každého jednotlivce, ale pomáhá i celým městům, která díky této spolupráci nacházejí nové způsoby, jak podpořit své obyvatele – nejen seniory, ale všechny generace, které tvoří jednu komunitu.

Pokud Vás zajímají další informace, neváhejte se obrátit na e-mail komise Rady seniorů ve Štětí: seniori@steti.cz. ■ pr

Kadaňský pohár putuje k sousedům, domácí berou čtvrté místo

Chomutov, Podbořany, Podbořany, Chomutov, a stále v kruhu, dokolečka dokola... Osm dlouhých let trvá sportovní nadvláda těchto dvou měst, osm dlouhých let nepoznal kadaňský Meziomovský turnaj v boccie jiného vítěze. A nestalo se tak ani letos, čtrnáctý ročník seniorského klání ovládl po čtyřech letech opět výběr z Chomutova. Domácí tým si pak na turnaji vyházel nepopulární brambory, vloni vyhlášený útok na zlato vzal za své již po prvním kole.

„Nedopadlo to letos nic moc, dokonce jsme si

pohoršili o jednu příčku. Budeme muset více trénovat. Soupeři jsou vážně silní a vážně dobří a skvěle připravení,“ oceňuje kvalitu protihráčů kadaňská squadra. Na její obranu nutno říci, že byt' to letos medailově tak úplně nedopadlo, špatným výkonem se na turnaji neprezentovala. „Neházeli jsme špatně, bodů bylo poměrně dost. Jen to prostě nestačilo. Přidáme, a ono to půjde,“ hodnotí ještě vlastní výkon Kadaňští.

Plán domácích bocciařů je dobrý. Mají chuť, mají cíl a hlavně, mají rok na trénink.



Tak snad ta jubilejní patnáctka bude pro domov ve Věžní šťastným sportovním číslem, za rok u barevných míčků znovu společně na shledanou.

Závěrem ještě jedno velké poděkování. Když sportovní

podnik, tak sportovní osobnost. A to ne ledajaká. „Na medailový ceremoniál jsme u nás přivítali mistra světa ve skoku pro něco maxipsa Fika v doprovodu jeho kamarádky Áji. Byli dokonalí, úžasní a báječní. Zájem o snímek s legendárními postavkami byl nebyvalý, stála se až malá fronta. Za pohádkově kouzelné intermezzo děkujeme Mírovi „Médovi“ Metlickému a Adélce Sojkové,“ uzavírá letošní bocciové klání ředitelka kadaňského domova pro seniory Lenka Raadová.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Litoměřičtí senioři bilancují: Byl to aktivní rok

Během roku se pravidelně dvakrát týdně setkáváme. V pondělí míváme různé přednášky, návštěvy, hraje me vědomostní hry a sportujeme. Letos jsme uskutečnili 4 celodenní výlety, a to do Chebu, kde jsme navštívili hrad, prohlédli si město, a pak zajeli do Františkových Lázní. Další byl do Kláštera Plasy, který jsme spojili s návštěvou obce Úžice, kde se

nachází největší socha Krista v Čechách. V červenci jsme zajeli na zámek v Doksech a projeli se lodí po Máchově jezeře, bohužel počasí nepřálo, ale náladu to nezkažilo. Poslední zájezd byl na zámek Hrubý Rohozec a návštěva Jičína.

Několik členů celoročně navštěvuje takzvané Laskavé cvičení na zimním stadionu. Velké množství členů se

zúčastňuje akcí Město přátelské seniorům, jedná se o různé akce kulturní, sportovní, poučné, byl i zájezd a plavba lodí po Labi. Někteří se v říjnu zúčastnili Dnů zdraví. Dále několik z nás navštěvuje cyklus přednášek Akademie 3. věku na Vysoké škole aplikované psychologie v Terezíně.

■ Ivana Růžicková,
Klub seniorů Litoměřice

Vyrazili jsme sportovat a trénovat paměť



Za námi je zájezd na zámek Pátek u Loun, trénink paměti s knihovnou Duchcov, říjnové Sportovní hry pro seniory, letos již potřetí, i návštěva Rodiny v tísni v Oseku s ošacením a plyšáky. Neztrácíme ani kontakt se členkami, které jsou ze zdravotních důvodů v domově důchodců v Bystřanech. Před námi jsou ještě dvě akce v prosinci, na které se těšíme. Bude to den otevřených dveří, při kterém nabídneme účastníkům jak kávu, tak i možnost zahrát si šachy, Člověče, nezlob se, různé karty či procvičit se drobnými soutěžemi. Závěr roku 17. prosince bude patřit akci Vánoce u stromečku.

