

SENIORSKÉ LISTY



Markéta a Roman Naše hudba rozezní srdce a spojuje generace

STRANY 8–9

**Každý třetí stařeček či stařenka čelí
domácímu násilí.
Bojí se o tom mluvit**

STRANA 4

**Krajské sportovní hry seniorů
jsou za dveřmi. Poprvé je hostí
metropole regionu**

STRANA 5

KVĚTEN
sezóna 2023/2024




SEVEROČESKÉ
DIVADLO
www.operabalet.cz

3. sobota 17.00 hodin *muzikál*
170 – 450 Kč cca 2.50 hod.

J. Herman, M. Stewart: HELLO, DOLLY!

11. neděle 17.00 hodin *hudební pohádka*
140 Kč + 30 % sleva děti

S. Prokofjev: PĚŤA A VLK

12. pondělí 10.00 hodin *hudební pohádka*
jednotné vstupné 70 Kč zadáno pro školy

S. Prokofjev: PĚŤA A VLK

13. úterý 19.00 hodin *balet*
170 – 450 Kč + LM cca 2.20 hod.

P. I. Čajkovskij: LABUTÍ JEZERO

V roli Odetty Odilie vystoupí Matilde Dal Zotto

22. čtvrtek 19.00 hodin *one man show*
400 – 500 Kč bez slev

CAVEMAN

pořadatel: Agentura Point, s.r.o.

23. pátek 19.00 hodin *opereta*
170 – 450 Kč + P/4 **PREMIERA**

J. Strauss ml.: NOC V BENÁTKÁCH

25. neděle 17.00 hodin *muzikál*
170 – 450 Kč cca 2.50 hod.

J. Herman, M. Stewart: HELLO, DOLLY!

27. úterý 19.00 hodin *opereta*
170 – 450 Kč + A/4

J. Strauss ml.: NOC V BENÁTKÁCH

28. středa 19.00 hodin *taneční divadlo s nahrávkou*
170 – 450 Kč cca 2.00 hod.

F. Liszt, J. S. Bach, P. Mascagni, A. Jakeš:

OBRAZ DORIANA GRAYE

29. čtvrtek 17.00 hodin *muzikálová show*
jednotné vstupné 250 Kč

ENJOY MUSICAL 2025

pořadatel: Dům dětí a mládeže Ústí nad Labem p. o.

30. pátek 9.00 hodin *hudební pohádka*
jednotné vstupné 70 Kč zadáno pro školy

KUBULA A KUBA KUBIKULA

31. sobota 16.00 hodin *baletní koncert*
50 – 300 Kč bez slev

**STRAŠIDELNÝ DŮM aneb
SETKÁNÍ TŘÍ MOCNÝCH**

pořadatel: Centrum INSPIRO Roudnice nad Labem

Podvodníci cílí na seniory jménem sociální správy



Foto: Pixabay

Jedním z nejnovějších triků je vydávání se za Českou správu sociálního zabezpečení (ČSSZ) prostřednictvím falešných SMS zpráv. Tento typ podvodu, známý jako smishing, má za cíl vylákat citlivé osobní údaje nebo finanční prostředky. „Opět upozorňujeme na podvodné SMS, které jménem České správy sociálního zabezpečení vyzývají k návštěvě podvodných webů, jež nabízí výběr banky pro přihlášení přes bankovní identitu,“ řekla mluvčí ČSSZ Jitka Drmolová.

Jak podvod funguje?

Podvodníci rozesílají SMS zprávy, které se tváří jako oficiální komunikace od ČSSZ. Tyto zprávy často obsahují odkaz na falešné webové stránky, které vypadají jako oficiální portál ČSSZ. Příjemci jsou vyzváni k zadání přihlašovacích údajů do internetového bankovníctví nebo k poskytnutí údajů o platebních kartách. Ve skutečnosti

však tyto údaje končí v rukou podvodníků.

Jak se bránit?

Podvodníci neustále hledají nové způsoby, jak zneužít důvěřivost lidí. Proto je důležité být obezřetný a informovaný, aby se minimalizovalo riziko, že se stanete obětí těchto podvodů. Pokud máte podezření, že jste se stali terčem podvodu, okamžitě kontaktujte svou banku a policii.

Vždy podezřelé zprávy ignorujte. Nikdy neklikejte na odkazy v nevyžádaných SMS zprávách. Pokud obdržíte zprávu údajně od ČSSZ, ověřte si její pravost přímo u sociální správy na webu nebo telefonem. Nezasílejte citlivé údaje, ČSSZ nikdy nepožaduje sdílení přihlašovacích údajů nebo platebních informací prostřednictvím SMS. Varujte seniory ve svém okolí před těmito podvody a pomozte jim rozpoznat podezřelé zprávy. ■ gz

Naletěl právníkovi na báhorku o dědictví a přišel o úspory

Děčínsko – Dvaasedmdesátiletý senior z Děčína se stal obětí podvodníka, který se vydával za právníka z Austrálie. Podvodník ho přesvědčil, že zdědil téměř 19 milionů dolarů.

„S falešným právníkem začal komunikovat prostřednictvím e-mailových zpráv. Vyplacení peněz však bylo podmíněno zaplacením různých poplatků. Poškozený muž se bohužel nechal přesvědčit k zaslání několika plateb, které měly sloužit

k uhrazení těchto poplatků, a poslal podle instrukcí podvodníka na různé bankovní účty více než 220 tisíc korun,“ popisuje krajská policejní mluvčí Eliška Kubíčková.

Senior nakonec zjistil, že žádné dědictví nezíská, a nahlásil vše policii. Děčínští policisté zahájili úkony trestního řízení pro podezření ze spáchání trestného činu podvodu. V případě, že se podaří pachatele dopadnout a prokázat mu vinu u soudu, hrozí mu až 5letý trest odnětí svobody. ■ gz

Senioři chtějí pracovat, firmy ale svazují předsudky

Ústecký kraj – Zaměstnávání seniorů je stále aktuálnějším tématem. Spousta z nich totiž jen z důvodu nevyžije anebo prostě jen mají touhu zůstat aktivní a zapojení do společnosti. Navíc si zaměstnavatelé postupně začali uvědomovat, jak důležití pro ně jsou zkušení pracovníci. V Česku podle údajů pracovních agentur pracuje každý dvanáctý penzista.

Vzhledem k stárnutí populace lze očekávat, že udržet si pracovníky i poté, co dosáhnou důchodového věku, bude pro zaměstnavatele stále důležitější. „Většina českých seniorů při dosažení věku odchodu



Foto: Lesensky.cz/Shutterstock

do důchodu svého zaměstnavatele opouští. V posledních letech se ale situace na českém pracovním trhu mění a zlepšuje. Za tímto trendem

stojí postupně rostoucí zájem zaměstnavatelů o zkušené pracovníky. Zaměstnavatelé oceňují jejich pracovní zkušenosti a nižší fluktuaci,“ popisuje Petr Douša z personálně-poradenské společnosti Randstad.

Na udržení pracovníků i po dosažení důchodového věku se budou muset zaměstnavatelé v budoucnu více soustředit také v souvislosti s nevyhnutelným stárnutím populace. Podle nejaktuálnějších dat Ministerstva práce a sociálních věcí přibýlo na konci loňského roku celkem 195 tisíc starobních důchodců

a důchodkyň. „Demografické prognózy naznačují, že podíl obyvatel starších 65 let vzroste do roku 2050 na téměř 30 procent české populace,“ nastiňuje Petr Douša.

Aby zaměstnavatelé byli úspěšní, potřebují vytvořit ve firmách podmínky podporující zaměstnávání starších pracovníků. Motivovat lidi v důchodovém věku dále pracovat se v daném ohledu snaží i stát. Od letošního roku nemusejí podle schválené penzijní reformy platit důchodové odvody. V peněžence jim tak ze mzdy zůstává o 6,5 procenta více. ■ gz

Všechny důchody penzistům začaly nově chodit už začátkem měsíce

Ústecký kraj – Starobní, ale i invalidní důchodci se od dubna dočkali svého důchodu dříve. Česká správa sociálního zabezpečení změnila termíny pro jejich výplatu. Tato změna se dotkla lidí, kteří dostávali důchod v druhé polovině měsíce. Nyní chodí všechny důchody v první polovině měsíce, a to v jednom z těchto termínů: 2., 4., 6., 8., 10., 12., 14. a 15. den v měsíci.

Podle mluvčí sociální správy Jitky Drmolové změnou termínu výplaty

nevznikne žádný přeplatek ani nedoplatek, a proto u nikoho nedojde ke snížení ani ke zvýšení důchodu. Výše všech důchodů zůstává stejná.

Od července se změna výplaty důchodů dotkne klientů zařízení sociálních služeb. Ti nyní dostávají důchody k 15. dni v měsíci. Od července budou tyto důchody vypláceny vždy k 12. dni v měsíci. Všichni klienti, kterých se tato změna týká, dostali či teprve dostanou informativní dopis. ■ gz

ČÍSLO MĚSÍCE

500

Tolik korun bude činit výchovné k důchodu. Končí totiž valorizace výchovného za děti a zároveň dojde k jeho snížení na původní částku. Jde o jedno z opatření, která jsou součástí schválené důchodové reformy.

Podle informací sociální správy se navíc výrazně změnil od ledna roku 2027 i pravidla pro jeho přiznávání. Výchovné ve výši 500 korun bude náležet pouze za třetí a každé další dítě. První dvě děti budou



oceňovány formou fiktivního vyměřovacího základu.

U důchodů přiznaných do konce roku 2026 se nic nemění, u těch se bude výchovné přiznávat podle stávajících pravidel a zpětně nebude probíhat přepočítávání. ■ gz

PARTNEŘI SENIORŮ V ÚSTECKÉM KRAJI

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
ÚSTECKÉHO KRAJE

DĚKUJEME

Seniorské listy www.facebook.com/seniorskelisty, www.seniorskelisty.cz | Seniorské listy, zpravodajský a servisní čtvrtletník seniorů v Ústeckém kraji | Vydání JARO 2025, 25. 4. 2025. Příští vydání LÉTO 2025, 23. 6. 2025, uzávěrka 13. 6. 2025.

| Distribuce bezplatných výtisků je adresná klubům, spolkům, obcím a městským úřadům, zdravotnickým zařízením a ordinacím praktických lékařů, lékárnám, seniorským komunitám, nadacím, charitativním organizacím a veřejným institucím.

Volné výtisky jsou k dispozici v informačních centrech měst a obcí | Periodikum je registrováno Ministerstvem kultury České republiky pod číslem MKCREZ2171 | Zadavatelem Seniorských listů JARO 2025 je Krajská rada seniorů Ústeckého kraje p.s.,

IC 02254867, se sídlem Doběšická 10, 400 01 Ústí nad Labem, zhotovitelem je Media Concept, s.r.o., IČ 02750686, se sídlem 17. listopadu 7, 400 10 Ústí nad Labem. | Četnost vydání: 4 vydání v kalendářním roce | Tiskne: Severotisk, a.s.

| Redakce: Gabriela Zlámalová, tel.: 605 262 193, e-mail: redakce@seniorskelisty.cz | Inzerce, distribuce: Mgr. Miroslav Pakosta, tel.: 602 464 749, e-mail: info@mediaconcept.cz | Nevyžádané příspěvky nevracíme, neoznačené fotografie pocházejí z archivu redakce.

