

SENIORSKÉ LISTY

ÚSTECKÉHO KRAJE



**Květa Jeriová-Pecková:
Na novou seniorskou
roli si teprve zvykám**

Strany 16–17

**Vánoční pečení
se letos prodáží**

Strana 8

**Dostali do vínku
zvláštní dávku lidskosti**

Strany 12–13



ROUDNICE NAD LABEM

Galerie moderního umění

do 26. 11. Karel Pauzer / Hana Purkrábková / Bytosti
do 19. 11. Miloš Michálek / Záznamy

KD Říp

22. 11., 19:00 Magická hodina
6. 12., 16:30 Velká mikulášská show
8. 12., 19:00 Eva Pilarová – Vánoce 2017
30. 12., 17:00 Silvestr nanečisto

Městská knihovna

20. 11., 17:00 Jak na stres a syndrom vyhoření

Karlovo náměstí

3. 12., 17:00 Slavnostní rozsvícení vánočního stromu
10. 12., 11:00 Zpívání u vánočního stromu

MOST

Městská knihovna

13. 11., 19:00 Vince Agwada
14. 11., 17:00 Paříž – město malířů, básníků a milenců
28. 11., 17:00 Zimní Nordkapp
5. 12., 19:00 Bex Marshall
7. 12., 17:00 Střední Asie
27. 12. Plníme přání seniorům

Oblastní muzeum

do 7. 1. 2018 Terakotová armáda
do 31. 12. Obraz „Vražda jeptišek v Mostě“

Městské divadlo

16. 11., 19:00 TRAMVAJ DO STANICE TOUHA
20. 11., 19:00 MMMM – LUDWIG VAN BEETHOVEN
4. 12., 19:00 Starci na chmelu
6. 12., 19:00 Tramvaj do stanice touha
7. 12., 19:00 Čechomor – vánoční koncert
14. 12., 19:00 Vánoční koncert O. Rumla
a Big Bandu Zdeňka Tögla
31. 12., 21:00 4. Divadelní silvestr

LOUNY

Oblastní muzeum

do 26. 11. Lajka a psi kosmonauti
do 26. 11. Adolf Born aneb jak vzniká poštovní známka

Galerie města

do 24. 11. Jiří Bielecki Formy a linie

KD Zastávka

16. 11., 21:00 Brutus
19. 11., 14:00 Pravidelné odpoledne s Lounskou Třináctkou
26. 12., 14:00 Společenský večer s Lounskou Třináctkou
31. 12., 20:00 Silvestr 2017

LITOMĚŘICE

Klub českých turistů

15. 11. Byšče – Horní Harbasko – Řepín
Libeňský důl – Zahájí
22. 11. Trávníčský les – Nučičky –
– Trávníč – Bohušovice n. O.
29. 11. Po stopách B. Hrabala – Hradištko –
– Kersko

Oblastní muzeum

9. 11. – 4. 2. Tajemství barokní knihy
Doprovodný program k výstavě Tajemství barokní knihy:
21. 11., 17:00 Komentovaná prohlídka výstavy Tajemství barokní
2. 12., 10:00 Vyrobneme si knížku I – tvořivá dílna pro děti i dospělé
9. 12., 10:00 Ebru – tajemná technika Dálného východu (přednáška)
9. 12., 12:30 Kurz techniky ebru
21. 12., 14:00 Vyrobneme si knížku II – tvořivá dílna pro mládež a dospělé
6. 1., 14:00 Komentovaná prohlídka výstavy Tajemství barokní
6. 1., 14:00 Vyrobneme si knížku III – tvořivá dílna pro děti i dospělé

Divadlo K. H. Máchy

15. 11. Koncert učitelů ZUŠ
16. 11., 19:00 Deštivé dny
21. 11., 19:00 Liga proti nevěře

23. 11., 19:00 Večer s flétnou a kytarou
28. 11., 19:00 Ruská zavařenina
7. 12., 19:00 Žena vlčí mák
8. 12., 19:00 Melodie mého srdce: muzikál