■ Marie Polívková,
MS ČČK Duchcov

Chlapů je málo, ale my je máme. Musíme si je hýčkat

V našem spolku SPCCH Teplice, v němž je přes 300 členů, najdeme mezi ženami i několik seniorů. Ale je jich málo, což nám, ženám, vhná slzy do očí. Známe mnoho mužů, kteří jsou připoutáni k televizní obrazovce, jejichž kamarádkou je sklenice piva. To je prostě jejich svět!

Ale sežeňte v tomhle věku chlapa, který se s námi, ženami, zasměje, popřípadě si i zatančí. Zúčastňuje se různých

společenských akcí. Tak takových je málo. Naštěstí, my je máme! Ve spolku je 48 mužů. Mezi nimi najdeme například 5 Jiříků, 4 Milany a stejný počet Miroslavů, Pavlové jsou mezi nimi 2.

Pravda, je to sice málo, ale mnohým nechybí jakési charisma, což je zvláštní dar osobní přitažlivosti. Zavtipkují, rádi pomohou a sem tam nás pochválí, třeba že máme pěkný svetr a že umíme upéci

vynikající štrůdl. Ten v jejich útrebách rychle zmizí. No a my ženy jsme na to pyšné. Jsme pyšné už z toho důvodu, že si nás všimnou. Díky nim si rády pohrajeme s lícidly, hřebem, lakem na vlasy a nehty. Nechodíme mezi lidmi v utahaném pulveru a teplácích. Takže, kluci naši, máme vás rády a víme, že si vás musíme hýčkat!

■ Věra Lukášková,
SPCCH Teplice

Na Oktoberfestu nechyběla bavorská atmosféra. Bylo pivo, preclíky i tanec

Říjnové oslavy letos v našem seniorcentru proběhly v duchu tradičního bavorského Oktoberfestu. Naši senioři si užili den plný smíchu, dobré nálady, hudby a výborného občerstvení.

Hned po vstupu do vyzdobených prostor na všechny čekala typická bavorská atmosféra. Na stolech nechyběly

bavorské preclíky, klobásky ani tradiční pivo. Celým dnem nás provázela živá hudba, která rozproudila dobrou náladu a přivedla seniory na taneční parket. Všichni si zatančili, zasoutěžili v tematických hrách a nechybělo ani několik zábavných kostýmů. Mnozí se oblékli do tradičních bavorsko-českých krojů,

což přispělo k autentické atmosféře.

Pro naše seniory znamená oslavy, jako je Oktoberfest, mnohem víc než jen společenskou událost. Takové akce mají zásadní vliv na jejich fyzické i psychické zdraví. Posilují sociální vazby a navozují pocit soukromé blízkosti. Zároveň tyto akce přinášejí i pohyb,

což má příznivý vliv na jejich vitalitu. Oktoberfest v našem seniorcentru byl zážitkem, na který budeme dlouho vzpomínat. Jsme vděční za každou společnou chvíli a už teď se těšíme na další příležitosti, jak našim seniorům vykouzlit úsměv na tváři.

■ Jana Ondová,
Seniorcentrum Pohoda Dubí

Setkali jsme se nejen s reportérem televize

I když bylo venku pošmurno, v klubu vládla dobrá nálada, čekali jsme návštěvu moderátora ČT Ivo Brániše. Je to příjemný mladý muž, který se nenechal zaskočit žádnou otázkou. Jeho vyprávění bylo zajímavé, takže nám 40 minut uteklo jako voda.

Na další schůzce jsme přivítali mažoretky z MSSS, ty neklamaly a jejich výstup byl jako vždy perfektní. A co dál, už se těšíme na výlet vánočně vyzdobeného státního zámku Steklík.

■ Alena Hotová,
KS Most skupina 13

Výlet na Hněvín pokazilo jenom pošmurné počasí



Společné dva výlety pro náš klub Loko depo a Spolek ústeckých seniorů jsem uspořádal 8. a 13. listopadu. Cílovou stanicí byl Most, odkud se celkem třiatřicet členů vydalo vzhůru na Hněvín navštívit novou hvězdárnu. Zde odborný a zajímavý výklad přednesl pan Jiří Harnt, který má k této tematice velký vztah. Do celého vesmíru zasvětil přítomné, škoda jen, že nepřítelné počasí nepřála přímému pozorování oblohy dalekohledem. Věříme, že vzhledem k velkému zájmu členů uspořádáme i v roce 2025 tuto zajímavou exkurzi. I tak dobrá nálada zvitěla nad počasím.