Kanál La Manche zdolal jediný člověk

Ústí nad Labem – Napříč městy regionu se senioři znovu zapojili do celorepublikové plavecké soutěže Přeplovme svůj La Manche 2025. V Ústí nad Labem se soutěže ve štafetovém plavání zúčastnilo 124 dříve narozených. Cílem bylo společnými silami překonat šířku Lamanšského průlivu, tedy 34 kilometrů.

A to se borcům podařilo hladce. Uplavali totiž úctyhodných 432 099 metrů. Absolutním vítězem se stal Jiří Dospěl, který celkem uplavat neuvěřitelných 40 kilometrů a sám tak překonal vzdálenost Lamanšského průlivu. Mezi ženami vyhrála Miloslava Novotná, která zdolala 17,55 kilometru. ■ gz,

VÍTĚZOVÉ

Muži

1. Jiří Dospěl
40 000 metrů
2. Libor Obdržálek
23 000 metrů
3. Mojmír Kratochvíl
20 700 metrů

Ženy

1. Miloslava Novotná
17 550 metrů
2. Eva Prokopová
15 650 metrů
3. Květa Kalová
14 300 metrů

Každý třetí stařeček čelí domácímu násilí

Ústecký kraj – S nějakou formou domácího násilí se setkal každý třetí senior v Česku. O hrubých nadávkách, bití, sexuálnímu násilí, ale i omezování kontaktu s přáteli, úmyslném zanedbávání péče či čtení pošty se však stařeční bojí někomu říct. Alarmující data vyplynula z výzkumu projektu Restabus. „Ukázalo se, že týráním, zneužíváním, špatným zacházením či podříváním důstojnosti u nás trpí 29 procent seniorů. Řada obětí navíc opakovaně a intenzivně, přitom naprostá většina z nich o tom s nikým nemluví,“ uvedla vedoucí projektu Lucie Vidovičová. Přes 40 procent seniorů se osobně setkalo s násilím během jediného roku. „Výrazně vyšší podíl byl přitom u osob starších pětadesátilet. Takové výsledky nás



Foto: Zoner AI

naprosto šokovaly. Když si za každým procentem představíte konkrétní osoby, které namísto spokojeného stáří prožívají nějakou fyzickou nebo psychickou bolest, svírá se vám žaludek,“ dodala Vidovičová s tím, že číslo bude zřejmě ještě vyšší. Podle odborníků je nezbytné zvýšit povědomí o domácím násilí páchaném na stařečích. Sociální pracovníci, zdravotníci a policie by měli být vyškoleni,

aby dokázali příznaky rozpoznat. V Ústeckém kraji poskytuje pomoc obětem třeba intervenční centrum Spirála. Naším cílem je nejen pomoci obětem, ale také zvýšit povědomí o tomto problému a podpořit seniory, aby se nebáli o svých zkušenostech mluvit,“ uvedla vedoucí centra Martina Vojtíšková. Krizová linka pomoci funguje nonstop na telefonním čísle: 475 603 390. ■ gz, sl

Mosty propojují generace, které si navzájem mají co dát

Ústecký kraj – Mezigenerační soužití přináší výhody seniorům i mladším generacím. Propojuje různé věkové skupiny a podporuje vzájemnou solidaritu, porozumění a spolupráci. „Mezigenerační projekty jsou klíčem k budování soudržné společnosti. Vidíme, jak senioři předávají

své zkušenosti mladším generacím, zatímco mladí lidé přinášejí energii a nové pohledy,“ sdělila vedoucí projektu mezigeneračního soužití v Ústeckém kraji Jana Novotná a dodala, že tím společně vytváříme prostředí, kde se každý cítí být součástí komunity. V Chomutově například

Sociální služby města organizují programy, které propojují seniory s dětmi a mládeží. Jedním z úspěšných projektů je projekt Děti seniorům, senioři dětem, kde se senioři podílejí na výuce tradičních řemesel, zatímco mladší generace pomáhá seniorům s digitální gramotností. ■ gz

INZERCE

Čistě elektrická Kia EV3 s dojezdem až 605 km.

Movement that inspires



REALCENTRUM Cars s.r.o.

Podhoří 374/2a, 400 10 Ústí nad Labem

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

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia EV3: 149-162 Wh/km, 0 g/km. Hodnota dojezdu 605 km byla stanovena v souladu se standardizovaným postupem měření EU (metodika WLTP); platí pro vůz vybavený akumulátorovým modulem o kapacitě 81,4 kWh, pohonem zadních kol a 17" koly. Na skutečný dojezd mají vliv různé okolnosti, které mohou reálný dojezd snížit; jedná se např. o individuální styl řízení, rychlost, venkovní teplotu, profil terénu a používání elektrických spotřebičů/zřízení. Vybavení vozidla je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia-usti.cz



Krajské sportovní hry seniorů bude poprvé hostit metropole regionu

Ústí nad Labem – Populární Krajské sportovní hry seniorů se vůbec poprvé uskuteční na území města Ústí nad Labem. Hostit je bude sportovní areál ústecké základní školy Neštěmická. Oblíbená akce, která propojuje generace, podporuje zdravý životní styl a přináší radost z pohybu i soutěžení generaci dříve narozených, se koná 31. května od 9:00 hodin.

Sportovní hry seniorů jsou skvělou příležitostí, jak ukázat, že věk je jen číslo. Pohyb je způsobem, jak udržet



své tělo a mysl v kondici. „Na účastníky čeká pestrý program plný sportovních disciplín přizpůsobených potřebám seniorů. Seniori se mohou těšit na zábavné soutěže, které nejen podpoří

fyzickou aktivitu, ale také přinesou radost z přátelského soupeření,“ řekla místopředsedkyně Krajské rady seniorů Věra Nechybová.

Týmy z celého kraje se utkají v deseti tradičních disciplínách, mezi nimiž nechybí třeba tenisová zručnost, střelba na branku nebo basketbalový koš. Po skončení závodního klání bude vyhodnocení, předání pohárů a medailí. Tým složený z nejúspěšnějších hráčů bude region reprezentovat na celorepublikových sportovních hrách. ■ gz

Do školních lavic usedli tak trochu neobvyklí studenti

Krupka – Devět nadšených studentů brzy bude končit základní školu. Na tom by nebylo nic neobvyklého, kdyby nešlo o zcela jedinečný projekt Seniorská základní škola, který připravila radnice v Krupce pro své důchodce. Během výuky, která v dubnu skončí, absolvovali „školáci“ předměty, jako

jsou historie, IT dovednosti, cizí jazyky, tvůrčí činnosti, zdravý životní styl, hudební výchova, spiritualita seniorů, bezpečnost seniorů nebo tělesná výchova. Výuka se koná vždy od pondělí do čtvrtka dopoledne pod taktovkou zkušených lektorů. Nechybí ani společné obědy, a dokonce ani výlet.

Projekt Seniorské základní školy je zaměřen na podporu aktivního stárnutí a sociálního začlenění seniorů a podporuje je v tom, aby se nadále aktivně zapojovali do komunitního života, což přispívá k jejich celkové spokojenosti a osobnímu rozvoji. Kapacitně je omezen na maximálně 20 žáků. ■ gz

Seniorka přišla o milion korun, podvedl ji falešný lékař

Roudnicko – Jednasedmdesátiletá žena z Roudnicka muži, který tvrdil, že je lékař sloužící na misi, postupně poslala přes milion korun. Seznámila se s ním prostřednictvím sociálních sítí. „Po ženě vyžadoval různé finanční částky, například na pořízení nových mobilních telefonů, na platby připojení k internetu. V neposlední řadě ji požádal o její adresu, na kterou by mohl zaslat zásilku s větším množstvím zlatých

šperků a peněz, jež získal jako dar za provedenou operaci dítěte prominentních rodičů,“ uvedla policejní mluvčí Pavla Kofrová.

Důvěřivá seniorka byla opakovaně kontaktována s požadavkem na platbu různých částek, jako poplatek za uvolnění zásilky, za různá povolení, protiteroristický poplatek, podpisy, razítka, ačkoli nikdy žádnou zásilku neobdržela. „Pak byla e-mailem

informována údajně diplomatickou společností o zranění svého domnělého lékaře na misi s požadavkem na platbu různých částek, které měly být použity na úhradu jeho léčebných nákladů. Ze seniorky tak podvodník vymámil více než 1 milion korun,“ doplňuje policejní mluvčí s tím, že pachatel, který ženě e-maily posílal, se tímto jednáním dopustil podvodu, za což mu hrozí až osmileté vězení. ■ gz

Vlaky, lodě i autobusy svezou starší generaci za půlku

Ústecký kraj – Jaro je ve vzduchu a s ním přichází i zahájení turistické sezony. Všechny turistické linky už jsou v provozu, kromě vlakových jsou to i dvě lodní linky na Labi. „Naše moderní i historická vozidla a lodě vás zavezou na výlet do mnoha zajímavých destinací. Ústecký kraj nabízí nespočet krásných míst k objevování. Užijte si krásy

našeho regionu,“ láká krajský radní Tomáš Rieger.

Většina linek jezdí stejně jako loni o víkendech a státních svátcích. Změna nastala například u linky T1, jejíž trasa byla prodloužena z Benešova nad Ploučnicí s tím, že první ranní spoj dokonce vyjíždí až z Děčína a podobně poslední večerní spoj se až do Děčína vrací. Podkrušnohorský

motoráček aneb Koží dráha na podzim prodloužil svou trasu až do zastávky Krupka město a letos v tomto režimu turistickou sezonu rovnou zahajuje.

Pro výhodné cestování po celý den po Ústeckém kraji nabízí DÚK jednodenní síťové jízdenky. Základní cena pro dospělého je 200 korun, pro děti, studenty a seniory je to polovina. ■ gz

Domov se pyšní dalším certifikátem kvality

Ústí nad Labem – Domov pro seniory Krásné Březno získal certifikát, který oceňuje kvalitu vyvážené stravy, kterou klientům poskytuje. Certifikát Kvalitní nutriční péče dokládá poskytování nutričně vyvážené stravy s ohledem na individuální potřeby klientů domova. Ocenění si z rukou prezidenta Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR převzal ředitel domova Jaroslav Marek a koordinátorka péče a zástupkyně ředitele Ladislava Svatošová. Pro krásnobřeženský domov to není první ocenění. Už je držitelem certifikátů Značky kvality, Smyslové aktivizace, Paliativní péče a nyní i Kvalitní nutriční péče. ■ gz

Tři komunitní domy pro důchodce se rýsují



Litoměřicko – Slavnostním poklepáním na základní kámen zahájila Diakonie ČČE v obci Krabčice výstavbu tří komunitních domů pro seniory. Jejich dokončení je plánováno letos v prosinci a rozšíří tak kapacitu domova Diakonie Krabčice o celkem 23 míst. Stavba je financována z prostředků Národního plánu obnovy a podpořena Krajským úřadem Ústeckého kraje.