CHOMUTOV

Středisko knihovnických a kulturních služeb

Besedy

4. 11., 17:00 „Pět zemí a pěšky do Říma“ cestopisná přednáška Patrika Kotrby
15. 11., 17:00 „Sebeúcta“ psychosomatická přednáška z cyklu Tělo napoví, přednáší Antonie Krzemieńová
23. 11., 13:00 „Literární čtení“ hosté: Helena Sudová, Václav Pinta, určeno pro nevidomé a slabozraké – SONS
23. 11., 16:00 „Setkání s biotrikem“ lektor: Tomáš Pfeiffer
23. 11., 17:00 „Večery pod lampou“ autorský večer s novinářkou, spisovatelkou a scénářistkou PhDr. Soňou Štroblovou
29. 11., 18:00 „Nahá krása“ diskusní večer na téma krása ženského těla přednáší Jana Mašková Zimolová, CSB a Ing. Daniel Černý
30. 11., 17:00 „Co je to sociologie?“ lektor: Mgr. Jiří Kopic přednáška Klubu aktivního života

Výstavy

Galerie Lurago

do 22. 11. „Fotografie z mobilu“ – Lucie Stříbrská

Galerie Špejchar

30. 11. – 22. 12. „Obrazy“ – Milan Pecák, Martin Zhouf, vernisáž 30. 11. v 17:00

Výstavní síň knihovny

do 30. 11. „Kresby“ – Miroslav Schneider

Galerie Na schodech

do 31. 12. „Kresby a ornamenty“ – Heidi Šottová

Koncerty

Kostel sv. Ignáce

17. 11., 18:00 „Vzpomínkový večer na Waldemara Matušku“ Stránici, Petr Brandl, Duo Popelka, Album a další
26. 11., 18:00 „Před adventní koncert“ smíšený pěvecký sbor NA-HLAS! a dětský pěvecký sbor SLUNÍČKA

ŽATEC

Regionální muzeum

do 30. 12. Návrat řetězového mostu
do 16. 11. Když opadá sníh

Městské divadlo

18. 11., 18:45 Thomas Adés: Anděl skázy
20. 11., 19:00 Chlap na zabití
22. 11., 9:00 Nemilovaná – Arnošt Lustig
22. 11., 19:00 Nezmaři
23. 11., 8:30 Hodina zpěvu s Nezmary
23. 11., 10:00 Hodina zpěvu s Nezmary
23. 11., 19:00 Miluji tě, ale...
28. 11., 19:00 Ivo Šmoldas s hosty

ÚSTÍ NAD LABEM

Dům kultury

25. 11., 10:30 Michal na hraní
1. 12., 20:00 Ples statutárního města Ústí nad Labem
7. 12., 19:30 František Nedvěd a skupina Tie Break

Národní dům

16. 11., 20:00 Zac Harmon Band
17. 11., 20:00 Veteráni studené války – koncert
21. 11., 19:00 Nezmaři a pěvecký sbor Audite-Silete Bohosudov
23. 11., 20:00 Kamelot
25. 11., 20:00 Stoletá diskotéka Haška a Dostála
28. 11., 20:00 Bex Marshall Band
29. 11., 20:00 Assaf Kehati Trio
6. 12., 20:00 Fleret a Zuzana Šuláková – Vánoce na Valašsku
16. 12., 20:00 Stoletá diskotéka Haška a Dostála

Severočeské divadlo

15. 11., 10:00 Café Aussig
16. 11., 19:00 Prodaná nevěsta
19. 11., 17:00 Koncert vybraných účastníků burzy mladých zpěváků 2017
20. 11., 19:00 František Ringo Čech: Dívčí válka
22. 11., 18:00 Virtuosi Per Musica
Di Pianoforte – zahajovací koncert
23. 11. Virtuosi Per Musica
Di Pianoforte – 50. ročník
24. 11., 19:00 Virtuosi Per Musica
Di Pianoforte – koncert vítězů
25. 11., 20:00 Wohnout unplugged
26. 11., 15:00 Velká syrová loupež – Hoffmanovo divadlo, Uherské Hradiště
27. 11., 19:00 Zvonokosy
28. 11., 19:00 Čechomor
29. 11., 19:00 Sněhová královna
30. 11., 19:00 Noc na Karlštejně
2. 12., 15:00 Louskáček
3. 12., 15:00 Čert a Káča
4. 12., 19:00 Casanova

