

SENIORSKÉ LISTY



Zdeněk Troška

**Neberte život příliš vážně,
stejně z něho nevyváznete živí**

STRANY 8–9

**Valorizace zvedne
důchody v průměru
o necelých 700 korun**

STRANA 3

**Galavečer ukázal,
že senioři rozhodně
nepatří do starého železa**

STRANA 7

Foto: Marek Kalíš

Babička kraje všechny okouzila humorem i energií

Ústí nad Labem – Babičkou roku 2025 Ústeckého kraje se stala devětašedesátiletá Ludmila Šumová z Benešova nad Ploučnicí. Tradiční soutěž se konala v ústeckém domě kultury. „Vítězství jsem vůbec nečekala,“ svěřila se zaskočená vítězka, která zabodovala u poroty i publika zejména vtipnou taneční scénkou s improvizací v rámci volných disciplín. A právě diváci jí navíc udělili i titul nejsympatičtější babičky.

O titul letos bojovalo šest senierek, které předvedly recitaci, scénky i různé druhy tance. V porotě zasedl mimo jiné i náměstek hejtmana Jiří Kulhánek a ceny pak nejúspěšnějším babičkám předal hejtmán Ústeckého kraje Richard Brabec. Druhé místo v klání šikovných senierek obsadila osmašedesátiletá Jiřina Miňovská a třetí pak skončila čtyřiaosmdesátiletá Jana Kobyláková, které jsou obě z Ústí nad Labem.



Na stupních vítězů skončily v soutěži Babička Ludmila Šumová, Jiřina Miňovská a Jana Kobyláková. Foto: Seniorské listy/Gabriela Zlámalová

Ludmila Šumová má za sebou pestrou profesní dráhu. Pracovala jako kadeřnice, vlásenkářka i someliérka. Ve volném čase se věnuje cestování, vaření, pečení a především rodině a vnoučatům. „V této soutěži jsem už potřetí a vždycky se na ni

moc těším. Jsem od přírody veselá povaha – my to máme v rodině. Kdo mě zná, ví, že se se mnou nenudí,“ svěřila se novopečená babička kraje, kterou pořádně překvapilo, že získala hned dva tituly. „To, že jsem vyhrála soutěž sympatie, jsem vůbec

nečekala. V tu chvíli se mi podlomila kolena a plakala jsem radostí i štěstím. A když jsem pak získala i titul zlaté babičky, byl to pro mě úplný šok. Celý klub seniorů a naše město Benešov nad Ploučnicí ten večer slavily a sdílely to krásné vítězství,“ dodala.

Vítězka se zúčastní celorepublikového finále soutěže Babička roku, které se uskuteční 27. října v Olomouci. „Mám v hlavě zase něco originálního, ale možná nakonec zvítězí to, s čím jsem vyhrála v Ústí. Letos jsem oslavila 50 let manželství, to je pro mě osobně velký výkon a úžasný dar. Půl století! To se musí slavit celý rok. Takže to oslavíme asi i v Olomouci,“ uzavírá s úsměvem Ludmila Šumová.

Soutěž Babička roku vznikla v roce 2016 v Olomouckém kraji a jejím cílem je posilovat mezigenerační vztahy a podporovat společné trávení volného času celé rodiny. ■ gz

musical school

DRACULA

MUSICAL a DANCE COMPANY II.
pořádá pro všechny od 12 let výše
v rámci pravidelné zájmové činnosti

NÁBOR

hlavní a vedlejší dívčí a mužské role
pěvecká a taneční company

PO 17.00 - 18.30 PÁ 16.30 - 18.30

Blíže informace: MUSICAL SCHOOL - Tomáš Svoboda -
774 784 840, svoboda@ddmul.cz ; www.ddmul.cz

VÁNOČNÍ ROLNÍČKA

Neděle 30.11.2025 14.00 – 18.00 hod.

Dům dětí a mládeže, Velká Hradební

Přijďte se vánočně naladit na tradiční akci, načerpat inspiraci a vyrobit si vánoční dekorace

Můžete se těšit na:

- * Výtvarné dílničky pro rodiče a děti
- * Vánoční fotokoutek
- * Ochutnávku vánočního cukroví
- * Lesní bingo
- * Malé rukodělné tržiště

Od 17h Divadlo Krabice a pohádka Vánoce u ježků

Předprodej vstupenek od 3.11. do vyprodání
Cena: 150,- dílničky a divadlo

ČÍSLO MĚSÍCE

250 000

O tolik korun přišli dva senioři z Litoměřicka, kteří naletěli na trik s falešnými poradci. Nechali se totiž zlákat vidinou rychlého zbohatnutí. Podvodníci jim nabízeli rádobu výhodné investice do kryptoměn nebo akcií, ale výsledkem nejsou zisky, ale naopak ztráta celoživotních úspor. „Využívají důvěřivosti lidí, působí profesionálně a přesvědčivě. Apelujeme na veřejnost, aby nesdílela citlivé

údaje ani neinstalovala neznámé aplikace,“ varuje policejní mluvčí Pavla Kofrová. Oběti těchto šmejdu se stal dvaasedmdesátiletý muž, který po videohovoru s údajným investičním poradcem přišel o 150 tisíc korun. Další případ se týká třiašedesátileté ženy, která po slibované investici do akcií přišla o více než 100 tisíc. Policie oba případy šetří pro podezření z podvodu. ■ gz

Senioři mohou získat zpět půlku jízdného

Ústecký kraj – Po regionu se dá cestovat i levněji. Odstartoval totiž nový program, který umožní seniorům získat zpět polovinu ceny za zvýhodněné časové jízdenky v rámci Dopravy Ústeckého kraje. „Tato podpora je praktickým krokem, jak pomoci obyvatelům kraje zvládat každodenní náklady a zároveň posílit význam veřejné dopravy,“ uvedl hejtman Ústeckého kraje Richard Brabec.

Nárok na vrátní mají osoby starší 65 let, děti a studenti. Podmínkou je nákup sedmidenní, měsíční, čtvrtletní nebo roční jízdenky do 31. prosince. Žádost

o vrácení části jízdného lze podat elektronicky po skončení platnosti jízdenky, nejpozději do 31. ledna 2027. Za oprávněného žadatele může žádost podat i zákonný zástupce či opatrovník.

Jízdenky mohou být zakoupeny v papírové podobě, prostřednictvím aplikace DÚKapka nebo nahrány na čipovou kartu. Pro získání vrátní je nutné přiložit doklad o koupi, na jehož základě bude do 60 dnů částka zaslána na bankovní účet. Podrobnosti včetně video návodu k podání žádosti jsou dostupné na webových stránkách kraje, pod označením Vracíme jízdné. ■ gz

Důchody se zvednou průměrně o skoro 700 Kč



Foto: seniorské listy

Ústecký kraj – Od začátku příštího roku se zvýší všechny typy důchodů, tedy starobní, invalidní i pozůstalostní. „Podle našeho kvalifikovaného odhadu půjde u průměrného starobního důchodu o 656 až 672 korun měsíčně, přesné číslo budeme znát na začátku září. Průměrný starobní důchod by tak měl v lednu 2026 dosáhnout necelých 21 850 korun měsíčně,“ uvedl dosluhující ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

Zvýšení proběhne formou řádné lednové valorizace, která se vypočítává na základě

růstu cen domácností důchodců. Růst reálných mezd se do valorizace pravděpodobně nepromítne, protože jejich předchozí pokles ještě nebyl dorovnán a do minulých valorizací nevstupoval.

Důchody jsou letos vyšší než kdy dřív. Zavádějí se postupně změny, které mají důchodový systém zlepšit. Ústavní soud potvrdil, že ministerstvo postupuje správně, takže se důchody budou pravidelně zvyšovat i v dalších letech. Cílem je, aby systém fungoval stabilně a dlouhodobě. ■ gz

PARTNEŘI SENIORŮ V ÚSTECKÉM KRAJI



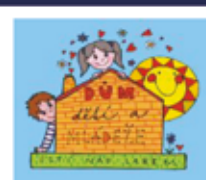
DĚKUJEME

Ústecký kraj

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
ÚSTECKÉHO KRAJE

most

Ústí



TIRÁŽ

Seniorské listy www.facebook.com/seniorskelisty, www.seniorskelisty.cz | Seniorské listy, zpravodajský a servisní čtvrtletník seniorů v Ústeckém kraji | Vydání PODZIM 2025, 27.10. 2025. Příští vydání ZIMA 2025, 15.12. 2025, uzávěrka 5.12. 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 | Zadátelem Seniorských listů JARO 2025 je Krajská rada seniorů Ústeckého kraje p.s., IČ 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.

Třetina lidí nemá dům dostatečně pojištěný

Ústecký kraj – Každý třetí člověk v Ústeckém kraji má dům pojištěný na nižší částku, než kolik by dnes stálo ho znovu postavit.

Podle průzkumu České asociace pojišťoven jsou domy v regionu podpojištěné v průměru o 43 procent, což znamená, že pokud by došlo k požáru nebo jiné velké škodě, lidem by chyběly stovky tisíc až miliony korun na nový dům.

„Částka, na kterou jste si pojistili dům před 20 lety, dnes už nestačí. Stejně jako rostou ceny potravin nebo energií, rostou i ceny stavby,“ upozorňuje Jan Matoušek, výkonný ředitel asociace. ■ gz

Lékaři by měli seniorům nabízet očkování

Ústecký kraj – Respirační infekce, jako je chřipka, pneumokok nebo covid-19, představují pro seniory vážné zdravotní riziko. Kvůli oslabené imunitě často nemají typické příznaky, jako je horečka, a nemoc se může projevit jen zmateností nebo nechutenstvím. Závažné komplikace, jako infarkt nebo mozková příhoda, mohou přijít i po mírném průběhu infekce. Očkování podle odborníků významně snižuje riziko hospitalizace i úmrtí. U pneumokového zápalu plic až o 70 %, u chřipky až o 40 %.

V České republice však stále panuje nízké povědomí o možnostech prevence.



„Seniři opakovaně uvádějí, že jim chybí dostatek informací od lékařů. Dle námi realizovaného výzkumu se ukazuje, že většina z nich netuší, že mají právo na druhý názor nebo změnu lékaře, pokud mají pocit, že byli nedostatečně vyšetřeni, či pokud se jim i přes zhoršený stav lékař dostatečně nevěnuje,“ říká

Lenka Desatová, předsdkyně Rady seniorů ČR. Rada proto apeluje na praktické lékaře, aby o očkování více komunikovali a aktivně ho svým pacientům nabízeli.