Tři nové domy poskytnou seniorům a lidem se specifickými potřebami důstojné bydlení. „Komunitní domy propojují moderní přístup k péči s lidským měřítkem a důrazem na kvalitu života obyvatel,“ přibližuje Aleš Gabrys, ředitel střediska Diakonie v Krabčicích, a dodává, že domy poskytují přirozené a důstojné prostředí lidem, jejichž život ovlivňuje nemoc. ■ gz

Když nemoc zasáhne do života: V Ústí nad Labem najdete pomocnou ruku

Možná to znáte – jednoho dne se začne objevovat první zapomínání, nejistota, ztrácení se v čase. Diagnóza přijde vzápětí: Alzheimerova choroba. V tu chvíli se život změní nejen tomu, koho nemoc postihla, ale celé jeho rodině. A právě pro takové chvíle je tu **odborná sociální poradna s centrem pro rodinné pečující**, kterou provozuje Pečovatelská služba Ústí nad Labem.

Poradna pomáhá těm, kteří doma pečují o své blízké – rodiče, partnery, sourozence

– a často se ocitají v situaci, kterou nečekali a na kterou nejsou připraveni. Nabízí praktické rady, podporu i porozumění. A co je důležité – **pečující na to nejsou sami**.

Poradenství probíhá osobně i v domácím prostředí. Kromě toho tu najdete **půjčovnu kompenzačních pomůcek a tréninkovou místnost**, kde si můžete bezpečně vyzkoušet, jak třeba přesunout nemocného, pomoci s hygienou nebo ho polohovat. Vše probíhá citlivě, lidsky a s respektem.

Poradna je také **kontaktním místem České Alzheimerovské společnosti**, aby mohla lidem nabídnout ještě více – například testování paměti, spolupráci s odbornými lékaři a další praktickou pomoc.

A protože péče o druhého je nejen krásná, ale zároveň vyčerpávající, připravuje se také **relaxační místnost SNOEZELN** – místo, kde si pečující budou moci na chvíli vydechnout, dobít energii a prostě jen být. Tento projekt byl

finančně podpořen Nadačí ČEZ.

Pokud se ve vaší rodině objevila demence, neváhejte se obrátit na Pečovatelskou službu Ústí nad Labem. Pomůže vám projít touto cestou s důstojností, pochopením a lidským přístupem.

Kontaktní údaje odborné sociální poradny:

- Adresa: Hoření 3083/13, 400 11, Ústí nad Labem
- Telefon: +420 725 033 123
- E-mail: poradna@psul.cz
- Web: www.psul.cz

Domov pro seniory Krásné Březno se pyšní kvalitní stravou

Začátek roku byl pro Domov pro seniory Krásné Březno významný. Zúročena byla víceletá práce zaměstnanců v oblasti stravování v podobě získání akreditační známky s názvem

Kvalitní nutriční péče. Tento certifikát dokládá poskytování nutričně vyvážené stravy s ohledem na individuální potřeby klientů domova. Ocenění si z rukou ředitele hodnotí



společnosti pana Marka Kříbka převzal ředitel domova Jaroslav Marek spolu s koordinátorkou péče a zástupkyní ředitele Ladislavou Svatošovou.

Vlastní oslava v domově proběhla za účasti klientů domova, zaměstnanců a hostů, mezi nimiž byl i náměstek primátora Tomáš Vlach.

Pečovatelská služba bude dostupná i během uzavírky Benešova mostu

V souvislosti s plánovanou uzavírkou Benešova mostu v Ústí nad Labem vzniká pochopitelná obava, jak bude v této době zajištěna péče o klienty na střekovské straně řeky. Pečovatelská služba Ústí nad Labem se ve spolupráci s městem na tuto mimořádnou situaci včas a důkladně připravila.

Aby klienti z oblasti Střekova, Brné a Svádova nepocítovali žádné omezení a péče zůstala zachována ve standardní kvalitě, bude mít pečovatelská služba po dobu opravy Benešova mostu zázemí přímo na střekovské



straně – v prostorách bývalé **Obchodní akademie**.

„Tým čtyř stálých pečovatelů bude zajišťovat potřebnou

péči všem klientům této oblasti bez nutnosti přejíždět přes řeku. Díky tomu nebude docházet ke zbytečnému

zdržení, a péče tak zůstane plynulá, dostupná a efektivní,“ vysvětlil náměstek primátora Tomáš Vlach.

Dobrou zprávou je i to, že od nového roku byl posílen provoz oblíbené přepravní služby **Taxík Maxík**, která seniorům pomáhá s dopravou po městě. Nově je k dispozici také druhý vůz, který může seniorům usnadnit cestu na druhý břeh Labe i během složitější dopravní situace.

„Tato opatření zajistí klid a jistotu všem, kteří jsou na Pečovatelskou službu odkázáni,“ doplnila ředitelka pečovatelské služby Ditta Hromádková.

Pracující důchodci si trochu polepší

Ústecký kraj – Důchodová reforma, která letos začala platit, přináší zásadní změny, které ovlivňují současné i budoucí důchodce. Ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka zdůraznil, že reforma je klíčová pro udržitelnost důchodového systému. Jedním z hlavních dopadů je zvyšování

důchodového věku. To znamená, že budoucí důchodci narození po roce 1970 budou muset pracovat déle, protože věk odchodu do důchodu se postupně zvýší na 67 let.

Reforma počítá s tím, že se minimální důchod navýší ze zhruba 10 procent na 20 průměrné mzdy. Tím se podle

ministerstva zlepší situace lidí s nízkými příjmy a především žen, které častěji pobírají nižší důchody. Starobní důchodci, kteří pracují, mají také nárok na slevu ze sociálního pojištění. Na pojistném tak nyní ušetří 6,5 procenta. Sleva se týká zaměstnanců i OSVČ, musí o ni však požádat. ■ gz

Vydejte se na výlet speciálním vlakem



Foto: Pixabay

Moldava – V letošním roce si připomínáme zahájení posledního krušnohorského úseku horské tratě z Hrobu přes Dubí do nejvýše položené stanice na této trati Moldavy jako součásti Pražsko-duchcovské dráhy. Z krušnohorské Moldavy trať dále pokračovala do Saska přes Holzau až do Freibergu.

Zvláštní parní vlak k 140. výročí pojede 14. června v 9:00 hodin z Teplic přes Louku u Litvínova, Osek, přes několik krásných a památkově chráněných mostů do úvratě stanice Dubí, aby po otočení směru pokračoval dvěma tunely a dalším příhradovým mostem do nejvýše položené stanice Moldava v Krušných horách. ■ gz

Bowlingový turnaj krajské rady seniorů ovládli Mostečané

Ústí nad Labem – Bowlingový turnaj seniorů, který se konal v Bowling Brunswick Clubu na ústecké Klíši, spojil lidi ze všech koutů regionu. Již tradiční akci pořádala Krajská rada seniorů Ústeckého kraje. „Podporujeme seniory ve všech oblastech jejich života. Snažíme se jim pomoci i v tom, aby nebyli jen zavření doma a osamělí, ale mohli si najít nové přátele a žít aktivně,“ uvedla předsedkyně seniorské rady Květoslava Čelišová. Na bowlingovém



turnaji účastníci předvedli obdivuhodné výkony a dokázali, že věk není překážkou pro aktivní životní styl. Po skončení klání bylo vyhodnocení, předání poháru, diplomů a medailí. Z celého kraje byl tím nejlepším tým Senior

klub Most A, druhá příčka patří týmu Fírové Loko Depo z Ústí nad Labem a třetí místo získali senioři z Benešova nad Ploučnicí. Nejlepší hráčkou turnaje byla vyhlášena Zdenka Bláhová a nejlepším hráčem Vladimír Hornák.

Organizátoři ocenili všechny soutěžící za jejich účast a bojového ducha a turnaj zakončili slovy o důležitosti podobných příležitostí nejen ke sportu, ale také k radosti z pohybu a společně stráveného času. ■ gz

Domácí péče očima specialistky na rány a otoky

Kvalifikovaná domácí péče umožňuje pacientům zůstat v pohodlí domova. Něco o tom ví i sestra ACME Domácí zdravotní péče Tereza Piskáčková, mimo jiné specialista na ošetřování různých druhů ran a otoků, která dokáže díky své péči a znalostem přispět k urychlení hojení a zlepšení kvality života svých pacientů.

Jaká ošetření lze v domácím prostředí provést?

Dokážeme zajistit prakticky vše, co klient potřebuje. Nejčastěji provádíme podání léků, aplikaci inzulínu a převazy chronických ran. Ošetřování drénů, stomií, podávání infuzí. Umíme také fyzioterapii, péči o permanentní močové katetry, kontroly tlaku, včetně hospicové péče pro nevyléčitelně nemocné.

Zmíníte převazy. Jak správně převaz funguje k léčení a hojení?

Vznik chronické rány je obvykle až následkem jiného

onemocnění. Abychom měli šanci ránu zahojit, je důležité nejdříve najít příčinu, proč ke vzniku té rány vůbec došlo. Důležité je při hojení i dodržování zdravé životosprávy.

Existuje více druhů převazů? Pokud ano, jak volíte ten správný?

Každá rána potřebuje specifický přístup. Jsou dvě hlavní kritéria. Když je rána povleklá a sáknoucí, lidově řečeno teče, potřebujeme ránu vyčistit a zastavit sekreci. Pokud je rána suchá, čistá, potřebujeme podpořit hojení. V případě sáknoucích ran volíme absorpční krytí, které nám sekreci z rány pohltí, ale nepropustí zpět, a zároveň materiály, které ránu vysuší a vydezinfikují, aby nedošlo k rozmnožení bakterií. Často v praxi používáme materiály se stříbrem, které má výborné antibakteriální účinky. A pokud máme ránu takto „připravenou“, můžeme přejít k jejímu hojení, nejčastěji metodou vlhkého hojení ran,



kam patří hydrogely. Ty vytvoří vhodné podmínky pro to, aby se rána zacelila.

Jsou nějaké moderní trendy nebo postupy, které usnadňují hojení?

Trendem posledních let jsou určité materiály se stříbrem a právě hydrogelové krytí. Důležitou součástí hojení

ran je i komplexní vyšetření celého těla a správně nastavená léčba přidružených onemocnění, jako je diabetes, onemocnění cév, jako jsou křečové žíly, ucpané cévy, různé problémy se srdcem, ledvinami, které způsobují otoky nohou a mohou přejít až v otevřenou ránu. Častou součástí převazů ran jsou i bandáže dolních končetin, které, jak rádi zmiňují lékaři, jsou až 80 % úspěchu v hojení rány.