Muzeum

Výstavy

do 19. 11. Svědkové lidskosti
do 31. 12. Klaus Horstmann- Czech-Dialog s časem
do 31. 12. Středověké Ústí
do 26. 11. Zdeněk Košek – Život 360 °
do 16. 11. Historie neobyčejné tužky
do 30. 9. Země není na jedno použití
do 26. 11. Marionety ze sbírky Svátova dividla
do 25. 3. Minerály Českého středohoří
do 30. 11. Peter R. Fischer – Okamžiky DČNK

ZUBRNICE

Skanzen Zubrnice

9. a 10. 12. Vánoce ve skanzenu

TEPLICE

Jazz club

18. 11., 20:00 Duende
24. 11., 20:00 Elena Sonenshine a Jocose Jazz
1. 12., 20:00 Benny Lackner

Krušnohorské divadlo

21. 11., 19:00 Ondřej Havelk and his Melody Makers
26. 11., 8:00 O statečném kovári Mikešovi
27. 11., 19:00 Klub rváčů
28. 11., 19:00 David Koller – Acoustic Tour 2017
3. 12., 10:30 Ať žijí strašidla
3. 12., 19:00 Ježkovy stopy
5. 12., 19:00 Fešáci slavi 50 let
6. 12., 19:00 Dagmar Pecková a Barocco Sempre Giovane
10. 12., 10:30 Půjdem spolu do Betléma
12. 12., 19:00 Perfect Days
13. 12., 19:00 Janek Ledecský – Vánoční tour 2017
23. 12., 19:00 Vánoční koncert Lucie Bílé
30. 12., 19:30 Labutí jezero

Dům kultury

16. 11., 19:00 2. Abonentní koncert cyklu B
22. 11., 19:00 Halina Pawlowská – Manuál zralé ženy
23. 11., 19:00 19. Dny české a německé kultury
30. 11., 19:00 3. Abonentní koncert cyklu A
8. 12., 19:00 Vánoční koncert Václava Hybše

DĚČÍN

Oblastní muzeum

do 31. 1. 2018 Skryté muzejní poklady
do 31. 3. 2018 A lodě pluly dál...

SD Střelnice

15. 11. František Nedvěd
26. 11. Setkání akvaristů plus burza
30. 11. Zasedání zastupitelstva města
1. 12. Slza
18. 12. Partička

Z OBSAHU

4 Nejstarší obyvatelka oslavila 105. narozeniny

5 Setkání rodáků ze zaniklých obcí bylo posledním

7 Laureátům Ceny hejtmána je přes šedesát



8 Vánoční pečení letos podraží

11 Ježíškova vnučata plní přání seniorů



12 Pracovníci sociálních služeb asi dostali do vínku zvláštní dávkou lidskosti

16 Olympionička Květa Jeriová-Pecková si zvyká na to, být seniorem



18 Co se děje v seniorských klubech v Ústeckém kraji

Mostecký odborník převzal státní vyznamenání



Stanislav Štýs na vernisáži výstavy o proměně Mostecká na Pražském hradě.

Foto: KUUK

Most, Praha | Mezi 39 osobnostmi, kterým udělil v den státního svátku na Pražském hradě prezident Miloš Zeman státní vyznamenání, byl i sedmaosmdesátiletý odborník na životní prostředí z Mostu Stanislav Štýs. Lesní inženýr, odborník na rekultivace po těžbě hnědého uhlí nebo na ochranu krajiny narušené těžební činností, získal v oblasti vědy medaili Za zásluhy I. stupně.

