

SENIORSKÉ LISTY



Jan Prokop Škoda Mladí lidé nemají povědomí o významu odkazu našich předků

STRANY 8-9

Šmejdi obrali seniora
z Roudnicka o 5,5 milionu

STRANA 4

Hledá se Babička a nově
i Dědeček Ústeckého kraje

STRANA 7



Divadlo města
ÚSTÍ NAD LABEM
„Vaše divadlo plné emocí.“
www.dmul.cz

SEZÓNA 2025/2026
DUBEN / APRIL 2026

3. pátek 17.00 koncert
 200 Kč, děti a senioři 100 Kč pouze v předprodeji a na místě

G. B. Pergolesi: Stabat Mater

Koncert v kostele Nanebevzetí Panny Marie v Ústí nad Labem

10. pátek 19.00 komická opera

250–490 Kč bez slev + P/3

G. Rossini: LAZEBNÍK SEVILLSKÝ

PREMIÉRA

11. sobota 17.00 komická opera

250–490 Kč + N/2

G. Rossini: LAZEBNÍK SEVILLSKÝ

Mimořádná změna hracího dne pro skupinu „N“ !!!

12. neděle 15.00 pohádka pro děti

250 Kč, děti sleva 20% + RD/4

O SNĚHURCE A SEDMI TRPASILÍCÍCH

Divadlo KK

14. úterý 19.00 muzikál

350–590 Kč + LM

P. Stone, J. Styne, B. Merrill: SUGAR

cca 2.15

16. čtvrtek 10.00 hudební pohádka

jednotné vstupné 100 Kč

S. Prokofjev: PĚTA A VLK

zadáno pro školy

17. pátek 18.00 taneční divadlo

100–350 Kč

OBRÁZKY Z VÝSTAVY taneční představení ZUŠ Štětí a hostů

18. sobota 17.00 balet

250–490 Kč + LM

L. Minkus: DON QUIJOTE

cca 2.10

19. neděle 14.00 jednotné vstupné 100 Kč bez slev

KRAJSKÁ POSTUPOVÁ PŘEHLÍDKA scénického tance mládeže a dospělých

21. úterý 9.00 a 11.00 koncert pro mládež

jednotné vstupné 120 Kč

HUDEBNÍ STROJ ČASU koncert pro všechny, kteří chtějí pochopit, odkud dnešní hudba přišla – a hlavně si ji užít.

HUDEBNÍ STROJ ČASU je ideální koncert pro všechny, kteří chtějí pochopit, odkud dnešní hudba přišla – a hlavně si ji užít.

24. pátek 19.00 koncert

250–490 Kč bez slev + P/4

KONCERT FILMOVÝCH MELODIÍ

25. sobota 17.00 koncert

250–490 Kč + slevy

„TIME FOR BALLET“

Taneční podvečer baletního souboru DmÚL a laureátů XXVII. mezinárodního festivalu soutěže BOHEMIA ARABESQUE.

26. neděle 10.00 setkání v divadelní kavárně

200 Kč pouze v předprodeji

DOPOLDNÍ HUDEBNÍ MATINÉ U DOBRÉ KÁVY

27. pondělí 19.00 opereta

250–490 Kč + LM

J. Strauss ml.: NOC V BENÁTKÁCH

cca 2.00

28. úterý 19.00 komická opera

250–490 Kč + A/4

G. Rossini: LAZEBNÍK SEVILLSKÝ

www.dmul.cz
 Změna programu vyhrazena.

20260403

Jaro začíná mezi stránkami

Objevte magickou tokijskou zastávku pro ztracené duše.

Průběh talentů, vášně a ceny za slávu.

Otevřený rozhovor s předním českým porodníkem.

Antologie nejlepších českých a polských autorů fantastiky a kními.

KNIHY DOBROVSKÝ

www.knihydobrovsky.cz

20260411

Sever
 Český rozhlas

V Ústeckém kraji posloucháme Český rozhlas Sever

88.8 FM sever.rozhlas.cz

20260409

ČÍSLO MĚSÍCE

800

Tolik kilogramů bude zhruba vážit nový zvon pro kostel svatého Petra a Pavla v Ústěku, který právě vzniká v dílně zvonáře Petra Manouška. Město na jeho výrobu získalo prostředky i díky veřejné sbírce a během letošní slavnosti apoštolů se tak kostel vrátí hlas. Zvon, odlévaný v Holandsku, bude mít přes metr na výšku i v průměru a ponese reliéfy svatého Petra a Pavla. ■ gz

Důchody přijdou v jiné termíny

Ústecký kraj – Podobně jako tomu bylo v případě velikonočních svátků, také v květnu dorazí podle informací České správy sociálního zabezpečení důchody v jiných termínech, než na jaké jsou lidé zvyklí. Výplatu totiž zkomplikují svátky připadající na 1. a 8. května. Seniorům, kteří

mají výplatní termín 2. května, peníze přijdou až 4. května. A naopak důchodci, kterým peníze chodí 8. května, je dostanou o den dříve. Letos by se posun výplaty důchodu měl týkat už jen jednoho letního svátku. Lidem, kteří penzi pobírají 6. července, dorazí o den později. ■ sl

Instalace falešné aplikace vyšla draho

Teplice – Další dva případy kyberpodvodů se škodou v řádech statisíců řeší teplotičtí policisté. Podvodníci nejprve přesvědčili třiaosmdesátiletého muže z Teplíc k údajné investici do kryptoměn a po několika měsících mu oznámili zhodnocení na stovky tisíc korun. Pod záminkou výplaty ho donutili nainstalovat aplikaci pro vzdálený přístup a z jeho účtu následně zmizelo 275 tisíc korun.

Stejný scénář potkal i devětatasedesátiletou ženu, které pachatelé slíbili výhru. Po instalaci aplikací jí z účtu

odčerpali téměř 200 tisíc a ještě jejím jménem zažádali o půjčku. „Jakmile někomu umožníte vzdálený přístup do svého telefonu či počítače, dáváte mu v podstatě volný vstup do svého internetového bankovníctví,“ varuje policejní mluvčí Ilona Gazdošová a dodává, že pachatelé často útočí rychle a bez zábran. „Stačí pár minut a mohou vám odčerpat veškeré úspory nebo dokonce vaším jménem žádat o úvěry. Nikdo z bank ani seriózních institucí po vás nikdy nebude chtít instalaci podobných aplikací.“ ■ gz

Senioři možná nebudou muset platit za rádio a TV



Foto: Zoner AI

Ústecký kraj – Senioři starší 75 let by podle aktuálního vládního návrhu už brzy nemuseli platit koncesionářské poplatky. Osvobození této věkové skupiny se stalo nejpravděpodobnější variantou, protože představuje nejmenší zásah do rozpočtu veřejnoprávních médií. Politici zároveň zdůrazňují, že jde o první krok v širší debatě o budoucím financování médií veřejné služby, která se má v příštích letech zásadně proměnit. Záměr na síti X potvrdil i ministr kultury Oto Klempíř. Změna by mohla začít platit od poloviny tohoto roku, pokud projde legislativním procesem včas. Vláda zároveň pracuje s myšlenkou,

že od roku 2027 by se mohl systém financování úplně změnit. Například přechodem na jiný model, který by už nebyl založený na poplatcích domácností. Opozice i odborníci ale upozorňují, že bez jasného plánu hrozí nestabilita a tlak na nezávislost veřejnoprávních médií.

Podle propočtů České televize by osvobození seniorů nad 75 let znamenalo výpadek více než 2 miliard korun ročně, tedy zhruba třetinu jejího rozpočtu. Český rozhlas odhaduje ztrátu kolem 700–800 milionů korun, což je podobně zásadní zásah. Obě instituce varují, že takový propad by se neobešel bez omezení výroby, investic i regionálního vysílání. ■ gz

PARTNEŘI SENIORSKÝCH LISTŮ

DĚKUJEME

Ústecký kraj

Ústí

MOSŤ AGC

METRANS

Carbon Neutral Transport

ST SEVEROČESKÁ TEPLAŘENSKÁ

SPOLCHEMIE

ZDRAVÉ MĚSTO ŠTĚTÍ

METROSTAU

BAUHAUS

Když se to má podalit.

SEVK



Litoševice



ACME DOMÁCI PÉČE s.r.o.

rcc

Chomutov

KNIHY DOBROVSKÝ

Seniorské listy www.facebook.com/seniorskelisty, www.seniorskelisty.cz | Seniorské listy, zpravodajský a servisní čtvrtletník seniorů v Ústeckém kraji | Vydání JARO 2026, 10. 4. 2026. Příští vydání LÉTO 2026, 5. 6. 2026, uzávěrka 30. 5. 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.

Startuje další ročník fotografické výzvy

Ústecký kraj – Jubilejní 10. ročník fotografické soutěže Senior Foto 2026 otevírá prostor všem, kteří rádi zachycují svět kolem sebe a chtějí se podělit o svůj pohled. Soutěž je určena seniorům od 60 let, ať už fotí dlouhá léta, nebo teprve nedávno objevili radost z tvorby. Nezáleží na tom, zda snímek vznikne profesionálním fotoaparátem, nebo na mobilní telefon. Důležitý je nápad, cit pro okamžik a chuť vyprávět příběh.

Letošní ročník nabízí tři tematické okruhy, které umožňují zachytit svět v jeho různých podobách. Přesněji jde o kategorie Tvář naší země, Tajemství divočiny a Ze života aktivních seniorů. Soutěž potrvá až do konce srpna, přihlásit se lze na e-mailové adrese krsrcj@seznam.cz. ■ gz

Výletníky vozí turistické vlaky i lodě



Foto: KÚ ÚJK

Ústecký kraj – Turistické linky krajské dopravy už odstartovaly sezonu. Výletníci mají možnost pohodlně vyrazit vlakem a třeba i lodí do Krušných hor, Českého středohoří, Českého Švýcarska i na další atraktivní místa v regionu.