Kromě ran se setkáváte u klientů i se zmíněnými otoky. Jak s nimi pracovat?

Otoky jsou častou příčinou vzniku chronických ran. Je důležité zjistit jejich příčinu, zda je v pořádku srdce, cévy, ledviny. S otoky se pak dá „bojovat“ správně nastavenou léčbou, nejčastěji se používají diuretika, která mají za úkol zmírnit nadměrné zavodnění. Nadále u klientů provádíme kompresní terapii, což jsou bandáže. ■ pr

Markéta a Roman: Naše hudba rozezní srdce

Pěvecké duo Markéta Sochorová a Roman Dobrev, které fanoušci nejspíš znají hlavně z TV Šlágr, často vystupuje na seniorských akcích a se svými hity u generace dříve narozených boduje. Ve svém repertoáru má dvojice melodie šedesátých a sedmdesátých let, které vybízí k tanci, ale i k nostalgickému vzpomínání.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Mezi dříve narozenými jste jako ryba ve vodě. Ve vašem repertoáru jsou především hity, které takzvaně nestárnou. Jak vzpomínáte na počátky své kariéry?

R: U mě to byl skutečně počátek, jelikož musíme jít opravdu hodně do historie. Mé hudební začátky se datují do doby před půl stoletím, kdy jsem poprvé okusil kouzlo opravdové hudby s tenkrát starými hudebními bary. Ti mě zasvětili do hudební branže, ve které se pohybuji dodnes. Jen jsem během let měnil styly a ten starý bard už jsem dnes já sám.

M: Já jsem stále na začátku.

Nejen senioři vás znají z TV Šlágr, kde bodujete se svými evergreeny v hitparádě. Jak jste se k vystupování v této televizi dostali?

M: Moje maminka je už dlouhá léta fanynkou a divačkou Šlágru TV. Mé pravidelné návštěvy u ní se neobešly bez společnosti Šlágru, a když jsem viděla maminku a její kamarádky, jak jsou u sledování téhle televize šťastné, řekla jsem si, že je moc fajn začít právě na tuhle věkovou skupinu

a činit ji šťastnou. Zavola-li jsme tedy s Romanem na Šlágr, kde to vzala úžasná Dáša Zochová, se kterou jsme komunikovali, poslali jsme jí materiál a byla ruka v rukávě. Následovalo pár telefonátů, e-mailů, a sotva jsme se s Romanem rozkoukali, pozvali nás na natáčení novoročního pořadu.

R: Jojo, na ten si moc dobře pamatuji. Byli jsme s Markétou dost nervózní a já nikdy nevydržím stát na místě. Musím na pódiu doslova skotačit, kolikrát mě za to Markéta i peskuje, že se to k tomu moc nehodí, ale to jsem prostě já. No a právě takhle při naší šlágrovské premiéře jsem se na pódiu rozdivočel, až jsem spadnul z pódia a málem porazil obrovskou obrazovku. Od té doby si nás pamatují jako ty, kteří bourají kulisy (smích).

Hrajete převážně pro seniory, jaké jsou publikum?

R: Absolutně perfektní. Vděčné, vtipné a hlavně aktivní. Je úžasné sledovat, jak naše publikum ožívá při vzpomínkách, které v něm vyvolávají naše písničky.

M: Kolikrát se nám stalo, že v klubech pro seniory naše posluchačky, posluchače



přivezly sestřičky na vozíku, jelikož nemohli chodit ani vstát, a najednou tancovali. Působíme vlastně jako takové české Lurdy.

Zpívají s vámi vaše hity?

M: Samozřejmě, znají je doslova, a dokonce líp než Roman, který neustále zapomíná text. Prostě celý Milan Chladil (smích).

R: To je pravda a kolikrát mi pomáhá na ně koukat a odezírat text ze rtů.

Kterou skladbu mají vaši posluchači nejraději?

M: Ufff, to je těžké. Mají rádi klasiku právě od Yvety Simonové a Milana Chladila, ale Bílá orchidej je taky jistota, stejně jako Romanova Jsem v důchodu.

R: To je pravda, to je vlastně taková moje zpověď o tom, jak jsem šel do důchodu, a posluchači tu upřímnost zřejmě cítí. A je to vždycky velká show.

A kterou máte nejraději vy?

R: Každý jednou velkou lásku potká.

M: My dva a čas.

Co vás baví více? Koncerty, televize nebo třeba akce pro seniory v domech kultury?

M: Co se mě týče, všechno má své klady, ale živé publikum a přímý kontakt s ním, ať už na koncertech, nebo přímo v domovech pro seniory, je pro mě asi nejvíc. Ta zpětná vazba a interakce jsou pro nás důležité.

R: Já mám taky nejraději přímý kontakt s publikem a úplně nejúžasnější je, když je tam prostor i pro tanec.

Vystupujete často u nás na severu Čech?

M: Jezdíme napříč republikou, nicméně i tady u nás na severu jsme již pár koncertů odehráli.

R: Kdyby jich bylo víc, určitě bychom se nezlobili. Doma je doma.

Pojí vás nějaká hezká, ať už osobní, či profesní

PROFIL

Roman Dobrev se narodil 24. října 1959 v Litoměřicích, vystudoval Střední průmyslovou školu chemickou. Pracoval jako zvukař a v pohřebnictví. V současné době je spokojeným důchodcem a působí na Šlágru TV. **Markéta Sochorová** se narodila 18. října 1975 ve Strakonici. Vystudovala VŠFS v Mostě. Živí se moderováním, novinářinou, působí na Šlágru TV a pracuje také v pohřebnictví. A stále s úsměvem doufá, že nějaké úspěchy ještě přijdou.



Ice a spojuje generace



vzpomínka s nějakým městem či místem Ústeckého kraje?

R: S láskou vzpomínám na obec Klapý, kam jsem celé dětství jezdil s maminkou k babičce na náš baráček. Prožil jsem tam krásný, bezstarostný čas, spojený s lumpárny, pravidelnými výšlapy a tenkrát ještě výběhy na Hazmburk, ale také návštěvami zámecké zahrady v Libochovicích, kam jsme chodili s maminkou. Poté následovala povinná limonáda a zmrzlina v tamní cukrárně. Jinak by mě tam maminka nedostala (smích).

M: Já odkážíva miluju kopce. Vidím kopec a musím na něj vylézt. Doma mě za to moc rádi nemají, ale já za to nemůžu. A tak kdykoliv mi to čas jenom trochu dovolí, šlapu na Milešovku, Lovoš, Rannou, Milou, z Krupky na Komáří vížku, Boreň, Jezeří a tak dále. Ať už Krušné hory, nebo České středohoří, kopce jsou pro mě srdeční záležitostí a jsem šťastná, že je mám na dosah.

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

R: Chystáme nové CD, kde naši fanoušci najdou nějaké nové autorské písně, ale chybět samozřejmě nebudou ani šlágry lety prověřené. A taky budeme k novým písním točit videoklipy.

M: Ohledně nového CD, tak to bude opět v Romanově režii, protože to dělá výborně, stejně jako klipy, ale co vím, tak že se to nové CD bude jmenovat podle hitu Jsem v důchodu. Taky budeme koncertovat, na což se hodně těšíme. A bychom nezapomněli, písnička Jsem v důchodu vznikla díky Zlatému Šlágru, kde ani v letošním ročníku nebudeme chybět. Roman společně s naším kamarádem napsali super písničku Jsme parta bláznů, ve které vzpomínají na své mládí, tak věřím, že se bude opět líbit, a když nám vaši čtenáři pošlou svůj hlas, budeme moc rádi.

Jaké máte plány?

Oba: Hrát, zpívat, koncertovat, takže dělat lidi a zároveň i sebe šťastnými.

Jste hodně v zápřahu, jak odpočíváte? Máte třeba nějaké koníčky?

R: Přes zimu chodím pravidelně do sauny a celoročně běhám. Mým velkým koníkem je kouření a jídlo, tak to musím někde kompenzovat (smích). Ale je pravda, že běh a pohyb na čerstvém vzduchu mě hodně dobývá. V létě si s manželkou rádi zajedeme někde k moři, kde se opravdu jenom válíme a odpočíváme.

M: Jakýkoliv sport a dobré víno.

Jak se podle vás žije seniorům v České republice?

R: Jakožto senior vím, o čem mluvím, když řeknu,

že by to mohlo být lepší. Ale já osobně si nestěžuji. Známe seniory, kteří jsou na tom velmi dobře, ale zároveň takové, kteří doslova živoří. Hodně to asi záleží nejen na výši důchodu, ale i na nastavení mysli a na zázemí, které mají. Například můj tchán, kterému je přes osmdesát, má stále plnou ledničku piv, sám si vyrábí klobásy, je obklopen přáteli a má spokojené stáří.

M: Asi mi to úplně nepřísluší hodnotit, ale vidím, jak je důležité udržovat rodinné i mezilidské vztahy. Nikdy by člověk neměl být dlouhodobě sám a staří lidé už vůbec ne. Jsou fajn mezigenerační rodinná setkávání, klidně i společné žití v rodinných domech, když je to možné. Určitě by se nemělo vnoučatům bránit v setkávání se s prarodiči. Nechej hodnotit finance ani kvalitu toho, jak se stát o seniory starat.



Akce přilákala seniory z Čech i Německa

Proběhlo společné masopustní veselí seniorů z Benešova nad Ploučnicí a Heidenau, s kterým má město uzavřenu partnerskou smlouvu již od 1992. Letošní veselí se uskutečnilo 3. března. Tato akce Rosenmontag se koná již mnoho let v rámci partnerství obou měst. Moc se to všem líbilo a těší se na další společné akce.

■ Rudolf Čech, Klub seniorů Benešov nad Ploučnicí

Trénovali jsme paměť, mozek i motoriku

Pod vedením lektorky Alexandry Žákové z knihovny v Ústí nad Labem se v našem Klubu seniorů uskutečnilo zajímavé trénování paměti. Celá akce se konala v rámci Týdne trénování paměti. Dvacítka našich seniorů si procvičila nejen mozek, ale i motoriku těla. Všem se to moc líbilo, takže jsme si slíbili, že se ještě setkáme.

■ Rudolf Čech, Klub seniorů Benešov nad Ploučnicí

Skláři pomohli Simoně vrátit se ke sportování

Nadační fond FK Teplice se rozhodl znovu pomoci fotbalistce Simoně Perkové. Po vážné nehodě a půlročním pobytu v nemocnici se nyní vrací krůček po krůčku nejen do normálního života, ale také ke sportování. Simonu čeká stále dlouhá cesta, včetně další operace či řady rehabilitací.