Stanislav Štýs, který se narodil v roce 1930, je rovněž prvním laureátem Ceny hejtmána Ústeckého kraje, kterou obdržel v roce 2012. Je autorem 330 publikací věnovaných zejména rekultivaci krajiny po těžební činnosti. Osobně vytvářel projekty rekultivací a působil jako vedoucí revírní ekologie Severočeských dolů

v Mostě. Je ve svém oboru stále činný, je jednatelem inženýrské organizace Ecoconsult pons. Spolupracuje s vědeckými pracovišti a vysokými školami i v zahraničí. V roce 1996 obdržel Cenu ministra životního prostředí ČR. Je také propagátorem myšlenky, že krajina uměle vytvořená rekultivací má větší ekologickou hodnotu než původní krajina zničená povrchovým dobýváním uhlí.

Návrhy na udělení státního vyznamenání panu Stanislavu Štýsovi, který má nesporné zásluhy například o rozvoj Ústeckého kraje, podávala od roku 2013 opakovaně Rada Ústeckého kraje společně s dalšími subjekty, například s Hospodářskou a sociální radou Mostecká.

(ld)

SLOVO HEJTMANA



Milí čtenáři, milí senioři, jsem rád, že k vám mohu opět prostřednictvím těchto řádků promluvit.

Nedávno jsem se, asi s vidinou blížících se Vánoc, zamyslel nad tím, jak je dnešní doba uspěchaná a lidé na sebe nemají moc času. Občas mě zamrzí, že moderní doba vnímá seniory jako neproduktivní a neaktivní část populace. Přitom sám jsem svědkem jejich aktivní činnosti v rámci sportovních her, bowlingových turnajů, kreativních soutěží a mohl bych pokračovat dále, a bylo by to zajímavé srovnání s dnešní aktivní moderní mládeží, která mnohdy sedí převážně u počítačů a hraje si (produktivně?) s mobily. Bohužel se dnes pořád ještě můžeme setkat také s tím, že početná seniorská část populace je vnímána jako ekonomický problém, spojený se vzrůstajícími náklady v rámci systému penzijního zabezpečení a sociální péče.

Sám se při uvedených negativních signálech zamýšlím nad přístupem společnosti ke stáří. Pár generací zpátky byli senioři váženi a vnímáni jako studnice moudrosti a zkušeností, a je o tom řada příkladů v literatuře. Proto, že naše populace stárne, je nutné se zajímat o potřeby seniorů a zajistit tak jejich spokojenost. Jsou přeci „paměť našeho národa“.

„Každý, kdo se přestane učit, je starý, ať je mu 20 nebo 80. Každý, kdo se stále učí, zůstává mladý,“ řekl kdysi Henry Ford. Všichni jednou zestárnou, ale je důležité, jak. Je důležité neustrnout, nepřestávat se rozvíjet a smysluplně trávit svůj volný čas. To ostatně platí pro všechny fáze života. Mně pomyslné baterky dobíjí moje vnučata a společné chvíle s rodinou, ale bohužel ne každý má tu možnost mít svoji rodinu a svoje nejbližší na blízku. A k těm, kteří potřebují pomoc okolí, nebudeme lhostejní, protože nikdy nevíme, kdy budeme potřebovat pomoc zase my.

Za Ústecký kraj mohu slíbit, že budeme nadále podporovat aktivity seniorů a podílet se na zajištění jejich kvalitního života.

Váš hejtmán, Oldřich Bubeníček

SENIORSKÉ LISTY

Chcete dostávat více výtisků Seniorských listů?

Přání a požadavky na doručení nebo doručení většího počtu výtisků zasílejte na e-mail info@mediaconcept.cz. Uveďte vždy úplnou adresu, e-mail a telefonní číslo.

Víte o zajímavých počinech seniorů nebo pro seniory?

Tipy a příspěvky zasílejte na e-mail info@mediaconcept.cz, využít můžete i facebook – Seniorské listy. Pozvánky nám můžete sdělit i telefonicky na číslech 605 262 193 nebo 724 227 752.

Projekt je spolufinancován ze státního rozpočtu České republiky.