Jednou z novinek je sezonní lodní linka T94, která propojí Vaňov s Brnou. Významnou změnou je i rozšíření platnosti tarifu krajské dopravy na železniční lince T7. Nově bude možné cestovat s jízdenkou DÚK až do německého Cranzahlu. Speciální provoz má také historická autobusová linka T32, takzvaný Erták, která bude v provozu až během letních prázdnin. Krajské turistické linky propojují nejzajímavější výletní cíle regionu a umožňují kombinovat vlak, autobus, MHD i lodní dopravu na jednu jízdenku. ■ gz

Šmejdi obrali seniora o 5,5 milionu

Roudnicko – S podvodníky nejrůznějšího typu se roztrhl pytel. Přestože policie veřejnost neustále varuje, stále se najde spousta důvěřivých lidí, kteří jim naletí. Aktuálně policisté vyšetřují rozsáhlý případ podvodu, při kterém pachatelé zneužili jméno veřejně známé osobnosti z televizního pořadu Sedm pádů... k propagaci falešných investic. Na internetu se objevil článek slibující vysoké zisky, kterému uvěřil senior z Roudnicka. Po kliknutí na odkaz



se zaregistroval na neznámé investiční platformě a vyplnil své osobní údaje.

Krátce poté jej kontaktoval muž vydávající se za zástupce investiční společnosti. Postupně jej přesvědčil k odeslání

peněz na různé účty jako údajné vstupní a následné investiční vklady. Senior si dokonce půjčil peníze od rodiny, aby mohl nakoupit vysoce výnosné akcie. „Poškozený nakonec předal neznámému kurýrovi více než pět milionů korun, a to bez jakéhokoliv písemného potvrzení. Pouze na základě předem domluveného hesla,“ uvedla policejní mluvčí Pavla Kofrová. Peníze se nezhodnotily ani nevrátily. Senior tak přišel o 5,5 milionu korun. ■ gz

Modernizace domova sníží spotřebu energií

Ústí nad Labem – Domov pro seniory v Krásném Březně čeká rozsáhlá modernizace, která má snížit spotřebu energií a zároveň zlepšit prostředí pro jeho klienty. Krajské město proto připravuje veřejnou zakázku v hodnotě téměř 48 milionů korun bez DPH.

Projekt zahrnuje zateplení obvodového pláště i střechy, což výrazně omezí tepelné ztráty. Současně bude řešen

i špatný technický stav skleněného pláště budovy. „Objekt byl zkolaudován v roce 1988 a jeho technický stav už neodpovídá dnešním požadavkům,“ uvedl Marek Lukinič z kanceláře primátora.

V pokojích budou instalovány předokenní žaluzie s elektrickým ovládním, které pomohou udržet příjemnou teplotu zejména v létě. Součástí modernizace

je také fotovoltaická elektrárna s bateriovým úložištěm. „Bateriový systém zajistí provoz výtahu i při výpadku elektriny, což je zásadní pro rozvoz stravy i přepravu klientů,“ doplnil Lukinič. Projekt bude spolufinancován z Operačního programu Životní prostředí až do výše 21,5 milionu korun, které budou vyplaceny zpětně po dokončení prací. ■ gz

Naučí starší generaci nebát se technologií

Teplíce – Knihovna ve spolupráci s Moudrou Sítí nabízí bezplatnou Digitální poradnu pro seniory, kde s technikou pomáhají zkušení dobrovolníci. Poradna je určena lidem ve věku 60+, kteří si chtějí v klidu a bez spěchu ujasnit, jak pracovat s moderními technologiemi. Každé setkání probíhá individuálně, takže se dobrovolník může plně věnovat konkrétním

otázkám a potřebám každého návštěvníka. Dobrovolníci mohou pomoci například s připojením k Wi-Fi, načítáním QR kódů, instalací a používáním aplikací, nebo se základním nastavením telefonu, tabletu či notebooku. Všichni dobrovolníci Moudré Sítě mají dlouhodobé zkušenosti s prací se seniory a kladou důraz na trpělivý, srozumitelný a lidský

přístup. Digitální poradna probíhá každé úterý od 15:45 do 16:45 v čítárně Regionální knihovny Teplíce. Rezervace není povinná, ale doporučuje se, protože zajistí konkrétní čas a jistotu, že bude dobrovolník k dispozici. Přijít je možné i bez rezervace, může se však stát, že budou dobrovolníci právě obsazeni dříve přihlášenými zájemci. ■ gz

Odkládat screening se nemusí vyplatit

Ústecký kraj – Rakovina prsu u žen a rakovina prostaty u mužů patří k nejčastějším nádorovým onemocněním. Podle Státního zdravotního ústavu jejich výskyt roste a s vyšším věkem stoupá i riziko. „Nejvíce případů rakoviny prsu i prostaty vidíme u lidí nad 70 let. Zájem o preventivní vyšetření ale rok od roku roste,“ říká Jan Bodnár z VZP. Loni podstoupilo mamografii téměř 410 tisíc žen a vyšetření

prostaty přes 108 tisíc mužů. Účast na mamografickém screeningu se od roku 2019 zvýšila o 11 procent.

Každoročně je v Česku diagnostikováno téměř 8 000 případů rakoviny prsu a kolem 1 700 žen na ni umírá. Rakovinou prostaty onemocní zhruba 8 200 mužů a asi 1 500 jich zemře. Právě proto jsou preventivní screeniny pro seniory tak důležité, umožňují zachytit nemoc

včas, kdy je léčba nejúčinnější. Screeniny jsou pro seniory zdarma, jsou bezbolestné a snadno dostupné. Ženy mají nárok na pravidelnou mamografii, muži až do 69 let na test PSA. K tomu se přidávají testy na kolorektální karcinom, cytologie děložního hrdla či nízkodávkované CT plic pro rizikové kuřáky. Jde o jednoduchý způsob, jak si chránit zdraví a udržet kvalitu života co nejdéle. ■ gz

Starší typy občanek v létě končí

Ústecký kraj – Starší typy občanských průkazů bez strojově čitelných údajů, vydané do 30. června 2000 a označené jako platné bez omezení, přestanou brzy platit. Podle informace z ministerstva vnitra se tato změna nejvíce dotkne lidí narozených do 31. prosince 1935, kteří si svůj původní doklad často uchovávali a používají ho dodnes. Držitelé těchto průkazů by proto měli včas navštívit



Foto: Město Most

nejbližší obecní nebo městský úřad, který vydává občanské průkazy. Úředníci na místě vysvětlí další postup a pomohou s vyřízením nové

podoby dokladu. K výměně obvykle stačí přinést stávající občanský průkaz; fotografie se pořizuje přímo na úřadě. Platnost starých průkazů končí 2. srpna. Od 3. srpna už budou tyto doklady neplatné a nebude je možné použít k prokázání totožnosti například na poště, u lékaře nebo při vyřizování úředních záležitostí. Výměna starého občanského průkazu za nový je zdarma. ■ gz

Chůze s holemi pomáhá na stará kolena udržet krok

Ústecký kraj – K nejdostupnějším a nešetrnějším formám pohybu pro starší generaci patří severská chůze. Oproti běžné chůzi zvyšuje energetický výdej, zapojuje většinu svalů těla a zároveň šetří páteř i klouby, což ocení lidé s bolestmi pohybového aparátu. „Nordic walking je obvyčejná chůze, která prospívá celému tělu. Je vhodná pro kardiaky

i pro ty, kteří mají potíže s dýcháním,“ říká fyzioterapeutka Iva Bílková. Správná technika vychází z udržení vzpřímeného postoje a aktivního zapojení paží. Hole se zapichují mírně za tělo, aby pomohly k odrazu a zvýšily stabilitu. K provozu stačí pohodlné boty a vhodné hole. Pro rekreační chůzi jsou dostačující hliníkové, lehčí karbonové ocení ti, kteří chodí

častěji. Délku holí lze orientačně určit jako výšku postavy minus 55 centimetrů. Důležité je neplést si hole na nordic walking s trekkingovými, které se používají spíše pro oporu v terénu. Severská chůze je vhodná téměř kamkoli, ale seniorům se kvůli bezpečnosti doporučuje rovný povrch. Ideální je chodit denně zhruba 45 minut. ■ gz

Areál bukovského domova se má razantně rozšířit

Ústí nad Labem – Třicet lůžek specializované péče pro seniory s duševním onemocněním vznikne v novém objektu, který vyroste na ústeckém Bukově vedle stávajícího domova pro seniory. Tedy pokud město získá finance. „Projekt přináší důležité doplnění služeb ke stávajícímu domovu pro seniory. Díky propojení obou objektů vznikne společný provoz a rozšíří se specializovaná péče pro

seniory s duševním onemocněním, o kterou je dlouhodobě vysoká poptávka,“ uvedl náměstek primátora Tomáš Vlach.

Studie počítá s moderní dvoupodlažní budovou s atriem, bezbariérovým řešením, energeticky úsporným provozem, novou zelení i 43 parkovacími místy včetně nabíjecích stanic. Součástí budou společné provozy, jídelny, rehabilitační a aktivizační



Foto: Vizualizace Město Ústí n. L.

prostory i služby pro klienty. Zásadním krokem je nyní získání finanční podpory Evropské investiční banky. ■ gz

Vydejte se soutěžit na sportovní hry

Ústí nad Labem – Do Ústí nad Labem se na konci května sjedou seniorské týmy z celého kraje, aby si užily den plný pohybu, soutěžení a dobré nálady. Sportovní hry seniorů se uskuteční 30. května od 10:00 hodin v areálu Základní školy v Neštémicích, která tradičně poskytuje příjemné zázemí i přátelskou atmosféru. Účastníci se mohou těšit na pestrý výběr disciplín. Od Bolo-ballu, hoď šipkami a hoď basketbalovým míčem na koš přes střelbu na florbalovou branku, chůzi na 400 metrů, disc golf a snag golf až po hod kriketovým míčkem, petanque a lukostřelbu. Okresy nominují družstva složená ze 3 mužů, 3 žen a 1 vedoucího. Závazné přihlášky je potřeba zaslat do 30. dubna na e-mail: v.janouchova@seznam.cz. ■ krs

Propojení generací se osvědčuje

Ústecký kraj – Programy Povídej, Přechti a Mezigenerační výtvarné dílny spojují seniory a děti tak, aby si navzájem předávali zkušenosti, radost i nové podněty. V programu Povídej dnes funguje deset skupin v Mostě, Teplicích, Varnsdorfu a Ústí nad Labem. Děti z mateřských a základních škol pravidelně docházejí za seniory do domovů a komunitních center. Silnou tradici má i program Přechti, do kterého je zapojeno více než 25 čtecích babiček a dědečků. Ti pravidelně navštěvují mateřské školy a předčítají dětem. ■ gz

Paliativní ambulance už funguje

Rumburk – Pro pacienty v pokročilých fázích nevléčitelných onemocnění, u nichž byla ukončena aktivní léčba, byla v rumburské nemocnici otevřena specializovaná paliativní ambulance. „Otevřením paliativní ambulance reagujeme na dlouhodobou potřebu regionu a posilujeme dostupnost specializované péče ve Šluknovském výběžku. Naší prioritou je, aby pacienti i jejich rodiny měli v náročném životní situaci

k dispozici odborné vedení a jasně nastavený plán péče,“ uvedl ředitel nemocnice Michal Tichý. Ambulance se zaměřuje zejména na onkologické pacienty trpící bolestí, nevolností či nutričními obtížemi. „Naším úkolem je převzít péči ve chvíli, kdy specializovaná pracoviště vyčerpala možnosti léčby příčiny nemoci. Soustředíme se na to, aby pacient netrpěl bolestí a mohl trávit čas důstojně,“ vysvětlila lékařka Dana Nováková. ■ 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

2026/007

Pomoc, která uleví celé rodině

Centrum denních služeb KOSTKA v Krásném Březně

Od ledna letošního roku funguje v Krásném Březně Centrum denních služeb KOSTKA. Služba je určena seniorům a osobám se zdravotním omezením, kteří již potřebují určitou formu dohledu a nemohou zůstat celý den sami doma. Zároveň je velkou pomocí pro rodiny, které o své blízké dlouhodobě pečují.

