

SENIORSKÉ LISTY



Kamelie

**Není nic hezčího než pohled
na usmívající se publikum**

STRANY 8-9

**Elektřina zdraží jen o pár korun,
ale může být nakonec i levnější**

STRANA 5

**Krajská rada seniorů si zvolila
novou šéfku i místopředsedy**

STRANA 7

Podvodníci nabízejí předražené viněty

Ústecký kraj – Cesta po dálnici se může pořádně prodražit. Vedle oficiálního portálu edalnice.cz, který nabízí online koupi dálniční známky, totiž stále existují podvodné stránky, které se tváří jako legitimní prodejci. Vizuálně vypadají jako státní weby. Takzvané černé e-shopy zákazníkovi žádnou službu neposkytnou a pouze inkasují peníze a takzvané šedé portály známku sice dodají, ale s vysokou přírůžkou. „Bohužel jsme narazili i na černé e-shopy, které si od zákazníků strhly desítky tisíc korun,“ vysvětluje Lucie Bartáková ze Státního fondu dopravní infrastruktury s tím, že žádnou známku zákazník neobdržel. Existují i takzvané šedé prodejní portály. Ty sice známku skutečně dodají, ale přeproávají ji s výraznou přírůžkou a tváří se jako oficiální prodejní kanál. A tak se může dálniční známka pořádně prodražit. ■ pol

Šmejdi lákají na známé tváře

Lovosicka – Vidina snadného a rychlého zbohatnutí nahrává podvodníkům, kteří lákají nejen seniory na velmi výhodné zhodnocení vkladů či na investování do světových měn. V posledních dnech přijali litoměřičtí kriminalisté další oznámení o podvodném jednání v oblasti investic. Oběť se stala jedenašedesátiletá žena z Lovosicka. Koncem letních prázdnin ji na internetu



Foto: Pixabay

zaujala reklama na výhodné investování, kde byly použity tváře známých celebrit. Krátce poté ji kontaktoval údajný

manažer investiční společnosti s nabídkou vysokého zhodnocení financí. Žena postupně zasílala peníze na zahraniční účty, celkem více než 4 miliony korun. Slibovaného zisku ani vrácení peněz se však nedočkala, a obrátila se proto na policii. Policisté zahájili úkony trestního řízení pro podezření z trestného činu podvodu. V případě soudem prokázané viny hrozí pachateli až osmiletý trest. ■ gz

Senior se dostal do dluhů, důvěřoval partnerovi dcery

Mostecko – Nemocný senior se stal obětí podvodu. Muž, kterému důvěřoval, ho postupně připravil o spoustu peněz. Podle kriminalistů se celková škoda vyšplhala na více než 450 tisíc korun. Na počátku loňského roku se senior rozhodl nabídnout své dceři a jejímu partnerovi společné bydlení. Obviněný však tuto situaci využil. Přesvědčil

poškozeného, aby si založil bankovní účet, na který mu bude chodit starobní důchod. Účet měl sloužit k úhradě nájmu, energií a televizních poplatků. Ve skutečnosti ale nastavil trvalé příkazy tak, aby peníze odcházely na jeho vlastní účet. „Tím se začala roztáčet dluhová spirála. Senior se ocitl v evidenci dlužníků, byt byl odpojen od

elektriny a vznikla další škoda, když obviněný bytovou jednotku neoprávněně znovu připojil,“ uvedl policejní mluvčí Václav Krieger.

Muž čelí obvinění ze zpronevěry, krádeže, poškození cizích práv, neoprávněného opatření a padělání platebního prostředku či úvěrového podvodu ve stádiu pokusu. Hrozí mu až pětileté vězení. ■ gz

INZERCE

VÁNOČNÍ SHOW
Sněženky a machři aneb Marverci na horách
16. PROSINCE 25
VSTUPNÉ 300,-
 DIVADELNÍ SÁL DOMU KULTURY ÚL
 PŘEDSTAVENÍ OD 15:30 A 18:00
 PŘEDPRODEJ VSTUPENEK OD 20. 11. 2025
 NA WWW.VSTUPENKYUSTL.CZ

musical school
VÁNOČNÍ KONCERT
 V RÁMCI PRAVIDELNÉ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI DĚTÍ A MLÁDEŽE
14. 12. 2025 od 17.00
 DŮM KULTURY ÚSTÍ NAD LABEM - DIVADELNÍ SÁL
 VSTUPENKY Kč 250,-
 PŘEDPRODEJ WWW.VSTUPENKYUSTL.CZ od 10. 11. 2025
 Ústí nad Labem
 DŮM KULTURY NÁRODNÍ DŮM LETNÍ KINO
 MARTIN PROVAZNÍK.CZ

ČÍSLO MĚSÍCE

5

O tolik procent vyšší ceny než loni zaplatíte letos za vánoční stromky. U nejprodávanější kategorie vysoké 150–200 centimetrů se jedle kavkazská pohybuje mezi 750 až 1100 korunami, smrk pichlavý mezi 400 až 600 korunami, smrk ztepilý kolem 400 až 500 korun a borovice mezi 400 až 600 korunami. Češi mají přitom v otázce vánočních stromků jasně favorita – jedli kavkazskou, která tvoří až 90 % všech prodaných stromků. Smrk pichlavý má podíl kolem pěti procent, zatímco tradiční smrk ztepilý či borovice se prodávají jen minimálně. Stále oblíbenější je možnost vyrazit přímo na plantáž a stromek si vlastnoručně uříznout, například ve Varvažově u Telnice. Aby stromek vydržel co nejdéle svěží, je nutné jej skladovat v chladu, kmen ponořit do nádoby s vodou a předem odříznout malý špalíček z kmene. V bytě by stromek neměl stát u zdroje tepla a do stojanu je třeba pravidelně dolévat vodu, stromek totiž denně vypije až dva litry. ■ gz

Udeřila zima, což nahrává zápalu plic

Ústecký kraj – Zápal plic je nemoc, která představuje vážné riziko zejména pro starší lidi. Jejich imunitní systém je totiž oslabený a často navíc trpí i chronickými nemocemi. Zápal plic tak může mít u nich mnohem těžší průběh a vést k vážným komplikacím i k úmrtí.

Podle údajů Státního zdravotního ústavu bylo loni v České republice zaznamenáno 608 případů invazivních pneumokokových onemocnění, přičemž více než polovina nemocných byla starší 65 let. Nemoci podlehl 94 pacientů, což je 15,5 %. Nejvíce případů se objevuje v chladnějších měsících, kdy jsou respirační infekce obecně častější. Jedním



Foto: Pixabay

z neúčinnějších způsobů, jak se senioři mohou chránit, je očkování proti pneumokokovým infekcím. Přesto bylo loni očkováno pouze 9 % pacientů. Vakcinace přitom snižuje riziko těžkého průběhu pneumonie i úmrtí. ■ gz

Důchody narostou, ale v kraji nejsou nejvyšší



Foto: Seniorské listy

Ústecký kraj – Od ledna se zvýší starobní, invalidní i pozůstalostní důchody. Díky valorizaci se navýší průměrný starobní důchod o 668 korun měsíčně a dosáhne tak přibližně 21 839 korun. Podle odhadů Ministerstva práce a sociálních věcí rostly důchody za posledních deset let rychleji než ceny, a to zhruba o 18 procent.

„Při znalosti posledních potřebných statistických údajů mohu říci, že se průměrný starobní důchod navýší o 668 korun měsíčně,“ uvedl končící ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka a dodal, že jde o řádnou valorizaci

v lednovém termínu, vypočítanou na základě dat o růstu cen domácností důchodců. Zvýšení důchodů bude rozděleno o 240 korun v základní výměře a o 2,6 procenta v procentní výměře.

Nejvyšší důchody pobírají penzisté v Praze a ve Středočeském kraji, nejnižší pak v Olomouckém kraji. Na chvostu se drží i Ústecký kraj.

Přestože průměrný starobní důchod nově bude činit 21 839 korun, zhruba polovina seniorů na něj nedosáhne. Někteří balancují na hranici chudoby. Desetitisíce důchodců jsou v exekuci a z penze musejí splácet dluhy. ■ gz

PARTNEŘI SENIORŮ V ÚSTECKÉM KRAJI

Ústecký kraj KRAJSKÁ RADA SENIORŮ ÚSTECKÉHO KRAJE

most Ústí

SOVK METRANS Carbon Neutral Transport thau Chabařovce ST SEVEROČESKÁ TEPLÁRENSKÁ

rcc realcentrum cars s.r.o. ACME DOMÁCÍ PÉČE s.r.o. ZDRAVÉ MĚSTO ŠTĚTÍ LOUNY TECHNICKÉ SLUŽBY MĚSTA MOSTU s.r.o. SKUPINA ČEZ

RuL Revoluční most Lázněm Chomutov BAUHAUS Když se to má prodávat. METROSTAU AGC Teplice

DĚKUJEME

Seniorské listy www.facebook.com/seniorskelisty, www.seniorskelisty.cz | Seniorské listy, zpravodajský a servisní čtvrtletník seniorů v Ústeckém kraji | Vydání ZIMA 2025, 15.12. 2025. Příští vydání JARO 2026, 7.4. 2026, uzávěrka 30.3. 2026.

| 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 MKČREZ2171 | Zadavatelem Seniorských listů JARO 2025 je Krajská rada seniorů Ústeckého kraje p.s.,

IC 02254867, se sídlem Dobětická 10, 400 01 Ústí nad Labem, zhotovitelem je Media Concept, s. r. o., IC 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.