„Simona se na nás obrátila, že by se moc ráda vrátila ke sportu. I když její současný zdravotní stav jí ještě nedovoluje se vrátit k fotbalu, nesmíme si přát vrátit se ke sportování alespoň prostřednictvím jízdy na kole. Lékaři jí i vzhledem k jejím potížím s bederní páteří i odlehčení paracetolem doloží končetiny, doporučují celoodpružené horské kolo. Cyklistika jí může pomoci k posílení dolních končetin v rámci rehabilitačního procesu,“ vysvětluje za nadační fond Jan Hadraba.

Simoně žlutomodří pořídili horské kolo Superion XF 919 RC a také potřebnou cyklistickou výbavu. ■ gz

Klub seniorů ústecké chemičky slaví půlstoletí

Dne 18. února 1975 se v rámci odborářského aktivu sešlo sedmdesát bývalých zaměstnanců Spolku pro chemickou a hutní výrobu, aby při tehdejší Závodní výboru Revolučního odborového hnutí (ZV ROH) založili podnikový Klub důchodců.

Dodnes působí tento Klub, aktuálně s názvem Klub seniorů Spolchemie a.s., v rámci odborové organizace Spolku pro chemickou a hutní výrobu, která spolu s mateřskou firmou přispívá na jeho provoz. K činnosti klubu přispívá i Magistrát města Ústí nad Labem, který nadstandardně podporuje činnost všech místních seniorských klubů, což organizačně zajišťuje městská Rada seniorů. Od roku 2016 nám poskytuje bezplatně k užívání prostory Domu kultury.

Klub představuje ojedinělou klubovou formu firemní organizace seniorů s tak dlouhou a nepřetržitou kontinuitou s ohledem na hluboké změny politické, společenské

a hospodářské, které se během padesáti let jeho existence udály. Je to výsledek obětavé práce lidí, kteří se postupně vystřídali ve vedení klubu, ale i porozumění a přátelské spolupráce odborů a podniku. V prvních letech po svém vzniku evidoval Klub i několik stovek členů.

V důsledku zeštíhlení zaměstnanecké struktury ústeckého podniku se příliv mladších ročníků téměř zastavil. Také dnes už není obvyklé, aby člověk strávil u jednoho zaměstnavatele celá svá aktivní léta, což oslabuje pocit sounáležitosti a potřebu setkávat se s bývalými kolegy. Počet evidovaných členů se v minulém desetiletí pohyboval kolem 150.

Nyní však společenství stárne a počet členů dále ubývá. Po celou dobu existence Klubu je jeho základní činností setkávání bývalých zaměstnanců na pravidelných měsíčních besedách se zajímavými hosty, účast na jarních a podzimních

zájezdech a návštěvách různých kulturních akcí, divadel, výstav a koncertů. Bylo to vždy hledání, jak nejen bavit, ale i vzdělávat a navštívit místa jinak nedostupná.

Zde je třeba připomenout šťastné spolupůsobení osobností pana Vladimíra Slouky, Dr. Jiřího Orta, Ing. Vladimíra Horáka a dalších při přípravě a realizaci všech aktivit. Velkým přínosem je také trvale vedená dokumentace společných zážitků formou videí a každoročně vytvářené kroniky. Jak bylo řečeno, s rostoucím věkovým průměrem v současné době neustále klesá i počet členů klubu. To přináší nižší účast na všech akcích i určitá omezení při výběru zájezdů a kulturních akcí. Přestože věkový průměr roste i u členů výboru, snaží se udržet tradiční úroveň a atraktivitu připravovaného programu, a naplňovat tak heslo „Přidat léta k životu – přidat život k létům“.

■ Karla Audiová, Klub seniorů Spolchemie

Po 30 letech Stínadla píší novou kapitolu

Nejen pro dlouholeté fanoušky žlutomodrých fotbalových sklářů, kteří jako jediní v kraji hrají nejvyšší fotbalovou ligu, máme horkou novinku. Po dlouhých 30 letech, kdy klub vlastnila společnost AGC (dříve Glaverbel a Glavunion) má klub nového majitele. Převzala ho investiční skupina Accolade, kterou vede miliardář Milan Kratina.

Nový majitel plánuje investice do modernizace stadionu Na Stínadlech i do rozvoje mládežnické akademie. Podle Kratiny má FK Teplice obrovskou tradici a potenciál. „Ale nerad bych, aby to bylo vnímáno jen jako krok ve sportovní rovině. Pro Accolade je to strategické rozhodnutí, chceme na Teplicku dlouhodobě posílit naši přítomnost a podílet se na růstu celého regionu,“ uvedl Kratina.

Pokud by jeho společnost nezačala spolupracovat s AGC na evropské úrovni, klub by prý nekoupila. „Nemám osobní ambice klub



sportovně řídit. Chceme ale vybudovat něco velkého,“ sdělil Kratina a dodal, že věří, že do deseti let budou Teplice hrát o evropské poháry. „Ambice tam je. Chceme z Teplic udělat trochu větší klub. Je to složité, roste tu návštěvnost, ale je závislá i na tom, v jakém období přijedou velké kluby. Chceme, aby lidé chodili i na zápas Teplice–Karviná a byli hrdí na zástupce svého regionu,“ vysvětlil nový majitel klubu žlutomodrých.

Společnost AGC ale z teplického fotbalu nezmizí. Nadále zůstává sponzorem týmu a mládežnické akademie. „Skupině AGC patří velké poděkování za podporu, kterou klubu po léta poskytovala. Vážíme si jejího významného přínosu pro historii i současnost FK Teplice. Spolupráce AGC a klubu bude pokračovat i v dalších letech, zejména v podpoře mládežnické akademie,“ řekl předseda představenstva klubu Pavel Šedlbauer. ■ gz

Jarní sezonu jsme zahájili otevíráním studánek

Poslední sobota v měsíci březnu je v našem turistickém kalendáři věnována zahájení klubové jarní sezony, a to symbolickým otevíráním studánek. A to na kultovním místě na hranici mezi Krásnou Lípou a obcí Studánkou. Zde v lesní tišině v prameništi říčky Křinice zřídil Horský spolek pro nejsevernější Čechy tři studánky.

Klub českých turistů Krásná Lípa v 80. letech minulého století o studánky převzal péči. Nad hlavním pramenem byl postaven altán, ke kterému přibýlo turistické sezení.



Bohužel přes veškerou péči bylo nutné dřevěné konstrukce vyměnit. Poděkování zaslouží Lesy ČR, díky nimž účastníky letošního setkání vítala nová replika altánu.

I když se na nás počasí trochu mračilo, tak přišlo asi 130 lidí napříč věkem, od dětí

v kočárku po seniory. Protože se jedná o hvězdicový pochod, přicházeli lidé ze všech stran. Z Krásnolipského náměstí přišla skupina 50 lidí. Z Dolního a Horního Podluží, děvčata z Varnsdorfu, Studánky, Ústí nad Labem a dalších okolních měst. Po příchodu k pramenům na účastníky již čekal oheň a na mnohé první jarní opékání. Po přivítání trocha historie a studánka byla otevřena. Na památku dostali účastníci pamětní list a razítko.

■ Václav Hieke, Klub českých turistů Krásná Lípa

Společné ráno, to jsou oblíbené rautové snídáně

Na základě zkušeností s hotelovými snídaněmi jsme se to rozhodli vyzkoušet i v našem jirkovském domově. Rautová snídáně nabízí různorodost potravin, což umožňuje každému klientovi vybrat si podle svých chutí a preferencí. Samozřejmě vítězí jsou vajíčka a párečky, ale výběr je bohatý, zahrnuje

různé sladké a slané pečivo, ovoce, jogurty, obiloviny, sýry, maso a další. Klientům se vždy z nabídky rozsvítí oči a chvíli trvá, než si z široké nabídky vyberou. První rautové snídáně byly náročné. Normuje se stále v rámci stravovací jednotky, takže vyskakovat si nikdo moc nemohl. Náročným úkolem

bylo vůbec vytipovávání oblíbených jídel i potravin, které by měly mít své místo na rautovém stole. Trvalo nám i odhadnout množství nabízených potravin. Dnes už vše zvládáme s přehledem a rautové snídáně jsou našim pravidelným zpestřením stravování klientů.

■ Blanka Koblicová, MěÚSS Jirkov

Bowlingový turnaj se nám povedl, skončili jsme třetí



V Bowling centru Klíše se konal turnaj seniorů ústeckého kraje v bowlingu. Akci pořádala Krajská rada seniorů Ústeckého kraje. Senioři z benešovského klubu se takového akce zúčastnili poprvé a hned z deseti družstev získali 3. místo. V jednotlivcích se z padesátky hráčů umístil Franta Zeman na 2. místě. Hráli jsme ve složení Jiří Miksch, František Zeman, František, Miroslav Pop, Jaroslava Mikschová a Ludmila Motošická. Všem moc gratuluji a děkuji za reprezentaci města Benešova nad Ploučnicí.

■ Rudolf Čech, Klub seniorů Benešov nad Ploučnicí

Motýlí keř lidskosti: Dobrovolnictví, které spojuje světy ve Štětí

Na jaře, kdy se první květy probouzejí a slunce už hřeje i do zad, se ve Štětí děje něco mimořádného. Tichá zahrada u Domu s chráněnými byty a denního stacionáře pro seniory se proměňuje v místo čilého ruchu, smíchu a společného úsilí. Už více než pět let se zde dvakrát do roka potkávají tři světy – svět neziskových aktivit, svět průmyslu a svět místní samosprávy. A přestože je jejich každodenní náplň činností odlišná, v tento den je spojí společný cíl – zlepšit život druhým.

Stojíte-li uprostřed této zahrady v den, kdy dobrovolníci z papírny Mondi přicházejí pomoci, cítíte víc než jen vůni čerstvě střížené trávy. Cítíte lidskost. Ta tu kvete v každém keři, který zasadí, v každém listu, jež shrabou, v každém úsměvu, který věnují obyvatelům Domu. A není to jen symbolická pomoc – je to konkrétní, viditelná změna. Zahrada se stává prostorem k odpočinku, místem pohybu, ale hlavně – příležitostí

k setkávání. Vznikají zde vztahy, které překračují hranice profesí, věku i zdravotních omezení.

V minulém roce se k myšlence dobrovolnictví a podpoře svého týmu přidal i generální ředitel Roman Senecký, muž, který je zodpovědný za šest papíren po celém světě. A přesto si našel čas, aby spolu s ostatními sázel magnólie, levandule a motýlí keře. Tím ukázal, že vedení, které má opravdový přesah, nevzniká v kanceláři – ale právě v těchto momentech, kdy se člověk nebojí přiložit ruku k dílu. Ne pro publicitu. Ale pro lidi.

Když se spojíme – začínáme. Když držíme spolu – rosteme. Když táhneme za jeden provaz – vítězíme. Popisují organizátoři tuto akci. A tato slova tu nejsou jen ozdobou. Jsou živým obrazem toho, co se ve Štětí děje. Od roku 2019 se podařilo vytvořit vztah založený na důvěře, respektu a sdílených hodnotách. Místní samospráva poskytuje prostor a podporu, neziskový



sektor vnáší péči a porozumění potřebám seniorů a korporátní partner – firma Mondi – přináší nejen finanční zázemí, ale hlavně neocenitelnou lidskou energii svých zaměstnanců.