Když už nestačí být doma sám

Mnoho rodin dnes pečuje o své rodiče či prarodiče doma. Péče je často celodenní, náročná a vyžaduje velkou odpovědnost. Pečující přitom chodí do zaměstnání, starají se o vlastní domácnost a plní další povinnosti. Centrum denních služeb nabízí řešení – během dne zajistí bezpečný dohled a podporu, zatímco rodina může v klidu pracovat nebo si alespoň na chvíli odpočinout. Nejedná se o pobytové zařízení – klient zůstává doma a do centra dochází jen na domluvený čas.

Čas, který má smysl

Pobyt v centru není jen „hlídání“. Klienti zde tráví čas aktivně a ve společnosti.

Mohou:

- zapojit se do společných aktivit,



„Požádat o pomoc není slabost. Je to způsob, jak zvládnout péči dlouhodobě, bezpečně a s větším klidem.“

- procvičit paměť,
- lehce si zacvičit,
- tvořit,
- popovídat si s ostatními,
- nebo si jen v klidu posedět mezi lidmi.

Samota doma totiž nesvědčí nikomu. Pravidelný kontakt s ostatními, podněty

a denní režim mají na psychickou pohodu i celkový stav člověka velmi pozitivní vliv.

První zkušenosti jsou velmi povzbudivé

I když centrum funguje teprve krátce, už máme první ohlasy od rodin. Shodují se

na tom, že služba jim přinesla úlevu a větší klid. Zároveň si všimáme, že klienti, kteří k nám pravidelně docházejí, jsou aktivnější, jistější a celkově se jejich stav zlepšil.

Někteří zpočátku přicházeli s obavami a nejistotou. Po několika dnech si však zvykli a dnes se do centra těší. To je pro nás ta největší odměna.

Docházka podle potřeby

Docházku lze nastavit individuálně – například jen na několik hodin týdně, nebo na každý pracovní den.

Jedná se o placenou sociální službu, na kterou lze využít příspěvek na péči.

Pro klienty z Ústí nad Labem je možné zajistit dopravu.

Kapacita centra je 10 osob a aktuálně jsou ještě volná místa. Rodiny i samotní zájemci se mohou po předchozí domluvě přijít nezávazně podívat, prohlédnout si prostory a poradit se, zda je služba pro jejich situaci vhodná.

telefon: 720 870 062
e-mail: kostka@psul.cz
web: www.psul.cz



Hledá se Babička a nově i Dědeček Ústeckého kraje

Ústecký kraj – Seniorky a senioři z celého regionu se setkají na tradiční akci Babička a nově i Dědeček Ústeckého kraje 2026. Jde o soutěž, která dlouhodobě podporuje myšlenku aktivního stárnutí a zdůrazňuje význam mezi-generačních vztahů. Projekt vznikl jako důstojná oslava Dne seniorů a připomíná, že životní energie, zkušenosti a radost ze života nekončí věkem.

Podle pořadatelů je základní myšlenkou soutěže ukázat skutečnou lidskou hodnotu a vnitřní krásu člověka v seniorském věku. „Nejde o test ručních prací ani vědomostí, ale o osobní příběhy, životní optimismus a chuť být aktivní součástí rodiny i společnosti,“ říká šéfka Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Věra Nechybová. Velký důraz se klade také na mezigenerační propojení soutěžících s jejich vnoučaty,



Foto: Oldřimoutský kraj

kteří připomíná, jak důležitou roli prarodiče v dnešních rodinách hrají.

Kdy se soutěž koná?

Do soutěže se mohli zapojit ženy a muži ve věku 60+ s trvalým pobytem v Ústeckém

kraji. Slavnostní akce se uskuteční 14. dubna od 14:00 hodin v restauraci Domu kultury v Ústí nad Labem. O vítězích rozhodne odborná porota složená z osobností, které se věnují veřejnému či kulturnímu životu a dlouhodobě podporují seniory.

Co soutěžící čeká?

Program je rozdělen do několika disciplín, které umožní soutěžícím představit se v různých podobách. Babičky čeká krátké představení formou rozhovoru, volná disciplína v podobě zpěvu, tance, recitace či ukázky vlastní tvorby a také módní přehlídka ve společenském oblečení nebo kroji.

Dědečkové absolvují obdobné představení, volnou disciplínu zaměřenou na jejich zájmy a dovednosti. Od hudby přes řemesla až po sběratelství a společenskou promenádu.

Jak se bude hodnotit?

Porota udělí tituly zlatá, stříbrná a bronzová Babička Ústeckého kraje a zlatý, stříbrný a bronzový Dědeček Ústeckého kraje. Diváci navíc rozhodnou o oceněních Babička sympatie a Dědeček sympatie.

Všichni soutěžící obdrží květiny, pamětní listy a dárky od partnerů. Vítězky v kategorii Babička získají také korunky a šerpy. Krajská vítězka postoupí do celorepublikového finále. Atmosféru akce doplní hudební vystoupení Pavla Kodeše a celým odpolednem provede moderátorka Alena Skalová.

Organizátorem projektu je Krajská rada seniorů Ústeckého kraje, která dlouhodobě podporuje aktivity zaměřené na seniorskou populaci. Mezi partnery projektu patří Ústecký kraj, Statutární město Ústí nad Labem, Mondí Štětí a.s., METRANS a.s., SČVK a.s. a Nadace ČEZ. ■ gz

Péče, která přijde za seniorem: odborná pomoc u něj doma

Ne každý zdravotní úkon musí znamenat cestu do nemocnice. Mnoha seniorům lze dnes zajistit odbornou zdravotní péči přímo doma – bezpečně, profesionálně a s ohledem na jejich pohodlí. Na tomto principu funguje ACME Domácí péče, která umožňuje lidem zůstat ve známém prostředí a zároveň mít pravidelný kontakt s odborníky. Tento model se rychle rozvíjí, protože přináší pacientům komfort a rodinám jistotu.

Odborné úkony doma

Domácí zdravotní péče nenahrazuje nemocnici ani lékaře, ale umožňuje provádět vybrané úkony přímo u pacienta doma. To je velkou úlevou hlavně pro seniory a osoby s omezenou pohyblivostí, pro které je časté docházení do zdravotnických zařízení náročné. Výhodou je i pravidelný monitoring zdravotního stavu bez stresu z cestování či čekání v ordinacích. Péče je poskytována na základě doporučení lékaře a tehdy ji hradí zdravotní pojišťovna; bez



doporučení je možné využít ji jako samoplátce.

Komu nejvíce pomáhá?

Služby domácí zdravotní péče využívají:

- senioři
- děti
- pacienti po operacích nebo hospitalizaci
- lidé s chronickým onemocněním
- pacienti, pro které je cestování do zdravotnických zařízení obtížné

Zdravotní sestra dochází za pacientem domů, provádí potřebné úkony a pravidelně sleduje zdravotní stav. Rodina tak získává jistotu, že péče probíhá správně a včas.

Domácí fyzioterapie

Významnou součástí služeb ACME je také domácí fyzioterapie. Fyzioterapeut pracuje s pacientem přímo v jeho domácím prostředí, což umožňuje:

- cvičení přizpůsobené skutečným podmínkám
 - rychlejší návrat pohyblivosti
 - podporu soběstačnosti
- Domácí fyzioterapie je ideální například po operacích kloubů, při potížích s pohybovým aparátem nebo u seniorů, kteří se chtějí co nejdéle udržet aktivní. Velkou výhodou je i to, že terapeut může přímo doporučit úpravy domácího prostředí, které pacientovi usnadní každodenní fungování.

Jistota pro pacienta, úleva pro rodinu

Domácí zdravotní péče přináší pacientům klid a komfort domova a rodinám jistotu, že jejich blízký je v rukou odborníků. To je zásadní zejména u seniorů, kteří často potřebují pravidelnou podporu a dohled. Individuální přístup, profesionalita a lidskost jsou důvody, proč se klienti obracejí na ACME Domácí péči. Péče probíhá podle předem stanoveného plánu, který se průběžně přizpůsobuje aktuálním potřebám pacienta.

Proč ACME Domácí péče?

- kvalifikovaný zdravotnický tým
- dlouholetá praxe
- možnost domácí fyzioterapie
- individuální přístup ke každému klientovi
- dostupnost péče sedm dní v týdnu podle potřeb pacienta
- důraz na komunikaci s rodinou i ošetřujícím lékařem

Jan Prokop Škoda: Mladí lidé nemají pově

Tradiční zvyky se z moderní společnosti postupně vytrácejí. Aby zcela nezmizely, o to se už tři desetiletí stará folklorní soubor Dykyta z Krásné Lípy. Podle jeho zakladatele Jana Prokopa Škody ale není snadné nadchnout pro českou lidovou kulturu mladou generaci.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Kdy a za jakých okolností vznikl folklorní soubor Dykyta a kdo byl u jeho zrodu?