Očkování pomáhá seniorům zůstat déle zdraví a chrání je před vážnými nemocemi, které by mohly ohrožit jejich život. V Česku je však proočkovanosť seniorů jen třetinová oproti doporučení WHO. „Máme účinné vakcíny, ale jejich využívání je stále nedostatečné,“ dodává Zuzana Blechová z FN Bulovka. V roce 2030 bude každý šestý člověk starší 60 let, prevence tak bude hrát ještě důležitější roli než dnes. ■ gz

Kvůli řidičáku už nemusíte stát frontu

Ústecký kraj – Celkem 19 tisíc řidičských průkazů letos v Ústeckém kraji přestává platit. Řidiči to mohou vyřídit jednoduše, bez čekání a bez návštěvy úřadu. Stačí využít bankovní identitu, kterou má každý klient s elektronickým bankovníctvím. Na Portálu dopravy lze žádost podat během několika minut.

„Bankovní identitu už aktivně využívá pět milionů Čechů. Výměna řidičského

průkazu přes Portál dopravy je jednoduchá, rychlá a bez front,“ říká Marek Růžička, výkonný ředitel společnosti Bankovní identita. Nový průkaz si pak lze nechat doručit co nejbližší k bydlišti, například do výdejního boxu nebo pobočky Balíkovny. K dispozici je téměř 800 výdejních míst, včetně boxů s nonstop přístupem. Klasické vyzvednutí na úřadě je možné zhruba za dvacet dní. ■ gz

Policie dopadla maskované mladíky, kteří okradli seniora za bílého dne

Žatec – Trojice mladých mužů ve věku od 18 do 20 let okradla v Žatci sedmdesátiletého seniora přímo na ulici. Podle kriminalistů si ho předem vytipovali, sledovali a v nestřežený okamžik se zamaskovali. Během útěku mu vytrhli z ruky tašku s osobními věcmi a penězi. Senior se je snažil dostihnout, ale pachatelé mu unikli.

Policie je vypátrala díky kamerovým záznamům a svědectví místních obyvatel. „Seniři patří mezi nejzranitelnější skupiny a podobné případy bereme velmi vážně. Pachatele jsme zadrželi v jejich bydlíštích a obvinili je z krádeže,“ uvedl policejní mluvčí Jakub Mareš. V případě odsouzení jim hrozí až dva roky vězení. ■ gz

Nová Kia Sportage.

Za každým sportem hledej Sportage.



Movement that inspires





REALCENTRUM Cars s.r.o.

Podhoří 374/2a, 400 10 Ústí nad Labem

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

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP), Kia Sportage: 4,9-7,9 l/100 km, 129-180 g/km. Vyrobení vozidla je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia-usti.cz



Na povinné prohlídky až od sedmdesátky

Ústecký kraj – V Česku má řidičský průkaz přes sedm milionů lidí, z toho více než 1,6 milionu je starších 65 let. A i když se za volantem objevují i devadesátníci, zákon pamatuje na bezpečnost. Každý řidič nad 65 let musí pravidelně docházet na lékařskou prohlídku. Od ledna 2026 se tato povinnost posune až na 70 let, podobně jako je tomu ve Finsku, Slovinsku nebo Spojeném království.

„První prohlídka je v 65 letech, další v 68 a pak každé dva roky. Nejde o to seniory vyřadit z provozu, ale pomoci jim řídit bezpečně a včas odhalit zdravotní potíže,“



Foto: Pixabay

vysvětluje praktická lékařka Martina Bábová. Vyšetření stojí 300 až 700 korun a zahrnuje kontrolu tlaku, srdce, nervového systému, pohybu, zraku, sluchu i užívaných léků. Pokud má lékař pochybnosti, může doporučit další testy nebo návštěvu specialisty.

Nejčastějším důvodem omezení řidičské způsobilosti bývá zhoršený zrak. „Už tři čtvrtě dioptrie může znamenat, že řidič uvidí chodce až o polovinu později než člověk bez vady,“ upozorňuje oční specialista Pavel Stodůlka. Lékař může vydat posudek s omezením. Například řízení jen s brýlemi, za denního světla nebo na kratší vzdálenosti. Pokud řidič prohlídkou neprojde, může se odvolat. A pozor, potvrzení o zdravotní způsobilosti je nutné mít u sebe. Pokud ho zapomenete, lze ho doložit zpětně, ale když ho nepředložíte vůbec, o řidičák přijdete. ■ gz

Srdeční choroby válčují Česko. Udeří bez varování

Ústecký kraj – Zdravé srdce je klíčem k aktivnímu a spokojenému stáří. Srdeční choroby patří v Česku k nejčastějším příčinám úmrtí. Rizikové faktory, jako vysoký krevní tlak, cholesterol, kouření, nezdravá strava nebo nedostatek pohybu, se s věkem často zhoršují. „Naplníte svůj talíř ovocem, zeleninou a celozrnnými

výrobky. Jezte ryby a luštěniny, pijte neochucené mléko, zařaďte jogurty, sýry, avokádo, olivy, ořechy a semena,“ doporučuje kardiolog profesor Miroslav Souček. Lidé ve vyšším věku by měli dbát na pravidelný pohyb přiměřený svému zdravotnímu stavu, i každodenní procházka má pozitivní vliv na cévy a krevní

tlak. Důležitý je také kvalitní spánek, omezení kouření a alkoholů. Pomáhá klidný režim, kontakt s blízkými, pohyb na čerstvém vzduchu nebo relaxační techniky. „Nezapomínejte ani na pravidelné návštěvy svého lékaře. I když se cítíte zdraví, nemoci srdce často nebolí a ani o nich nemusíte vědět,“ dodává Souček. ■ gz

Podvodníci se vydávají za rodinné příslušníky

Ústecký kraj – Policie varuje před nebezpečnými podvody, které se v posledních dnech opět objevily. Pachatelé oslovují oběti prostřednictvím SMS zprávy, ve které se vydávají za jejich děti nebo vnoučata. Ve zprávě tvrdí, že mají nové číslo kvůli rozbitému

telefonu, a žádají komunikaci přes WhatsApp. Následně pod záminkou nouze požadují finanční pomoc. Dvě ženy z Varnsdorfu přišly dohromady o téměř 172 tisíc korun, protože uvěřily, že pomáhají svým dětem. Jedna zaslala peníze na nový telefon, druhá uhradila

faktury, které její údajný syn nemohl zaplatit přes internetové bankovníctví.

„Doporučujeme, aby si lidé ověřovali, s kým skutečně komunikují. Podvodníci zneužívají důvěry a hrají na emoce,“ upozorňuje policejní mluvčí Eliška Kubíčková. ■ gz

Části důchodců se může snížit penze

Ústecký kraj – Starobní důchody se mají snížit dalším lidem, kteří v minulosti zastávali vedoucí funkce v represivních složkách komunistického režimu. Podle Ministerstva práce a sociálních věcí se bude částka krátit o 300 korun za každý započatý rok výkonu funkce. Opatření se týká například vysokých představitelů Komunistické strany Československa a Slovenska, vedoucích pracovníků stranických aparátů, náčelníků Sboru národní bezpečnosti, Pohraniční stráže nebo Lido- výchých milicí. Nové pravidlo by mělo začít platit v listopadu 2026. ■ gz

Kvízování provětrá vědomosti soutěžících

Štětí – Pokud máte chuť provětrat si své vědomosti, vyrazte do Štětí. V tamním kulturním domě se 21. listopadu od 13:00 hodin uskuteční soutěž tříčlenných týmů seniorů s názvem Kvízování. Do soutěžního klání se zapojí 21 týmů z celého Ústeckého kraje a čekají je tři kola s celkem čtyřiceti otázkami.

Návštěvníci se mohou těšit na pohodové odpoledne s živou hudbou, drobným občerstvením a krásnými cenami pro vítěze. Přihlášky budou účastníkům doručeny prostřednictvím okresních zástupců, kteří je odevzdají pořadatelům do 1. listopadu. Akci pořádá Krajská rada seniorů Ústeckého kraje ve spolupráci s městem Štětí a Klubem českých turistů Štětí. ■ gz

Levné taxi už nabízejí i Lovosice

Lovosice – Další severočeské město nabízí seniorům a osobám se zdravotním postižením cenově dostupnou dopravu prostřednictvím služby Senior Taxi. Využívat ji mohou nyní obyvatelé s trvalým pobytem v Lovosicích, kteří dosáhli věku 65 let nebo vlastní průkaz ZTP či ZTP/P. Přeprava podle informací radnice funguje každý pracovní den, objednává se telefonicky na telefonním čísle 606 043 400 minimálně 24 hodin předem nebo přes

mobilitní aplikaci a hradí se pomocí kreditního systému, kdy polovinu ceny pokrývá město.

Průkaz Senior Taxi s 1000 kredity je k vyzvednutí v informačním centru, doprovod má cestu zdarma. Lovosice mají také v plánu zapojit se do projektu Taxík Maxík, který od roku 2026 rozšíří možnosti přepravy i na kulturní akce, nákupy či návštěvy lékaře. Do té doby Senior Taxi zajišťuje praktickou pomoc těm, kteří ji nejvíce potřebují. ■ gz

INZERCE

Barča KADEŘNICTVÍ
DÁMSKÉ
PÁNSKÉ
DĚTSKÉ
nové trendy i klasika
722 114 355
MOŽNOST OBJEDNÁNÍ TERMÍNU U VÁS DOMA
Truhlářova 1592/32, Ústí nad Labem - Střekov

20251007

Tradiční Svátek seniorů opět rozzářil Dům kultury

Ústecký Dům kultury se opět proměnil v místo radosti, tance a setkávání. Konal se zde oblíbený Svátek seniorů, tradiční společenská akce, která každoročně přitahuje spousty návštěvníků. Ani letos nechyběl bohatý program plný hudby, umění a dobré nálady.

Celým odpolednem provázela charismatická moderátorka Alena Skálová, která se postarala o příjemnou atmosféru. Program



zahájilo vystoupení původem francouzské umělkyně

Chantal Poullain, která svými hity roztleskala publikum

a potvrdila, že věk je opravdu jen číslo.

Následně proběhlo slavnostní vyhlášení vítězů soutěže SEN-ART, ve které senioři každoročně představují své výtvarné, literární a řemeslné umění. Výsledné práce si návštěvníci mohli prohlédnout ve výstavním prostoru malého sálu.

Hudební doprovod zajišťovala oblíbená kapela Black Horse, která roztančila sál známými melodiemi.