■ Jiří Dospěl, Loko depo
Ústí nad Labem

Lokomotiváři hodnotili svůj jízdní řád na rok 2024

Klub seniorů lokomotivního depa Ústí nad Labem uspořádal v posledním říjnovém dnu podzimní setkání svých členů v kavárně v DK Ústí nad Labem. Setkání se zúčastnili i hosté, jako například předsedkyně KRS Ústeckého kraje Květoslava Čelišová. Za Magistrát města Ústí nad Labem byli přítomni náměstci Věra Nechybová a Tomáš Vlach. Lokomotivní depo zastupoval ředitel SOKV Pavel Rešl a za odbory při RS-OSŽ Alois Malý.

Po zahájení a přivítání hostů přednesl zprávu o činnosti klubu předseda Jan Klečka. Výbor klubu připravil pro své členy celkem 25 akcí. Byly to vlakové, autobusové i pěší výlety. Jak v Ústeckém kraji, tak i mimo něj. Největší zájem byl o návštěvu Čapiho hnízda. Výletu se zúčastnilo 30 členů. V prostoru objektu udělala velký dojem stavba Čapiho hnízda a komína, na kterém sídlí každý rok čápi, a také záchranná stanice pro zraněná a handicapovaná zvířata. Prohlídka s průvodcem trvala 1,5 hodiny.

Byli jsme i na Vysočině, ve Světlé nad Sázavou. Navštívili jsme sklárnu Bohemia Krystalex. Zde nás zaujalo hlavně broušení, malování a sériová výroba skleněných výrobků.



V Růžové na Děčínku jsme se byli podívat v mydlárně, která je proslavená ruční výrobou. V programu návštěvy byla i vlastní výroba mýdla podle vybraných forem a udělení dárkového balíčku v počtu 3 kusů mýdel. Byla zde možnost koupit různé druhy mýdel a jiných výrobků.

Pro členy, kteří se věnují pěší turistice, bylo připraveno 6 výletů v délce 12 až 15 kilometrů. Největší zájem byl o výlety na Jedlovské rybníky – restaurace Na nádraží v Jedlové, pak do Staré Olešky – orloj v České Kamenici a na Vitovu rozhlednu – Buková hora, Zubrnice.

Klub seniorů udržuje družbu s německými železničáři z Drážďan. Každý rok se uskuteční dvě setkání, jedno u nás a jedno v Německu. Na jaře nás němečtí senioři pozvali na prohlídku města Pirny a jeho zámku. Na oplátku jsme naše

přátele pozvali 24. září na prohlídku města Mostu a okolí. Zde jsme navštívili pečovatelský dům, který byl vyhodnocen jako nejlepší v České republice za rok 2023. Zde byl zajištěn oběd a výklad o tom, jak je zajištěn život seniorů v Česku. Po občerstvení jsme se byli podívat na jezero Most, kde proběhl olympijský festival. Navštívili jsme i přesunutý kostel, který zaujal způsobem přesunu v délce 841 metrů. Setkání proběhlo v přátelské atmosféře a věříme, že si němečtí přátelé odvezli hezké poznatky z Ústeckého kraje.

Při vystoupení hostů se hlavně informovalo o akcích, které se připravují v rámci Magistrátu města Ústí nad Labem a Krajského úřadu Ústeckého kraje. Zavzpomínali jsme i na kamarády zesnulé v tomto roce. Odměnili jsme poukázkovou kartou i oslavence, kteří letos oslavili životní jubileum. Celé odpoledne nám k poslechu i tanci hrála skupina Duo Supernova. Příští jarní setkání se uskuteční v měsíci březnu a věříme, že se členové klubu těší na všechny akce připravené v roce 2025.

■ Jan Klečka, Klub seniorů
lokomotivního depa
Ústí nad Labem

Vydali jsme se Za posledním puchýřem roku

Klub českých turistů uspořádal v Krásné Lípě v pořadí již 52. ročník celostátního turistického srazu nazvaného Za posledním puchýřem. Ten se uskutečnil ve dnech 14. až 17. listopadu v Krásné Lípě. Akce se zúčastnilo 1951 turistů z Česka i ze zahraničí. Návštěvníci společně navštívili čtyři oblíbené turistické destinace prostřednictvím pěších výletů i autobusových výprav – České Švýcarsko, Lužické hory, České Nizozemí a Horní Lužice.

K slavnostnímu zahájení akce Za posledním puchýřem se na Křínickém náměstí, za zvuku kostelních zvonů, sešly stovky turistů. Ti si po úvodních proslovech poslechli českou a slovenskou hymnu v podání operní pěvkyně

Pavliny Seničí. Na úvod i zároveň slavnostního zahájení zatroubili šluknovští trubači. Pro účastníky byl připraven v kostele sv. Máří Magdalény jedinečný koncert operní pěvkyně Pavliny Seničí. Současně s koncertem se v nabitěm sále kulturního domu konalo vystoupení country kapely Harcovníci z Děčína.