Folklorní soubor Dykyta Krásná Lípa vznikl na jaře roku 1990. U jeho zrodu tehdy stály tři taneční páry, které s folklorem již měly zkušenosti. Nově vzniklé seskupení chtělo ve své práci uplatnit živou muziku a postupně do svých řad zapojovat i mládež a děti. Chtěli jsme seznámit veřejnost s českou lidovou kulturou, a to především s písněmi, hudbou a tancem. K tomu lze přiřadit i zvyky a tradice, převážně z období 19. století, a drobné materiálové artefakty všedního i svátečního života českého venkovského lidu.

Jakým způsobem se soubor v průběhu let proměnil, ať už v počtu členů, repertoáru, nebo celkovém zaměření?

Během prvního roku se přidalo několik dalších osob, takže nás brzy bylo téměř dvacet v taneční sekci a podařilo se sestavit i muziku. V průběhu let se původní, téměř jednotná věková struktura začala vrstvit a kromě osob středního věku a mládeže začaly přibývat i děti, takže v rámci mateřského souboru se ustanovil i dětský soubor Dykytka. V současné době je Dykyta třígeneračním souborem, kde v řadě případů působí rodiče, jejich děti i vnoučata. Počet dospělých kolísá kolem 35 osob a v dětské části působí kolem 15 dětí. Repertoár se postupně rozvíjí a přizpůsobuje se právě zmíněným třem generacím.



Foto: Vlastimil a Marketa Poláková

Často všechny tři generace na scéně vystupují společně. Celkové zaměření činnosti zůstává stejné.

Z jakých regionů nejčastěji čerpáte inspiraci pro písně a tance?

Inspiraci k naší tvorbě jsme čerpali hlavně v Podještědí, Šluknovskému výběžku nejbližším regionu, kde ještě doznávaly určité zbytky folkloru – některé zvyky, sporadicky i nářečí mezi staršími lidmi. V Podještědí jsme v době našich začátků před 36 lety znali i několik pamětníků. Jako hlavní a kmenový materiál nám posloužila sbírka 309 písní řidičského učitele Václava Havla, které sbíral v Podještědí na Českosudsku převážně v roce 1910 a která je uložena v Podještědském muzeu v Českém Dubu. Jako druhý významný zdroj cenných informací nám slouží kniha prof. Pavla Krejčího Lidové písně v Pojizeří a Podještědí. Tato publikace je pro nás jediným zdrojem, kde jsou zaznamenány tance z Podještědí. Při sestavování obsáhlejších zvykoslovných pásem s jarní a velikonoční nebo vánoční tematikou čerpáme i z Pojizeří či z ostatních regionů Čech. Obdobně je to i s dožínkovým pásem.

Které lidové zvyky nebo tradice se snažíte nejvíce udržovat či znovu oživit?

Folklorní soubor Dykyta spolupřipravuje masopustní obchůzku v Krásné Lípě a podílel se také na obnovení masopustních tradic ve Varnsdorfu a ve skanzenu v Zubrniciích. Masopustní obchůzky v těchto místech podporuje dodnes. Od počátku se věnuje také jarním a velikonočním zvykům. V programech představuje Řehořské obchůzky, vynášení Morany i tradice spojené s Velkým pátkem a Velikonočními. Připomíná také zvyky ke svátku svatého Martina, většinu adventních tradic a méně známé vánoční koledy, které zpracovává do scénických vánočních pásem. Samostatnou kapitolou jsou dožínky, jichž se soubor pravidelně účastní v Libereckém i Ústeckém kraji. Pro děti navíc pořádá tvořivé dílny, kde se učí plést pomlázky, zdobit kraslice, vyrábět píšťalky a tvořit adventní a vánoční dekorace.

V jakých krojích vystupujete a jak vznikala jejich rekonstrukce?

Vystupujeme v polosvátečních podještědských krojích, a podle potřeby i v krojích pracovních. Při rekonstrukci

krojů jsme využívali možnosti přístupu k některým dochovaným součástem ženského oděvu ve sbírkách Podještědského muzea v Českém Dubu, kde se však, bohužel, nenacházel kompletní kroj z určitého období. Mužský kroj v podstatě nezůstal zachován žádný, ani v podobě nějakého fragmentu. Vědomosti o tomto kroji jsme ještě doplňovali z dostupné archivní literatury.

Jak náročná je péče o kroje a jejich pravidelná údržba?

Péče o kroj je lehce odlišná podle toho, zda se jedná o kroj pracovní, či kroj polosváteční. Bílé součásti krojů se téměř po každém vystoupení musí vyprat, naškrobit a vyžehlit. Nejvíce práce je se žehlením haleny, zvláště rukávů. A to i u kroje mužského. Šněrovačky se prát nemohou.

Odkud pocházejí vaši členové a co je obvykle přivede k folkloru?

V prvních letech existence souboru téměř všichni členové pocházeli z Krásné Lípy. Postupně však docházelo ke generační výměně a do souboru přicházeli lidé z Rumburku, Varnsdorfu, Šluknova,

domí o významu odkazu našich předků

Jiříkova, Rybníště, Jřetína a dalších obcí Šluknovského výběžku. Někteří se odstěhovali za prací, avšak zůstávají souboru věrni a za souborem dojíždějí až z Benátek nad Jizerou, České Kamenice či z Mukařova. Někoho přivede zájem o lidovou muziku a tanec, jiní třeba přijdou za svou kamarádkou či kamarádem, kteří v souboru již působí. Děti třeba přijdou ze zvědavosti po tvořivých dílnách nebo po našem vystoupení s tím, že si to též chtějí zkusit – a mnozí již zůstanou.

Na jakých typech akcí vystupujete nejčastěji a které máte osobně nejraději?

Nejčastěji vystupujeme s vánočním pásmem a s jarním a velikonočním pásmem s vynášením Morany a vítáním jara. V posledních letech jsme pravidelně zváni k účasti na dožínkách s naším dožínkovým pásmem. Od počátku existence souboru se též každoročně pravidelně zúčastňujeme masopustních obchůzek. V Krásné Lípě je to letos již 36 let, kdy jsme jedním ze dvou spoluorganizátorů. Téměř na všechny akce se těšíme a vystupujeme na nich rádi. Ať už to jsou městské slavnosti, významnější akce Klubu českých turistů, jarmarky či festivalová setkání souborů. Snad nejraději ale máme adventní období s vánočním pásmem, kdy je mezi lidmi ve společnosti i v souboru cítit zvláštní slavnostní atmosféra.

Jaké zkušenosti jste získali při vystoupeních v zahraničí?

Během těch let měla Dykyta možnost navštívit sedm evropských zemí a Čínu a z každé cesty si odvezla cenné zkušenosti. Ve Francii, kde soubor v roce 2001 reprezentoval Českou republiku na akci Týden Evropy v kraji Guer, poznal, jak silně si Bretonci váží své kultury, jazyka, písní i tanců a jak hrdě je udržují. Naopak v Lužici, například ve Spreewaldu, se setkali s odlišnou situací. Mladí



Lužičtí Srbové se ve měsících často ostýchají používat mateřštinu, ale v některých souborech s nimi tančí i mladí Němci a společně udržují lužickosrbský folklor. V Polsku i Maďarsku je patrná silná státní podpora folkloru a hrdost na vlastní identitu. V Čechách tradice často udržují soubory převážně z vlastních prostředků, i když někde pomáhají obce či sponzoři. Dykyta má štěstí, že ji město Krásná Lípa dlouhodobě podporuje a vychází jí vstříc.

Jakým způsobem se vám daří udržovat aktivní zapojení starších členů, a co pro ně folklor znamená?

Starší členové, kteří se již subjektivně necítí na to, aby byli aktivně zapojeni do bloku po sobě jdoucích poměrně fyzicky náročných tanců, si po domluvě s uměleckou vedoucí mohou zvolit kratší a méně náročný tanec, případně jsou aktivní jako zpěváci. Ve zvykoslovných pásmech kromě dětí vystupují i starší členové, kteří mají roli, která nebyvá tak fyzicky náročná, a proto ji zvládají dobře. Kromě toho se aktivně zapojují při práci s dětmi. Pomáhají s kroji, úpravou účesů, dohledem a řadou dalších činností nejen při vystoupeních, ale i při zkouškách souboru. Kromě toho, že v pozměněné formě

pokračují ve svojí původní činnosti, což je kontakt s lidovou písní, muzikou i tancem, je uspokojuje vědomí, že i nadále patří do kolektivu lidí, se kterými je spojují společné zážitky z dřívějších souborových aktivit.

Vnímáte, že zkušenost a paměť seniorů pomáhají uchovávat tradice, které by jinak mohly zaniknout?

Zkušenost a paměť seniorů se nemusí uplatňovat jen v oblasti lidové slovesnosti, písní, tanců a muziky, i když přímé předávání z generace na generaci je neocenitelné. My v souboru jsme to štěstí neměli a museli jsme pátrat v archivech a opakovaně se poučovat z chyb. V Čechách, třeba na Chodsku, a zvláště pak na Moravě a ve Slezsku, stále plynulý mezigenerační přenos mezi folkloristy

existuje. Paměť a zkušenost seniorů jsou klíčové při zvykoslovných záležitostech, jež se vážou k liturgickému roku, a velmi významné jsou i při rukodělné tvorbě různých artefaktů. Patří sem lidová výšivka, krajka, paličkování, tvorba typických krajových kraslic technikami a vzory, které k danému kraji patří, lidová podmalba na skle, ale i pletení pomlázek, pečení perníčků, lidová dřevorezba, práce s kolovratem, tkaní, tvorba z kukuřičného šustí, pletení košů z vrbového proutí, pletení z orobince, výroba ošatek, drátenictví a řada dalších rukodělných technik. V souboru je několik členů, kteří pamatují život, práci, zvyky a tradice na venkově ještě před socializací zemědělství. Mají na co vzpomínat a řadu skutečností mohou mladší generaci vysvětlit a předat zkušenosti.