SENIORSKÉ LISTY ÚSTECKÉHO KRAJE – tiskovina ÚK, MKČR E 23047 | Projekt je spolufinancován ze státního rozpočtu České republiky. Materiál odráží výhradně názory autora a MPSV ČR nenese zodpovědnost za žádné užití informací v něm obsažených. Kontakt zadavatele: Ing. Petr Lafková, lafkova.p@kr-ustecky.cz Zhotovitel: Media Concept s. r. o., 17. listopadu 7, 400 10 Ústí nad Labem, kontakt na zhotovitele: Miroslav Pakosta, telefon 602 464 749, e-mail info@mediaconcept.cz. | Neoznačené fotografie: archiv redakce.

Ocenění v sociálních službách

Ústecký kraj | Vítězové prvního ročníku nejlepšího pracovníka v oblasti sociálních služeb už mají svá ocenění doma. Ústecký kraj tak chtěl ocenit mimořádnou a obětavou práci zaměstnanců z této oblasti, kteří si zaslouží veřejnou poctu a poděkování. Celkem bylo nominováno 21 pracovníků.

Nejlepším pracovníkem v sociálních službách je Iveta

Vrhelová z Podbořan, druhé místo míří do Lovosic pro Martu Lacmanovou a třetí příčka patří Miroslavu Gažimu z organizace K srdci klíč. Vítězové a nominovaní si převzali dárky i ocenění z rukou hejtmana Ústeckého kraje Oldřicha Bubeníčka a prvního náměstka Martina Kliky. Ústecký kraj bude s vyhlášením této ankety pokračovat i v budoucnu. (gz)

1. místo – Iveta Vrhelová, Domov pro seniory Podbořany

Pracuje v tomto zařízení již 18 let. Naučila se svoji profesi pracovníka v sociálních službách tak, že je vzorem. Anketu o nejlepšího pracovníka domova, kde jsou hodnotitelé klienti, Iveta vyhrála tři ročníky za sebou jako nejlepší pracovník sociálních služeb.

2. místo – Marta Lacmanová, Farní charita v Lovosicích

V sociální sféře se pohybuje již 12. rokem. Působí již čtvrtým rokem jako pracovníce v sociálních službách v Azylovém domě pro ženy a matky s dětmi Lovosice. Je empatická a sociální práci se věnuje s velkým nasazením. Působí i jako dobrovolník. Minulý rok se zúčastnila zahraniční mise na pomoc osobám na útěku u hranic Srbska.

3. místo – Miroslav Gaží, K srdci klíč

Je ukázkou poctivě pracujícího člověka, který si prošel nemilou zkušeností spojenou se ztrátou bydlení. V roce 2016 si doplnil vzdělání a již dva roky pracuje na pozici pracovníka v sociálních službách v Azylovém domě pro muže v Mostě. Je řádným příkladem schopnosti převzít veškerou zodpovědnost za svůj život. U uživatelů má přirozený respekt. Má jasno v hodnotách, ve smyslu naší práce a v našem společném poslání.

Senioři hrají walking football



Teplíce | Fotbal v chůzi nebo walking football se hraje od roku 2011 ve Velké Británii a je určen těm, kdo by jinak kvůli zdravotním problémům nebo věku nemohli hrát běžný fotbal. Právě zdravotní problémy nebo věk nehrají ve fotbale, který se hraje chůzí, žádnou roli. Walking football je hlavně určen seniorům nad 60 let a jeho patronem je dlouholetý kapitán československé fotbalové reprezentace Jan Fiala.

„Mně se na tom projektu nejvíce líbí, že spojuje tři nesmírně důležité věci: sport, prevenci a sociální začleňování.

Pokud se lidé mohou navíc setkávat kvůli fotbalu, tak je to pro nás jako FAČR samozřejmě bonus navíc,“ uvedla manažerka sociálních projektů FAČR Michaela Veselá.