Tvořiví ústečtí senioři získali výroční ceny v soutěži SEN-ART

Ústečtí senioři zaslali do soutěže SEN-ART, ve které každoročně představují své výtvarné, literární a řemeslné umění, desítky děl. Tradiční klání tvořivosti s podporou Statutárního města Ústí nad Labem zná své vítěze v roce 2025.

Výsledky soutěže SEN-ART 2025

Kategorie kresba/malba/grafika:

1. místo Helena Soukupová – Druid
2. místo Zdeňka Malá – Dominanty Ústí nad Labem

3. místo Eva Sedlecká – Partáci

Kategorie fotografie:

1. místo Alena Krejčová – Probuzení jara
2. místo Vlasta Kryštofová – Barvy podzimu
3. místo Jan Hanzal – Zoo v Ústí nad Labem

Kategorie ruční práce:

1. místo Marie Snopková – Zubrnice
2. místo Monika Kubátová – Deka
3. místo Ludmila Hodková – Cínování

Kategorie literatura:

1. místo Eva Sedlecká – Setkání po letech
2. místo Alice Urbanová – Loučení



SPOJENÍ KULTUROU

Kulturní propojování obyvatel města Ústí nad Labem a Chemnitz

3. 12. 2025

komentovaná procházka za historií **města Ústí nad Labem** nebo

komentovaná prohlídka výstavy **Naši Němci**

návštěva Ústeckých Vánočních trhů

koncert **Symfonického orchestru Českého rozhlasu**

moderuje **Michal Mašek**

časový harmonogram akce:

- | | |
|-------------|---|
| 14:50 hodin | Společné setkání před Domem kultury Ústí nad Labem |
| 15:00 hodin | Komentovaná procházka za historií města Ústí nad Labem nebo návštěva výstavy Naši Němci - komentovaná prohlídka stálé expozice k dějinám německy mluvících obyvatel českých zemí v Oblastním muzeu v Ústí nad Labem |
| 17:00 hodin | Návštěva Ústeckých Vánočních trhů na Lidickém náměstí |
| 18:30 hodin | Koncert Symfonického orchestru Českého rozhlasu v nově zrekonstruovaném divadelním sále Domu kultury v Ústí nad Labem |



Pro účast je nutná registrace, nejpozději do 31. října 2025:

Váš podpis na prezenční listině je nezbytnou součástí účasti na akci.

Změna programu vyhrazena.

V rámci akce mohou být pořizovány obrazové a zvukové záznamy.

Tato publikace je k dispozici také v německé jazykové verzi.
Diese Veröffentlichung ist ebenfalls in der deutschen Sprachversion verfügbar.

Kontaktní osoba: Lucie Salveguartová

e-mail: lucie.salveguartova@mag-ul.cz

tel.: +420 475 271 345

mob.: +420 720 074 408

Ústí

Interreg



Kofinanciert von der Europäischen Union
Spolufinancováno Evropskou unií

EUROREGION ELBE LABE

CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025

Sachsen – Tschechien | Česko – Sasko

Galavečer ukázal, že senioři nepatří do starého železa

Ústí nad Labem – Při příležitosti Mezinárodního dne seniorů se v ústeckém divadle uskutečnil slavnostní galavečer, na kterém Krajská rada seniorů Ústeckého kraje každoročně oceňuje aktivní babičky a dědečky, kteří svou prací, dobrovolnickou činností a životním elánem obohacují život ve svých komunitách. Jejich příběhy jsou důkazem, že aktivní a smysluplný život nekončí s odchodem do důchodu, ale může být inspirací pro všechny generace.

V pohodové atmosféře, která panovala v nádherném divadelním sále, přivítala hosty předsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová, která všem popřála pevné zdraví a pěknou zábavu nejen při závěrečném představení Hello, Dolly! „Užijme si dnešní den a přejí vám všem krásný zážitek,“ uvedla.

Poté už pódium začalo patřit oceněným seniorům. Za mimořádné aktivity byli oceněni Helena Krejčová a Jiří Dospěl. Další sadu čestných uznání převzali Lenka Cupalová,



Jaroslava Rucká, Helena Krejčová, Jaroslav Soukup a Jaroslava Vogelová. Ocenění byli také úspěšní sportovci, kteří výborně reprezentovali Ústecký kraj na Mezinárodních sportovních hrách v Sokolově. Mezi nimi byli Vladimír Vinš, Jiří Kaňka, Slavomíra Čejková, Karel Bůžek, Věra Michoňová a Zdeňka Spálová.

Předsedkyně Rady seniorů České republiky Lenka

Desatová ocenila předsedkyni Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květoslavu Čelišovou a místopředsedkyni Věru Nechybovou, které už roky srdučně pomáhají dříve narozeným napříč regionem. „Téměř třetina seniorů žije osamoceně. Pokud nemají dobré rodinné zázemí, připadají si zbyteční a jsou z toho frustrováni. Nemluví o existenčních problémech, kterým kvůli

zdražování spousta z nich čelí. Snažíme se přimět představitele měst a obcí v kraji, aby se prostě na dříve narozené nezapomínalo,“ uvedla šéfka Krajské rady seniorů.

V ústeckém divadle na oslavách svátku seniorů nechyběla řada hostů, včetně hejtmana Ústeckého kraje Richarda Brabce, náměstka hejtmana Jiřího Kulhánka, primátora Ústí nad Labem Petra Nedvědkého, náměstka primátora Chomutova Milana Märce, starosty Štětí Miroslava Andrtu či ředitele společnosti Metrostav DIZ Petra Orta.

Celým večerem provázela Eliška Tunková a slavnostní den senioři završili zhlédnutím představení Divadla města Ústí nad Labem Hello, Dolly! „Náš tradiční galavečer, který při příležitosti Mezinárodního dne seniorů připomíná, že stáří si zaslouží respekt, obdiv i úctu, by se nemohl uskutečnit bez štěrnosti partnerů, kterým velmi děkujeme,“ uvedla místopředsedkyně ústeckokrajské rady seniorů Věra Nechybová. ■ gz



PARTNEŘI A PODPOROVATELÉ

Ústecký kraj

Ústí

MOST

ST SEVEROČESKÁ
TEPLÁRENSKÁ



METRANS

Carbon Neutral
Transport

Teplice

Chomutov

Chabarovice

SPOLCHEMIE

LESVČR

TTT

NADACE ČEZ

LOUNY

BAUHAUS

METROSTAV

ZDRAVÉ MĚSTO
ŠTĚTÍ

mondí

Zdeněk Troška: Neberte život příliš vážně,



Jeho filmy znají celé generace. Pohádky plné barev, humoru i laskavosti a komedie, které se staly kultovními. Režisér Zdeněk Troška ale není jen tvůrcem, který umí rozesmát či dojmout. Je rovněž excelentním vypravěčem a člověkem, který si i v důchodu uchovává humor, nadhled i radost ze života.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Dětství jste prožil v jižních Čechách. Jak na tu dobu vzpomínáte?

Jako na nejkrásnější v mém životě. Čas plný radosti, pohody, v bezpečí milující rodiny, hýčkáni třemi babičkami, dvěma dědečky, asi pěti tetičkami, milými sousedkami, houfem sestřenic a bratranců, milovanou paní učitelkou. Prostě krásný svět malého školáčka, kterého škola nesmírně bavila a těšila. Odpoledne jsme hnali krávy na pastvu, tam jsme si hráli, dělali společné úkoly, poznávali přírodu, pekli si syrovinky nad ohněm a brambory v popelu, chroupali kukuřičné klasy, řečené panenky, prostě nádhera. Tu už dnešní děti nepoznají.

Kdy jste si poprvé uvědomil, že vás přitahuje film a divadlo?

V Hořticích byla první televize až v roce 1963, ale biograf hrál třikrát týdně. A tam jsem byl vařené pečenej, jak se říká. Navíc jsme hráli různá pásma ke všem možným výročím, pohádky pro děti i dospělé. Byla tu silná ochotnická scéna a já tím žil na sto procent. Divadlo bylo tady doma, ale film, to bylo kouzlo, magie. Seděl jsem za 1 korunu v první lavici a s pusou dokořán sledoval ty nádherné příběhy, hrané i kreslené. Nebyl větší trest, když jsem zlobil nebo nechtěl jíst polívku, když maminka řekla: „Tak, a večer žádnéj biograf!“ Proto jsem byl ten nejhodnější Zdeněk v celých jižních Čechách.

Měl jste v rodině někoho, kdo vás vedl k umění?

Maminka ráda četla, babička zpívala v kostele, táta hrával

na housle a i ochotničil, děda fotografoval, takže to tak nějak bylo doma. Rád jsem kreslil a maloval, Ježíškovi jsem psal o knížky, čtvrtky, náčrtníky, omalovánky, pastelky, barvičky a byl jsem na vrcholu blaha, když jsem všechno našel pod stromečkem. Toto jsem pak návštěvám ukazoval. Babička říkala: „No, ještě něco ti Ježíšek přinesl.“ Zíral jsem na ni, co myslí. Babička se zatahala za svetr. Jo, a ještě náky hadry (smích).

Vaše pohádky a filmy bavi už několik generací. Co je podle vás tajemstvím jejich trvalé obliby?

Myslím, že jsou české, naše. Aspoň jsem se snažil, aby takové byly. Nikdy jsem nekoukal na cizí vzory, vycházel jsem z krásných ilustrací našich ilustrátorů. Bylo v nich něco známého, domácího, milého, stálý dotek dětství. Proto jsem se snažil najít hezké krajinné pohledy, ukázat český folklor jak v krojích, tak i v lidové písni. A hlavně slunce, světlo, barvy. Všude, v každém záběru svítí slunce a to hřeje i z plátna nebo obrazovky.

Jak vzpomínáte na natáčení trilogie Slunce, seno...? Nějaký vtipný moment, který se nikdy nedostal na plátno?

Nemám rád první díl, Jahody. Tenkrát jsem musel vystříhat asi devět minut, protože mě soudruzi schvalovatelé obvinili, že zesměšňuji socialistický dnešek. Nejvíc mě mrzí odstraněná scéna, kdy se babička v posteli hádá s kohoutem na pelesti. Kohout hrál jak o život a babička, paní Červená, mu nahrávala, skvěle improvizovala. Úplně na Oscara.

Spolupracoval jste s mnoha skvělými herci. Na koho vzpomínáte obzvlášť rád?

Na všechny. Já si do svých filmů obsazoval jen mně blízké duše, které byly naladěné na stejnou notu. I kdyby to byl pětikrát národní umělec, ale lidský protiva, neobsadil bych si ho. Byli jsme skvělý štáb, jak herecký, tak profesní, a nikdy tam nebylo žádné nervování, stres, špatná nálada. Na to se dodnes vzpomíná.

stejně z něho nevyváznete živí

Dokázal byste si představit sám sebe jako postavu v některé ze svých komedií?