V sobotu se konaly pochody, kdy si turisté mohli vybrat ze čtyř tras: 13, 25, 35 a 50 km, které vedly do CHKO Labské pískovce a NPCŠ, dvou lužických tras: 9,5 km a 27 km, nebo se mohli projít městským parkem a lesoparkem 2,2 km. Nechyběla mezinárodní zábava s občerstvením, na které se setkali turisté z Německa, Polska, Slovenska a České republiky. K poslechu



i tanci hrála dechová kapela z Budyšína. Zároveň byla ve městě vysazena lípa, jako trvalá připomínka 52. ročníku Za posledním puchýřem. Sobotní večer patřil tradiční puchýřské zábavě. Pro velký zájem pořadatelé uspořádali dvě zábavy, v Krásné Lípě a Rybníšti. Poslední den byl už ve znamení úklidu a loučení.

■ Václav Hieke,
předseda KČT Krásná Lípa

Pár hodin s policisty přineslo jisté ponaučení

Ano, je to tak. Slyšeli jsme i četli už hodně příběhů, kdy důvěřivý člověk lehce přišel o peníze. My senioři si mnohdy myslíme, jak jsme opatrní a chytří, ale například když vdovci nebo vdově, na které jejich děti zapomínají, někdo cizí projeví lidskou lásku a jejich osamocení prozáří růžovými barvami, tak ostražitost je ta tam! Najednou je nám naše „chytrost“ k ničemu.

Bezpečí seniorů v realitě i na sítích – takové bylo říjnové téma, s nímž přijeli za seniory do teplického Denního centra Kanape muži v uniformách Policie ČR. Jednalo se o vzdělávací akci Ústeckého kraje ve spolupráci s Krajským policejním ředitelstvím. Nás seniorů se ten den dostavilo na vzdělávací akci docela dost. Hosty přivítal náš primátor Jiří Štábl a pak už to začalo. Na programu byla nejprve kriminalita

páchaná v nejrůznějším prostředí a zároveň „ozdobená“ krátkým humorným skečem Divadla VeTři. Následovalo téma Prevence majetkové trestné činnosti, opět doplněné divadelním humorem, a třetí v řadě neslo název Osobní bezpečí doma a na ulici. Ke všem přednáškám patřila zajímavá diskuse, a tak čas rychle ubíhal. Tato vzdělávací akce určitě dopadla na úrodnou půdu. Opakování je matkou moudrosti. Jde o to, aby nám včas v mozku zablikala kontrolka. Tady jsou dvě příhody našich teplických seniorů SPCCCH, kdy se kontrolka hned nerozsvítila:

Téměř osmdesátiletá seniorka v Teplicích otevřela dveře sympatickému hochovi a ten ji začal přesvědčovat, jak naložit s penězi, aby jich bylo víc. Seniorku to zaujalo a pozvala příjemného hochu do bytu. Ten hovořil a hovořil. Naštěstí

kontrolka v mozku důvěřivé ženy blikla, a tak se rychle s „kecalem“ rozloučila. Druhý příběh je rodinný. Dcera navštívila maminku. Měla od jejího bytu klíče, ale vždy, než začala mamčin byt odemykat, napřed zazvonila. Když si ženy při kávičce dostatečně podrbyly, tak se dcera s maminkou rozloučila a kladla ji na srdce, aby hned neotvírala, když někdo zazvoní. Skoro devadesátiletá maminka slíbila, že to tak bude dělat. Rozloučily se a maminka za ní zavřela dveře. Dcera ale 5 minut postála na chodbě a pak zazvonila! Co se stalo? Maminka ihned se zvědavým pohledem dveře otevřela! Kontrolka prostě nezablikala.

My senioři ale po přednášce v teplickém Kanapi věříme, že nám těch pár hodin určitě přineslo jisté ponaučení.

■ Věra Lukášková,
SPCCCH Teplice

Zdařilá výprava za Bedřichem Smetanou

V posledním říjnovém týdnu jsme si vyjeli za poznáním do Jabkenic, kde jsme se při putavém vyprávění seznámili se životem Bedřicha Smetany. Pokračovali jsme na zámek Loučeň, kde si část výpravy užila čokoládovou prohlídku s ochutnávkou výborné čokolády, a zbytek si prohlédl přilehlý park. Pro většinu pak byly velkým překvapením nádherné městské hradby v Nymburce, kde jsme výlet zakončili. Všichni jsme si to díky pěknému počasí užili.