Podzimní a jarní brigády v zahradě se staly tradicí, která není povinností, ale radostí. Lidé z různých světů si vymění nejen pracovní rukavice, ale i příběhy, zkušenosti a někdy i objety. A tak má jednodenní brigáda velký přesah. Tak jako celý tento příběh. Je to příběh o tom, že když se spojí správní lidé, dějí se velké věci. Ne ve

světlech reflektorů, ale v tichu zahrady, kde motýlí keře vyprávějí o lidskosti.

Motýlí keře, vysazené v minulých letech, sice ještě letos nevykvetly. Zahrada už ale opět ožila – díky lidem, kteří vnímají dobrovolnictví jako přirozenou součást života, a díky spolupráci, která funguje. Děkuje, že jste s námi. A těšíme se na další společné kroky – protože když jdeme spolu, každá cesta, na kterou se vydáme srdcem, vede správným směrem.

■ Za spolek Dobro-volně Ing. Věra Andrtová, předsedkyně

Dopoledne plné kreativity při Sandplay terapii

V našem domově pro seniory jsme připravili dopolední program, který přinesl nejen radost, ale také možnost uvolnění a sebereflexe. Aktivita Sandplay neboli terapie pískem se ukázala jako skvělý způsob, jak spojit kreativitu s odpočinkem. Dotek písku a soustředění pomáhaly účastníkům zapomenout na starosti. Sandplay se setkala s úspěchem a senioři ocenili, jak jim tato činnost pomohla vyjádřit emoce, uvolnit mysl a zároveň se příjemně zabavit.

■ Blanka Beranová, Domov sociálních služeb Meziboří

Den štěstí patřil schůzování a bowlingu

Ten den se uskutečnila výroční členská schůze SPCCH Teplice v Maskaronu Krušnohorského divadla. A i když v té době zrovna vítězila chřipka, přesto se v sále z 300 členů dostavilo skoro 150 seniorů. S radostí jsme se společně ohlédlí za uplynulým obdobím a mohli jsme být na pyšni.

Například z 250 organizací v České republice jsme získali 2. místo za výsledky našich turistických výletů. Za uplynulý rok jsme ušli 12 407 kilometrů. Tradicí se již stal náš Novoroční turnaj ve stolním tenise, jemuž přihlíží a fandí mnoho našich členů. Nechyběli

jste ani na sportovních hrách v Mostě a začali jsme trénovat lukostřelbu. V organizaci vznikl a má úspěchy i taneční kroužek Civilky a do pěveckého kroužku Zpívanky přicházejí další a další členové.

Kdo raději cestuje a poznává krásy naší vlasti, ten si také přišel na své. V loňském roce se uskutečnilo 8 pobytů, kterých se účastnilo 268 našich seniorů. Kulturní a poznávací akce byly rovněž vyhledávány, několikrát jsme zavítali i do Prahy.

V tomto tempu budeme pokračovat i letos. Čeká nás výběr ze 7 pobytů, kdy například

nabereme sílu v Klatovech, Mariánských Lázních, kde využijeme lázeňské procedury, a kromě toho zavítáme i za hranice, navštívíme Vysoké Tatry. Jednodenní akce také nebudou chybět, v červnu navštívíme například Karlštejn.

V závěru výroční členské schůze přišla do jednacího sálu dobrá zpráva z Ústí nad Labem. Tam totiž ten den probíhala soutěž v bowlingu, které se zúčastnilo 6 našich seniorů. A ti obsadili z 10 družstev pěkně 7. místo. Vždyť byl přece Den štěstí!

■ Věra Lukášková, SPCCH Teplice

Chtěli jsme vidět kvetoucí agáve

Po tom, co jsme se dozvěděli, že v teplické botanické zahradě pokvetou dvě agáve, jsme se za touto kuriozitou vydali. Náš spěch byl ovšem zbytečný, ale pěkně jsme si ve foyeru popovídali s pracovníci s tím, že nám z botanické zahrady zavolají, až to vypukne. A opravdu v půli ledna paní zavolala. Abychom se o zážitek z této události podělili, přizvali jsme ještě několik členek spolku a botanicou zahradu znovu navštívili. Rozkvetla ta mladší, z obou, agáve. Přibýlo jí od prosince ještě pár pater a byla úctyhodná. Smutné je, že po odkvětu zahyne, proto mají v botanické zahradě smíšené pocity – radost z květů, smutek ze zániku. Kéž by se jim povedlo opylení, aby rostlina žila déle. Nekoukali jsme



ovšem jen po nich, prohlédli jsme si celý skleník, neboť kvetly i jiné nám neznámé rostliny. Závěr návštěvy jsme si udělali v cukrárně. Návštěvu venkovní expozice jsme si nechali na zahájení lázeňské sezony.

■ Bohumila Moravcová, Spolek ústeckých seniorů Ústí nad Labem

Zájezd do Ledového domu v Tatrách

Senioři z SKS Děčínsko se v únoru vydali na vlakový zájezd. Naše cesta vedla do Košic, Popradu, Starého Smokovce a na Hrebienok. Tam jsme navštívili krásný a úžasný Ledový dům. Je to vzácná turistická atrakce na Hrebienku ve Vysokých Tatrách. Teplota uvnitř kopule, kde se dům nachází, byla 10 stupňů.

Zajímavé byly i sochy vytesané z ledu, které se nachází v menší kryté hale za Ledovým domem. Letos byly sochy z ledu od sochařů ze země, jako je Japonsko, Keňa, ale i z ČR a Slovenska. Opravdu to byl krásný zájezd a neuvěřitelný zážitek z Tater. Počasí nám opravdu přálo, sluníčko svítilo.

■ Lída Šumová, SKS Děčínsko

Ve Vejprtech žádnou nudu neznají

Klub seniorů ve Vejprtech pořádal v roce 2024 několik zdařilých akcí, kterých se zúčastnili i členové seniorského „Babinec“ z Kovářské, se kterým jsme navázali spolupráci. První akcí byla tvorba velkonočních dekorací ve spolupráci s klubem. Tradičně jako každý rok jsme se zúčastnili Sportfestu v sousedním Německu, kde jsme absolvovali sportovní klání v disciplínách, které připravili němečtí senioři. Na setkání nechybělo vystoupení dětských souborů, které nám zpestřily příjemný pobyt a dobrou náladu. No a nechyběly ani tanečky při hudbě. Abychom se seznámili s krásami naší vlasti a prohlédli si zblízka naše hrady a zámky, navštívili jsme park Boheminiu v Mariánských Lázních, kde jsme si zblízka prohlédli opravdu krásné miniatury a věrné kopie našich hradů a zámků. Bylo to překrásné a návštěvu Boheminiu vřele doporučujeme všem zájemcům. Nechyběl ani turnaj



v bowlingu a petanku. Pokud mají senioři náladu, pořádáme v bývalém objektu Jednoty, nyní Kavárna Kalimero, turnaje v bowlingu. No a každá akce je obvykle zakončena společným posezením při sklence dobrého vína, dobrým obědem a živou diskusí. A toť asi vše k roku 2024. Letos plánujeme opět zájezdy po vlastech českých, ale musíme se ještě dohodnout kam. Určitě proběhne opět Sportfest v Německu, kde nebudeme chybět. No a společná tvorba upomínkových předmětů a dekorací snad také chybět nebude.

■ Milan Hodbod, Klub seniorů Vejprty

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

Domáci mazlíček, společnice a terapeutka zároveň

Přede, vrní, mazlí se, reaguje na dotek, je doslova jako živá. Vážení čtenáři, kadaňský Domov pro seniory představuje novou pomocnici ze světa robotiky, interaktivní terapeutickou kočku. Moderní pomůcka vyvinutá speciálně pro seniory a lidi s postižením je díky pokročilé technologii a realistickému vzhledu dokonalým společníkem tam, kde živé zvíře mít nelze. Hebký mazlíček se mezi obyvateli Domova stal okamžitým oblíbencem. Kočička, klienty pojmenovaná jako Micka, je využívána při terapiích, kde pomáhá zlepšovat



náladu, zmírňovat napětí či stres, odbourávat pocit osamění. Mnohdy také oživuje vzpomínky na vlastní zvířátka. „Je to krásné. Jak se přitulí, když ji hladím, jak přede, je skutečně jako opravdová. Kočky mám moc ráda, dříve jsem vždycky

doma nějakou měla. Je skvělé, že teď ji máme i tady,“ pochvaluji si jednohlasně novou terapeutku obyvatelé zařízení. Zvířata byla a jsou v kadaňském Domově vždy vítanou návštěvou, bohužel, až na pár výjimek, andulky či králíčky v zahradě, jsou z pochopitelných důvodů právě vždy jen návštěvou. Nyní už zde tedy mají nějaké to své, mazlíčky, stále, a byť není tak úplně živé (jen jako), svůj účel rozhodně plní. Navozuje pocit klidu, přináší radost, teplo a úsměv. A to je úplně ze všeho nejvíc.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Objevujeme tajemství a kouzla fotografování

Fotoklub SEN úspěšně pracuje od srpna 2021. Do prosince 2023 se uskutečnilo celkem 26 seminářů, to je 104 hodin výuky. Společně jsme připravili čtyři úspěšné výstavy, na kterých autoři, členové fotoklubu, vystavili své fotografie. Zajímavé a velmi pěkné byly i dvě akce s profesionály z Czech Photo Centre Praha. Zvládli jsme vysvětlování

základů, principů a teorie úspěšného fotografování. Od loňského ledna se samostatně učíme fotit a fotky si i upravovat. Učíme se přemýšlet a připravovat si realizaci svého zamýšleného záměru, co a jak vyfotit. Příběh a myšlenka, o kterou se chceme podělit, je na počátku. Pak je hledání a nacházení neobvyklých pohledů a úhlů záběru na

obyčejné věci a příběhy života. A výsledné cvak. Fotoklub SEN má za cíl seniorům ve zralém věku poskytnout motivaci k novým snahám a cílům. Prožívat, nacházet další dimenze světa kolem nás. Bonusem je krásná společná práce a přátelství. Život je skvělý, stojí za to ho žít a objevovat další tajemství i kouzla.

■ Helena Voctářová, Zvonkohra

Jaro v našem centru, to jsou oslavy a tanec

S příchodem jara se v našem seniorcentru nešetřilo radostí, hudbou a milými okamžiky. Březen u nás byl plný krásných akcí, které našim klientům přinesly nezapomenutelné zážitky. Mezinárodní den žen jsme oslavili s úsměvy a vřelou atmosférou. Každá z našich dam dostala krásnou květinu, která

ji vykouzlila úsměv na tváři. K tomu jsme si užili hudbu, tanec a příjemné chvíle s lahodným pohoštěním. Bylo nádherné sledovat, jak si naši senioři tento výjimečný den užívají a jak se vzpomínky na mládí opět probouzí. Naše oblíbené taneční odpoledne bylo opět jednou velkou oslavou života!