I když jsem kdysi hrával divadlo, herectví mi nic neříkalo. Hrál jsem velkou roli v dramatu Gabriely Preissové *Dvě ukolébavky*, *Zvíře v pohádce* Kráska a zvíře, pana Proška v *Babičce*, několik pohádkových králů. Byl jsem vysoký, štíhlý, tak to šlo. Ve filmu jsem se párkrát mihnul, to nelze brát jako hraní. Naposled jako lékař ve filmu *Doktor od jezera hrochů*. Herce, který ho měl hrát, se totiž tak opil, že nebyl schopen říct, ani jak se jmenuje. A protože čas kvapil a nikdo z těch, kterým jsem volal, neměl čas, kolegové ze štábu mě přemluvíli, abych těch pět vět odříkal sám. Nemám rád, když se režiséři cpou před kameru a navíc ještě ve svých filmech. Ale nebylo zbylí...

Sledujete současnou českou tvorbu? Dokáže vás dnes v kině nadchnout nebo dojmout?

Už ne. Nějak mě to pustilo. Podívám se rád na oblíbené filmy z dětství, na filmy pro pamětníky, staré pohádky, ale na novou tvorbu už ne. Mám pocit, že u nás ve všech filmech hraje jen hrstka stále se opakujících lidí, pořád stejně nenalícených, pořád nezměněných, pořád podle stejné šablony. Z profesního hlediska se dívám jen na nové vánoční pohádky. A přiznám se, že je mi smutno. Pohádku musíte bytostně milovat, tu nemůžete dělat jako melouch nebo bokovku. To se vymstí.

Jak vnímáte humor dnes oproti době, kdy jste začínal? Proměnila se divácká očekávání?

Každý má rád jiný humor. Někdo suchý, anglický, jiný lidový, jadrný. Mám rád humor Dvořák – Bohdalová, Felix Holzmanna, Ivo Šmoldas, Ivan Mládek se svou partou, Menšík... Přiznám se, že mnohému z dnešního humoru už nerozumím, třeba pořad *Partička*, to jde zcela mimo mě. Už jsem holt bummer... to

znamená něco jako dinosaur... starý a mimoň. Směju se tomu, čemu se mladí diví, co je na tom k smíchu, a já zas nechápu, co je k smíchu jim. Prostě jiná doba, jiný humor.

Co pro vás znamená slovo domov?

To největší, jediné a věčné. Štěstí. Bezpečí. Kdosi napsal, že domov je tam, kde máme své milé mrtvé. V životě jsem měl možnosti zůstat žít a tvořit v cizině. Nemohl jsem, umřel bych steskem po domově. I když bych se mohl mít jak prase v žitě, jak se říká, ani jednou jsem v tomto nezávalhal. Radši budu jíst doma chlebovou polívku a brambory s kyselým mlíkem, než usrkávat ústřice a la Madame de la Vallière...

Jaké hodnoty jsou pro vás v životě nejdůležitější?

Dneska zdraví. Jak nemáte zdraví, nemáte nic. Nic vás nebaví, jste zasmušilí, podráždění, protivní sami sobě. Někdo napsal: „Nenadávěj, že máš blbou náladu. Až umřeš, nebudeš mít ani tu.“ A je to pravda. Proto opakuji větu z *Kameňáku*: „Neberte život příliš vážně, stejně z něho nevyváznete živí!“ Mít pár skvělých přátel, to je důležité.

Máte nějaký recept na stárnutí s grácií?

Hlídat si stále dobrou náladu, zůstat nad věcí, mít stále úsměvný nadhled nad vším, umět se zasmát i sám sobě, nebrat se moc vážně. Věci, které nechci, nebo mě nezajímají, si k sobě prostě nepřipouštím. Vždy si vzpomenu na babičku, která říkala: „Ať se stará kobyla, ta má větší hlavu.“

Jak vidíte postavení seniorů v dnešní společnosti?

Mám radost, že se stále umějí zapojit do života. Chodí na kulturní akce, zabývají se nejrůznějšími zájmy, prostě nevysedávají na zápraží s nebelklíčem, jak tomu bývávalo kdysi. Fandím všem, kteří chodí na Univerzitu třetího

věku, učí se malovat, hrát na piano, pracovat na počítači, studují dějiny, jazyky, cvičí, tančí. Teď na to mají čas a těší je to. Vzpomněl jsem si na jeden vtip, trochu košilatější, ale snad u vás projde: Osumdesátiletá babička se přihlásila právě na Univerzitu třetího věku. Zkoušky udělala na výbornou. Předseda komise se jí ptá: Promiňte, paní, můžu se vás na něco zeptat? Ano, pane profesore, odpoví babička. Můžete mi říct, kolik je vám let? Už přes osumdesát, pane profesore. A můžu se zeptat, proč se v tomhle vysokém věku ještě hlásíte ke studiu k nám na školu? Ale to já ne kvůli sobě, ale kvůli dědkovi. On říkal chlapům v hospodě, že by chtěl ke svým osumdesátinám přeříznout nějakou studentku (*smích*).

Co vám osobně pomáhá udržet si pozitivní mysl a energii?

Umět se radovat z každé maličkosti. Že se vůbec ještě ráno probudím, nic moc mě nebolí, chutná mi jíst, venku se hezky, a když ne, něco si přečtu nebo si se sousedkou zahraju *Člověče, nezlob se*. Těším se na dobrý oběd, pak si dám odpolední klid, já říkám, že se jdu hluboce zamyslet, projdu se venku, a když prší, jdu na drby vedle. Anebo si zazpívám, opatřím si nějaké milé zvířátko, pokud to jde. Prostě v klidu a pohodě.

Co byste vzkázal dnešním mladým lidem?

Abyste nezapomínali na to, že jednou budou taky staří. Pokud se toho dožijou.

Jak rád trávíte volný čas?

Lenošením. Čtu, jím, spím. A to umím moc dobře (*smích*).

Co vám v životě udělalo největší radost? A ohlížíte se za něčím s nostalgií?

Tolik věcí, které bych ani neuměl všechny vypsat. Svátý František z Assisi říkal: „Jdi a neohlížej se.“ Protože spousta vzpomínek se promění v závaží a drží vás při zemi. Co bylo, bylo, s tím se nedá nic dělat. Tak proč se trápit něčím, co už není? A co ani nejde opravit, vylepšit? Usmívejte se, opatrujte se, pečujte o sebe. I když sv. Augustin říkal, že až přijdeme do nebe, budeme mít všichni Kristova léta, tedy 33 let. To jsem byl ještě štíhlý, tmavovlasý, prostě šik (*smích*).

Je něco, co byste ještě rád natočil nebo vyzkoušel?

Já už skončil. Kapitola Práce v knize života skončila, teď čtu tu poslední, *Odpočinek*. Naprostá spokojenost. Všechno беру tak, jak to jde. Nemá cenu si cokoliv namlouvat, do něčeho se nutit, toho bylo v životě dost. Teď se jen těšit z každého dne, mít klid v duši a umět si ho užít. Míša Kuklová, moje filmová princezna Jasněnka, říká: „Hezky žít a mít radost ze života.“

PROFIL

Zdeněk Troška je český filmový a televizní režisér, scenárista a příležitostný herec, narozený 18. května 1953 ve Strakonicih. Vyrůstal v Hořticích u Volyně, kde se zamiloval do divadla a filmu. Vystudoval pražskou FAMU i prestižní filmovou školu v Paříži. Proslavil se zejména komediální trilogií *Slunce, seno... a řadou pohádek*, jako *Princezna ze mlejna* nebo *Z pekla štěstí*. Je známý svým důrazem na český folklor, humor a vizuální poetiku.



Foto: Marek Kališ

Nová lavička na staronové vyhlídce



Klub českých turistů Krásná Lípa společně s městem si 20. září připomněl 140. výročí vzniku Horského spolku pro nejsevernější Čechy a 100 let od úmrtí jejího předsedy MUDr. Johanna Hilleho.

Součástí bohatého sportovního a kulturního programu bylo doplnění mobiliáře Köglerovi naučné stezky o lavičku z dubového a akátového dřeva. Lavička je na Kovářské vyhlídce a je věnovaná Johannovi Hillemu. Kůrovcová kalamita zapříčinila skácení suchých stromů. Na výšině byl na přelomu 19. a 20. století altán s vyhlídkou do Kyjovského údolí. Během let výšina zarostla vysokým lesem, který bránil výhledu, a časem zanikl i altán. Z Kovářské výšiny už je zase výhled i s posezením.

■ Václav Hieke, KČT Krásná Lípa

Klub seniorů Lom slaví 50 let aktivní činnosti

Klub seniorů Lom 1 vznikl 27. června 1975 jako Klub důchodců. Založili ho horníci a zaměstnanci dolu Kohinor 2, který se stal patronem a sponzorem. Druhým podporovatelem byl tehdejší Městský národní výbor v Lomu, jenž klubu bezplatně poskytl vybavenou klubovnu v Dělnickém domě. Po ukončení těžby zůstal jediným sponzorem MěNV, dnes město Lom, které klubu nadále poskytuje prostory včetně velkého sálu, zasedací místnosti na radnici a místnosti pro cvičení.

Klub začínal s 20 členy, nejvíce jich měl v roce 1997 – celkem 111. V roce 2025 má 75 členů, nejstaršími jsou Václav Mazanec (86 let), Karla Rašínová a Marie Moserová (obě 85 let). Předsedy klubu byli František Krček, Marie Dočkalová, Josef Tondr, Jitka Horáková, Helena Voříšková, Marie Pauchlá (25 let ve funkci) a od roku 2023 Ivana Kozelková. Kronika klubu se vede od založení, od roku 2025 ji spravuje Dana Lehká.



Klub pořádá výroční schůze, měsíční setkání s hudbou, oslavy MDŽ, setkání jubilatů, výlety, pobyty v lázních, turistické výslapy, jógu, zpívanky, tanečky, ruční práce, sportovní kroužek, účast na Univerzitě 3. věku a přispívá do Lomských listů. Aktivně se zapojuje do akcí města, jako Ples seniorů, Den IZS, pietní setkání, Česko zpívá koledy či rozsvícení vánočního stromku. Od roku 2019 je členem Rady seniorů ČR,

účastní se regionálních jednání v Mostě a aktivit, jako La Manche, Liga zábavy či Krajské sportovní hry, kde v roce 2025 získal 1. místo. Klub pravidelně přispívá na dobročinné účely. Členům nad 80 let předává bonboniéry, jubilanti mají občerstvení zdarma, ostatní za příjatelem cenou. Přípitky jsou vždy zdarma. Klub zůstává aktivní i po 50 letech.