Ambicí Fotbalové asociace ČR je zjistit zájem o tento projekt a na základě následné analýzy vytvořit v roce 2018 celostátní turnajovou soutěž ve fotbale v chůzi, jehož vrcholem by následně mohlo být oficiální mistrovství České republiky. V Teplících se seznámení s fotbalem v chůzi konalo poslední říjnový den ve Sportovní hale na Stínadlech. (gz)

Unikátní operace s robotem

Ústí nad Labem | V ústecké Masarykově nemocnici jako první v Česku provedli chirurgický zákrok velmi unikátním způsobem. Díky speciálnímu robotickému systému jsou lékaři schopni i náročné operace zvládnout jen za pomoci dvaapůlcentimetrového otvoru v těle pacienta.

Lékařští specialisté Kliniky urologie a robotické chirurgie ústecké Masarykovy nemocnice provedli jednovstupový výkon „single site“ s asistencí robota. „Podařilo se nám robotický systém da Vinci Xi rozšířit o systém single site. Jde o adaptér, který umožní provést určité roboticky asistované operace ranou v délce do 25 milimetrů,“ řekl Jan Schraml, přednosta kliniky. Za pomoci speciálního disku a speciálních nástrojů, jimiž se zavádějí nástroje do pacienta, lékaři zavedou čtyři porty: jeden pro kameru, dva pro nástroje a jeden asistentický port. „Vše touto pětadvacetimilimetrovou ranou v těle pacienta. Tak jsme schopni provést

jednodušší chirurgické výkony za pomoci robota, které zanechají na těle pacienta nejmenší následky,“ dodal Schraml.

První operaci s pomocí single site provedl tým přednos-



Odstranění vezikovaginální píštěle s asistencí robota da Vinci Xi. Foto: KZ

ty Schramla u pacienta, který měl za sebou několik výkonů na ledvině s vrozenou vadou. Při druhém výkonu operovali pacientku, které se po gynekologické operaci vytvořila píštěl mezi močovým měchýřem a pochvou. (slúk)

V Duchcově se setkali obyvatelé zaniklých obcí

Duchcov | Setkání bývalých obyvatel Hrdlovky, Pokroku, Emmy a Liptic se letos uskutečnilo už nespíš naposledy. Tradičního setkání se v Duchcově zúčastnilo přibližně šedesát lidí a z největší dálky dorazili z Českých Budějovic.

„Všichni jsme byli jako jedna velká rodina, všichni se znali, na rozdíl od života ve městě, kde někdy ani nevíte, kdo s vámi bydlí v jednom domě. Setkání jsou důležitá proto, aby vzpomínky nevybledly, aby se oživily, aby lidé měli k sobě blíž,“ říká organizátorka Marie Polívková.

Setkání s bývalými sousedy jsou pro oživení vzpomínek důležitá, lidé na těch zaniklých místech prožili velkou část života a rodili se tam celé generace.

„Pravidelná setkání se pořádala střídavě v Oseku a v Duchcově. Jenže nejstarší generace již mezi námi není a ta mladší se už potýká s různými zdravotními problémy, takže už chodí jen někdo. Proto jsme se rozhodli velká setkání už nepořádat a pořádat jen menší srazy v klubovně duchcovského červeného kříže,“ dodává Marie Polívková, předsedkyně ČČK Duchcov. (gz)



Zřejmě poslední setkání obyvatel zaniklých obcí. Foto: SL

Nejstarší obyvatelka kraje oslavila 105 let

Kryry | Když se paní Marie Klímková z Kryr narodila do rodiny statkáře, psal se rok 1912. Na obecním úřadě v Kryrech se tak uskutečnila velká oslava jejích neuvěřitelných 105. narozenin. Paní Klímková je nyní zřejmě nejstarší obyvatelkou Ústeckého kraje. Mezi gratulanty nechyběl hejtman Ústeckého kraje Oldřich Bubeníček, starosta Kryr Miroslav Brda, členové rodiny a její dvě ošetřovatelky. Paní Marie dostala hlavně červené víno a sušenky, které má podle svých slov nejraději, sama si během oslav také zazpívala oblíbené písničky. (ld)



Mezi gratulanty byl i hejtman Ústeckého kraje Oldřich Bubeníček.