■ Zdena Špíková,
Klub aktivních seniorů Děčín

Podzimní pingpongový turnaj ovládla žena

Předvánoční boj ve stolním tenise se uskutečnil v seniorském Kanapi v Teplicích. Sešlo se jedenáct aktivních sportovců, z nichž bylo 6 seniorů a 5 seniorek. Krátce po 13. hodině začaly pingpongové míčky létat nad zeleným stolem, který věnoval dříve narozený předseda základní organizace SPCCCH Teplice Mirek Kalabza. A udělal dobře. Má cenu, aby pingpongový stůl a rakety zahály na půdě? Nemá! Obvykle bývá u takové hry ticho, ale v ten den bouře smíchu provázela úsilí soutěžících, samozřejmě, že potlesk také nechyběl. Jisté výhody měli urostlí hráči. Například František se 185 cm výšky se lehce natáhl k zelené síťce. Ale Vlastík se 165 cm to neměl tak jednoduché. Čas běžel, venku se začalo stmívat a ručičky nástěnných hodin unaveně ukazovaly, že už se blíží konec turnaje. Tak jak to dopadlo? O blondýnkách se říká spousta vtipů. Ale ta naše létala kolem stolu jako veverka. Chlapi na ni neměli, což potvrzují výsledky. Zlatou medaili si vydobyla naše blondýnka Eva Koudelová. Majitelem stříbra se stal Rudolf Piller. Třetí místo v barvě bronzu získal František Buchbauer. Čtvrtá byla Miroslava Havelková, která měla radost i z bramborové medaile (jojo, brambory jsou dnes drahé). Turnaj přesvědčil každého, že naši senioři nejsou žádní lenoši.

■ Věra Lukášková, SPCCCH Teplice

Zmrzlinový den: lahodná jízda plná úsměvů a dobrot

Zmrzlina čokoládová, jahodová, oříšková, mangové a citrónové sorbety a další čtvero sladkých potěšení navrch. Je líbo kornout nebo kelímeček? S polevou či sypaním? Obyvatelé kadaňského domova pro seniory prožili delikátní jízdu.

Vozík sličných zmrzlináček skýtal výběr vskutku bohatý a žádný mlsný jazyček nepřišel zkrátka. A užili si tedy tu kopečkovou parádu se vším



všudy. Pamatujete na žlutá auta křižující ulice a jejich časem až lehce, popravdě velmi, vtravou znělku? Ani ta pro dokonalost akce nechyběla.

Ozvučená gelaterie na kolečkách fungovala skvěle, kudy se jelo a kde se znělo, tam se stálo a na svoji zmrzku čekalo. A kdo náhodou neslyšel, nebyl problém zajet se stánkem až téměř do postele. Nebylo to laciné, platidlem za naplněnou oplatku byl rozmilý úsměv. Výdělek byl štědrý, kouzelných smíšků dostaly zmrzlinářky nepočítaně.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Advent jsme zahájili rozsvícením vánočního stromku

V Domově Velké Březno se již chystáme na nejkrásnější svátky v roce – Vánoce. Snažíme se vytvořit takovou atmosféru, která přinese klid, pohodu a hlavně spoustu společných chvil. I tento rok jsme připravili pestrý program. Ozdobili jsme společně vánoční stromek a zahájili adventní čas jeho slavnostním rozsvícením ve společnosti přátel a rodiny. Nechyběly ani vánoční koledy, které jsme si společně zazpívali s dětmi z MŠ Velké Březno a Základní umělecké školy. Děti měly pro naše klienty připravené drobné dárečky, kterými je velice potěšily. Jako poděkování za milé odpoledne

uživatelé domova podarovali vystupující děti sladkostmi. Klienti za pomoci personálu vyrobili tradiční ozdoby a dekorace a udělali tak radost sobě nebo svým blízkým. Společný čas tráвили u pečení perníčků a jiných druhů cukroví, ale také vánoční výzdobou celého domova. V rámci těchto aktivit si zavzpomínali na dávné zvyky a tradice. Na Štědrý den se pak těšíme na slavnostní večeři v podobě tradičního bramborového salátu s řízkem, která bude zakončena rozdáváním vánočních dárků. Stejně jako každý rok jsme se i letos zapojili do projektu Ježíškova vnučata a nově také do projektu



S láskou. Vánoce v Domově Velké Březno jsou tak nejenom časem tradic, ale především obdobím, kdy si vzájemně připomínáme hodnotu společného života a lidské sounáležitosti. Děkujeme všem, kteří se na přípravách podílejí, a těšíme se na to, jak si letos společně užijeme kouzlo Vánoc.

■ Lucie Tomanová, Velké Březno

V lázních se nám líbilo, odpočinuli jsme si

Od 4. do 9. listopadu jsme byli na pobytu v lázních Teplice. Všem čtyřiceti seniorům se tam moc líbilo. Ubytování bylo skvělé v lázeňském domě Beethoven. Lékař nám přesně určil vhodné procedury, které jsme absolvovali. Bylo to například cvičení v termálním bazénu, oxygenoterapie, plynové injekce, masáže anebo přikoupení vstupu do velkého minerálního bazénu.