Kalkulačka pomůže s výpočtem superdávky

Ústecký kraj – Pokud jste v důchodu a pobíráte některou ze sociálních dávek, například příspěvek na bydlení, doplatek na bydlení, příspěvek na živobytí nebo přírůstek na dítě pro vnoučata ve vaší péči, zbystrěte. Tyto čtyři dávky totiž nahradila jediná, takzvaná superdávka. Aby se lidé lépe zorientovali, spustilo Ministerstvo práce a sociálních věcí na svých webových stránkách novou online kalkulačku. Ta pomůže jednoduše zjistit, na jakou částku podpory máte nárok. ■ gz

Nové centrum pomůže rodinám stařečků

Ústí nad Labem – Moderní centrum denních služeb pro seniory s kapacitou deseti osob začalo fungovat v Ústí nad Labem. Rekonstrukce budovy vyšla na 34,8 milionu korun. V přízemí vzniklo zázemí pro Pečovatelskou službu, v patře samotné centrum. „Služba je určena seniorům, kteří žijí ve své domácnosti, ale potřebují pravidelnou pomoc. Do centra dochází jen na určitou část dne,“ uvedl náměstek primátora Tomáš Vlach. Tato služba pomáhá zejména pečujícím, kteří díky ní mohou skloubit péči se zaměstnáním. ■ gz

Amalgámové plomby končí, bílé budou zdarma, ale jen základní

Ústecký kraj – České zubařské ordinace čeká od příštího roku zásadní proměna. Pacienti, včetně seniorů, získají dostupnější péči. Pojišťovny začnou hradit bílé plomby i ošetření kořenových kanálků, zatímco amalgámové výplně definitivně zmizí. „Zvýšené náklady vnímáme jako dobrou investici do zdravotní péče našich klientů. Pacientům zajistí dostupnější péči, nebudou již



Foto: Pivabey

odkládat návštěvu zubaře třeba z finančních důvodů,“ říká Jan Bodnár z VZP. Nově bude

hrazena základní fotokompozitní plomba v hodnotě 900 korun, u složitějších variant si pacient doplatí rozdíl. Pojišťovna uhradí také ošetření kořenových kanálků metodou centrálního čepu, jiné postupy budou se spoluúčastí. Pro seniory to znamená, že i náročnější zákroky budou finančně dostupnější než dosud. Bez doplatku se to ale zřejmě neobejde. ■ gz

Lidé nad 60 let trpí nedostatkem minerálů

Ústecký kraj – Podle Státního zdravotního ústavu má většina českých seniorů problém s nedostatkem minerálů. „Ve věku nad 60 let trpí nedostatkem vápníku

více než 80 % lidí,“ upozorňuje Jaroslav Žák ze společnosti BWT. Vápník je přitom nezbytný pro pevné kosti, správnou funkci svalů i nervového systému, a jeho

dlouhodobý deficit může vést k vážným zdravotním komplikacím. Jeho nedostatek se může projevit únavou, křečemi, horší tolerancí stresu nebo nespavostí. ■ gz

Místa v domovech nejsou a populace stárne

Ústecký kraj – Česko čeká výzva v péči o stárnoucí populaci. Letošní studie Ministerstva práce a sociálních věcí ve spolupráci s Ústavem zdravotnických informací a statistiky ukazuje, že do roku 2040 bude nutné vybudovat 35 700 nových lůžek v domovech pro seniory. Už dnes v nich žije přes

97 tisíc lidí a jejich počet od roku 2014 vzrostl o 17 procent. Výzkum zároveň upozorňuje, že tři čtvrtiny nových kapacit budou určeny pro osoby starší 80 let. Odborníci varují, že bez včasného rozšíření služeb hrozí nedostatek míst a zhoršení dostupnosti péče. Napjatá situace je patrná už dnes i v Ústeckém

kraji. Podle posledních dostupných statistik z roku 2023 zde fungovalo 39 domovů pro seniory s kapacitou 3 167 lůžek, přesto zůstalo neuspokojených více než 4 200 žádostí. Domovy se zvláštním režimem, které mají kapacitu kolem 2 500 lůžek, evidovaly dalších 2 300 nevyřízených žádostí. ■ gz

INZERCE

Představujeme zcela novou Kia K4

KIA
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.
Vytváření vozidla je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkové vybavení. Pro další informace navštivte www.kia-usti.cz.



2025102

Elektřina zdraží jen o pár korun, ale může být nakonec i levnější

Ústecký kraj – Po dramatickém zdražování energií v uplynulých letech se možná blýská na lepší časy. Energetický regulační úřad oznámil, že v roce 2026 se regulovaná část ceny elektřiny pro domácnosti zvýší o 1,1 procenta, což představuje asi 29 korun za megawatthodinu. U plynu půjde o navýšení o 4,7 procenta, tedy zhruba 22 korun za megawatthodinu. Existuje ale šance, že by lidé mohli

platit dokonce méně než letos. Předseda úřadu Jan Šefránek uvedl, že pokud nová vláda převezme financování podporovaných zdrojů energie, regulovaná složka by mohla naopak klesnout o více než patnáct procent. Domácnosti ale mohou ušetřit i jinak. „Dodavatelé velmi mírně zlevňovali, kdo bude aktivní, může ušetřit až třicet procent,“ řekl Lukáš Kaňok z internetového srovnávače Kalkulátor.cz.

Například dodavatel ČEZ Distribuce u běžné sazby D02d cenu za MWh mírně sníží, zatímco fixní platba vzroste o 4 procenta. Při průměrné spotřebě 3 MWh ročně to znamená navýšení nákladů jen o 44 korun. O tom, jak se ceny energií budou dál vyvíjet, rozhodne stát. Pokud převezme financování podporovaných zdrojů energie, účty domácností i firem se mohou citelně snížit. ■ gz

Za vodu si znovu domácnosti připlatí

Ústecký kraj – Cena vody jde zase nahoru. Severočeská vodárenská společnost (SVS) oznámila, že od ledna se v Ústeckém kraji zvýší vodné a stočné na 156,59 koruny za 1 000 litrů pitné vody včetně odvedení a vyčištění odpadních vod. Pro běžnou domácnost to znamená měsíční navýšení přibližně o 36 korun. „Důvodem navýšení ceny vody jsou rostoucí náklady na suroviny, stavební materiál, práce a technologie,“ vysvětluje generální ředitel SVS Bronislav Špičák.

Podle SVS jde o zdražení, které odpovídá vyšším nákladům na provoz a opravy vodárenské sítě. „Jsme si vědomi, že každá koruna v rodinném rozpočtu se dnes počítá. Proto jsme i pro rok 2026 sestavili takový rozpočet, který respektuje ekonomickou realitu našich zákazníků a zároveň nám umožňuje pokračovat obnově infrastruktury,“ dodal. ■ gz

Senior doma hromadil samopaly, granáty i municí

Klášteřec nad Ohří – Policisté obvinili jednaosmdesátiletého muže z Klášteřce nad Ohří z trestného činu nedovoleného ozbrojování. Ve svém bytě, garáži i vozidlech hromadil bez povolení velké množství zbraní, střeliva a dalších nebezpečných předmětů. „Na základě telefonického oznámení jsme

získali informace o přechovávaní zbraní a municí. Kvůli závažnosti situace byli povoláni kolegové ze zásahové jednotky, kteří muže zadrželi. Podezření se potvrdilo,“ uvedla policejní mluvčí Miroslava Glogovská. Na místě zasahoval pyrotechnik i psodv se psem na vyhledávání výbušnin. Policisté

preventivně evakovali obyvatele domu v ulici Boženy Němcové. Při prohlídkách našli tisíce kusů střeliva, několik střelných zbraní včetně samopalů, tlumiče, protitankové granáty, minu i podomácku vyrobená zařízení. Seniorovi hrozí trest odnětí svobody až na pět let. ■ gz

Chřipková epidemie udeří dřív, ohrožena je starší generace

Ústecký kraj – Chřipková epidemie, která obvykle vrcholí až na přelomu ledna a února, může letos udeřit už před Vánoci. Lékaři varují, že oslabená imunita populace po několika slabších sezonách spolu se změnami viru vytváří podmínky pro rychlejší šíření. „Kvůli několika slabším chřipkovým sezonám oslabila kolektivní imunita a většina populace má nyní nižší úroveň

obranyschopnosti. Vzhledem k tomu je možné letos očekávat první výraznější nárůst případů chřipky už na přelomu listopadu a prosince,“ uvedla praktická lékařka Martina Bábová.