PROFIL

Folklorní soubor Dykyta z Krásné Lípy vznikl v květnu 1990 se záměrem uchovávat českou lidovou kulturu, písně, hudbu, tance i tradiční zvyky. Inspiraci čerpá hlavně z Podještědí a Pojizeří, vystupuje v rekonstruovaných podještědských krojích a připravuje tematická pásma, například masopustní, velikonoční, vánoční či dožínková. Kromě vystoupení pořádá také výstavy a tvořivé dílny pro děti. Během let reprezentovala Dykyta region i Českou republiku v řadě evropských zemí i v Číně a často vystupuje v zubrnickém skanzenu. Od roku 2006 má i dětskou část: Dykytku. Uměleckou vedoucí je téměř dvacet let Jana Škodová Bosáková, hudbu vede Karel Lukeš a organizačním vedoucím je od založení Jan Prokop Škoda.

Bowling spojil děti a seniory už počtvrté

Setkání dvou generací jsme uspořádali i letos v lednu, stejně jako v předchozích třech letech. Opět šlo o oblíbený bowling, na který přijely děti ze školní družiny ZŠ Stříbrnická pod vedením vychovatelek, aby si zahrály společně se seniory Spolku ústeckých seniorů v hale na Klíši. Tato krásná spolupráce má už svou tradici a pokaždé potvrzuje, jak cenné je vzájemné potkávání dvou odlišných generací. Senioři navíc vidí, jak se naši nejmenší chovají, a s radostí sledují, že sportovní nadšení má komu předávat štafetu. A to není vše. Březen nám zpříjemnila společná hra bingo, ve které jsme si opět zasoutěžili o malou výhru.



■ Jaroslava Vogelová,
Spolek ústeckých seniorů

Babinec Kovářská, spolek, kde se nestárne

Říkáme si Babinec, protože babičky, babky či babulinky zní mileji než seniorky. Spolek vznikl ještě před covidem díky paní Adélce, která nás tehdy rozcvičovala. My jsme ale zůstaly a obec nám poskytla prostory, kde se scházíme u kavičky, štrúdlu a občas i u výroby dekorací. Ne vždy se vše povede, ale každý náš výtvar je originál. Už několik let také spolupracujeme s paní Tejmlovou na vánočních i velikonočních výstavách. Jsme pyšní, že připravujeme program pro děti z mateřské i základní školy v Kovářské a Vejprtech. Jejich



radost je pro nás tou největší odměnou. Rády vyrazíme do divadla, na výstavy, sportovní hry i bowling a reprezentujeme obec i na seniorských hrách v Německu.

Možná už nemáme krok jako dřív, ale dobrou náladu, zkušenosti a něco malého v kabelce rozhodně ano.

Pomáháme s úklidem obce, chodíme na procházky a u pomníku padlých si připomínáme historii i to, kam by se hodila nová lavička. A ano, jsme drbny. Povíme si o bolavých kyčlích, nepovedené omáče, vnučatech i dlouhé zimě. Ale právě to je krásné, že se můžeme zasmát, podat pomocnou ruku a být si oporou. Stačí, aby někoho píchlo v zádech, a hned svoláme „krizový štáb“. A to nejdůležitější? Dokud je Babinec, není u nás nikdo sám.

■ Barbora Prucknerová
a Alena Valešová,
Babinec Kovářská

Titanic i Ledové sochy. Senioři si užili den v Praze

Se seniory jsme vyrazili vlakem do Prahy na světovou výstavu Titanicu a Ledové sochy a oba zážitky jsme si opravdu naplno užili. Titanic byl nesmírně zajímavý. Každý z nás dostal Boarding Pass skutečného účastníka plavby a na konci výstavy jsme se dozvěděli, zda náš

cestující přežil, nebo ne. Bylo tam mnoho informací ke čtení a mohli jsme si prohlédnout různé artefakty z lodi, včetně kajut a salonků. Poté jsme se přesunuli na výstavu ledových soch. I ta byla velmi působivá. Přestože šlo o pohádkové motivy, výstava nás nadchla.

Několik seniorů si dokonce vyzkoušelo nejdelší ledovou skluzavku u nás, takže jsme se na chvíli vrátili do dětských let. Nakonec nás z výstavy vyhnala pořádná zima, takže horký čaj přišel opravdu vhod.

■ Lída Šumová, Klub seniorů Benešov nad Ploučnicí

INZERCE

MĚSTO ŠTĚTÍ VÁS SRDEČNĚ ZVE NA

NÁRODNÍ FESTIVAL DECHOVÝCH ORCHESTRŮ

TŘIDENNÍ FESTIVAL VELKÝCH DECHOVÝCH ORCHESTRŮ A MAŽORETKOVÝCH SKUPIN Z DOMOVA I ZAHRANIČÍ

FEDO

19. - 21. 6. 2026

www.fedo.cz

Senioři si vyslechli silné příběhy z národního parku

Od založení Národního parku České Švýcarsko uplynulo v loňském roce 25 let. Náš Klub aktivních seniorů Děčín už mnoho let prochází nejkrásnější místa tohoto území při pravidelných turistických vycházkách. Často k nám také přicházejí pracovníci národního parku, aby nám povprávěli o značení cest, nových stezkách i vyhlídkách.

Tentokrát mezi nás zavítal strážce parku pan Václav Nič, který dorazil i se svým psím parťákem Matiasem. Přinesl si bohatou fotodokumentaci ze svých každodenních pochůzek



a poutavě vyprávěl o své práci, včetně setkání s neukázněnými turisty. Věnoval se také tématu ničivého požáru z roku 2022, který trval několik týdnů a při jehož likvidaci

zasahovaly hasičské sbory z celé republiky i ze zahraničí. Připomněl i pomoc speciálních letadel z Itálie a Švédska, jejichž velká kapacita vodních vaků sehrála klíčovou roli.

Ukázal nám snímky zničené krajiny i to, jak se příroda postupně sama vyrovnává s následky požáru. Přiblížil také opatření, která mají zabránit opakování podobné katastrofy. Panu Václavu Ničovi patří naše velké poděkování za poutavé a obohacující vyprávění.

■ Helena Ryšavá, Klub aktivních seniorů Děčín

Týmy seniorů změřily síly v bowlingu

Krajský bowlingový turnaj seniorů hned dvakrát zaplnil Bowling Brunswick Club na ústecké Klíši a přilákal hráče z celého regionu. Akci tradičně zahájila předsedkyně Krajské rady seniorů Věra Nechybová, která účastníky přivítala. Senioři předvedli výborné výkony a ukázali, že aktivní životní styl nemá věkové hranice. Po odehrání všech her následovalo slavnostní vyhlášení vítězů s předáním pohárů, diplomů a medailí.

Velký zájem o turnaj vedl k rozdělení soutěže do dvou kol. V tom prvním zvítězili hráči z Mostu, druhé kolo ovládly domácí týmy z Ústí



nad Labem. Ceny nejlepším týmům přišel předat primátor Petr Nedvědícký, který převzal nad akcí záštitu. Podporu poskytlo také vedení Ústeckého kraje včetně hejtmána Richarda Brabce a náměstka Jiřího Kulhánka. Organizaci celé akce zajistila

předsedkyně Krajské rady seniorů Věra Nechybová. Poděkovala všem, kteří se na přípravě podíleli, a ocenila atmosféru i vysokou účast. Nejlepší hráč a hráčka napříč oběma koly budou vyhlášeni při oslavách Dne seniorů 1. října. ■ gz

Žlutomodrá fotbalová rodina pomohla Danielovi

V areálu arény na Stínadlech se odehrál další silný moment projektu Žlutomodrá přání. Tentokrát byl jeho hostem Daniel Antala, dlouholetý fanoušek Teplic, pro kterého mají klubové barvy mimořádný význam.

Na stadion dorazil před poledním tréninkem spolu se svým kamarádem Martinem Míkem, kterého fanoušci dobře znají jako DJ Mátyho Čonina. Daniel patří mezi věrné příznivce, kteří klub podporují řadu let. Jeho život se však zásadně změnil v lednu 2021, kdy si při nešťastném úrazu na horách zlomil pátý krční obratel a od té doby je ochrnutý od krku dolů. Přesto se

nevzdal a každý den dokazuje, jak silná může být vůle, odhodlání a podpora nejbližších.

Na Stínadlech prožil den, na který se nezapomíná. Setkal se se svým oblíbencem Michalem Bílkem, klubová legenda Pavel Verbiř ho provedl zázemím A-týmu i zákoutími stadionu. V press centru pak přišel nejsilnější okamžik – Daniel převzal žlutý dres se svým jménem a číslem 13. Nakonec sledoval i část tréninku prvního týmu. „Děkuji vám moc nejen za dnešní krásný zážitek, ale i za vaši dlouhodobou podporu ze strany Nadačního fondu FK Teplice. Velmi si toho vážím,“ řekl dojatý Daniel. „Jsme rádi, že jsme



Danielovi mohli udělat radost a ukázat mu zákulisí Stínadel. Právě tyhle momenty dávají projektu Žlutomodrá přání smysl,“ doplnil Vilém Kunz z nadačního fondu teplických fotbalistů, jehož podporovatelem je i sklářská firma AGC.

■ FK Teplice

Hudba, vínečko a dobrá nálada

Festival dechovky byl hlavním cílem naší cesty a splnil očekávání na jedničku. Vypravili jsme se se seniory na výlet do Lysé nad Labem, kde právě probíhal tento oblíbený festival. Úžasné vystoupení Jožky Šmukaře s jeho cimbálovou muzikou bylo pro všechny velkým zážitkem. Nechybělo ani vínečko a dobrá nálada. Součástí programu byla také zemědělská výstava. V areálu bylo mnoho stánků a široká nabídka k nákupu. Senioři si to opravdu užili. Počasí nám přálo, a tak jsme při zpáteční cestě stihli navštívit ještě několik míst. Podívali jsme se do Brandýsa nad Labem-Staré Boleslavi a také do Prahy, kde jsme vystoupali na Jindřišskou věž. Výlet se vydařil a všichni jsme se vrátili domů spokojeni.