■ Ivana Kozelková,
Klub seniorů Lom 1

Ve Štětí se ukázalo, že věk nehraje roli: Den seniorů se povedl

Historicky první oslava Dne seniorů ve Štětí se proměnila v krásné a dojemné setkání plné hudby, tance a radosti. Velký sál kulturního střediska zaplnila pozitivní energie, smích a především hrdo na to, co všechno mohou seniori dokázat, když spojí své síly. Akce byla jedinečná nejen svým programem, ale hlavně tím, že se na její přípravě i průběhu podíleli sami seniori – s obrovským nasazením, nadšením a chutí ukázat, že věk není překážkou, ale zkušeností, kterou stojí za to sdílet.

Poslechovou část programu zahájily děti ze Základní umělecké školy ve Štětí v čele s paní učitelkou Kamilou Kašparovou společně s novým sborem seniorem pod vedením dobrovolnice z papírny Mondy Markéty Bašusové. Společným zpěvem přinesly svěží energii, a symbolicky tak vytvořily krásné hudební propojení generací.

O taneční zpestření se postaraly malé slečny z taneční skupiny HOPA, které svým



elánem rozzářily sál. Skupina seniorem pod názvem Babí léto z nedalekých Vědomic, kterou koordinovala Alena Löwová, rozproudila publikum svým country vystoupením v kostýmech – důkaz, že tanec a dobrá nálada patří ke stáří stejně jako životní moudrost.

Kdo se neodvážil na parket, mohl se zatím zapojit do zábavného kvízu, který s láskou a pečlivostí připravila aktivní seniorka Marie Vítková. Ta pravidelně pořádá měsíční

kvízy pro bystření paměti, které jsou mezi štětískými seniory velmi oblíbené. O chutné občerstvení se postaraly ženy ze Seniorského klubu, které ho připravily v komunitním centru Dobro-volně.

Domácí dobroty a přátelská atmosféra dotvořily pocit opravdového společenství. Slavnostní ráz akce podtrhla i účast místostarostky města Michaely Véghové, která poděkovala všem organizátorům a předala květinu paní

Anně Pivoňkové – dlouholeté vedoucí původního Klubu seniorů. Ten se vloni transformoval na Seniorský klub pod vedením Marie Chládkové, která do činnosti přináší nové nápady a podporuje aktivní zapojení starších občanů do života města.

Za úspěchem premiérové akce tak stojí spolupráce Odboru sociálních věcí města Štětí, Seniorského klubu, Kulturních a informačních zařízení města Štětí, Rady seniorů, Zdravého města Štětí, spolku Dobro-volně a Svazu tělesně postižených MO Štětí. Výsledkem byl víc než jen kulturní program – byl to důkaz, že ve Štětí žijí seniori s otevřeným srdcem, energií a chutí být součástí dění.

Den seniorů se tak stal nejen oslavou stáří, ale i inspirací pro všechny – že aktivní život, přátelství a radost z maličkostí mohou kvést v každém věku.

■ Ing. Věra Andrtová,
předsedkyně komise
Rady seniorů Štětí

Bridžový turnaj přilákal na sever Čech špičku

Severočeský bridžový klub (www.scbridz.cz) sdružuje hráče soutěžního bridže na různých úrovních – od začátečníků po zkušené soutěžní hráče. Většina členů jsou absolventi kurzů bridže v rámci Univerzity třetího věku na UJEP v Ústí nad Labem, které pokračují i letos.

Bridž je strategická karetní hra, jejíž soutěžní verze eliminuje náhodu – všichni hráči hrají stejnou sadu rozdání



a porovnávají výsledky. V září jsme ve spolupráci s Českým bridžovým svazem uspořádali tradiční turnaj Velká cena

Ústí nad Labem. Letos se ho zúčastnilo 22 dvojic z celé republiky, včetně 9 členů širší reprezentace dospělých a 4 mládežnických reprezentantů.

Zvláštní radost nám udělaly dvě naše hráčky, které se běžně účastní jen místních turnajů, po několika partiích se objevily na 3. místě průběžného pořadí, což byl skutečný „husarský kousek“.

■ Jiří Křivánek, Severočeský bridžový klub Ústí nad Labem

Hudba, která objala duši a pohladila srdce

Jsou chvíle a okamžiky, kdy se svět kolem vás na chvíli zastaví. Zapomenete na tíhu běžných dní a necháte se plně ovládnout krásným prožitkem. Obyvatelé kadaňského Domova pro seniory přesně takový moment prožili v muzikoterapeutické dílně paní Renáty Náhlukové.

Interaktivní beseda, netradiční hudební nástroje, na které podle slov příjemné terapeutky zahraje opravdu každý, blahodárné účinky na

úrovni těla, myslí i duše. Vše slibované se během stávající hodinky skutečně událo. Na dlouhé minuty se všichni ponořili do hladivých zvuků a konejšivých tónů a nechali se jako po líně tekoucí řece unášet někam daleko za horizont všedních starostí.

Někdo se pouze tiše usmíval, někdo zasnul a všichni společně si vnitřně byli krásně blízko. Bylo to nádherné dopoledne, kdy všude kolem vyrostla neviditelná zahrada



plná kouzelných barev, vůní a tichého štěstí, dopoledne, při kterém hudba hladila po srdci i duši.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Chemnitz hostil seniory, tématem bylo aktivní stárnutí

V září se seniorky z Ústí nad Labem zúčastnily mezinárodního setkání v Chemnitz, které nese titul Evropské hlavní město kultury 2025. Spolu se zástupci z Lodže, Lublaně a Düsseldorfu sdílely zkušenosti v oblasti sociální práce, aktivního stárnutí a komunitních projektů.

Ústeckou delegaci tvořily členky Rady seniorů Ludmila



Hodková, Mária Krepindlová a Helena Kejvalová, s tlu- močnickou podporou Moniky

Moravcové. Jejich účast podpořilo Dobrovolnické centrum, které dlouhodobě pomáhá seniorům zapojit se do veřejného života.

Setkání proběhlo jako mikropojekt v rámci partnerství měst. Výstupy budou shrnuty v brožuře, která má inspirovat další evropská města k rozvoji seniorských aktivit.

■ Město UnL

Turisté ze Štětí objevovali Palmovou riviéru

Turisté ze Štětí nepodnikají jen výlety po okolí, ale pouští se i do vzdálenější ciziny. Šestapadesát členů našeho klubu navštívilo tentokrát Itálii. Pobyt na Palmové riviéře se vydařil, počasí nám přálo, takže si všichni užili koupání a opalování. Pobyt byl obohacen dvěma výlety, a to do Ascoli Piceno, Grottamarre a San Benedetto, nádherných starobylých městeček. Navštívili jsme i lisovnu oliv a seznámili se s tím, jak se vyrábí olivový olej. V podvečer si někteří naši členové zacvičili u bazény a jeden večer si zatančili. Již dnes se těšíme, že se na Palmovou riviéru vrátíme.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Utkali jsme se v dámě, šipkách i žolíkách

V benešovském klubu seniorů proběhla soutěž v hodu šipkami a ve hrách žolíky, autobus, Člověče, nezlob se a dáma.

Celkem se zúčastnilo 26 seniorů. Po vyhodnocení výsledků se u kávy a guláše, který připravil Mirek Pop, diskutovalo o dalších plánovaných akcích. Na závěr nechyběla společná fotografie. Nejbližší naší akcí je Vánoční tvoření se seniory z Heidenau a CDM Benešov nad Ploučnicí, které se uskuteční 25. listopadu v kině. Následovat bude 15. prosince Narozeninové sezení členů klubu.

■ Rudolf Čech, Klub seniorů Benešov nad Ploučnicí



Charitativní běh na proslulých Stínadlech znovu pomáhal potřebným

Charitativní den Na Stínadlech, který tradičně pořádá Nadační fond FK Teplice ve spolupráci s fotbalovým klubem sklářů, se vydařil. Akce se opět nesla v duchu solidarity, propojení sportovních oddílů, škol a neziskových organizací. Do programu se zapojili hokejisté Litvínova, házenkáři z Lovosic a Mostu, basketbalisté z Děčína i žáci teplických škol.

Centrem dění byl charitativní běh, při němž více než

1 300 účastníků společně překonalo hranici 15 000 koleček kolem hrací plochy. Nejlepší běžcem se stal pan Václav Novák se 150 kolečky. Rekordní výkon přinesl nejen radost, ale i konkrétní pomoc. Výtěžek z akce, který na místě přesáhl 25 tisíc korun, putuje na speciální chodítko pro sedmiletého Vládička z Novosedlic. Podle předsedy správní rady Martina Kovaříka Nadační fond částku navýšil o dvě koruny za každé uběhnuté



kolečko. V rámci akce se představily také místní neziskové organizace, jako Klokánek Teplice, Charita Teplice, Český červený kříž, Anděl na

drátě a další, které přiblížily veřejnosti svou činnost.

Fotbalový klub a jeho partner společnost AGC se dlouhodobě věnují pomoci lidem v regionu. Společně podporují různé dobročinné aktivity a zapojují se do projektů, které zlepšují život místních obyvatel. Ať už jde o podporu nemocných, dětí, nebo seniorů. Sklářský gigant AGC rovněž dlouhodobě podporuje aktivity zaměřené na komunitní rozvoj, včetně seniorských. ■ pr

Turnaj v pétanque přinesl napínavé souboje



Ve Štětí se uskutečnil již 8. ročník Třígeneračního turnaje o pohár města v pétanque. Počasí zpočátku příliš nepřálo, což odradilo některé zájemce od účasti. Každý tým si tradičně zvolil vlastní jméno, pod kterým se zapojil do soutěže. Nakonec se sešlo osm družstev, které svedly lité, ale férové boje o každou kouli. Během dne se počasí umoudřilo, vysvitlo slunce a turnaj mohl zdárně pokračovat až do svého závěru. Vítězem se stal tým Koule v letu, druhé místo obsadili Bramboráci, třetí skončili Těsně vedle a čtvrté místo patřilo týmu Draci. Sportovně zábavné dopoledne se vydařilo a všichni účastníci už se těší na další ročník této oblíbené akce.