Právě senioři patří mezi nejohroženější skupiny. U lidí nad 65 let chřipka často zhoršuje jiná chronická onemocnění, což může vést k hospitalizaci. „Chřipka může být velmi závažná,

i životu nebezpečná, zejména u rizikových skupin. Mezi rizikové skupiny patří osoby nad 65 let, lidé s chronickým onemocněním a s oslabenou imunitou. U nich je vyšší pravděpodobnost komplikací – zápal plic, selhání orgánů, hospitalizace, ale i úmrtí,“ upozornila Bábová. Podle údajů Státního zdravotního ústavu souvisí s chřipkou jedno procento všech úmrtí. Nejlepší ochranou pro

seniory zůstává očkování. Loni se proti chřipce nechalo naočkovat 762 tisíce lidí, což je zhruba sedm procent populace. „Vakcína výrazně snižuje riziko onemocnění chřipkou a zejména riziko závažného průběhu. I když vakcína nemusí zabránit každému onemocnění, průběh bývá mírnější,“ vysvětlila Bábová. Podle ní je nejvhodnějším obdobím pro očkování říjen až prosinec. ■ gz

Fialky ovládly vědomostní klání

Štětí – První ročník vědomostního klání s názvem Kvízování hostil kulturní dům ve Štětí. Do města se sjelo patnáct trojlenných týmů ze seniorských a turistických klubů z celého Ústeckého kraje.

Na soutěžící čekalo čtyřicet otázek v tematických okruzích fauna a flora, Česká republika a všeobecné znalosti. Nejlépe si vedlo uskupení Fialky ze Štětí, druhé místo obsadili turisté

z Krásné Lípy a třetí skončil tým SÚS Ústí nad Labem 3.

„Doufáme, že se Kvízování všem líbilo a že se tato soutěž stane tradicí,“ uvedla šéfka klubu štětských turistů Helena Krejčová.

Právě turisté spolu s městem Štětí a Krajskou radou seniorů Ústeckého kraje akci pořádali. Soutěžící přijeli podpořit také starosta města Miroslav Andrť a předsedkyně krajské rady seniorů Věra Nechybová. ■ sl

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

Město uspořádalo setkání seniorů a předvánoční program

Město Ústí nad Labem připravilo odpolední program pro seniory z Chemnitz a Ústí nad Labem. Část návštěvníků si mohla společně s průvodci prohlédnout centrum města a jeho významné památky. Pro zájemce o prohlídku Oblastního muzea byla připravena komentovaná prohlídka výstavy Naši Němci, která vznikla jako připomínka společných dějin česky a německy mluvícího obyvatelstva v průběhu staletí.

Z partnerského města Chemnitz přijelo do Ústí nad Labem na dvě stě účastníků, které doplnili senioři z Ústecka. Během přivítání návštěvníků náměstek primátora Tomáš Vlach zmínil finanční podporu z Fondu malých projektů Euroregionu Elbe/Labe, díky které bylo možné na koncert pozvat účastníky z partnerského města Chemnitz a připravit celodenní program a prohlídku města. Celý program pro ně zajistil odbor školství, kultury a sportu ve spolupráci



s oddělením cestovního ruchu Magistrátu města Ústí nad Labem. Poděkování patří i pracovníkům Informačního střediska města a Oblastního muzea Ústí nad Labem.

Akce byla zakončena koncertem v divadelním sále Domu kultury, kde zazněly skladby významných

skladatelů Johannese Brahmsa a Antonína Dvořáka v podání Symfonického orchestru Českého rozhlasu, pod taktovkou dirigenta Jana Kučery.

Město Ústí nad Labem plánuje další aktivity ve spolupráci s magistrátem města Chemnitz. „Celý rok jsme se účastnili aktivit v rámci

programu Evropského hlavního města kultury Chemnitz 2025. Rádi bychom navázali na společná setkání a nový program připravený pro občany Ústí nad Labem i Chemnitz za podpory evropských i národních dotací,“ řekl ke společným aktivitám náměstek primátora Tomáš Vlach.

ÚSTECKÉ VÁNOCE

Lidické náměstí, Ústí nad Labem

<p>Pátek 12. 12.</p> <p>15.00 Fousáč 16.30 Eva Vargo SUPER GROUP 19.00 Midi Lidi</p> <p>Sobota 13. 12.</p> <p>16.00 Ústečtí trubači 16.30 Pavel Houfek & host 18.00 Brass Bombers</p> <p>Neděle 14. 12.</p> <p>15.00–18.00 Staročeské Vánoce: vánoční zvyky a hry pro děti 15.00 Ústecké Bambini 16.00 Monika Bublíková s kapelou 17.15 Marie Tilišarová</p> <p>Úterý 16. 12. Den s PF UJEP</p> <p>15.00 ZŠ Anežky České 16.00 Divadlo Buřt: Smolíček 18.00 Fridrich & Fridrich</p> <p>Středa 17. 12.</p> <p>14.00 ZŠ Nová 14.30 MŠ Motýlek 15.00 ZŠ Brná 16.00 Vystoupení studentů ZUŠ Evy Randové 18.00 Bragas</p>	<p>Čtvrtek 18. 12.</p> <p>15.30 Chabakus 16.30 ChabaGang 17.15 Vystoupení studentů ZUŠ Chabařovice</p> <p>Pátek 19. 12.</p> <p>16.30 Markéta a Janek Chladovi 19.00 Dukla</p> <p>Sobota 20. 12.</p> <p>15.30 Iranon 17.30 Petr Lüftner a jeho banda 19.00 Michael Foret: Vánoce ROČKU</p> <p>Neděle 21. 12.</p> <p>16.00 Anna Josefína 18.00 Tereza Balonová</p> <p>Úterý 23. 12.</p> <p>16.00 Emzet Duo</p> <p>Čtvrtek 1. 1. 2026 Větruše</p> <p>18.00 Slavnostní novoroční ohňostroj</p> <p>Více informací a podrobný program:</p> <p> www.usteckevanoce.cz usteckevanoce usteckevanoce </p>
---	--

Kluziště před budovou magistrátu je v provozu denně od 1. 12. 2025 do 26. 2. 2026
PO–PÁ 14.00–20.00 SO–NE 13.00–20.00

Adventní trh probíhá denně od 30. 11. do 23. 12. 2025 12.00–19.00
Změna programu vyhrazena.

Generální partner: Centropol

Partneři: GAUHAUS FSI PF RATIA ULICNIK Enter KONE

Ústí KSÚL SPOLCHEMIE Hotel & restaurant Větruše

Slavnostní novoroční ohňostroj města Ústí nad Labem

1. 1. 2026 od 18:00 hodin

Hotel & restaurant Větruše

Areál Větruše bude po dobu odpalu veřejnosti uzavřen.

Krajská rada seniorů má novou šéfkou i místopředsedy

Krajská rada seniorů Ústeckého kraje má nové vedení. Po dlouhých letech se rozhodla z jejího čela odejít Květoslava Čelišová. Nadále však zůstává čestnou předsedkyní rady. Novou šéfkou byla zvolena dosavadní místopředsedkyně se stali Jiří Dospěl a Helena Krejčová. „Chtěla bych více propojit kluby seniorů v celém kraji a zřídít je i v lokalitách, kde prozatím nejsou. Přála bych si, aby osamělých seniorů bylo co nejméně a každý dostal příležitost být součástí komunity,“ řekla nová předsedkyně.

Co se krajské radě seniorů podařilo v posledních letech?

Podařilo se nám přimět další radnice a instituce k tomu, aby byly více nakloněné potřebám seniorů. Spousta starších lidí žije osaměle a naším cílem je, aby měli možnost přijít do klubů a získat pocit, že někam patří. Každý týden se v klubech po celém regionu seniori setkávají a pořádají nejrůznější akce. A stejně tak krajská rada. Tradiční Krajský den seniorů, Krajské sportovní hry či Babička kraje mají velký úspěch a přitahují stovky lidí. Posilují komunitu a dávají seniorům příležitost být aktivní.

Jak se města staví k seniorům?

Když jsem byla primátorkou Ústí nad Labem, založili jsme městskou radu seniorů a otevřeli v ústeckém Domě kultury prostor, kde se seniori už roky mohou scházet zdarma. Mohou tu cvičit, trénovat paměť, pořádát kroužky, besedy, výlety nebo jen být spolu. Díky městským dotačním programům mohou kluby získávat finance na kulturní, sportovní i komunitní aktivity. Někde to skvěle funguje, jinde to až tak slavné není. Ráda bych, aby se podařilo, že každé město a obec v regionu budou k potřebám seniorů vstřícní. Krajská rada už roky spolupracuje s vedením Ústeckého kraje a tato podpora je velmi důležitá.



Foto: KRS ÚK

Na co chcete v čele krajské rady seniorů navázat?

Navážu na to, co už v kraji dobře funguje. Máme řadu aktivních seniorských klubů, kde si lidé sami vytvářejí program, vzájemně se podporují, cvičí, učí se nové věci a přirozeně spolu tráví čas. Dotační programy, které seniorům i lidem se zdravotním postižením pomáhají financovat aktivity, považuji za velmi důležité. Budu je chtít maximálně využít a pomoci klubům s jejich žádostmi.

Plánujete nějaké novinky?

Nevím, zda přímo novinky. Ale chtěla bych více propojovat generace. Je důležité, aby se seniori potkávali nejen mezi sebou, ale také s dětmi a mladými lidmi. Společné akce, výlety, setkání nebo dobrovolnické aktivity mají velký smysl. Chci také posílit spolupráci s organizacemi, například s Dobrovolnickým centrem, protože právě dobrovolníci často dokážou seniorům pomoci tam, kde instituce samy nestačí. Chci také více podpořit moderní formy vzdělávání starší generace, například v oblasti digitálních dovedností nebo v prevenci kyberpodvodů.