■ Lída Šumová, SKS Děčínsko

Pexesový turnaj přilákal seniory z kraje i Německa

V Benešově nad Ploučnicí se uskutečnil 1. Velikonoční turnaj v pexesu, kterého se zúčastnilo patnáct dvojic seniorů ze Štětí, Ústí nad Labem, Děčína, České Kamenice a partnerského německého města Heidenau. Soutěžilo se ve třech patnáctiminutových hrách a vítězem se stal ten, kdo nasbíral nejvíce dvojic. O příjemnou atmosféru se postaraly ženy z místního Klubu seniorů, které připravily bohaté občerstvení. Poděkování patří také panu Rudovi Čechovi za upletení pěti pomlázek pro soutěžící muže a městu Benešově nad Ploučnicí za zapůjčení kina i zajištění medailí, diplomů a cen. Akci podpořila předsedkyně Krajské rady seniorů Věra Nechybová, místostarostka Andrejka Kulíková a Pavel Hudousek CSsR. Velkou pomoc při organizaci poskytla paní Zdena Čvančarová společně s CDM Benešově nad Ploučnicí. Účastníci přinesli také řadu krásných pexes, která obohatila soutěž. Odpoledne se neslo v přátelském duchu. Úspěch turnaje inspiroval organizátory k myšlence uspořádat akci i v příštím roce.

■ Libuše Šumová, Klub seniorů Benešově nad Ploučnicí

Velikonoční hrani spojilo generace

Český červený kříž Duchcov uspořádal ve své klubovně tradiční Velikonoční šachový turnaj. Kromě šachových partií si návštěvníci mohli zahrát také Člověče, nezlob se. Několik členek se zapojilo do hraní žolíků. Pro všechny bylo připraveno občerstvení i velikonoční ceny. V šachovém turnaji se o první místo podělili Vladimír Hadraba z ŠK Teplice a David Král z Oseka. Třetí místo obsadil Miroslav Říha z Oseka. Ve hře Člověče, nezlob se zvítězil opět Vladimír Hadraba, druhé místo získal Pavel Huja, třetí Marie Polívková a čtvrtý David Huja.

■ Marie Polívková,
ČČK Duchcov

Tradiční Kavárnička k MDŽ přinesla zábavu

Město Benešov nad Ploučnicí uspořádalo tradiční Kavárničku u příležitosti Mezinárodního dne žen. K příjemné atmosféře přispělo DUO Čenda a Pavlína z Liberce, které hrálo k tanci i poslechu. Společnost jim dělala také kouzelník s mnoha převleky. Součástí setkání byla i káva se zákusky a na závěr si všechny dámy odnesly krásné jarní primulky jako milou pozornost k jejich svátku.

■ Zdeňka Čvančarová,
MÚ Benešov n. P.

Trénování paměti seniorům prospívá

V náhradním prostoru Centra dětí a mládeže se opět po roce uskutečnilo trénování paměti pro členy Klubu seniorů Benešov nad Ploučnicí. Skvělá lektorka paní Alexandra Žáková si pro účastníky připravila pestrou škálu úkolů, které prověřily jejich paměť i pozornost. Seniori si zkoušeli zapamatovat slova, názvy i obrázky, skládali text z jednotlivých lístků a v hotovém textu hledali název písničky. Nechybělo ani malé procvičení rukou, které k podobným aktivitám neodmyslitelně patří.

■ Edita Loudová,
Klub seniorů Benešov n. P.

Příroda už voní jarem. Aktivní senioři vyrážejí na výlety

První letošní výlet, spíše exkurze, nás zavedl do soukromého pivovaru Svijany. Stál opravdu za to – člověk si často ani neuvědomí, kolik práce a času je potřeba k výrobě jediné lahve piva. Přestože zde ročně vznikají tisíce hektolitřů, výroba vyžaduje pečlivost a úsilí mnoha lidí.

Značka Svijany reprezentuje tradiční české pivo vyráběné z kvalitní vody z vlastních studní, sladu z vybraných odrůd sladovnického ječmene z malých českých a moravských sladoven a nejnemnějšího žateckého chmele z vlastních chmelnic v oblasti Polepských blat.

První zmínka o Svijanech pochází z roku 1345, kdy obec



patřila cisterciáckému klášteru v Mnichově Hradišti. Samotný pivovar vznikl v roce 1564 jako součást hospodářského zázemí panství. V této době se také začínají zakládat hospody. Zajímavostí je, že roku 1602 se stal majitelem Jáchym Ota Šlik, popravený v roce 1621 na Staroměstském náměstí. Historie pivovaru je

nadále velmi pestrá a místy i turbulentní. Návštěvu pivovaru můžeme rozhodně doporučit – stejně jako posezení u dobrého jídla ve Svijanské hospůdce. A v podnikové prodejně se dá snadno utratit nemalé peníze za širokou nabídku místních produktů.

■ Ludmila Husáková,
SAS Ústí nad Labem

Když seniorky milují hudbu, vyrazí si vlakem za filharmonii

Na mimořádný koncert Severočeské filharmonie se naše seniorky vydaly vlakem do Teplic. Koncert se konal dopoledne v kulturním domě a byl přístupný zdarma. Celý týden předtím probíhaly zkoušky filharmoniků společně s absolventy konzervatoří z celého světa v rámci dirigentského masterclassu Academy Koutník 2026.

Na koncertě vystoupilo šest mladých dirigentů, z nichž každý řídil jednu

skladbu. Symfonii Patetická od P. I. Čajkovského dirigoval mladý dirigent z Indie, 4. symfonii J. Brahmsa pak Američan, Korejec, Češka a dirigentka z Číny. Celým koncertem provázel moderátor, který představoval jednotlivé účinkující, jejich úspěchy i zkušenosti ze spolupráce se světovými orchestry.

Závěr patřil české studentce pražské konzervatoře Tereze Neužilové. Její vystoupení uvedl osobně její profesor,

pan Koutník. Za doprovodu celé filharmonie zahrála skladbu Edvarda Griega a sklídila velký potlesk.

Koncert byl mimořádně krásný a naše členky si jej velmi užily. Už nyní se těší na další podobnou akci. Poděkování patří paní Jenčíkové, manažerce Severočeské filharmonie, která nás na koncert pozvala a s níž máme dlouhodobě výbornou spolupráci.

■ Helena Ryšavá, Klub
aktivních seniorů Děčín

Teplická legenda byla uvedena do Síně slávy

Dlouholetá opora teplického fotbalového klubu a jeho odchovanec Přemysl Bičovský se stal dvacátým fotbalistou uvedeným do Síně slávy českého fotbalu v kategorii jednotlivců. Do ligy začal naskakovat už v šedesátých letech na Droždárně a v Teplících vydržel do roku 1976. Ve stejném roce byl také součástí reprezentačního týmu, který vyhrál mistrovství Evropy, i když do finálových zápasů v Bělehradě nezasáhl.

Fotbal hraje od dětství. Už v sedmnácti nastoupil za prvoligové Teplice. Během vojenské služby mezi lety 1970 a 1972 kopal za slavný klub Dukla. Po vojné se vrátil do Teplic. Za Teplice odehrál 181 prvoligových utkání



Foto: FK Teplice

a vstřelil 58 branek. V roce 1974 se mu podařilo získat titul Krále ligových střelců. Po zdravotních problémech odešel v roce 1976 hrát za Bohemians. S nimi v roce 1983 získal titul fotbalového mistra Československa. Za 106 ligových gólů se také dostal do

prestižního Klubu ligových kanonýrů. Přemysl Bičovský zároveň patří mezi naše nejlepší fotbalové reprezentanty. Za národňák nastoupil ve 45 mezistátních zápasech, ve kterých nastřílel 11 branek. Mezi lety 1983–1993 žil v Rakousku, kde hrál postupně za SC Eisenstadt, VfB Mödling a ASK Ybbs. Kariéru dohrál v Rakousku, aby se následně na sever Čech vrátil i jako trenér a funkcionář.

V létě oslavil 75. narozeniny a zápasy FK Teplice, jehož podporovatelem je i sklářská společnost AGC, navštěvuje dodnes. Jeho uvedení do Síně slávy tak symbolicky uzavírá jednu z nejvýraznějších kariér, jaké kdy teplický fotbal vychoval.

Masopustní rej protančil oběma kadaňskými domovy

Masopust. Barevné veselí, smích, hudba, zabíjačková krmě i sladká pokušení. K tomu tradiční průvod masek, čím halasnější, tím lepší. A velká paráda je na světě. A protože jde o národní tradici, nemohl masopustní rej chybět ani v kadaňském Domově pro seniory a letos poprvé také v Domově se zvláštním režimem. A když masopust, tak se všim všudy. „Je to krásný návrat do minulosti. Jsem ráda, že si takovou radost mohu znovu prožít,“ říká paní Jaroslava při pohledu na maškary. Atmosféra



připomínající klientům jejich mládí se rychle šíří – úsměvy zaplnily oba domovy. „Každodenní pestrý volnočasový život je u nás standardem, ale pak máme akce, které

jsou něco víc. Takové ty velké, celodomovní, kterých se účastní padesát až šedesát lidí. Je skvělé, když běžný den proměníte v něco, o čem si klienti ještě dlouze vyprávějí,“ říká ředitelka domova Lenka Raadová.

Únorový karneval tradičně otevírá sezonu velkých akcí a i letos se na něm podílel celý tým obou zařízení. „Bez společné práce by to takto skvěle nefungovalo. Personálu, kolegyním a kolegům z obou našich domovů moc děkuji,“ dodává ředitelka.

■ Zdeněk Moravec, MSSS Kadaň

V Duchcově se rozjel nácvik České besedy

Český červený kříž v Duchcově připravil novou aktivitu pro veřejnost. Zájemkyně si mohou společně nacvičit tradiční Českou besedu. Impulsem byla i nabídka Obce baráčníků, která od ledna pořádá kurzy country a lidových tanců. Zkoušky České

besedy se konají každé úterý od 16:00 hodin v klubovně na adrese V Domkách 5. Organizátoři zvou všechny ženy, které si tento tanec pamatují a chtěly by se přidat. Účastnice nemusí být členkami Českého červeného kříže. Pro nácvik je potřeba stolní rádio

s vestavěným mikrofonem. Český červený kříž je připraven zájemkyním toto zařízení uhradit. Nabídky nebo dotazy lze volat předsedkyni paní Polívkové na telefonní číslo 607 281 366.