■ Helena Krejčová, KČT Štětí

Vánoční vzkazy doletěly do nebe

Všechno to vlastně začalo docela prostě. Kadaňský Domov pro seniory, adventní čas, vánoční stromček a jeho netradiční zdobení. Namísto nablýskaných ozdob a řetězů skvěly se na něm dopisy, vzkazy a přání s tím nejcenějším možným obsahem. Vzpomínkou na ty, kteří již od nás odešli a kteří nám tak moc chybí. Každý lísteček byl jako vzácnost. Ukryval osobní poselství, slova, která často nevyslovíme nahlas, ale neseme si je uvnitř. Stromek pak stál v Domově po celých šest měsíců a připomínal, že jsou naši blízcí stále s námi. Nádhernému projektu tehdy vdechla život paní Zuzana Spoustová a byla to opět právě Zuzka, s níž obyvatelé Domova celou akci uzavřeli. Nastala chvíle odeslat psaní tam, kam patří. Zapálený oheň dopisů tiše přijal a proměnil v jemný, k němu stoupající dým. Lehce, klidně, přesně k cíli své cesty.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Nezaháleli jsme ani o prázdninách. Vzkazují Jirkovští

Scházíme se pravidelně jedenkrát za týden, a to po celých 12 měsíců v roce, tedy i o prázdninách. Během roku střídáme při programu různé aktivity, přednášky, tréninky pa-měti, hudební odpoledne, pletení košíků, sportování, aby se senioři neměli čas nudit a činnost byla pestrá. Kromě těchto pravidelných setkávání rádi jezdíme i na výlety a společné dovolené. Nezahálíme ani o prázdninách. Trávíme odpoledne na přilehlé zahradě klubu, kde převážně sportujeme,



někdy i tančíme při živé hudbě, a to je i hodně veselo. Máme k dispozici pro přítomné členy nepřeborné množství cvičebních pomůcek, a tak si každý vybere tu, která mu vyhovuje.

Při každém odpoledni se podává i občerstvení, při kterém si senioři rádi sdělují své dojmy a zážitky. Jak tomu s nadsázkou říkám „klábosení“. Na závěr odpoledne si po každé opékáme buřty na přilehlém ohništi, abychom doplnili kalorie po sportovních výkonech. Všichni se pak s úsměvem na tváři rozcházíme do svých domovů a těšíme se na naše další příjemné setkání. A to je účel našeho setkávání.

■ Milena Karbusová, Klub aktivních seniorů Jirkov

Klub, který spojuje dvě země neuvěřitelných 30 let

Beaubourg, La Cité, La Défense, Place de Clichy, Sacré Coeur. Říká vám to něco? Jasně, Paříž, a to jsem vynechala všeobecně známé názvy, jako Tour Eiffel nebo Moulin Rouge. Mám Francii ráda, jsem prostě frankofil. Ale chtěla bych vám představit Česko-francouzský klub, u jehož zrodu jsem v prosinci 1995 byla spolu s malou skupinkou ústeckých frankofilů. Cílem tohoto společenství je šíření francouzské

kultury, historie a francouzského jazyka. Pěkně se to rozjelo a za těch 30 let jsme zorganizovali mnoho úspěšných akcí určených nejen členům klubu, ale i široké veřejnosti. Sídíme v DDM, kde pořádáme přednášky o významných francouzských osobnostech a historii Francie, kterou jsme procestovali křížem krážem. Oblíbené jsou i koncerty francouzského šansonu s ústeckou zpěvačkou Eliškou Lüftnerovou nebo

s pražskou zpěvačkou Evou Kriz Lifkovou. Francie je krásná země, která má od všeho trochu – rozmanité regiony, zachovalé památky, dobré jídlo, po kterém se – nevím proč – netloustne, a výborné víno. Je považována za kolébku evropské kultury a francouzština je nádherný jazyk, který otvírá dveře do mnoha zemí světa. Au revoir en France!

■ Marcela Kroupová, Česko-francouzský klub Ústí nad Labem

Přeshraniční sportovní hry pro zdraví jsme si užili

Koncem srpna se zhruba padesát seniorů z chomutovského Klubu seniorů zúčastnilo přeshraničních sportovních her pro zdraví 50+ v Krušnohorském lese. Zajišťovala ji organizace Kreissportbund Erzgebirge, která je dlouholetým partnerem Sociálních služeb Chomutov. Letos se jednalo o jubilejní 30. ročník této sportovní události na

území Krušnohoří a 15. ročník pořádaný společně s českými zástupci. Akce byla pořádána v lázeňském parku Warmbad/Erzgebirge. Po oficiálním zahájení sportovního dne proběhla rozsvíčka a dále pohybové a motorické hry na několika stanovištích. Účastníci si mohli vyzkoušet například rehabilitační cvičení zad, nordic walking, kmitací tyče, orientační

běh, test na rovnováhu nebo také stavění věže z dřevěných kostek či si zahrát šachy. Nechyběly sportovní sestavy seniorských organizací, losování tomboly, tanec a hudba. Akce byla ukončena v podvečerních hodinách a všichni si z ní odnášeli krásné zážitky a radost ze sportovního dne.

■ Eva Lhotská, Sociální služby Chomutov

Léto plné zážitků. Alpy, Labe i polské lázně

Letošní pobyt v rakouských Alpách přinesl řadu nezapomenutelných zážitků. Účastníci byli ubytováni v penzionu Lavanterhof. Každý den patřil výletům.

První den vedla cesta do Národního parku Vysoké Taury až do výšky 2 571 m. Grossglockner se sice schoval v mracích, ale sviští se předváděli ochotně. Po horské vesničce následovalo jezero Etrachsee, kde se někteří

odvážlivci vykoukali. Druhý den jsme vyjeli lanovkou na Zetterfeld, ale mlha a déšť proměnily oběd v restauraci na sušení oblečení. Slunečné ráno pak přivítalo raftování na řece Drávě, kterého se zúčastnilo 25 lidí. Jiná skupina navštívila místní hrad. Poslední den patřil lanovce na Hochstein, výstupu k jezeru a loučení s nádhernou přírodou. Úspěch měla i srpnová plavba po Labi do Litoměřic a zpět.

Hudba, tanec, řízek přes celý talíř a výhledy na řeku vytvořily skvělou atmosféru. Další pobyt proběhl v polském lázeňském městečku Świeradów-Zdrój s výlety do Jelení Góry a Sklářské Poręby. Účastníci si pochvalovali prostředí, stravu, procedury i wellness. Spokojené tváře při návratu byly tou největší odměnou.

■ Vlasta Křištofová, Spolek ústeckých seniorů

Mezigenerační hry v Dubí zpestřila Balónková Evička

V Podkrusohorských domovech sociálních služeb Dubí – Na Výšině proběhly jubilejní XX. Mezigenerační hry, kde soutěžili senioři a děti v osmi disciplínách inspirovaných poutí. Děti byly ohleduplné, pomáhaly seniorům a všichni se vzájemně povzbuzovali.

Zúčastnilo se sedm družstev – tři domácí a čtyři ze správených organizací, doplněné dětmi ze ZŠ MZŠ Krupka. Akci zpestřily kolotoč, skákací hrad i cukrová vata. Díky



slunečnému počasí se část her odehrála venku.

Překvapením programu bylo vystoupení Balónkové Evičky, která vyráběla balónky. Zvítězilo družstvo DSS

Meziboří, druhé místo obsadil tým PDSS Dubí z Ruské ulice a třetí PDSS Teplice U Nových lázní. Následoval koncert Jitky band – tančilo se, zpívalo i povídalo. Poděkování patří všem účastníkům, personálu, učitelkám z Krupky, městu Dubí a paní Markové i Brhlíkové – ta vytvořila krásná perníková srdce pro každého. Akce se vydařila a zanechala v nás radost a novou energii.

■ Pavla Kutarnia,
PDSS Dubí-Teplice

Už se těšíme na podzimní výstavy a tvoření

Skončilo léto a máme za sebou několik zdařilých akcí. Červnový výlet do Lán se nám vydařil, a to i přes nepřízeň počasí. Prohlídka zámku Lány na nás udělala hluboký dojem. Pěkná byla také procházka parkem.



Koncem prázdnin jsme se zúčastnili sportovních her v Německu. Velmi se nám líbily všechny sportovní disciplíny i zábava na závěr. Mimo to jsme podnikli několik výletů a sportovních akcí i s dětmi po okolí našeho bydliště. Nyní nás čekají ještě podzimní akce. Navštívíme výstavu korunovačních klenotů v obci Poláky. Uspořádáme opět vánoční tvoření pro veřejnost a prodejní vánoční výstavu, která je velmi oblíbená. Konec roku zakončíme vánoční besídkou.

■ Barbora Prucknerová
a Alena Valešová,
Babinec Kovářská

Den seniorů jsme oslavili turnajem v bowlingu

V bowlingové herně na Benediktu se uskutečnil turnaj Mosteckých klubů u příležitosti Dne seniorů. Dopolední sportovní klání přilákalo devět klubů. Každý tým, složený ze čtyř hráčů, odehrál dvě kola, přičemž do celkového hodnocení se započítávalo lépe bodované kolo. Nejlépe si vedl tým klubu č. 7 ve složení Topinka, Svoboda, Topinková a Volf, který si odnesl první místo. Druhé

místo obsadil klub č. 8 ve složení Čapek, Chocholoušková, Rytířová, Svobodová. Třetí skončil klub č. 6 ve složení Vávra, Bullová, Kreml, Blažej. Na dalších místech se umístily kluby č. 2, 4, 1, 3 a 5. Klub č. 9 se turnaje nakonec nezúčastnil a byl nahrazen kombinovaným týmem. V kategorii jednotlivců mezi ženami zvítězila Topinková z klubu č. 7, druhé místo patřilo Chocholouškové

z klubu č. 8, třetí skončila Hlebová z klubu č. 6 a čtvrtá byla Kmentová z klubu č. 2. Mezi muži si nejlépe vedl Čapek z klubu č. 8, následovaný Topinkou a Svobodou z vítězného klubu č. 7. Slavnostní vyhodnocení turnaje proběhne společně s Halovými hrami dne 12. prosince od 14:00 hodin v Klubu seniorů.

■ Josef Houška, Sportovní klub seniorů Most

Senioři potřebují víc než jen péči. Hledají blízkost a lidský přístup

Péče o seniory je jedním z nejdůležitějších, ale zároveň nejméně doceněných pilířů naší společnosti. Podle ředitelky střežkovského Domova pro seniory Máchova Radky Honzajkové se role pečovatelských v posledních letech výrazně proměnila. Vyžaduje nejen odborné znalosti, ale i empatii, trpělivost a schopnost vytvářet důvěrné vztahy.