Co mohou seniori v Ústeckém kraji očekávat v roce 2026?

Přála bych si, aby se podařilo více propojit kluby seniorů v celém kraji. Chceme více setkávání, aktivit a příležitostí být součástí komunity, protože nikdo by neměl zůstat sám. A samozřejmě, že i v novém roce nebude chybět řada oblíbených akcí, jako je bowlingový turnaj, Kvízování nebo třeba soutěž Babička kraje a nově i Dědeček kraje.

Jak zúročíte zkušenosti z vedení Ústí při práci pro seniory?

Ze zkušeností vím, jak fungují radnice, úřady, majetková správa i dotační procesy. Umím komunikovat s institucemi a hledat společná řešení. Navíc mě řada starostů a dalších představitelů obcí osobně zná z dřívější spolupráce, takže věřím, že navážeme rychle a přirozeně. Nejsem pro ně neznámou tvář, což je velká výhoda. Navíc umím pracovat s rozpočtem i s evropskými dotacemi, takže dokážu efektivně hledat finance na projekty, které seniorům skutečně pomáhají. Víím, jak jednat s úřady a prosazovat konkrétní věci v praxi, nejen na papíře. A hlavně, vždy jsem se držela toho, že se má investovat do toho, co lidé opravdu potřebují a využívají.

Jaké problémy starší generaci nejvíc pálí?

Myslím, že to je sociální izolace. Mnoho seniorů, zejména v menších obcích, zůstává osamělých. Proto chci podporovat kluby, společné aktivity a výlety, které jim pomohou být součástí komunity. Další výzvou je digitální svět a bezpečnost. Internet i moderní technologie jsou dnes běžnou součástí života, ale přinášejí i rizika zejména pro starší generaci. Mojí snahou bude pomoci seniorům se v nich lépe orientovat a chránit je před podvody. Osobně mi vadí i nerovnoměrná nabídka aktivit. Zatímco v některých obcích mají seniori široké možnosti, jinde téměř žádné. To chci změnit a zajistit, aby kvalitní programy byly dostupné všude.

Co byste vzkázala seniorům k Vánocům a do nového roku?

Milé seniorky, milí seniori, přeji vám krásné a klidné Vánoce plné pohody, radosti a blízkosti vašich nejdražších. Děkuji vám za vše, co pro své rodiny i naše komunity děláte. Do nového roku vám přeji hlavně zdraví, sílu a dobrou náladu. A slibuji, že udělám maximum pro to, aby náš kraj byl místem, kde budete moci žít aktivně, potkávat se, užívat si života a nebýt sami. ■ gz

Kamelie: Není nic hezčího než pohled na u

Hity dua Kamelie znají celé generace posluchačů. Šarmantní dámy Hana Buštíková a Dana Vlková totiž svým zpěvem bavi publikum už přes čtyři desetiletí. Energii, kterou ve svých pětasedmdesáti letech obě doslova srší, čerpají od svých fanoušků. Zpívání je pro ně prostě terapie.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Zpíváte spolu už přes čtyřicet let. Co je podle vás klíčem k tak dlouhé a harmonické spolupráci?

Hana: Ano, je to dávno a všechny ty roky utekly jako voda. Jako v každém partnerství nebo spolupráci je potřeba, aby si obě strany takzvaně sedly.

Dana: Souhlasím. K tomu patří také velký kus tolerance a respektu a to u nás funguje.

Jak se za ta léta proměnil váš pohled na hudbu? Vnímáte ji dnes jinak než v osmdesátých letech, kdy jste patřily k popovým ikonám?

Hana: Hudbu vnímám pořád stejně. My jsme měly to štěstí, že jsme zažily naplno osmdesátky, kterým vévodila melodická taneční hudba s elektronickým podkladem. Naše písničky zněly jinak, a to zásluhou našich producentů Petra a Pavla ORM.

Dana: Hudební žánry se rozšířily, obohacuje mě nejen hudba popová nebo rocková a jiné styly, ale také například hudba filmová.

Vystupovaly jste nejen v Československu, ale i v Německu či Japonsku. Které zahraniční publikum vás nejvíce překvapilo?

Hana: Evropské publikum je si hodně podobné. Spontánní a vřelé. Nejvíce nás překvapilo to japonské. Nevím jak dnes, ale tenkrát v roce 1983, kdy jsme vystupovaly na festivalu v Tokiu, jsme se divily, jak je publikum klidné, jakoby až bez emocí.



Foto: Archiv Duo Kamelie

Dana: To jsme se ale mylily. Po našem vystoupení nás odměnilo vřelým několikaminutovým potleskem.

Jak se vám daří udržet energii na pódiu i mimo něj? Máte nějaký recept na vitalitu, který byste doporučily?

Hana: Udržet energii na pódiu není tak těžké. Publikum nám ji posílá. Dostáváme od něho tolik energie, že rychle zapomeneme na nějaké bolístky a jedeme naplno.

Dana: Zpívání je pro nás terapie.

A máte oblíbený způsob pohybu nebo relaxace, který vám pomáhá užstat svěží?

Hana: Bez pohybu se už vůbec neobejdu. Nejtěžší je překonat lenost. Zvykla jsem si po ránu zacvičit a rozhýbat tělo a také docela ráda hodně chodím.

Ve svých pětasedmdesáti letech vypadáte úžasně a přitom se vyhýbáte plastickým operacím. Jaké je vaše tajemství přirozeného stárnutí?

Hana: Myslím, že žádné tajemství stárnutí neexistuje. Stáří nejde oklamat. Nenápadně se přibližuje, někdo to prožívá víc a někdo méně. Hlavní je být v dobré duševní pohodě, vyhýbat se stresu.

Dana: Kdo má pocit, že to musí řešit jinou než přirozenou cestou, nic proti tomu.

Jaké životní lekce byste chtěly předat mladším ženám, které vás obdivují?

Hana: Nerada bych předávala svoje životní zkušenosti a dávala lekce jiným ženám. Život je právě o tom, že my ženy si musíme všechno samy prožít se všemi plusy i mínusy. Ale přece jen jednu zkušenost mám, kterou mohu s radostí

doporučit. Být sama sebou, naučit se myslet víc na sebe, víc relaxovat.

Jak se změnilo vaše vnímání slávy? Co pro vás znamená být veřejně známou osobností?

Hana: V roce 1980, kdy jsme vznikly a natočily první hity jako Formule 1, Jako Robinson a Cukr, káva, limonáda, to pro nás byl adrenalin. Rádia několikrát denně hrála naše písničky a dostávaly jsme stovky dopisů od našich příznivců. Dodnes mě dojíká, když po našem vystoupení lidé vypráví, jaké krásné vzpomínky v nich naše hudba zanechala.

Dana: To je pro nás ta největší odměna – zlatá medaile za slávu od fanoušků.

Četla jsem, že jste zpívání nikdy nebraly jako práci, ale jako radost. Platí to stále? Co vás dnes na vystupování nejvíce těší?

smívající se publikum

Hana: Je to pořád stejné. Není to pro nás práce, ale obrovské potěšení dělat lidem radost. Na každé vystoupení se moc těšíme.

Dana: A určitě není nic hezčího než pohled na usmívající se publikum.

Po revoluci jste zkoušely i podnikání. Jak na tuto etapu vzpomínáte? Co vás naučila?

Hana: Měly jsme butik s dámským oblečením. Vždy jsme po tom toužily, protože nás móda zajímá. Práce kolem butiku nám zabírala veškerý čas, ale přibývaly i nabídky k vystupování. Tak jsme jednoho dne usoudily, že se dál budeme držet svého řemesla a vrátíme se plně ke zpívání.

Dana: Každopádně to byla velmi dobrá zkušenost, zkusit něco jiného.

Jezdíte spolu na dovolené, trávíte čas i mimo pódium. Co vám vaše přátelství dává v osobní rovině?

Hana: Na společné dovolené jsme jezdily, když naši synové byli malí, což byly dovolené k moři. My s Danou si občas vyrazíme na prodloužený víkend třeba do Říma nebo do Paříže.

Cestujete stále rády? Máte oblíbené místo, kam se rády vracíte?

Hana: Cestování je součástí našeho povolání a ta méně příjemná stránka. Za ta léta jsme najezdily a nalétaly tisíce kilometrů po celém světě. To nejoblíbenější místo návratu byl a je náš domov.

Zaznamenaly jste, že se vaše publikum proměnílo? Chodí na vás i mladší generace, nebo vás nejvíc podporují vrstevníci?

Dana: Naše publikum a fanoušci s námi stárnou a zůstávají. Znájí nás už pětáctýřicet let a tomu se říká věrnost. Přivádějí s sebou i děti, vnučky, vnuky, zkrátka rodinné příslušníky a i ti už si naše písničky broukají.



Foto: Archiv Duo Kamelie

Jaké máte plány do budoucna? Připravujete nové písně, nebo se soustředíte na koncerty a setkání s fanoušky?