■ Marie Polívková, ČČK Duchcov

První měsíce roku ožily tradicemi i jarními aktivitami

První čtvrtletí roku je za námi a my se ohlédneme zpět, co vše se v našich domovech odehrálo. V lednu jsme se nechali inspirovat přicházející olympiádou a také jsme si v rámci Mezi-domovského klání vyzkoušeli některé olympijské sporty. Vítězem našeho putovního poháru se stalo družstvo nové služby DZR 2. Snažíme se našim klientům připomínat některé zvyky a určitou

charakteristiku daného měsíce či období. V únoru se ve všech domovech konaly oslavy masopustu nebo maškarní a také se slavil Valentýn s hudbou Mikeš bandu, DJ Milana nebo kapely Šlapetáci. V březnu nám na počest žen k jejich svátku zahráli další naši oblíbení interpreti, jako pan Smetana, nebo kapela O.L.I. a přišly zazpívat děti z okolních škol a školek.

Aktivity v březnu byly završeny přípravami na Velikonoce, kdy se pekl beránek, započaly jarní úpravy našich zahrádek, v dílnách vznikaly krásné výrobky s tématem jara a přicházejících svátků. Už teď se moc těšíme na teplejší počasí, kdy budeme moci více chodit na procházky a aktivity směřovat ven.

■ Pavla Kutarnia, PDSS Dubí-Teplice

Turisté z Chomutova objevovali sousední okres

Třiatřicet seniorů z KČT Chomutov se vydalo podpořit celorepublikovou akci Pochod pro mozek. Cílem jejich výletu byly Louny, kde měli během dne odpovídat na kvízové otázky spojené s místní historií a zajímavostmi.

Nejprve navštívili nejstarší loutkové divadlo v Evropě, staré 106 let, které po celou dobu slouží výhradně loutkářům. Prohlédli si hlediště, jeviště i zákulisí a vyslechli poutavé vyprávění dvou loutkoherců. Poté zamířili do

lounského muzea, kde je zaujala expozice zkamenělých a vybraných kamenů i výstava věnovaná historii KČT a krajkám.

Další zastávkou byl gotický chrám sv. Mikuláše od stavitele Benedikta Rejta. Po prohlídce vystoupali 180 schodů na věž, odkud se otevřel krásný výhled na město i okolí. Ve věži si prohlédli také betlém a světničku hlásného.

Během přesunu si turisté procvičovali ruce jednoduchou gymnastikou a cestou



zpět společně doplnili kvíz, ve kterém všichni uspěli. Výlet se velmi vydařil, účastníci nachodili asi čtyři kilometry a odnesli si spoustu zážitků.

■ Věra Pajerová, KČT Chomutov

Nejsme líní, a proto voláme: „Sportu zdar!“



Naši členové SPCCCH Teplice mají už za sebou třetí Novoroční turnaj ve stolním tenisu. Trval pět hodin a uskutečnil se v Kanapi. Tradičně ho zahájil předseda základní organizace Mirek Kalabza. Soutěžilo deset sportovců, celkem bylo odehráno čtyřiapadesát zápasů. Fanouškové, bylo jich asi čtyřicet, neúnavně hlasitě fandili po celé utkání.

Bojovalo šest mužů a čtyři ženy. První místo obsadila Alena Kalabzová, a tím pádem získala putovní pohár. Stříbro patřilo Rudolfu Pillerovi a bronz Miroslavu Kalabzovi.

A jen tak pro zajímavost, vítězka držela pátku v levé ruce. Dařilo se jí skvěle. Takže asi na tom něco bude, že leváci jsou inteligentní a šikovnější lidé. A taková naše vítězka Alena určitě je!

■ Věra Lukášková, SPCCCH Teplice

Předčasná oslava MDŽ přilákala přes sto seniorů



Členové Spolku aktivních seniorů oslavili 26. února Mezinárodní den žen s předstihem, ale zato s plnou vervou. Účast byla úžasná, dorazilo přes sto osob. Ženy obdržely růžičku a všichni si pochutnali na výběrných chlebičcích. O dobrou náladu se postarala kapela Ústecký výběr, díky níž děvčata tancovala a zpívala, až se hory zelenaly. Atmosféra byla skutečně výjimečná. Všichni si oslavu naplno užili a domů odcházeli v povznesené náladě.

■ Ludmila Husáková, SAS Ústí nad Labem

Povedený výlet: Kampa, Špála a dobrá bašta



Za velmi proměnlivého počasí se nás dvanáct turistek vydalo do Prahy za kulturním zážitkem. Z Malostranské jsme prošly malebnými uličkami Kampa k Sovovým mlýnům, kde jsme navštívily krásnou výstavu Kytky Václava Špály. Cestou jsme se kochaly starou Prahou i výhledy přes Vltavu. Výstava byla úžasná a svými barvami nám rozjasnila pošmourný den.

Poté jsme se přes Karlův most a podél nábřeží přesunuly do Vodičkovy ulice na dobrý oběd. Nakonec jsme zamířily na nádraží, kde jsme si prohlédly historické prostory Fantovy budovy a v klidu odjely domů. Všem účastnicím děkuji za příjemnou společnost.

■ Helena Nedbalová,
KČT Litoměřice

Pestrý rok našeho klubu. Sport, kultura i výlety

V uplynulém období jsme společně prožili řadu pestrých a příjemných aktivit, které opět potvrdily, že náš klub žije bohatým a aktivním životem. Věnovali jsme se společenským hrám, výtvarné činnosti spojené s Velikonocemi a vánočními svátky, pořádali jsme bowlingové turnaje i zájezdy po krásách České republiky. Tradičně jsme se také zúčastnili Sportfestu v sousedním Německu a samozřejmě jsme nezapomněli ani na oslavy našich jubilatů. Navštívili



jme zámek v Lánech i Keltský skanzen v Březně u Loun. Velkým úspěchem byla účast v soutěži ve vaření, kterou pořádalo město Vejprty. Obsadili jsme první dvě místa. Bohužel

jme zaznamenali i odchod některých našich členů, ale věříme, že se situace postupně změní a připojí se k nám noví zájemci.

V letošním roce plánujeme obdobnou činnost jako v minulém období a doufáme, že se vše vydaří. V lednu jsme již uspořádali turnaj v bowlingu a postupně budou následovat další akce podle plánu, který po projednání v kolektivu začneme realizovat.

■ Milan Hodboď,
Seniorklub Vejprty

Litoměřičtí senioři žijí naplno. Cestují i studují

Náš klub má osmdesát členů a scházíme se dvakrát týdně. Po oba dny dopoledne cvičíme a odpoledne máme přednášky, besedy, nebo hrajeme různé vědomostní hry. Rádi si také zazpíváme za doprovodu hry na klávesy a někdy i s výborným litoměřickým muzikantem a zpěvákem panem Škardou.

Uspokojili jsme čtyři autobusové výlety, zúčastnili jsme se Krajského přeboru v bowlingu a Krajských sportovních



her. Několik členů klubu patří i do Klubu turistů a další chodí na jiná cvičení ve městě, dále dvanáct členek z klubu již druhým rokem navštěvuje Akademii 3. věku na Vysoké škole aplikované psychologie v Teříně. Též chci moc pochválit

naše město, které se o nás seniory výborně stará, již po několikaleté se zúčastňujeme akcí pořádaných městským úřadem v rámci projektu „Město přátelské seniorům“. Ten probíhá vždy od jara do podzimu a zahrnuje přednášky, besedy, návštěvy různých zařízení, výlety i taneční odpoledne s živou hudbou na našem hradě. Těšíme se, že i letošní rok prožijeme čínorodě.

■ Ivana Růžičková, Klub seniorů Litoměřice

Vydali jsme se za krásami Slovenska

Už se stalo tradicí, že v únoru vyrazí senioři na oblíbený výlet do Tatranského ledového domu na Hrebienku a na pouť do Košic. Ani letošní rok nebyl výjimkou. Lanovka nás pohodlně vyvezla na Hrebienok, kde nás čekala úžasná ledová podívaná. Vstup do domu je zdarma a letošní expozice vzdávala poctu dvěma papežům. Ledová stavba byla navíc vytvořena s ohromující přesností podle Lateránské baziliky v Římě. Slunečné počasí a výhledy na zasněžené Vysoké Tatry byly krásným bonusem. Program jedno-denního putování byl bohatý. V Košicích jsme navštívili Most lásky, Jakabův palác, dóm sv. Alžběty, Slovenské divadlo, Zpívající fontánu, Kapli sv. Michala i Urbanovu věž. Pokračovali jsme na Štrbské pleso, kde jsme obdivovali hotel FIS, vyhlídku Věž snů (nejvyšší v Evropě), skokanské můstky i samotné



jezero. Nechyběla zastávka u hotelů Patria, Panorama a Grand Hotelu Kempinski. Na Hrebienku jsme si užili ledové sochy a cestou zpět jsme se zastavili také ve Starém Smokovci a v Popradu. Závěr patřil pouti ke sv. Šarbelovi v Košicích, přednášce o Zázračné medailce a pomazání olejem sv. Šarbela. Byl to den plný zážitků, krásného počasí a společné radosti. Výlet byl připraven tak, aby jej senioři zvládli bezpečně a pohodlně, a přesto si odvezli mnoho vzpomínek.

■ Lída Šumová, Křesťanské společenství seniorů Děčín / Benešov nad Ploučnicí

Oslava MDŽ s nejlepšími plavci

Mezinárodní den žen oslavili ústečtí senioři tradičně v kulturním domě. Zaplněný sál patřil ženám i mužům, kteří přišli společně slavit. Hosty přivítala předsedkyně ústecké Rady seniorů Květoslava Čelišová a popřála všem příjemnou zábavu, zdraví a lásku.

Na akci dorazilo také vedení města v čele s primátorem Petrem Nedvědickým, které ženám popřalo vše nejlepší k jejich svátku. Každá z přítomných dam obdržela růži. K tanci a poslechu hrála skupina Black Horse, speciálním hostem byl zpěvák Daniel Hůlka. Program doplnilo vystoupení mažoretok z Domu dětí a mládeže a celým večerem provázela moderátorka Alena Skalová. Součástí akce bylo také vyhlášení soutěže Přeplovme svůj La Manche. Do letošního ročníku se zapojilo celkem 86 seniorů a seniorek, 20 mužů a 66 žen, kteří společnými silami uplavali



396,5 kilometru, a tak byla širší Lamanšského průlivu téměř dvanáctkrát překonána.