Jak byste popsala roli pečovatelské nebo pečovatelské v dnešní společnosti a jak se tato profese proměnila v posledních letech?

Role pečovatelské je dnes velmi důležitá, ale bohužel stále podhodnocená. Pečovatelská musí být nejen profesionální, ale také společník, vrba, která naslouchá, a blízký člověk, který pomáhá. Zároveň musí zvládnout jak fyzickou, tak psychickou stránku péče. Je to člověk, který nechává své starosti za branou práce a přichází s úsměvem, aby klientům přinesl radost do nového dne.

Máte pocit, že si veřejnost dostatečně váží lidí, kteří se starají o seniory? Co by podle vás mohlo pomoci změnit vnímání této profese?

Myslím, že společnost si těchto lidí příliš neváží, i když ví, že jsou velmi potřební. Je důležité začít měnit pohled na stáří, protože dnešní doba klade důraz na zdraví, krásu a bezproblémový život, což stáří přirozeně nepřináší. Práce se seniory je ale velmi obohacující. Snažíme se propojovat svět seniorů s dětmi ze škol a mateřských školek, což pomáhá bourat bariéry.

Jak konkrétně podporujete svůj tým pečovatelských a pečovatelských ve vašem zařízení? Můžete uvést příklady dobré praxe?

Podporujeme je tím, že vytváříme jasné a srozumitelné pracovní prostředí. Hodně spolu diskutujeme, když nastane nová situace. Snažíme se je motivovat, oceňujeme jejich kvalitní práci



a chválíme je za dobře odvedené úkoly.

Jaké formy podpory považujete za klíčové – například psychologická pomoc, supervize, možnost dalšího vzdělávání nebo flexibilní pracovní podmínky?

Využíváme supervize, kde hledáme podněty a řešení. Nabízíme i individuální supervize, které jsou velmi cenné, pokud pečovatelské důvěřují

supervizorovi. Ten jim pomáhá projít náročné situace. Některé pečovatelské se dále vzdělávají, což velmi podporujeme, a rádi jim vycházíme vstříc i s úpravou směn.

Jaký je podle vás aktuální stav pečovatelských profesí v České republice? Potýkáte se s nedostatkem pracovníků?

Je to celosvětový problém. Každý rok přibývá lidí, kteří potřebují péči – ať už v domovech pro seniory, nebo v domácím prostředí. Ve službách se stále potýkáme s nedostatkem pečovatelských, protože je to opravdu náročná profese.

Jaké jsou největší problémy, kterým pečovatelské v Česku čelí – ať už jde o finanční ohodnocení, pracovní podmínky, nebo společenské uznání?

Vše, co jste vyjmenovala, je bohužel pravda. Společnost zatím nedokáže ocenit pečovatelské za jejich jedinečnou a nepostradatelnou práci. ■ pr

Senioři slavili plavbou, řízkem i harmonikou

Tak jako každý rok 28. září Spolek aktivních seniorů oslavil svátek sv. Václava plavbou lodí s Labskou plavební společností z Ústí nad Labem do Litoměřic. Výlet se, na rozdíl od loňské plavby, maximálně vydařil. Vloni nám plavbu překazilo počasí a velká voda. Letos bylo přímo nádherně, sluníčko svítilo, takže si členové mohli užívat i krásných výhledů na Labský kaňon z horní paluby.

Spokojenost podtrhl i oběd s výborným řízkem s bramborem. Třešnickou na dortu byl hudební doprovod pana harmonikáře Rudolfa Gregora, který hrál jak cestou tam, tak i zpět. Účastníci zpívali, dá se říci, že až se hory zelenaly. V Litoměřicích bylo dvě hodinky volno, takže cukrárna Káva s párou to jistila, a pak zase v poklidu lodí domů. No v poklidu, opět za doprovodu harmonikáře, takže zvesela a vesele. Myslím, že jsme opravdu dobře oslavili odkaz světce a patrona země svatého Václava.

■ Ludmila Husáková, Spolek aktivních seniorů, Ústí nad Labem

Společně jsme nachodili přes tisíc kilometrů

Chomutovští turisté opět po roce strávili týden ve Sloupu v Čechách. Na turistický pobyt odjelo 36 účastníků. Z celkového počtu 40 osob se čtyři omluvily a již se nepodařilo sehnat náhradu. Zhruba 10 turistů bylo ve Sloupu poprvé.

Program byl sestaven jako nabídkové menu. Každý si mohl vybrat výlety podle svých možností. Večery pak patřily zpěvu a povídání na terase nebo v klubovně. Nesmím zapomenout ani na jídlo, které bylo jako vždy výborné. Když jsem spočítala nachozené kilometry všech turistů, vyšlo mi téměř 1500. Myslím, že to je úctyhodný výkon na seniory. V průměru tak každý ušel denně 7 km. Turistický a společenský pobyt ve Sloupu se vydařil a mohl uskutečnit i díky finanční podpoře města Chomutov.

■ Vladka Varmužová, KČT Chomutov

Den plný zážitků jsme zakončili sladkou tečkou

Naše srpnové putování do Třebenic bylo pohodové, plné radosti a milých setkání. Hned na začátku jsme si prohlédli pamětní desku kněze Ladislava Kubička, který působil i v Benešově nad Ploučnicí. Cestou k památníku nás obdaroval místní pán broskvemi a švestkami. U památníku nás přivítala starostka Eva Hajná, která vyprávěla o jeho vzniku. Předali jsme jí jako poděkování víno letců RAF. Po výborném obědě nám kostelnice



otevřela krásný místní kostel. Navštívili jsme také Muzeum českých granátů, kde jsme si

nejen prohlédli expozici, ale i narežovali granáty. Později nás vyhledal policista Tom Rosenbauer, hlavní iniciátor stavby památníku, který nám vše podrobně vysvětlil. Na závěr jsme se rozloučili s Třebenicemi a cestou zpět si dali něco sladkého v cukrárně v Lovosicích.

Výlet se nám všem moc líbil a domů jsme se vrátili v pořádku. Ať žijí aktivní senioři. Ať žije aktivní Česko!

■ Lída Šumová, Klub seniorů v Benešově nad Ploučnicí

Senioři z Benešova a Heidenau se setkali v Pirně

Setkání seniorů z Benešova nad Ploučnicí a partnerského města Heidenau proběhlo 11. října a nabídlo pestrý program. Po přivítání Dr. Horstem Alheitem a Peterem Mildnerem, za tlumočení Alžběty Sieber, se účastníci vydali do informačního střediska německých drah DB v Heidenau. Zde se seznámili s plánovanou vysokorychlostní tratí mezi Prahou a Drážďany, včetně 30 kilometrů dlouhého Krušnohorského tunelu.

Po obědě následovalo jednání o společných akcích na rok 2026 a sportovní část programu – bowling v Pirně. Turnaje se zúčastnilo 31 hráčů, kteří hráli dvě hodiny ve smíšených týmech. Mezi ženami se nejlépe umístila Angelika Stasiak, následovaná Zlatuší Čechovou a Katrin Nobis. V mužské kategorii zvítězil František Zeman, druhé místo obsadil Maik Pfenninger a třetí Rudolf Čech. Akce se setkala s velkým ohlasem a účastníci



se už těší na další společné setkání, které proběhne 25. listopadu při Vánočním tvoření s CDM Benešov nad Ploučnicí.

■ Rudolf Čech, Klub seniorů Benešov nad Ploučnicí

Zvídavá parta vyrazila za krásami našeho kraje

Jsmo početná, zvídavá parta žen v seniorském věku, a proto se snažíme podle možností poznávat zajímavá místa našeho kraje. Dvakrát měsíčně vyrážíme na výlety podle předem připraveného plánu. Nejčastěji podnikáme pěší túry, ale občas využíváme i různé dopravní prostředky. Naše

sezona začíná vždy po letních prázdninách. Letos jsme ji zahájily 18. září výpravou do okolí Děčína – navštívily jsme Jetřichovice, Dolský mlýn, Javory, Jedlovou, Most s hradem Hněvín, Klopotský vodopád, Meznou a vyhlídku na Tři prameny. Nechyběla ani další krásná místa v okolí. Jednou

ročně pořádáme týdenní pobyt. V loňském roce jsme zavítaly na Lipno, letos do Broumova, odkud jsme podnikaly výlety na historicky zajímavá místa – například do Hronova, Náchoda a dalších lokalit. Příští rok se těšíme na Jeseníky.

■ Zuzana Hausenblasová, Klub aktivních seniorů Děčín

Iva bojuje s roztroušenou sklerózou, pomáhají jí skláři

Lidem, kteří bojují s roztroušenou sklerózou, vytvále pomáhá Nadační fond teplického fotbalového klubu. Dlouhodobě spolupracuje s Centrem pro roztroušenou sklerózu při teplické nemocnici a společnými silami pravidelně podporují konkrétní pacienty, kteří trpí touto vážnou nemocí.

Tentokrát se pomoc dostala Ivě z Teplic, která se s nemocí léčí už více než dvacet let. A s podporou od fotbalistů



už má své zkušenosti. „Jsme velmi rádi, že jsme mohli Ivě zakoupit nový invalidní vozík, který již moc potřebovala,“ uvedl Martin Kovařík z nadačního fondu.