Hudební skupina OLI roztančila celý sál a senioři si s chutí zatančili, zazpívali a nechyběla ani dobrá nálada a skvělé pohoštění. Tyto chvíle plné hudby a pohybu nám vždy připomínají, že věk není překážkou pro radost a zábavu.

■ Jana Ondová, Seniorcentrum Pohoda Dubí

Výlet do Saského Švýcarska měl kouzlo

Klienti našeho domova se vydali na výlet do Německa. Cílem byla slavná přírodní lokalita Bastei. Toto malebné místo je známé svými dechberoucími pískovcovými skalami a výhledy na řeku Labe. Ačkoliv počasí tentokrát nebylo úplně ideální, náladu to výletníkům nijak nezkažilo. Zasněžená krajina dodala výletu zvláštní kouzlo. Celý výlet byl zajištěn dobrovolníky z organizace Northern Hikes.

■ Lucie Tomanová,
Domov Velké Březno

Senioři se veselili, zpívala Brožová

Mezinárodní den žen oslavili ústečtí senioři tradičně velkou akcí v kulturním domě. Zaplněný sál nepatřil jen ženám, ale i mužům. Hosty v úvodu přivítala předsedkyně ústecké i krajské rady seniorů Květoslava Čelišová společně s primátorem Petrem Nedvědíckým. Všem přítomným popřáli příjemnou zábavu a ženám vše nejlepší k jejich svátku. Každá žena v sále obdržela růži. K tanci a poslechu zahrála kapela OLI. Speciálním hostem byla herečka a zpěvačka Kateřina



Brožová, která zazpívala známé hity. Senioři viděli i vystoupení mažoretek z Domu dětí a mládeže. V rámci akce proběhlo vyhlášení soutěže Přeplavme svůj La Manche.

Povedené setkání plné poznání

Březnové setkání studentů Virtuální univerzity třetího věku v Domě porcelánu s modrou krví se neslo ve znamení Santiniho architektury. Skvělá atmosféra, nové poznatky a příjemné dopoledne ve společnosti těch, kteří nechtějí jen sedět doma, ale aktivně objevovat a učit se novým věcem. Těšíme se na příště.

■ Dům porcelánu s modrou krví

Senioři si užili psí kamarády i dogdancing

V našem domově pro seniory se konala přehlídka cvičení psů, kterou nám zprostředkovaly cvičitelky a nadšené pejskačky ze sdružení CVIČÁKAČÁK. Předvedly nám dogdancing, vyhledávání předmětů a koření nebo také ukázky výcviku. Na závěr si klienti pejsky pohladili a dali jim pamlsky. Naše pravidelné páteční kavárničky tentokrát mile ozvláštnil všemi klienty oblíbený Vladimír „Ladja“ Dlouhý se svou kytarou.

■ Eva Lhotská,
Sociální služby Chomutov

Chomutovští senioři žijí sportováním

Hned v lednu uspořádal chomutovský Svaz tělesně postižených v restauraci Bowling-Strikeland letošní třetí odvetný turnaj. Tři pětičlenná družstva se utkala v bowlingu o putovní pohár místní organizace. Na tomto turnaji zvítězilo družstvo s 380 body a jako nejlepší jednotlivce s 92 body byla paní Alena Kašková. Nechyběla zde dobrá a veselá nálada s odhodláním každého účastníka vydat ze sebe ten nejlepší výkon. Už nyní se všichni zúčastnění těší na čtvrtou odvetu v letošním roce. V únoru začal svaz poskytovat pro své členy cvičení ve vodě v Aqua světě. Cvičení vede odborný instruktor a je o něj opravdu velký zájem. Pomáhá k odlehčení pohybového ústrojí.

■ Marta Abtová, STP v ČR místní organizace Chomutov

Kavárnička tentokrát patřila ženám

I v letošním roce uspořádalo město Benešov nad Ploučnicí společně s Klubem seniorů v Městském kině již tradiční Kavárničku u příležitosti Mezinárodního dne žen. Zúčastnila se téměř stovka senierek a seniorů. Bylo popřáno všem ženám a každá dostala petrklič, koupený v Střední zahradnické a zemědělské škole v Děčíně Libverdě. Od 12:00 do 16:00 hodin se tancovalo při hudbě Dua Čenda a Pavlína. Nechyběla ani káva a závin z místní školní jídelny. Všichni se dobře bavili. Velké poděkování patří městu za pořádání takovýchto akcí a také Zdeně Čvančarové za celkovou organizaci.

■ Rudolf Čech, Klub seniorů
Benešov nad Ploučnicí

Pochodu pro mozek neprálo počasí

I letos jsme se přidali v našem turistickém klubu k osvětové akci Pochod pro mozek. Bohužel nám počasí při našem pochodu neprálo. V místě srazu v Hněvicích hodně přšelo, ochladilo se a to mnoho lidí odradilo. Na trasu se z našeho klubu vypravilo sedm členů, kteří cestou do cíle potkali dalších asi šestadvacet odhodlaných osob. Doufejme, že příští ročník bude, co do počasí, lepší.

■ Helena Krejčová,
předseda KČT Štětí

Štětští vyrazili během 4 měsíců na 21 výletů

KČT Štětí již od začátku roku uspořádal jednadvacet akcí různého zaměření. Na pěší výlety chodíme za každého počasí. Pěkné byly například Tiské stěny, Riegrova stezka, z Poděbrad do Libice nebo exkurze do Senátu, kde jsme se setkali se senátorem Václavem Láskou. Pohovořili jsme o jeho knihách a houbaření. Krásná byla i návštěva Clam-Gallasova paláce a Žateckého majáku s muzeem. Také jsme se zúčastnili tříkrálových pochodů ve Slaném a v Čelákovících. Jeden z našich výletů je také zařazený do celorepublikové akce Pochodu pro mozek.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Pohodové Jirkovské seniorky zpěvem mládnou

Již 24 let vede Eva Steinbachová sbor Jirkovské seniorky vždy s úsměvem a dobrou náladou. Po celou dobu sbor nezištně doprovází na klavír jedinečná Hana Malá. Zpěvačky se scházejí pravidelně každé pondělí v budově KASu. Tento pěvecký sbor, který čítá 23 zpěvaček, je také nedílnou součástí Klubu aktivních seniorů. Vedení města Jirkov podporuje činnost sboru, čehož si nesmíme vážit. Za dobu existence sboru se v jeho řadách vystřídal kolem 100 zpěvaček, šest z nich již přesáhlo 80 let, a dokonce nestorka sboru Anička Plecháčová v těchto dnech oslavila devadesáté narozeniny. Posláním sboru není jen zábava či koníček. Svým zpěvem se Jirkovské seniorky snaží rozdávat pohodu a radost



na koncertech v domovech důchodců v rámci Ústeckého kraje, na jarních a adventních koncertech, na různých setkáních a akcích, například v Branderbisdorfu v Němecu. Jirkovské seniorky spolupracují rovněž se smíšeným sborem Retro Praha, vedeným Zdeňkou Součkovou, dětským sborem Zvoneček Jirkov, vedeným Evou Steinbachovou, Ženským komorním sborem

Jirkov, vedeným Šárkou Navarovou.

Repertoár sboru tvoří převážně lidové písně jako „Když jsem rozmarýnku trhala“, „Což se mně má milá hezká zdáš“, populární: „Už z hor zní zvon“, klasické „Hoj blíž pole loučka“ či „Ave Maria“. Zpěv pomáhá seniorům cvičit paměť, vybavuje vzpomínky, pomáhá zapomenout na různé neduhy, navozuje dobrou náladu a sblížuje. A s námi nikdo ze seniorů není sám! Ač je sbor složený z amatérek, snaží se každá zpěvačka zpívat od srdce a rozdávat svým zpěvem radost a pohodu. A to se nám, dle návštěvnosti a odezvy našich posluchačů, daří. A tak, vážení přátelé, nezapomínejte na zpěv!

■ Lýdie Kozlíčková, členka
Jirkovských senierek, KAS Jirkov

Důchodce okouzlili mažoretky Krušnohorky

Týden po dni, který slaví všechny ženy, byl plný oslav. V domově na Ruské a Na Výšině proběhlo roztomilé vystoupení dětí z Mateřské školy Dubánek a Výšinu navštívila také skupina mažoretek. Toto vystoupení probíhalo v odpoledních hodinách a naši seniori byli tak nadšeni, že si žádali,

aby mažoretky Krušnohorky vystoupily ještě jednou.

Dále jsme uspořádali oslavu s Country kapelou Žalost, kde se podávalo víno dle chuti, a každá z našich žen dostala na oslavu svátku tulipán. Klientkám, ale zúčastnilo se i několik mužů, na Ruské ulici bylo také dopřáno pravidelné

rozmaslování s paní Alenkou, která je kosmetickou poradkyní, a měli tak velice příjemné dopoledne plné masáží, péče a hlavně fajn společnosti. V našich domovech se již těšíme na slunečné dny, kdy budeme vyrážet do přírody a na různé výlety.

■ Pavla Kutarnia, PDSS Dubí

Ruku k dílu přiložily členky klubu

Klub senierek Babinec Kovářská uspořádal oslavu Mezinárodního dne žen v prostorách, které nám k činnosti poskytla naše obec. Akce byla plná smíchu a přátelské atmosféry, kterou si všechny seniorky velmi užily. Členky klubu přiložily ruku k dílu, aby zajistily občerstvení a vytvořily příjemné prostředí pro setkání. Společně jsme připravily chlebičky, některé napekly sladké dobroty a další pochoutky, které jen umocnily radost z tohoto výjimečného dne. Během oslavy jsme se dobře pobavily a zavzpomínaly na mládí. A předběžně jsme si naplánovaly akce na letošní rok. Rády bychom navštívily výstaviště v Letňanech, kde je krásná expozice o Tutanchamonovi. Určitě se vypravíme na Klášterecké

hudební prameny do zámku v Klášterci nad Ohří, hudební festival pod taktovkou Jaroslava Svěceného, na kterém vystupuje i řada dalších hudebních osobností. Těšíme se na zájezd, opět s klubem seniorů Vejprty a na podzimní Sasko-České setkání seniorů. Příjemné chvíle strávené v dobré společnosti nám umožnily obnovit staré vzpomínky a sdílet nové zážitky. Byla to skvělá příležitost k posílení přátelských vazeb a k oslavě ženství a síly, kterou každá z nás nosí v sobě. Aktivita Klubu senierek Babinec Kovářská během oslav Mezinárodního dne žen nejen obohatily náš program, ale také přinesly radost a inspiraci všem zúčastněným.