Polopenze byla podávána formou rautu, proto si mohl každý vybrat dle chuti. Příjemným zpestřením pobytu bylo i občasně posezení v kavárně. Všude byl i výborný personál. Všichni účastníci pobytu si užili pěkné prostředí a přejí si do takových lázní se vracet. Děkujeme všem, kteří se podíleli na zprostředkování této lázeňské péče.

■ Marie Chládková,
Spolek ústeckých seniorů

Rodáci ze zaniklých obcí se stále scházejí



Město Duchcov pořádalo pro bývalé obyvatele Hrdlovky a osady Pokrok v Domě kultury Duchcov 26. října sraz rodáků. Český červený kříž Duchcov pomohl s programem a pozval na setkání žákyně ZUŠ Duchcov, které účastníkům zazpívaly a zatančily. Duchcovský červený kříž má nejbližší vztah s Pokroem, kde v padesátých letech vznikl, a po likvidaci osady Pokrok roku 1985 se přestěhoval do tří novostaveb v Duchcově a zde pokračoval ve své činnosti. V roce 2025 to bude 50 let, co zanikla obec Hrdlovka, a tak setkání bude výrazně slavnostní. Připraví ho pro změnu Město Osek, neboť Hrdlovka se přestěhovala do Oseka.

■ Marie Polívková,
ČČK Duchcov

Jubilejní ročník Dubského koláče se povedl

I přes to, že v domově Na Výšině stále probíhá rozsáhlá revitalizace, rozhodli jsme se uspořádat naši tradiční soutěž Dubský koláč. Do Podkrušnohorských domovů sociálních služeb se 17. října sjelo 9 družstev z různých domovů sociálních služeb, aby změřila své síly při jubilejním XX. ročníku Dubského koláče. Soutěžilo se v sedmi disciplínách, kde se testovaly znalosti soutěžících z oblasti vaření, ale i to, jak šikovně by si v kuchyni soutěžící počínali. Disciplíny byly zaměřeny na jemnou motoriku a paměť. Naše soutěž je originální především tím, že se nejen měří síly v disciplínách, ale každé družstvo přiveze zákusek upečený hráči v jejich domově. Letošním tématem byl zákusek s netradiční surovinou a byla to výborná volba. U zákusků hodnotíme nejen chuť, ale i jejich vzhled. Naše soutěžní klání zahájil



pan ředitel organizace Jaroslav Zeman a poté následovala rozvečička v podání cvičitelky Verči Cvičmevrytme. Součástí programu bylo i neodmyslitelné překvapení v podání Miroslava Dvořáčka, který předvedl úžasnou barman-skou show. K odpolední kávě a koláči nám zahrála kapela O.L.I., která je v našem domově pravidelným hostem a moc rádi si s ní vždy zatančíme a zazpíváme. Sportovní klání bylo velmi napínavé až do

posledního okamžiku. Pořadí bylo tedy následující: první místo v kuchařských soutěžích vybojovalo družstvo DSS Háj a Nová Ves, na druhém místě se umístili soutěžící z PDSS Dubí Ruská ulice a třetí místo vybojoval tým PDSS Teplice U Nových lázní. V hlavní disciplíně, kde se hodnotí jak vzhled, tak i chuť koláče, zvítězil koláč z DSS Meziboří, druhé místo si „vypekli“ domácí PDSS Dubí Na Výšině a třetí místo získal koláč z PDSS Dubí Ruská.

Chtěla bych poděkovat všem, kdo se na přípravách a realizaci podíleli, všem, kdo přijeli, přivezli nádherné, božsky chutnající zákusky a hráli „fair play“. Děkuji a doufám, že se příští rok opět všichni sejdem, abychom si užili hezký den plný zábavy a chuti.

■ Pavla Kutarnia,
Podkrušnohorské domovy
sociálních služeb Dubí

Za pár minut do lesa, na památky nebo do zoo?

Pacienti Oddělení následné péče v Zahražanech mohou virtuálně opustit svá lůžka a podívat se daleko za hranice svého nemocničního pokoje. Je to díky spolupráci se společností @kaleido.vr. Ta na oddělení dlouhodobě zapůjčila VR brýle, díky kterým mohou pacienti „cestovat“ na mnoho míst České republiky i celého světa. Bohatě vjemy



z venkovního prostředí jsou naprosto zásadní pro udržení

dobrého psychického i fyzického stavu a podporují pozitivní motivaci a kognitivní funkce pacientů. Na základě skvělých reakcí od pacientů, kteří se mohou na chvíli oprostit od svých zdravotních potíží, bychom tak chtěli za zapůjčení brýlí vřele poděkovat.