Aktivity fotbalového klubu, jehož partnerem je sklářská společnost AGC, oceňuje veřejnost i samotní pacienti. Paní Ivě udělal nový vozík velkou radost. „Chtěla bych moc poděkovat Nadačnímu fondu FK Teplice, že mi opětovně finančně pomohl. Velice si vážím vašeho vstřícného a laskavého přístupu. Je opravdu obdivuhodné, co nejen pro lidi, kteří zápasí s roztroušenou sklerózou, již několik let děláte,“ řekla Iva. ■ pr

TAJENKA | CITÁT ABRAHAM LINCOLNA

POMŮCKA: ASA, OKRA	VULKÁN	TRPASLÍK	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	ŘÍMSKÁ ŽENA NOSÍCÍ NEŠTĚSTÍ	STÍRÁTKO	JMÉNO HERCE DAMONA	OLGA DOMACKÝ	AKTOR	TVAROVAT KOV KLADIVEM	ALE NĚMECKÝ	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	PROSTO- PÁŠNÝ	DRUH VLNĚNÉ LÁTKY	KOBKA
SVĚTELNÉ SIGNALIZAČ. ZARÍZENÍ ZKR.			DODATEK V DOPISE PRAŽ. STAV. OBNOVA		TEKUTINA VYLUCOVA- NÁ LEDVI- NAMI				POSTAVA ZE SVEJKA				INICIÁLY HERCE CRUISE	
ZKYPŘIT ZÁHON					ARAB. MUŽ. JMÉNO OVOČNÝ PARK				CIRKULACE SLOVEN. DRUH MOTYLA				UVNITŘ HOTOVÉ PENIZE ANGLICKY	
1. DÍL TAJENKY														
INICIÁLY HERCE EFFY			OŠKUBAT DOSTÁT ZÁVAZKU				ČES. NAKLA- DATELSTVÍ RŮSTEM SE PŘIPOJIT				SLOVNÍ POMOC HUDEBNÍ NÁSTROJE			
A TAK DÁLE ZKR.				OSTR.-KARV. DOLY ZKR. ČÁST REPUBLIKY			DOTAZO- VAT SE DRUH LÁTKY			MUŽSKÝ ZPĚV. HLAS NIČEMA			TRVALÝ BEZPRACNÝ PŘÍJEM	TITUS DOMACKÝ
	ČÁST VOZU	IBÍSEK JEDLÝ VĚDA				STAĤ SVALŮ STÁT ZÁP. AFRIKY			NEPŘÍZNAT CO PTAČÍ KRMENÍ					
CHLAPECKÉ JMÉNO					ROŠT JIRÁSKŮV ROMÁN				VRCHOVATÝ NĚKDO BÁSNICKY				SPZ PÍSKU MÁLO OSVĚTLENÁ	
VESNÝ				VŘÍDEK HOVOR. OZVĚNY				KRAJOVÝ ODĚV TEXTILNÍ PLODINY				ODĚV VYKRM ZVÍŘAT NA MASO		
	2. DÍL TAJENKY INIC. ZPĚV. MLÁDKA													ZÁPOR
PŘEZDÍVKA PŘEZIDENTA EISEN- HOWERA				ASUSKÝ PANOVNÍK			ODCHYLKY STŘEL				STÁT ZÁPADNÍ ASIE			
ŠACHOVÁ VÝHRA				OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU			AMERICKÝ BOXER				KALIBR			

Setkání v Chrastavě oslavilo 28 let přátelství

Česko-polské setkání v Hrádku nad Nisou připomnělo 28 let spolupráce. U společně vysazené lípy se sešli zástupci turistických klubů z Lubaně, Krásné Lípy, Hrádku a ústecké oblasti. Přivítání proběhlo za účasti starosty Lubaně Grzegorze Wieczorka s manželkou.

Poté se 36 účastníků přesunulo do Chrastavy, kde navštívili hasičské muzeum

– druhé největší v ČR. Zaujala je historická stříkačka FLADR z roku 1879 i další exponáty od čerpadel po parní stříkačky. Muzeum dokumentuje historii záchranářství a dovednost našich předků.

Oběd byl zajištěn ve známé restauraci U komína, která výjimečně otevřela jen pro tuto skupinu. Závěr patřil návštěvě kostela sv. Vavřince,

dominanty Chrastavy. Stavba v pseudogotickém slohu z let 1866–1868 stojí na místě původního kostela ze 14. století. Dochovala se renesanční věž i zvon Zuzana z roku 1601. Kostel zaujme architekturou i vitrážemi křížové cesty.

Společné foto a rozloučení uzavřely den plný zážitků. Chrastava nebyla poslední zastávkou této spolupráce.

■ Václav Hieke, KČT Krásná Lípa

Oslavenkyně chodí s úsměvem. „Je to lék,“ říká

Naše Miluška slaví jubileum. V Praze se v září před 90 lety narodila ve znamení panny, hezká holčička. Její matka ji nechala v porodnici, ale po šesti nedělích se jí ujala pěstounka a odvezla ji do Trstěnic. Život s pěstouny byl skromný, ale plný lásky.

V deseti letech si pro ni přijela biologická matka, která ji chtěla jako pomocnici. Dva roky prožila bez lásky a úsměvu, než se mohla vrátit k pěstounům. Po škole se vyučila u Bati, stala se prodavačkou,



poznala lásku a vychovala čtyři děti. Zpívala na veřejnosti, její krásný hlas jí zůstal dodnes. Věnovala se turistice, Sokolu, hlídala vnoučata. Má 7 vnoučat, 14 pravnoučat a 2 praprnoučata. Aktivně působí ve svazu seniorů v Teplicích,

získala titul Babička roku. Slaví 90. narozeniny, hezky se obléká, lakuje si nehty a ví, že být stará a ošklivá je hrozná kombinace. Ráno cvičí v posteli, pak se několikrát projde sem a tam po šestimetrovém balkóně, a to třeba i padesátkrát. Trénuje mozek rychlým počítáním, luští křížovky, chodí zpívat s partičkou seniorů do soukromí a také je členkou zpívánek v teplickém Kanapi. Každý Nový rok si vyšlápne na Doubřavku.

■ Věra Lukášková, SPCCCH Teplice

Šumava s úsměvem.

Aktivní senioři na výletě

Spolek aktivních seniorů strávil září na dovolené v Zadově. Počasí přálo, a tak jsme denně vyráželi na výlety. V pondělí jsme navštívili Kvildu, kde nás muzeem provedl starosta. Dozvěděli jsme se o historii i současných problémech. V úterý jsme obdivovali sklářské umění v Kašperských Horách a Sušici, kde nás zaujal pohyblivý betlém a vzpomínka na zaniklou továrnu na sirky. Ve středu jsme navštívili Hasičské muzeum ve Stachách a poté Hoštice, známé z filmu Slunce, seno. Nechyběla hospoda u Miluny ani hrob Michala Tučného. Ve čtvrtek jsme obdivovali kostel v Dobré Vodě a hrad Kašperk, kde nám pomohl pan kastelán s dopravou. V pátek jsme zakončili výlet návštěvou Husince a Prachatic, kde jsme žasli nad krajkami našich předků. Večer proběhla rozlučková zábava s hudbou a tancem, kterou si užili ti nejvytrvalejší. Velké poděkování patří paní ředitelce hotelu Zadov.

■ Ludmila Husáková, Spolek aktivních seniorů Ústí nad Labem

**PODZIM
S DOBROU KNIHOU.
JAKOU SI VYBERETE?**

Chlapec, kterého válka proměnila v lháře

Otevřená zpověď legendy české investigativní žurnalistiky

105 let od narození legendy českého herectví

Detektivka plná napětí, romanlíky i humoru

KNIHY DOBROVSKÝ www.knihydobrovsky.cz

Sever
Český rozhlas

**V Ústeckém kraji
posloucháme
Český rozhlas
Sever**

88.8 FM sever.rozhlas.cz

**Divadlo města
ÚSTÍ NAD LABEM**
www.dmul.cz
ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

SEZÓNA 2025/26
LISTOPAD / NOVEMBER 2025

2. neděle 250 Kč, děti sleva 20% + RD/8	15.00	pohádka pro děti
VELKÉ DOBRODRUŽSTVÍ MALÉHO BROUKA		
3. pondělí jednotné vstupné 80 Kč	9.00	pohádka pro děti zadáno pro školy
VELKÉ DOBRODRUŽSTVÍ MALÉHO BROUKA		
6. čtvrtek jednotné vstupné 190 Kč	10.00	taneční divadlo zadáno pro školy
F. Liszt: J. S. Bach, P. Mascagni, A. Ják: OBRAZ DORIANA GRAYE		
7. pátek vstupenky v síti GOOUT 590 – 690 Kč	19.00	koncert
PRAGUE CELLO QUARTET		
8. sobota 150 – 620 Kč	17.00	muzikál pořadatel: Agentura MONIA
ZAVŘI OČI, MAXI!		
12. středa jednotné vstupné 200 Kč	19.00	koncert
ZÁVĚREČNÝ KONCERT V RÁMCI MEZINÁRODNÍCH DIRIGENTSKÝCH KURZŮ		
14. pátek jednotné vstupné 200 Kč	19.00	koncert
ZÁVĚREČNÝ KONCERT V RÁMCI MEZINÁRODNÍCH DIRIGENTSKÝCH KURZŮ		
16. neděle 250 Kč, děti sleva 20% + RD/5	10.00	pohádka pro děti
KUBULA A KUBA KUBIKULA		
Náhradní představení pro skupinu RD za 1. 6. 2025. Pozor změna času.		
16. neděle předprodej www.vstupenkyusti.cz	19.00	činohra s britským humorem pořadatel: Agentura FOR
S. Moffat: NÁVŠTĚVA NA ZABITÍ		
19. středa dobrovolné vstupné	19.00	pořadatel: ZŠ Mírová, Ústí nad Labem
ŽIVOT V KUFRÍKU		
22. sobota 350–590 Kč bez slev + P/7	17.00	muzikál
P. Stone, J. Styne, B. Merrill: SUGAR		
PREMIÉRA. Mimořádná změna dne a času pro skupinu „P“ Muzikál SUGAR je uváděn po dohodě s Concord Theatricals Ltd. jménem Tams-Witmark LLC. www.concordtheatricals.co.uk		
23. neděle 350–590 Kč + N/6	17.00	muzikál
P. Stone, J. Styne, B. Merrill: SUGAR		
26. středa jednotné vstupné 200 Kč	18.00	koncert
VIRTUOSI PER MUSICA DI PIANOFORTE		
Zahajovací koncert 58. ročníku mezinárodní klavírní soutěže.		
27. čtvrtek jednotné vstupné 200 Kč	8.00	soutěž
VIRTUOSI PER MUSICA DI PIANOFORTE		
58. ročník mezinárodní klavírní soutěže.		
28. pátek jednotné vstupné 200 Kč	19.00	koncert
VIRTUOSI PER MUSICA DI PIANOFORTE		
Koncert vítězů 58. ročníku mezinárodní klavírní soutěže.		
29. sobota 250–490 Kč	17.00	balet cca 2.20
P. I. Čajkovskij: LOUSKÁČEK		
30. neděle 250–490 Kč + LM cca 2.20	17.00	opereta
J. Strauss ml.: NOC V BENÁTKÁCH		

LM – sleva pro studenty

Tato sleva platí na představení DMÚL a vztahuje se na poslední tři řady na balkoně.

pořadatelem akce je DMÚL DMÚL není pořadatelem akce

Hostujeme na zájezdech LISTOPAD 2025:

1. sobota	20.00	BÖHSE ONKELZ	Neubrandenburg
2. neděle	17.00	LABUTÍ JEZERO	Pardubice
7. pátek	19.30	Taneční evokace – JSME rozTAnčená krajINA	Bad Elster
8. sobota	20.00	BÖHSE ONKELZ	Vídeň

20251003

20251010

20251003