Hana: Soustředíme se hlavně na veřejné vystupování. Na našich koncertech chtějí lidé především slyšet naše písničky z osmdesátých let. Ty nesmějí chybět. My jim ale rády naservírujeme i nějaké novinky z našeho posledního alba Trend s melodickými písničkami, jak to naši fanoušci už znají.

Bliží se Vánoce. Jak se slaví u vás? Máte nějaké zvyky, tradice nebo oblíbené rituály, které k nim neodmyslitelně patří?

Hana: Vánoce trávím celý život tradičně. Moc se těším na bramborový salát podle mé maminky a samozřejmě kapr nesmí na vánoční tabuli chybět, a šupina z kapra míří do peněženky. A pečú i cukroví, které musí vonět máslem. Nezapomínám ani na vánoční

výzdobu. Ale to nejkrásnější na Vánocích je setkávání s rodinou a přáteli.

Dana: Pro mě je smyslem Vánoce trávit čas s rodinou. Jako už tradičně připravují rybí polévku, ve které musí

stát lžice. A samozřejmě nejvíc se těším na rozzářené oči mé milované vnučky.

Obě přejeme všem čtenářům Seniorských listů klidné, pohodové a ničím nerušené Vánoce. Vaše Hana a Dana

PROFIL

Pěvecké duo Kamelie, tvořené zpěvačkami Hanou Bušíkovou a Danou Vlkovou, vzniklo v roce 1980. Stalo se jedním z nejoblíbenějších ženských uskupení československé popové scény 80. let. Doma vydaly sedm alb, v zahraničí natočily desky v angličtině i němčině, kde vystupovaly pod jménem Hana und Dana, převážně ve stylu country. České publikum je zná jako popové a diskotékové duo. Jejich tvůrčí zázemí tvořili Petr a Pavel Orm a texty psal Eduard Krečmar. Obě zpěvačky se uplatnily i ve filmu. Dana Vlková si zahrála například ve filmu Smrt krásných srnců a Hana Bušíková v komedii Trhák či jako hlas Jany Břejchové ve filmu Pokus o vraždu.



Přednáška o Jordánsku nadchla seniory v Ústí

V Kulturním domě se uskutečnila přednáška ve spolupráci spolku Stárneme ve zdraví pod vedením paní Zdeňky Topinkové a Spolku aktivních seniorů v Ústí nad Labem. Hosty byli cestovatelka Eva Myslivečková a geolog České geologické služby Jakub Mysliveček, kteří poutavě hovořili o Jordánsku.

Tato země nabízí řadu unikátních památek – slavné skalní město Petra, Mrtvé moře obklopené krystaly soli či křížácký hrad Kerak. Stejně tak je fascinující její krajina: poušť Wadi Rum s červenými pískovcovými věžemi, klikatými údolními i překvapivými nálezy mušlí. Přednáška se setkala s velkým ohlasem a ti, kteří se nemohli zúčastnit, litovali. Organizátoři věří, že slibně nastartovaná spolupráce mezi seniorskými spolky bude pokračovat a dále se rozvíjet.

■ Zdeňka Topinková, spolek Stárneme ve zdraví a Ludmila Husáková, Spolek aktivních seniorů

Osm týmů soutěžilo o Dubský koláč

Rok utekl jako voda a opět nastal čas na naši tradiční soutěž Dubský koláč. Do Podkrušnohorských domovů sociálních služeb dorazilo osm družstev z různých zařízení, aby poměřila své dovednosti v osmi disciplínách zaměřených na vaření, jemnou motoriku a paměť. Každé družstvo navíc přivezlo zákusek připravený klienty ve svém domově – letošním tématem bylo „pudinokové potěšení“, hodnotila se chuť i vzhled.

Soutěž zahájil ředitel Jaroslav Zeman, následovalo



předtančení pracovníků sociální terapie, do kterého se zapojili i soutěžící. O překvapení se postarala tanečnice Kateřina Pejcharová. K odpolední kávě a koláči zahrála oblíbená kapela Doubravanka.

V kuchařských disciplínách zvítězilo družstvo DPS V Klidu, Severní Terasa. Druhé místo obsadil tým z PDSS Dubí, Ruská ulice, třetí skončil PDSS Dubí, Na Výšině. V hlavní disciplíně koláčů vyhrál zákusek z DSS Litvínov, Janov, následovali PDSS Teplice, U Nových lázní, a PDSS Dubí, Ruská.

Atmosféra byla přátelská a pohodová. Děkuji všem, kteří se podíleli na přípravě, soutěžili a přivezli výborné zákusky. Těším se na další ročník!

■ Pavla Kutarnia, PDSS Dubí-Teplice

Když se setkají vzpomínky a moderní technologie

V září proběhla výstava projektu ve foyer teplického zámku. Jedná se o jedinečný mezigenerační projekt, který propojil seniory z Domova důchodců Bystřany a žáky ZŠ Plynárenská Teplice.

Senioři sdíleli své životní příběhy, zatímco děti jim pomáhaly dohledávat historické souvislosti a fotografie

prostřednictvím moderních technologií. Během společných setkání vznikly silné momenty, například když se podařilo nalézt dobový snímek rodičů jedné ze seniorek. Výstupy dětí byly zpracovány do obrazů, které se staly výsledkem tohoto mimořádného dialogu generací. Projekt vznikl díky spolupráci vedení domova, školy

a podpory partnerů. Cílem výstavy je ukázat smysl a krásu spojení vzpomínek s digitálními dovednostmi dnešních dětí. Následovala výstava tohoto projektu na MŠMT, kde byla k vidění celý říjen. V listopadu pak zdobila vestibul a mezipatra na MPSV.

■ Hana Daňková, Domov důchodců Bystřany

Štětí žilo podzimním vědomostním Kvízováním seniorů



Město Štětí hostilo v listopadu významnou podzimní akci Krajské rady seniorů Ústeckého kraje – Kvízování. Organizace se ujala místní skupina Klubu českých turistů ve spolupráci s městem Štětí a Městskou knihovnou.

Zábavně naučná soutěž byla v rámci akcí krajské komise novinkou a podle účasti týmů se jistě stane oblíbenou součástí celoročního programu. Do velkého sálu kulturního střediska dorazilo patnáct

tříčlenných družstev z Ústí nad Labem, Děčína, Benešova nad Ploučnicí a dalších měst severních Čech. Soutěžilo se ve třech okruzích – Česká republika, fauna a flóra a všeobecné znalosti. Vítězství nakonec zůstalo „doma“, když se nejlépe vedlo týmu štětských seniorek. „Krajská rada seniorů pořádá velké celokrajové akce. Jsme rádi, že ve městě Štětí vznikla možná nová tradice, nová soutěž. Velké poděkování patří paní Heleně Krejčové z místní



organizace Klubu českých turistů, která se, myslím, skvěle zhostila organizace Kvízování,“ uvedla předsedkyně krajské rady seniorů Věra Nechybová.

Právě ona spolu se starostou města Miroslavem Andrttem přivítali soutěžící a obě instituce přispěly i drobnými cenami pro výherce. Kvízování není jedinou akcí krajské rady seniorů, Věra Nechybová připomněla, že v květnu se konají Sportovní seniorské hry, jejichž vítězové

reprezentují kraj na celostátní úrovni, a v říjnu se slaví Mezinárodní den seniorů kulturními představeními, většinou v ústeckém divadle.

Ze štětského klání si všechny týmy odnesly nejen drobné ceny, ale především zajímavý a vědomostně obohacující zážitek. Akce se vydařila a v roce 2026 se soutěžící i organizátoři těší na další ročník Kvízování.

■ Pavel Hoznědl, pracovník komunikace a marketingu města Štětí

Nepatříme do starého železa. Senioři v Jirkově žijí naplno

Klub aktivních seniorů pro ně rozšiřuje svou činnost o další dny v týdnu. Každé pondělí se v klubu schází zpěvačky na zkoušku dvacetičlenného sboru Jirkovské seniorky, které jsou součástí Klubu aktivních seniorů a jako sbor fungují již 25 let.

V úterý, které je hlavním programovým dnem, se v klubu střídají různé aktivity od tréninku paměti, přednášky na různá témata, výtvarné činnosti, sportovní činnosti a další akce. Od listopadu jsme provoz klubu rozšířili ještě o další dva dny v týdnu, a to čtvrtek, kdy trénujeme country tance, a pátek, kdy se hrají v klubu šipky, karty, stolní hry a je umožněn další program. Letošní rok jsme se opět pravidelně jedenkrát v týdnu scházeli na přílehlé zahrádě ke sportovním aktivitám, hudbě, opékání špekáčků a volné zábavě. Kromě toho jezdíme na společné výlety a dovolené. Všichni seniorští Jirkované mají možnost



do klubu vstoupit a zapojit se tak do aktivního života. Vždyť jenom to, že se musíte obléknout, upravit a přijít mezi své vrstevníky je pro nás důležité. Nepatříme do starého železa, a čím déle budeme aktivní, tím se budeme déle těšit a radovat ze života, svých dětí, vnoučat a pravnoučat. A to přece za to stojí.

Nesedte jen doma u seriálu a choďte mezi lidi, můžete přijít jen na káfičko, popovídat si s vrstevníky a uvidíte, že vám bude hned lépe. Budete se mít stále na co těšit a nebudete muset spolehat jen na své děti a rodiny, které mají tolik povinností, že samy nestíhají.