■ Oddělení následné péče
Zahražany – Nemocnice Most

Užili jsme si natáčení Zázraků přírody i čoko centrum

V pátek 27. září se naši členové zúčastnili natáčení pořadu České televize Zázraky přírody. Byl to krásný zážitek. Viděli jsme práci režisérů, kameramanů a ostatních pracovníků televize a v neposlední řadě

jste se i dost pobavili. Hned druhý den jsme vyrazili na celodenní výlet do Průhonice, kde jsme nejdříve navštívili Čokoládové zážitkové centrum, kde si to milovníci čokolády opravdu užili. Vyrobili jsme si

vlastní čokoládu a celým areálem nás provedla příjemná paní průvodkyně. Po prohlídce a dobré kávě jsme se přesunuli do Průhonického parku a tím jsme zakončili příjemný den.

■ Jitka Hrbáčková, SPCCH Žatec

Přivezli jsme nadílku dětem do azylového domu

Český červený kříž Duchcov se tradičně ve spolupráci s ředitelkou ZŠ Jaroslava Pešaty Veronikou Prchalovou domluvil na další společné akci. Nadílka by se nevešla do osobního auta. Zapůjčená dodávka manželů Prchalových obsahovala dva pytle hraček,

deset krabic dětského oblečení a přepravku knížek. Když 8. listopadu dorazila do azylového domu, děti už netrpělivě čekaly. S potěšením vytahovaly všechny hračky, až měly plnou náruč. Maminky zase hledaly správně velikosti oblečení, aby své ratolesti oblékly.

Při odchodu dostaly děti slib, že dodávka přijede před Vánocemi ještě jednou a dostanou dárky pod stromeček. Tentokrát se nestihly udělat fotky s nadšenými dětmi, na Vánoce se to napraví.

■ Marie Polívková,
ČČK Duchcov

TAJENKA | CITÁT MARJORIE HOLMES, AUTORKY 134 KNIH, Z NICHŽ 32 BYLO BESTSELLERŮ

POMŮCKA: ACIDUM, EEA, MANILA, SKK, SUB	NEBO	CUPITAT	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	OBYVATEL DÁNSKA	JIRÁSKŮV ROMÁN	ZPŮSOB		ŽIVOTNÍ NUTNOST	INICIÁLY HEREČKY VRÁNOVÉ	JMÉNO ZPĚVÁČKY ELEFTE- RIADU	JMÉNO HEREČKY MANDLOVÉ	ČESKÁ ZPĚVÁČKA DARA ???	ZDE		STĚNY	HUDEBNÍ FORMA	PŘÍNUCO- VATÍ	PODNIK V TŘEBNÍ
KYSELINA LATINSKY							PRODEJNÝ ELEKTRA OBEC OKR. TACHOV							ČÁST KLASŮ				
1. DÍL TAJENKY														SILNÉ VÁT				
INICIÁLY SPISO- VATELE PETIŠKY			OPAK VÝDECHU ZNĚLKY					AFRICKÝ VELETOK KOSTNÍ DŘEN				TRIK BRNĚNSKÝ ARCHITEKT ADOLF ???						
MUŽSKÝ HLAS				LATINSKÁ PŘEDLOŽKA PORUČÍK ZKR.			HL. MĚSTO FILIPIN ZMRZLÁ VODA								ZÁZRAK STÁT USA			
TOPIVO					SKLAD NA OBILÍ SPOJ. ARAB. EMIRÁTY				SOUHLAS ČESKÝ HOUSLISTA PAVEL ???					FOTOGRAFIE HOVOR. KOMORA KOM. PRÁV.				
	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	ORGÁN ČICHU VYČISTIT VODOU				ČÁST BASNĚ PŠENIČNA BÍLKOVINA				PODSTAVEC SKLADBA PRO OSM HLASŮ						NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V HLAS SLEPICE		
KOMBINEŽA							VOZOVNA VELKÝ LIST PAPÍRU					VÝKON SKOKANA ČESKÝ REŽISER					BEZ OSTATNÍCH ŽEN. ROD	KŘESLO VLÁDCE
TMEL				INIC. KOSM. ALDRINA ST. VETER. SPRÁVA			KOKAIN HOVOR. SLOV. NÁR. POVSTÁNÍ					AUTOMOB. ZÁVODNÍK KDO SLOVENSKY						
	VYBĚŽEK PEVNINY TOHO ČASU ZKR.				ŘÁDRO INIC. MODE- RÁTORKY KUBELKOVÉ				ČÁST MALÝCH ŮST MPZ BÝV. JUGOSLAVIE					DŘÍV. AVI- VÁŽ. PROST. INIC. TENIS. NOHAHA				
ZVUK TROUBENÍ			2. DÍL TAJENKY															
ČESKÁ TELEVIZE ZKR.			KÓD SLOVENSKÉ KORUNY				PRODEJNÍ STUJ					OSOBNÍ ZAJMENO				STARÉ VZTAŽNÉ ZAJMENO		