Na prvním místě se mezi ženami umístila Eva Prokopová, která uplavala 17,3 kilometru, druhá byla Dana Nebřenská s výkonem 16,3 kilometru a třetí Věra Šimková, která uplavala 15,3 kilometru. Mezi muži zvítězil s úctíhodným výkonem 44,5 kilometru Jiří Dospěl, druhý skončil Roman Miarko, který uplavala 21,15 kilometru a třetí byl Mojmir Kratochvíl, který uplavala 19,43 kilometru. ■ gz

TAJENKA | CITÁT JOHNA RONALDA REUEL TOLKIENA

POMŮCKA: AMI, DIN, ERDEL, KAMEL, LAY	ZNAČKA KILOTUNY	INICIÁLY ZPĚVÁČKY OLMEROVÉ	LESNÍ ZVÍŘE	JEZERO RUSKY	ZLEPŠOVATEL	ŘÍMSKÝCH 151	DRUH DORTU	OTRLÝ ČLOVĚK	DROBNÝ OBNOS	ZPĚVNÍ HLAS	SLÍDIL	TYKAJÍCÍ SE OPŮ	CHEM. ZN. KŘEMÍKU	ČLEN LODNÍ POSÁDKY	DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDKY
POTÁPĚČSKÉ ZAŘÍZENÍ					KANDIDÁT VĚD ZKR.			NEZÁKONNĚ PŘEVÁŽENÉ ZBOŽÍ			MALÁ OSA				
NEÚPLNÉ UMELECKÉ DÍLO					POLOŽIT ANGLICKY PATRO HOVOR.			HORSKÝ SKRÍTEK JIHO-EVROPAN			ŠACHOVÝ PĚŠEC JIHO-EVROPAN				
	AFROASIAT	1. DÍL TAJENKY DOKTOR FILOZOFIE											ZN. REGISTR. TUNY SYMBOL LÁSKY		
PŘÍSTROJ HOVOR.					CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO DRAHOKAM S REZBOU				CHEM. ZN. HELIA ZANEBOBANY (DUM)			PŘÍTEL FRANČ. INIC. REŽIS. LIPSKÉHO			
KREVNÍ FAKTOR			NAPUČLÉ MÍSTO OBLÝ KÁMEN			POSTAVA ZE ŠVEJKA MALÝ PES				KOMISNÍ PRODEJ PRCHAVÁ KAPALINA					
ADVERBIUM ZKR.			STŘEŠNÍ SVOD BANDA				SLIČNÁ POTRAVINAŘSKÁ FIRMA				PLAVIDLA SLOVEN. DRAHÝ KOV (AU)				
SOUROZENEČEK					CITOSLOVCE MEČENÍ ZBĚSILÉ			KRASOBRUS. SKOK KONČETINY NÁREČNÉ				REPUBLIKA ZKR. OHON			
	STRANA	INIC. HERCE LIPSKÉHO LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR.			VÝKAL OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU			SLOVANSKÁ VESNICE NÁZEV HLÁSKY Z					INICIÁLY HERCE TOKOŠE TITO RUSKY		
2. DÍL TAJENKY															
ZBAVIT OSTROSTI						DRUH TERIÉRA					OTEC HOVOR.				
POŘADANÉ						OPATŘENÝ KRYTEM					LISTNATÝ STROM				

Mráz, sníh a silná komunita otužilých táborníků

Tradičně druhý lednový víkend připravili členové KČT Krásná Lípa již po třiačtyřicáté zimní tábořiště se zázemím, které šestým rokem poskytl ČSOP Tilia. Účastníky přivítala pravá ladovská zima, 25 cm sněhu a mráz. V pátek odpoledne dorazili první táborníci, postavili deset stanů a večer se sešli v klubovně ČSOP u hudby.

Sobota patřila výletům, vedeným i individuálním.

Přibýlo pět stanů a večerní program pokračoval na chatě s občerstvením. V přírodě přespalo 37 účastníků, pět využilo teplo chaty. Setkávání a společná posezení s hudbou opět potvrdila soudržnost komunity zimních táborníků.

Z celé republiky dorazilo 68 lidí, například z Litoměřic, České Lípy, Nového Boru, Děčína, Hradce Králové, Prahy, Teplic či Litvínova. Nejstarším účastníkem byl Josef Vrabec,

ročník 1943, nejvzdálenějším Andrej Hora z Vinické oblasti. V pátek bylo postaveno 10 stanů a 1 bivač, 20 cm sněhu a $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$. V sobotu už to bylo 15 stanů a 1 bivač, 25 cm sněhu a $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$. Tábořilo 37 lidí, 5 spalo na chatě. Organizaci zajišťovalo 10 pořadatelů, tři organizátoři, dva pro občerstvení, čtyři pro úklid a jeden vedoucí výletu.

■ Václav Hieke, Klub českých turistů Krásná Lípa

Rok 2026: Od Sezimova Ústí až po slovinské termály

SPCCH Teplice má i letos připravenou pestrou paletu pobytů, o které je mezi členy tradičně velký zájem. Rok 2026 tak slibuje spoustu cestování, odpočinku i poznávání.

Jaro zahájíme velikonočním pobytem v Sezimově Ústí, kde nás čekají procedury, vyhřívání bazén a výlety po okolí. V květnu se přesuneme do Vodňan. Vydáme se po stopách dobrého vojáka Švejka – tentokrát vlakem a místní dopravou. Začátek června

strávíme v lázeňských Slatinicích na Hané, kde kromě výletů využijeme i léčivý sirovodíkový pramen. V červenci nás čeká rekondiční pobyt ve Vrbně pod Pradědem – Ludvíkově, ideální pro milovníky Jeseníků.

Léto zakončíme u vody – Lipno, Černá v Pošumaví nabídne plavbu lodí i výlety do Passau, Lince, Českého Krumlova či Husince. A na závěr roku vyrazíme do zahraničí: slovinské Rímské Toplice

slibují termální lázně, léčivou vodu a každý den jiný výlet – od jeskyně Jama Pekel až po rakouský Hallstatt. Pobytů je letos opravdu hodně, ale členů je téměř 300 a další stále přicházejí. Možná by stálo za úvahu založit ještě jednu základní organizaci SPCCH, jenže sehnat předsedu a výbor, to by snad dokázal jen kouzelník. Jedno je jisté: kdo se letos na zájezd dostane, má se na co těšit.

■ Věra Lukášková, SPCCH Teplice

V Jirkově se senioři rozhodně nenudí

S novým rokem pokračujeme ve všech našich oblíbených aktivitách. Hodně cvičíme, využíváme sportovní pomůcky a věnujeme se také mentálnímu zdraví. Pravidelný trénink paměti je pro nás velkou oporou. Důležité je, že nesedíme doma u televizi a děláme maximum pro to, abychom zůstali co nejdéle fit. Koncem roku jsme si užili dvě krásné akce v sále Hasičárny v Jirkově. Proběhlo Vánoční odpoledne s vystoupením pěveckého sboru Jirkovské seniorky a za účasti zástupců města. Nechyběl ani tradiční Falešný Silvestr s tancem, hudbou a tombolou. V našem klubu není prostor pro nudu, jsme otevřeni pro jirkovské seniory každé všední odpoledne kromě středy, kdy prostory patří matkám s dětmi. Pěvecký sbor, který letos slaví 25 let, nabízí svá vystoupení zdarma. V případě zájmu kontaktujte Jarmilu Kočí, telefon 723 385 531, e-mail: koci.jarmila@gmail.com.

■ Milena Karbusová, Klub aktivních seniorů Jirkov

Nová Kia Sportage.

Legendární SUV s jedinečným zvýhodněním.

Se zvýhodněním

70 000 Kč.



Movement that inspires



Výkupní bonus
Výhodné financování
Aktualizace mapových podkladů zdarma
7 let záruka

rcc 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. Komunikované zvýhodnění 70 000 Kč se skládá z akčního zvýhodnění 50 000 Kč a zimního bonusu 20 000 Kč a platí pouze pro varianty se spalovacími motory (ne pro HEV a PHEV). Nabídka platí do 30. 4. 2026 nebo do odvolání. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia-usti.cz



Dům dětí a mládeže
a ZpDVPP, Ústí nad Labem, p. o.,
Sdružení dětí a mládeže TILIA a Centrum ochránců přírody TILIA

za podpory
Města Ústí nad Labem
pořádají

DEN ZEMĚ

středa 22. 4. 2026
od 16.00 do 18.00 hod.

Přijďte do Domu dětí a mládeže oslavit svátek Země

22. duben je celosvětovým Dnem Země a my se tradičně předcházející středu k této oslavě připojujeme. Odpoledne plné zábavy pro děti a rodiče s dětmi nabídne nejen přírodovědně zaměřené soutěže, ale i řadu dovednostních her a atrakcí. A za jejich plnění jsou pro děti nachystané i drobné odměny!

VSTUP VOLNÝ

Na akci není nutné se přihlašovat.
Vezměte s sebou i své kamarády a kamarádky.

**Za hezkého počasí
opékání vuřtů!**

Bližší informace:
www.ddmul.cz
Tomáš Svoboda, svoboda@ddmul.cz, 774 784 840

Ústí nad Labem

UKLÍDME SVĚT

STŘEDA 15. 4. 2026 od 16.00 hodin
SRAZ DOLNÍ VSTUP DO BERTINA ÚDOLÍ
SPOJENÍ MHD - zastávka DŮLCE

S SEBOU - PRACOVNÍ OBUV A ODĚV - DŮLEŽITÉ!
ZAJIŠTĚNO - RUKAVICE A ODPADKOVÉ PYTLÉ
- TEPLÁ VODA A MYDLO K UMYTÍ RUKOU
- OPLÁTKA A PÍTI
- PO SKONČENÍ AKCE BUDE SPOLEČNĚ OPEKÁNÍ BUŘTŮ *

KONEC KOLEM 18.00 hod
UKLÍZET SE BUDE
BERTINO ÚDOLÍ

BLIŽŠÍ INFORMACE:
TOMÁŠ SVOBODA
774 784 840, svoboda@ddmul.cz

* AKCE JE SOUČÁSTÍ CELOSVĚTOVÉ KAMPANĚ
CLEAN UP THE WORLD!
KTERÁ SE KONÁ ŘÍDÍ ZÁSTITOU UNEP
(PROGRAM OSN PRO ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ)

* VĚKOVÉ OMEZENÍ NE JE PRO ÚČASTNÍKY AKCE ZDARMA A POLICE DO VYBERÁNÍ ŽABOŘ