■ Milena Karbusová,
Klub aktivních seniorů Jirkov

Okouzli nás adventní zámek Libochovice



První adventní víkend zahájil Spolek aktivních seniorů návštěvou vánočně vyzdobeného zámku Libochovice, kde nás provázely postavy adventu jako svatá Lucie, svatá Barbora se svatým Mikulášem, čertem a andělem. Dozvěděli jsme se hodně o starých zvycích a tradicích spojených s předvánočním a vánočním časem. Mnohé jsme ani neznali. Také jsme si připomněli dětská léta, kdy jsme recitovali nebo zpívali Mikulášovi, abychom dostali dáreček. Všichni jsme si prohlídku užili, na nádvoří si dali i svařáček, nakoupili pár upomínkových předmětů, vyfotili se s pohádkovými bytostmi a pak už oběd a domů. Byl to příjemně strávený den.

■ Ludmila Husáková, Spolek aktivních seniorů Ústí nad Labem

Pomáháme potřebným i sportujeme



Senioři z Českého červeného kříže v Duchcově se v říjnu opět aktivně zapojili do pomoci potřebným i komunitních akcí pro seniory. Do Diakonie Broumov putovalo 30 pytlů darovaného oblečení, kuchyňského a ložního vybavení. Velké poděkování patří všem obyvatelům Duchcova, kteří přispívají. Další svoz je plánován ještě v prosinci.

Začátkem října jsme uspořádali 4. ročník Sportovních her pro seniory. I když počasí nebylo ideální a drobně mrholilo, nálada byla výborná. Nejlepší výkon podala paní Jiřina Fialová. Výlet na zámek

Velké Březno se naopak vydal i díky slunečnému počasí, které nás provázelo.

Děkujeme za podporu OS ČČK Teplice. Letos jsme díky nim absolvovali zdravotní přednášku s Hankou Tyburcovou, která nám představila fungování Domácí péče Alice. Tato služba nabízí širokou škálu zdravotní péče – od odběrů krve, aplikací injekcí a infuzí přes převazy, cévkování, rehabilitaci po úrazech až po péči o onkologicky i psychicky nemocné. Navíc zapůjčuje zdravotní pomůcky. Její činnost je opravdu bohatá.

■ Marie Polívková,
ČČK Duchcov

AGC Společnosti skupiny AGC ve spolupráci s Malou Paříží z.s. pořádají
v neděli 14. 12. 2025 od 14.30 hodin
Altán za Zahradním domem

VÁNOCE s AGC

14.30 *nedivoč*

Vystoupení
ostravské
hudební
skupiny



15.30 **Balónková Evička**

- zábava pro dětské návštěvníky

Zabublej

- bublinová show pro děti i rodiče

16.30 **The CELLO**

Energycká show
hudebního tria



17.45 **Ohnivá show**

18.00 Konec akce

V průběhu odpoledního programu bude přítomen i dětský hrdina Grinch a vánoční kočár, tažený koněm, panem Kikinem.

Vstup volný

Senioři objevují krásy regionu i hudby



Hned po prázdninách se náš klub vydal autobusem poznávat sever okresu. Obdivovali jsme obnovené betlémské stromy v Jiříkově, baziliku Panny Marie Pomocnice ve Filipově, krásně opravenou křížovou cestu v Království a nakonec jsme načerpali pozitivní energii v Rumburku při návštěvě rozhledny Dymník a kameného Stromu života.

Podnikli jsme také dalších pět pěších výletů a stihli navštívit Prahu, kde jsme se zúčastnili generální zkoušky Symfonického orchestru Českého rozhlasu v Obecním domě. Samozřejmě zůstávají i návštěvy koncertů v Děčíně a Teplicích. Jak je vidět, naši senioři si podzim užívají skutečně aktivně.

■ Zdena Špíková,
Klub aktivních seniorů Děčín

Advent zahájil koncert a rozsvícení 1. svíčky



V našem domově začal advent naším nejkrásnějším možným způsobem, společně. Po jemně laděném a úžasném svátečním koncertu radonického pěveckého souboru ProRadost jsme se všichni sešli u vánočního stromu, kde první adventní svíčku zapálili ruku v ruce ředitelka domova Lenka Raadová, sbormistryně souboru ProRadost Ivana Hieková a kadaňský farář, otec Josef Čermák. Jeho požehnání doprovodilo okamžik, který do chladného podvečera přinesl teplo, klid a vánoční světlo. Vážení přátelé, krásný advent všem.

■ Domov pro seniory Kadaň

S chutí vyrazíme za dobrodružstvím i v roce 2026

Blíží se konec roku 2025 a nový už podupává u dveří. Teplíčkí senioři se těší na poslední letošní zážitky a jsou plně připraveni na další.

Tak například ještě letos jsme se v klubu Kanape vesele pobavili s Mikulášem, čertem a dalšími pohádkovými bytostmi. Vstupné do klubu seniorů byla tatranka, jako vloni. Zábavu zpestřily kvízy a hudba k tanci. Vítězové kvízů dostali tatranku a pochválil je radostný potlesk. Následovat bude společný zájezd za hranice. Senioři se na vlastní oči přesvědčí, jaké budou Vánoce v nedalekém Německu a pochutnají si na tradičních klobásách a horkých nápojích. Na prahu



příštího roku už také stojí pooby seniorů. Tak například to budou společné Velikonoce, pár nocí ve Vodňanech, v lázních Slatinice, také Vrbno pod Pradědem jim otevře náruč, stejně jako Černá v Pošumaví, Slovinsko a další oblasti.

Čas běží, věk také, ale to nemaže společný úsměv našich seniorů a nebude chybět ani v roce 2026. Prý opět s chutí vykořičí za dobrodružstvím a novými poznatky!

■ Věra Lukášková,
SPCCH Teplice

Prosinec v našem klubu byl plný akcí a vánoční pohody

Spolek ústeckých seniorů připravil pestrý program i na poslední měsíc roku. Mikulášský taneček v restauraci Domu kultury byl s překvapením, vystoupily děti ze ZŠ Stříbrnická s pásmem poezie, následovala malá mikulášská nadílka. K tanci i poslechu zahrála kapela ve spolupráci s MO Severní Terasa.

Kulturním vrcholem byl mimořádný koncert Symfonického orchestru Českého

rozhlasu pořádaný ve spolupráci města Ústí nad Labem a města Chemnitz. Magistrát na něj poskytl seniorům bezplatné vstupenky. V klubu se 9. prosince uskutečnila přednáška s promítáním na téma Vánoce ve světě, připravená ve spolupráci s knihovnou.

Adventní atmosféru si vychutná 55 členů na tradičním výletě do Pirny 13. prosince, kde navštíví vánoční trhy i výstavu v místní radnici.

Závěrečné setkání proběhne 16. prosince, protože bude mít Dům kultury o svátcích zavřeno. Někteří senioři pak stráví vánoční pobyt v Jetřichovicích v hotelu Bellevue od 22. do 27. prosince, kde je čeká pohodlí, výborná kuchyně i hudební večery. Spolek přeje všem hezké prožití Vánoc a do nového roku mnoho štěstí, zdraví a osobní pohody.

■ Jarka Vogelová,
Spolek ústeckých seniorů

Seniorcentrum ožilo radostí a vánočním tvořením

Letošní vánoční jarmark předčil veškerá očekávání. Do našeho areálu dorazilo neuvěřitelné množství návštěvníků. Rodin, přátel i podporovatelů našich klientů. Všichni si mohli vychutnat jedinečnou atmosféru, kterou dotvářely vánoční melodie, vůně domácího pečiva a srdečné úsměvy seniorů i dětí. Náš altánek a okolní prostory ožily předvánočním ruchem a společnou radostí.

Kreativní dílnička pro děti byla neustále plná. Zdobily se dekorace, tvořily drobné dárky a děti si domů odnášely vlastní výrobky i spoustu zážitků. Obrovskou radost udělaly i děti z kroužku Minimasterchef, které přímo na místě připravovaly nepečené vánoční kulíčky a s nadšením je rozdávaly všem přítomným.



Návštěvníci si pochutnali na domácím guláši, voňavém štrúdlu, svařáku i punči. Všechny dobroty si vysloužily samou chválou.

Krátce po půl čtvrté se všichni přítomní sešli u nádherného vystoupení dětí ze ZUŠ Duchcov, které celému odpolední dodalo krásný, dojemný ráz. Na závěr jsme

společně rozsvítili vánoční strom a symbolicky tak odstartovali sváteční období v našem seniorcentru. Velké poděkování patří všem, kteří nás přišli navštívit. Svou přítomností, milými slovy i zakoupením dekorací podpořili naše šikovné seniory, kteří je s láskou vyráběli.

■ Seniorcentrum Pohoda Dubí

Stříbro z vědomostního klání putuje do Krásné Lípy

Do prvního ročníku vědomostního Kvízování se zapojilo 15 tříčlenných družstev, která soutěžila formou testu ve třech kategoriích po 40 otázkách – český zeměpis, fauna a flóra a všeobecné znalosti. Náš klub seniorů KČT Krásná Lípa se v silné konkurenci nezálekl a dokázal vybojovat skvělé 2. místo. Nestačili jsme pouze na domácí seniory ze Štětí, ale právě proto je naše stříbrná příčka o to cennější. Ukázali jsme, že máme znalosti i týmového ducha.