Uprostřed lesů, a přesto nedaleko karlovarské kolonády

Za krásným pobytem do wellness hotelu Green Paradise vyrazilo 46 našich členů na týdenní pobyt v říjnu do Břežové – Karlovy Vary. Pro načerpání sil, relaxaci a duševní pohodu nám byla nabídnuta široká nabídka procedur, chutná kuchyně a zábavné centrum. Návštěva moderního bazénu byla spojena s drinky, které byly podávány jako součást pitného režimu, který jsme měli i během stravování.

Nechceme vypisovat nabídku všech dvanácti procedur, kterou tento wellness pobyt zahrnoval. K nejlepším patřily masáže, rašelinové zábaly a inhalace minerální vody. Kdo chtěl navštívit zábavné centrum, mohl si zahrát jak bowling, tak kulečnick. Kromě hezkých procházek do přírody se také místní dopravou každý mohl dopravit do Karlových Varů, kde se lanovkou Diana svezl na prohlídku Motýlího domu, anebo prošel po kolonádě. Autobusem jsme vyrazili na jednodenní výlet do



blízkých Mariánských Lázní a prohlédli si pak park Bohemínium, kde jsou miniatury našich hradů a zámků. Slunečné počasí nám přálo, a tak jsme poseděli a občerstvili se.

Po ukončení pobytu jsme cestovali do Ústí rychlíkem Krušnohor, který naše velká skupina při nastupování s kufry opozdila o několik minut. Chceme vzpomínat na všechny naše pobyty v roce 2024 s láskou a humorem a do hezkých míst se vrátit i v příštím roce.

■ Jarka Vogelová,
Spolek ústeckých seniorů

INZERCE

Nejkrásnější dětská kniha. Do každé rodinné knihovny.

ideální
vánoční dárek

www.knihydobrovsky.cz

KNIHY DOBROVSKÝ

Přejeme krásné a poklidné Vánoce,
do nového roku jen to nejlepší,
hodně zdraví, lásky, štěstí, naděje a splněných přání.

DDM a ZpDVPP Ústí nad Labem



PF 2025

**DŮM
dětí a
MLÁDEŽE**
ÚSTÍ NAD LABEM

musical school

VÁNOČNÍ KONCERT

V RÁMCI PRAVIDELNÉ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI DĚTÍ A MLÁDEŽE

15. 12. 2024 od 17.00

DŮM KULTURY ÚSTÍ NAD LABEM
VSTUPENKY Kč 200,-
PŘEDPRODEJ WWW.VSTUPENKYUSTI.CZ

Ústí
Ústí nad Labem

**DŮM KULTURY
NÁRODNÍ DŮM
LETNÍ KINO**

regionální televize
Ústí nad Labem

**MARTIN
PROVAZNIK.CZ**

2024/201

opera balet
SEVEROČESKÉ DIVADLO
DIVADLO PRO KAŽDÉHO

Vánoce v Severočeském divadle

22. 11. v 19.00 hodin ADVENTNÍ KONCERT	22. 12. v 17.00 hodin ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ A VÁNOČNÍ KONCERT
01. 12. v 17.00 hodin LOUSKÁČEK	27. 12. v 19.30 hodin vstup volný ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ v kostele Nanebevzetí Panny Marie v Ústí nad Labem
09. 12. v 18.00 hodin LOUSKÁČEK	29. 12. v 17.00 hodin LABUTÍ JEZERO
10. 12. v 10.00 hodin LOUSKÁČEK baletní představení pro školy	31. 12. v 15.00 hodin DIVOTVORNÝ HRNEC silvestrovské představení
20. 12. v 19.00 hodin ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ A VÁNOČNÍ KONCERT	5. 1. 2024 v 17.00 hodin NOVOROČNÍ KONCERT
21. 12. v 15.00 hodin LOUSKÁČEK	

www.operabalet.cz

Ústí
ústecký kraj
MINISTERSTVO
KULTURY

opera balet
SEVEROČESKÉ DIVADLO
DIVADLO PRO KAŽDÉHO

VÁNOČNÍ DÁREK

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

**K zakoupenému kupónu
obdržíte dárek.**



**Možnost zakoupení dárkového
kupónu do 20. prosince 2024.**
Nevztahuje se na silvestrovské představení.

Platnost kupónu do 30. 12. 2025.
www.operabalet.cz

2024/203