■ Eva Šebestová, Klub senierek
Babinec Kovářská

Při oslavě úctyhodných narozenin se vzpomínalo

Naše klientka paní Marie Šoufková oslavila 1. dubna 2025 významné životní jubileum, a to 97 let. Paní Šoufková se narodila v Duchcově, kde také, před nástupem do našeho domova, prožila celý svůj život. Vyučila se švadlenou a pracovala v Bonexu. S manželem spolu prožili 68 let a vychovali dvě dcery. Jak sama říká, manžel byl její životní láska. Po odchodu do důchodu strávili společně několik sezon jako správci rekreačního areálu v Ratajích nad Sázavou, na tuto dobu má jedny z nejkrásnějších vzpomínek. Za naše zaměstnance přejeme paní Šoufkové vše nejlepší do dalších let.

■ Martina Brousilová,
Podkrušnohorské domovy
sociálních služeb

TAJENKA | ČESKÉ PŘÍSLOVÍ

POMŮCKA: ARBAT, ASA, BATIST, ICI, TROCHEJ	VOJENSKÁ JIDELNÍ NÁDOBA	NEŠIKOVNÍ EXPRES.	INICIÁLY HERCE VYDRY	ZDE FRANCOUZ.	SODOVKA		LODŽIE	TEPRVE	PULZ	NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽIŠE	ČÁST NĚMECKA	TAHLE		OTÁZKA NA MÍSTO	CITOSLOVCE CHNÁPNUŤ	OBAŽENÍ	ZVRATNÉ ZAJMENOV. SLOVEN.	TO ANGLICKY
JMÉNO PRESLEYHO						JEMNÁ TKANINA CHLAPEČ ZE STÍNADEL							NĚKDO					
1. DÍL TAJENKY													MOSKEVSKÁ PĚŠÍ ZONA TĚLOCVIČNÝ PRVEK					
ULTRA- FIALOVÝ ZKR.			MODLA					ŘADRO				JEDEN ZE SMYSLŮ VYHNAN- STVÍ					3. DÍL TAJENKY	PÁCHNOUCÍ ZVÍŘE
ČESKÝ REŽISÉR VLADIMÍR ???				NILSKÝ KŘÍŽ ZPĚVÁK ONDŘEJ ???				INST. KLIN. A EXPER. MEDICÍNY ŠTĚP					NÁJEM PŮDY VOZOVNA					
	BUDOVA	CITOSLOVCE ODPORU UČITEL			BÝVALÁ JEDNOTKA TLAKU VE VÝŠCE					KYSLIČNÍK GEOMET- RICKÉ TĚLESO					CHLAPEČ SEVERSKÉ JMÉNO			
SLADKO- VODNÍ DRAVÁ RYBA						HYDROXID SODNÝ MOK					I TENTO DUKAZ O NEVINĚ						INICIÁLY REŽISÉRA ONDŘIČKA PUKAT	
OBSLUHA V BARU							LEHKÁ SLITINA ROZTAVENÁ HMOTA						ČÁST MOSTU LYSÁ					
INICIÁLY HERCE NICHOLSONA			NEMLUVIT PRAVDU JM. ZPĚV. JAHELKY				HLÍNA NA KORE- NECH SHLUK LIDÍ					DOMÁCÍ PTÁK HLUK						NA CO
TITO RUSKY				SPADANÉ LISTÍ POVZDECH				AM. HEREC ROBERT DE ??? OPAK ODE						VZDÁL. MEZI ROSTLINAMI STARÉ ČES. ZAJMENOV.				
2. DÍL TAJENKY															OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU			
BÁSNICKÁ STOPA							TITÁN								HŮL			

Švejek, hraběnka a paní Müllerová podesáté v řadě

Kaiser dreimal Hoch – Hoch, Hoch, Hoch! Obyvatelé kadaňského Domova pro seniory přivítali opět po roce ve svém středu populárního Švejka a paní hraběnkou Kakony. Jako již naprosto tradičně to bylo setkání plné vyprávění, příběhů, písniček a úsměvů.

Letos navíc s puncem výročním, Švejek s hraběnkou k nám zavítali již, s výjimkou covidového roku, podesáté v řadě.

„Opravdu už jsme tady byli desetkrát? Není možná, jak rychle to všechno letí. A vidíte, už je tomu jedna celá dekáda a nám se u vás líbí stále stejně

hodně jako kdysi poprvé,“ usmívá se představitel legendární haškovské postavičky Přemysl Kubišta. Milý Švejku, máme pro tebe dobrou zprávu, vyjádřené sympatie jsou dokonale vzájemné.

■ Zdeněk Moravec,
MSSS Kadaň

Aktivní senioři si užili první letošní výlety

Výlet do Žatce do Chrámu Chmele a Piva a následně do vitrážové dílny v Lubenci a vitrážového muzea v kostele sv. Jiljí v Libyni se aktivním seniorům povedl. Měli jsme štěstí, že se tento den zahajovala v Žatci turistická sezona, takže nás uvítala i chmelová stráž a krásná ceremonie. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavého o výrobě piva. Prohlédli si Chmelový orloj. Mohli jsme si sáhnout na Chmelové srdce, které vyrobili skláři z Nového Boru a které krásně hrálo všemi barvami. V Galerii Sladovna jsme se dozvěděli i vše nejen o historii výroby sladu, ale

i tužek v Česku. Bohužel na všechny zajímavé informace nám chyběl čas, a tak jsme se domluvili, že příští rok si uděláme výlet do Žatce na celý den a prohlédneme si veškeré žatecké pamětihodnosti. Někteří členové měli ještě sílu i čas navštívit Chmelový maják, bohužel výtah nejezdil, a tak ti největší odvážlivci si vyšlápli 224 schodů. Klobouk dolů před nimi. A pak už hurá do Lubence do dílny výroby vitráží Skloart, kde jsme si měli vyzvednout klíče od kostela sv. Jiljí v Libyni, kde je vitrážové muzeum. Majitelé Jitka a Richard Kantovi, kteří nejen že

pracují ve světově uznávané vitrážové dílně, ale podařilo se jim i vydupat z nicoty kostel sv. Jiljí, zachránit ho před zkázou a dát mu i smysluplný účel. Kostelík, který údajně nechal postavit sám Karel IV. a který byl jeho modlitebnou na cestě do Karlových Varů. V dílně nám pan Kanta představil některé postupy výroby vitráží, zhlédli jsme film o historii řemesla a dozvěděli se něco i o jeho budoucnosti. Je to krásné, i když náročné řemeslo. Pod jejich rukama vznikají nádherné věci. Vřele doporučujeme jeho návštěvu.

■ Ludmila Husáková, Spolek
aktivních seniorů

Povedené mezigenerační bowlingové klání

Rok 2025 jsme zahájili mimořádně zdařilou společnou akcí. Hned v lednu si naši senioři zahráli bowling společně s dětmi ze ŠD ZŠ Stříbrnická. Toto klání proběhlo ve sportovní hale na Klíši, kterou provozuje firma Bowit UL a kam už třetím rokem chodí naši senioři dvakrát měsíčně trénovat. Podle našeho plánu, který máme ve spolupráci se školou pro tento rok, si přijelo zahrát 14 dětí pod vedením paní vychovatelky Umanové. Naši senioři byli velice překvapeni a nadšení nejen hrou dětí, ale i jejich sportovním jednáním. Pro děti vyrobila naše členka Spolku ústeckých seniorů Hana Volfová hezké členky a nákrčníky. Na děti jsme nezapomněli ani s malým občerstvením. Společně setkání bylo všemi zúčastněnými hodnoceno jako výborné. Takže ke slovu děkujeme přidáváme i těšíme se zase brzy na další společné akce.

■ Jarka Vogelová, Spolek
ústeckých seniorů



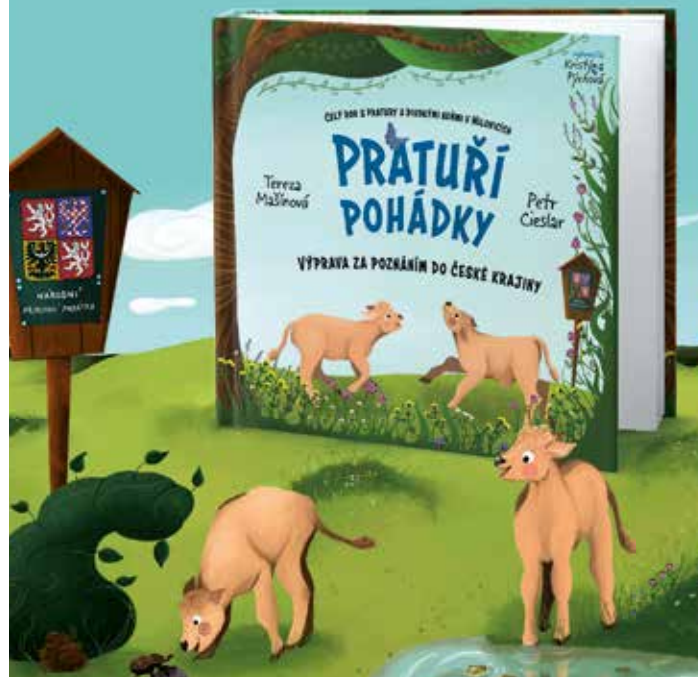
**V Ústeckém kraji
posloucháme
Český rozhlas
Sever**

88.8 FM

sever.rozhlas.cz

20250414

ÚŽASNÁ VÝPRAVA ZA POZNÁNÍM DO ČESKÉ KRAJINY



KNIHY DOBROVSKÝ

www.knihydobrovsky.cz

20250417



LETNÍ TÁBOR PRO DĚTI S TECHNIKOU

Plná penze, svačiny,
ubytování ve zděné budově

Doksy 29. 6. – 5. 7. 2025

Resort Termit25 u Máchova jezera

Naše odd. Techniky vám nabízí letní
pobytový tábor pro děti ve věku
7-11 let. Tábor bude zaměřený na
robotiku, sport, astronomii
a venkovní hry



Přihlašování na
webových stránkách
www.ddmul.cz/tabory

cena 5740,-

tel.: 607 516 643
svatuska@ddmul.cz

Dům dětí a mládeže a ZpDVPP, Ústí nad Labem, p.o.

V RÁMCI PRAVIDELNÉ ZAJÍMOVÉ ČINNOSTI DĚTÍ A MLÁDEŽE

4. ROČNÍK

ENJOY MUSICAL

MUSICAL A DANCE CO. I.
MUSICAL A DANCE CO. II.
SÓLISTÉ
IRSKÝ STEP
DANCE CHEERLEADERS
UNIVERSITYMINI TEAM

250,-

VSTUPENKY V PRODEJI NA: WWW.VSTUPENKYUSTI.CZ

29. 5. 2025 | 17:00

**SEVEROČESKÉ DIVADLO
OPERY A BALETU**

Ústí nad Labem

regionální televize Ústecko

MARTIN PROVAZNIK.CZ

Ústí nad Labem

20250401