Soutěžící přijela osobně pozdravit nově zvolená



předsedkyně KRS Věra Nechybová. Slavnostní atmosféru podtrhlo předávání cen, které věnoval Ústecký kraj a město Štětí. Ocenění předával starosta města pan Miroslav Andrt. Velké poděkování

patří pořádajícímu klubu ze Štětí, zejména paní Heleně Krejčové a jejím spolupracovníkům, kteří připravili akci na jedničku.

■ Václav Hieke, Klub seniorů KČT Krásná Lípa

Ptačí slet je přípravou na sčítání opeřenců

V našem domově letos opět proběhne Ptačí slet, který je součástí dlouhodobého projektu zaměřeného na poznávání ptactva a přípravu na celorepublikové sčítání ptáků, jež se uskuteční v lednu. Klienti se mohou těšit na tematická povídání s gerontopracovníky, během nichž si

připomenou různé druhy ptáků, jejich chování i význam v přírodě. Součástí programu bude i praktická část – společně se budeme starat o krmítka v zahradě a doplňovat zrní, aby naši opeření sousedé měli dostatek potravy.

■ Hana Daňková,
Domov důchodců Bystřany



Společné putování po jubilejních chrámech

Tento rok putují křesťanští senioři po chrámech naší diecéze v kraji. Rok 2025 byl vyhlášen jako Rok Božího milosrdenství a k této příležitosti byly vybrány kostely a baziliky po celém světě – a také u nás. Jedním z nich je chrám v Bohosudově, kam jsme se tento týden vydali i my. Prohlédli jsme si nádhernou baziliku, kde jsme slavili mši svatou, a zároveň poznali okolí Bohosudova.

Po duchovním programu jsme zaměřili na kávu a dortíčky do cukrárny U Berušky. Musíme říci, že tam mají výborné zákusky i kávu, a to navíc za velmi příznivé ceny. Celý den jsme prožili v krásném společenství, s dobrou náladou a radostí, k níž přispěl i kněz P. Pavel Hudousek, který nás doprovázel. Už nyní se těšíme na další společné výlety a putování po krásách našeho kraje. Náš kraj je opravdu nádherný!

■ Lída Šumová, Klub seniorů v Benešově nad Ploučnicí

Domov, kde stáří a mládí tvoří společný příběh

Každý den v Domově seniorů Máchova vznikají nová přátelství, radostné chvíle i zážitky, které dokazují, že stáří může být plné života. Náš domov není jen místem klidného odpočinku – je to prostor, kde se setkává zkušenost a moudrost seniorů s energií a nápady mladší generace. Tradice se tu prolínají s novými podněty, různé pohledy se mění v porozumění a společný čas přináší radost i smích. Věříme, že právě propojení generací dává každému dni nový rozměr a činí z našeho domova místo, kde se cítíte potřební, respektovaní a součástí živé komunity.

Věk je jen číslo

V Domově seniorů Máchova věříme, že každý člověk má co nabídnout – ať je mu pět, nebo devadesát pět. „Naši filozofii je propojovat generace a vytvářet prostředí, kde se lidé navzájem obohacují, naslouchají si a učí se jeden od druhého,“ říká Klára Tomsová z DS Máchova a dodává: „Rozdíly mezi generacemi vnímáme jako příležitost k porozumění, sdílení i radosti.“

Mezigenerační programy přinášejí život a smích

Pravidelně pořádáme setkání našich obyvatel s dětmi

a mladými lidmi z okolních škol a školek. Společné tvoření, zpívání, čtení, pečení nebo hraní her přináší do našeho domova energii a radost. Děti získávají nové pohledy, senioři zase pocit užitečnosti a přátelství, které si nevybírá podle věku.

Laskavý přístup a respekt

Naším cílem je vytvářet atmosféru vzájemného respektu, porozumění a otevřenosti. Zaměstnanci jsou vedeni k citlivé komunikaci a k pochopení individuálních potřeb každého obyvatele i jeho rodiny. Domov seniorů Máchova je místem, kde se spojuje moudrost s mladistvým elánem, tradice s novými nápady a klid s radostí ze života.

Navštivte nás a zažijte to na vlastní oči

Každý den dokazujeme, že stáří může být aktivní, důstojné a plné smyslu, když má člověk kolem sebe lidi,



kteří mu rozumějí. Přijďte se přesvědčit sami, jak propojujeme generace s láskou, úctou a úsměvem. Nejkrásnější vztahy totiž vznikají tam, kde si lidé opravdu naslouchají – bez ohledu na věk.

Bc. Klára Tomsová
Specialista marketingu
a styku s veřejností



Živá světla znovu rozsvítila Kámen vzpomínek



Jako by se na těch pár chviliek v kadaňském Domově pro seniory zastavil čas. Jeho obyvatelé a zaměstnanci se v čase dušičkovém sešli na pietním místě v zahradě u Kamene vzpomínek, aby zde za přítomnosti děkana Josefa Čermáka uctili Památku zesnulých. „Zapalme společně svíčku, živé světlo našich vzpomínek, skloňme hlavy k tiché modlitbě a vzpomeňme všechny ty, které jsme milovali a kteří již od nás odešli,“ vyzval kněz. Magická chvíle, dojemné okamžiky. A když se pak nad zahradou snášel podvečer, plamínky svíček dál tiše tančily v podzimním vzduchu a připomínaly, že láska a vzpomínky nikdy nezhasínají.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

Veteránská atletka ukazuje, že věk není překážkou

Letošní rok přinesl pro devětašedesátiletou veteránskou atletku Alexandru Rejchrt Adlerovou jednu z nejvyrovnanějších sezon její dlouhé kariéry. V hale v Jablonci si hned na začátku připsala 2. místo v hodu kladivem a vítězství v hodu břemenem. Letní mistrovství v Pardubicích pak potvrdilo její formu – kladivo i břemeno vyhrály. Obě zlaté medaile byly nejen sportovním úspěchem, ale i psychologickým povzbuzením před vrcholem sezony, mistrovstvím Evropy na Madeiře. Tam se Alexandra v konkurenci 26 závodnic prosadila na 5. místo



v kladivu a 4. místo v břemenu, kde jí na bronz chybělo pouhých 10 cm.

Tento rok tak ukázal, že i v poslední sezoně kategorie W65-70 dokáže držet krok s evropskou špičkou. Stablní výkony na domácích závodech a kvalitní umístění na mezinárodní scéně potvrzují, že

zkušenosti a odhodlání mohou vyrovnat síly s mladšími soupeřkami. Alexandra se tak po dvaceti letech ve veteránské atletice zapisuje nejen do tabulek, ale i do atmosféry závodů, kde její přítomnost znamená respekt a inspiraci.

Kromě vlastních výsledků se věnuje i dětem, kterým předává zkušenosti od techniky až po mentální přípravu. Sport pro ni není jen disciplína, ale způsob života. Sezona 2025 ukázala, že věk v atletice není překážkou. Alexandra závodí za AK Bílina a ve veteránské atletice působí už téměř dvě desetiletí. ■ gz

Novinka na webu domova. Chatovací asistent

Domov důchodců Bystřany spustil na svých webových stránkách nového pomocníka – chatbota. Najdete ho v pravém dolním rohu webu a jeho úkolem je usnadnit návštěvníkům orientaci i vyhledávání informací. Chatbot využívá

umělou inteligenci, díky které dokáže okamžitě odpovídat na dotazy týkající se DD Bystřany. Pracuje s dostupnými informacemi z webu a je k dispozici nepřetržitě, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Stačí se ho jednoduše zeptat a během chvíle

získáte potřebné odpovědi. Ať už doma, nebo na cestách. Nový chatovací asistent tak přináší rychlý a pohodlný způsob, jak se dozvědět vše důležité o službách a aktivitách našeho domova.

■ Domov důchodců Bystřany

**Šťastné a veselé Vánoce
a dobrý rok 2026
přejí svým
zaměstnancům,
partnerům
a všem
obyvatelům regionu**

skláři

AGC

Krásnolipští turisté se vydali poznávat krásy krajiny kolem Sloupu



Klub českých turistů Krásná Lípa se během roku stará o rozhledny, studánky, kapličky i vyhlídky a pořádá řadu turistických akcí. K hlavní činnosti patří poznávací výlety, mezi nimi i listopadová vycházka okolím Sloupu v Čechách. Účastníky dovezl autobus k výchozímu místu, odkud se vydali na cestu krajinou. První zastávkou byl kostel sv. Kateřiny Alexandrijské s mariánským sloupem a sousoším Kalvárie od Brauna, odkud se otevřely působivé pohledy na zamrzlý vrchol Klíče.

Další trasa vedla k Záhořské kapli a na vrchol Šišáku s krásnými výhledy do krajiny. Nedaleko se nachází

Neubauerův křížek, odkud byly vidět Ortel, Ralsko či Bezděz. Jen Ještěd se tentokrát schoval. Následovala Mildeova kaple a cesta zpět přes Vílímkovu studánku, kde krátké občerstvení v klidném lese dodalo sílu na poslední úsek. Ten vedl přes Sklepní uličku vytesanou do pískovce.

Výlet zakončil Nový Bor. Ačkoliv byli účastníci lehce unavení a prochládlí, úsměvy jim zůstaly. Vycházka měla vše. Krásu, mráz, dobrou společnost i drobná dobrodružství. Domů se všichni vraceli s pocitem, že i listopad má své kouzlo, když se mu jde naproti.

■ V. Hieka a L. Churáčková,
Klub českých turistů Krásná Lípa

TAJENKA | CITÁT SPISOVATELKY MARJORIE HOLMES

POMŮCKA: ACIDUM, EEA, MANILA SKK, SUB	NEBO	CUPITAT	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	OBYVATEL DÁNSKA	JIRÁSKŮV ROMÁN	ZPŮSOB		ZIVOTNÍ NUTNOST	INICIÁLY HEREČKY VRANOVÉ	JMÉNO ZPĚVAČKY ELEFTE- RIADU	JMÉNO HEREČKY MANDLOVÉ	ČESKÁ ZPĚVAČKA DARA ???	ZDE		STĚNY	HUDEBNÍ FORMA	PŘÍNUCO- VATI	PODNIK V TŘEBONI	
KYSELINA LATINSKY							PRODEJNY ELEKTRA OBEK OKR. TACHOV								ČÁST KLASŮ				
1. DÍL TAJENKY															SILNÉ VÁT CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY				
INICIÁLY SPISO- VATELE PETIŠKY			OPAK VYDECHU ZNĚLKY						AFRICKÝ VELETOK KOSTNÍ DŘEN				TRIK BRNĚNSKÝ ARCHITEKT ADOLF ???						
MUŽSKÝ HLAS				LATINSKÁ PŘEDLOŽKA PORUČÍK ZKR.				HL. MĚSTO FILIPIN ZMRZLÁ VODA							ZÁZRÁK STÁT USA				
TOPIVO					SKLAD NA OBIÍ SPOJ. ARAB. EMIRÁTY					SOUHLAS ČESKÝ HOULISTA PAVEL ???					FOTOGRAFIE HOVOR. KOMORA KOM. PRÁV.				
	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	ORGÁN ČICHU VYČISTIT VODOU				ČÁST BÁSNĚ PŠENIČNÁ BÍLKOVINA					PODSTAVEC SKLADBA PRO OSM HLASŮ					NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V HLAS SLEPICE			
KOMBINEŽA						VOZOVNA VELKÝ LIST PAPÍRU							VÝKON SKOKANA ČESKÝ REŽISER				BEZ OSTATNÍCH ŽEN. ROD	KŘESLO VLADCE	
TMEL				INIC. KOSM. ALDRINA ST. VETER. SPRÁVA				KOKAIN HOVOR. SLOV. NĀR. POVSTÁNÍ					AUTOMOB. ZÁVODNÍK KDO SLOVENSKY						
	VYBĚŽEK PEVNINY TOHO ČASU ZKR.				ŇADRO INIC. MODE- RÁTORKY KUBELKOVÉ				ČÁST MALÝCH ÚST MPZ BÝV. JUGOSLAVIE						DŘÍV. AVI- VÁŽ. PROST. INIC. TENIS. NOHAHA				
ZVUK TROUBENÍ			2. DÍL TAJENKY																
ČESKÁ TELEVIZE ZKR.			KÓD SLOVENSKÉ KORUNY				PRODEJNÍ STUL					OSOBNÍ ZAJMENO					STARÉ VZTAŽNÉ ZAJMENO		

Vánoční Kavárnička v Albrechtické nabídla koledy i společné zážitky

Tradiční Kavárnička s netradičním průběhem proběhla 26. listopadu v penzionu v Albrechtické. V rámci předvánočních kulturních akcí náš penzion navštívila Krušnohorská dudácká kapela. Zahrála a zpívala české a moravské koledy. Většina diváků si s chutí zpívala s nimi.

Na závěr jejich vystoupení přišla i paní náměstkyně Markéta Stará a obdarovala



nás také již tradičně dárkovým košem. S některými z nás se vyfotila ve vánočním fotokoutku, který pro nás s ostatní krásnou vánoční výzdobou připravila naše „děvčata“ pečovatelky. Ve fotokoutku každého zájemce vyfotila paní Alena Jílková, fotografka městské správy. Obrázkem potěšíme své rodiny o Vánocích.

■ Miloslava Jarošová, Penzion pro seniory, Albrechtická, Most

Podzimní wellness tradice u Baltského moře

Spolek aktivních seniorů z Ústí nad Labem si jako každý rok užil říjnový wellness pobyt v polském Pobierowu, v hotelu Laola. Zájezd tradičně pořádala cestovní kancelář Ive Ria. Někteří účastníci jeli už poosmé, jiní poprvé na zkušenou. Hned po příjezdu nás čekalo opékání vuřtíků s výborným chlebem, škvarkovým sádlem, okurkou a svařákem. Stravování bylo skvělé – polopenze formou bufetu, na obědy jsme vyrazili



do místních bister nebo cukráren na dortík a kafičko. Ve dne jsme podnikali procházky po pobřeží, navštívili domek

naruby a dva večery jsme si užili taneček. V pondělí jsme vyrazili do Miedzzydroje – prošli se po 400metrovém molu plném cukráren a občůdků se suvenýry, navštívili Oceanárium. Na Muzeum voskových figurín už letos nezbyl čas, ale byli jsme tam vloni. Počasí sice moc nepřálo, ale i tak šlo o krásný relax. Už se těšíme na příští rok!

■ Ludmila Husáková,
Spolek aktivních seniorů,
Ústí nad Labem

Turnaj v bridži spojil hráče z celé republiky

Podzimní turnaj v bridži se konal 15. listopadu. Zúčastnilo se jej celkem osmnáct hráčů, z našeho klubu devět, dále se zúčastnili i hosté z Mladé Boleslavi, Českých Budějovic, Karlových Varů a z Prahy. Turnaj řídil inženýr Netuka, který se loučil se slovy: „Děkuji všem, kdo přijeli a přišli, myslím, že to stálo za to. A těším se zase na příští turnaj.“

■ Vlasta Mrázková, Severočeský bridžový klub Ústí nad Labem

Dlouhé zimní večery volají po dobré knize

Silný román plný náboženských témat od české autorky.



Knížní rozhovor o krásě baletu, životní síle, křehkosti, rodině i bolesti.



Unikátní publikace vycházející z dobových tiskovin a dokumentů.



Jak dopadne střetnutí magického talentu s realitou dystopického města?



www.knihydobrovsky.cz

20251209

Sever
Český rozhlas



V Ústeckém kraji
posloucháme
Český rozhlas
Sever

88.8 FM

sever.rozhlas.cz

20251210



Divadlo města
ÚSTÍ NAD LABEM
www.dmul.cz

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

LEDEN / JANUARY 2026 SEZÓNA 2025/26

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| 10. sobota 17.00
250 – 490 Kč + LM | A. Dvořák: RUSALKA
představení v rámci dirigentských kurzů | opera
cca 2.40 |
| 13. úterý 19.00
250 – 490 Kč + A/1 | NOVOROČNÍ KONCERT
VE VÍDEŇSKÉM STYLU | koncert |
| 15. čtvrtek 19.00
250–490 Kč + LM | P. I. Čajkovskij: LOUSKÁČEK | balet
cca 2.20 |
| 17. sobota 10.00
200 Kč | DOPOLEDNÍ HUDEBNÍ MATINÉ U DOBRÉ KÁVY
setkání ve foyeru divadla | |
| 17. sobota 15.00
250–490 Kč + LM | J. Strauss ml.: NOC V BENÁTKÁCH | opereta
cca 2.00 |
| 18. neděle 15.00
250 Kč, děti sleva 20% + RD/1 | PYŠNÁ PRINCEZNA
Divadelní společnost Julie Jurištové | pohádkový muzikál |
| 19. pondělí 9.00
jednotné vstupné 80 Kč | PYŠNÁ PRINCEZNA | pohádkový muzikál
zadáno pro školy |
| 25. neděle 15.00
250–490 Kč + LM | J. Strauss ml.: NETOPÝR | opereta
cca 2.40 |
| 27. úterý 19.00
350–590 Kč + LM | P. Stone, J. Styne, B. Merrill: SUGAR | muzikál
cca 2.15 |
| 29. čtvrtek 10.00
vstupné 250 Kč | K. Svoboda, J. Štáidl, Z. Podskalský, Z. Podskalský jr.:
NOC NA KARLŠTEJNĚ | muzikál
zadáno pro školy |
| 30. pátek 19.00
250–490 Kč + LM | J. Strauss ml.: POPELKA | balet
cca 1.50 |

LM – sleva pro studenty

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

pořadatelem akce je DMÚL
DMÚL není pořadatelem akce

Hostujeme na zájezdech LEDEN 2026:

- | | | |
|--------------------------------|--|--------------------|
| 11. neděle 16.00
31. sobota | KONCERT ORCHESTRU DmÚL
KONCERT ORCHESTRU DmÚL | Jihlava
Havířov |
|--------------------------------|--|--------------------|

WWW.DMUL.CZ
Změna programu vyhrazena.

20251203