Foto: KUUK

O kotlíkovné můžete žádat až do ledna

Ústecký kraj | Během prvních 24 hodin od startu příjmu žádostí se o kotlíkové dotace přihlásilo přesně 1345 obyvatel. Celkem je v aktuální výzvě připraveno 156 milionů korun. Největší počet žádostí přišel krátce po otevření systému. Během prvních 10 minut bylo žadateli nahráno více než tisíc žádostí. Letošní novinkou je právě možnost ryze

elektronické podání žádosti. Celkově by v našem kraji mělo být vyměněno 1683 kotlů.

„Žádosti bude možné podávat až do konce ledna 2018. V případě, že budou do této doby vyčerpány finanční prostředky, bude příjem žádostí ukončen dříve. Další novinkou je také, že nebude podpořena výměna za nový kotel výhradně na uhlí. V aktuální výzvě

není již vyžadováno provádění mikroenergetických opatření a bude možná pouze výměna stávajících kotlů na tuhá paliva výhradně 1. a 2. emisní třídy,“ říká Lucie Dosedělová, mluvčí kraje.

Jde již o pátou výzvu vyhlášenou Ústeckým krajem. V minulých letech šlo na výměnu kotlů více než 200 milionů korun. (gz)

Šikovné ruce by neměly zahálet

Jirkov | V jirkovském ústavu sociální péče U Dubu mají klientky, které se rády zabývají ručními pracemi všeho druhu, k dispozici krásnou dílnu. V té, v klubu s názvem Šikulky, vůbec nezačínají.



Podobná dílna však chyběla Šikulám v objektu Mládežnická. A i tam se v druhé polovině října dočkaly. Spolu s ředitelkou Evou Šulcovou svou dílnu slavnostně otevřely. Výrobky potěší nejen spolubydlící, ale i zájemce z řad veřejnosti při tradičních vánočních trzích na jirkovském náměstí. (gz)

Podzimní hry v Krupce

Krupka | Na tradiční Podzimní hry jsou zvány všechny seniorky a senioři z Krupky. Přijďte v 21. listopadu do klubu seniorů v Dlouhé ulici v Krupce. Na všechny čeká spousta soutěží a her. A to nejen vědomostních, ale také sportovních. Tak si nezapomeňte brýle a příspěvek na občerstvení 10 Kč. Začátek Podzimních her je ve 13 hodin. (gz)

PORADNA

Pozor na kapsáře před Vánoci



S pachatelé majetkové trestné činnosti se policisté setkávají v průběhu celého roku. Využívají nejenom velké koncentrace lidí v supermarketech, hromadných prostředcích veřejné dopravy či na trzích, ale i shonu, nervozity, nepozornosti a hlavně neopatrnosti nakupujících. Období předvánočních hektických nákupů se proto přímo nabízí. Svoji kořist získají pachatelé z kabelek odložených v nákupních vozících, na pultech obchodů či kapes bund, batohů a tašek. Mnohdy se však dopustí i vloupání do prostorů vozidel na parkovištích před obchodním domem, kde si lup vyhlédnou odložený na sedadle.

V Ústeckém kraji bylo v loňském roce evidováno celkem 411 případů kapesních krádeží (pachatel se zmocní věci, kterou má oběť na sobě nebo při sobě) a jiných krádeží na osobách bylo 307 (pachatel odcizí věc, kterou má poškozený např. v odložené bundě, kabelce apod.). Krádeží věcí z vozidel bylo zaevidováno 748.

Zde je několik základních rad bezpečného chování:

Kapesní krádeže:

- Buďte ostražití, když jdete od bankomatu či z peněžního ústavu. Zloději si své oběti tipují často právě zde. Nezapisujte k platební kartě PIN kód.

- Větší finanční hotovost nevystavujte na odív, toto pravidlo dodržujte i v případě cenných věcí.
- Peněženku nenechávejte navrchu kabelky nebo nákupní tašky, nenoste ji v průhledných taškách.
- Nenechávejte kabelku nebo peněženku při nakupování bez dozoru, toto pravidlo platí zejména při nákupu s pojízdnyými košíky.
- Noste kabelku těsně u těla s rukou na zapínání, nejlépe vpředu na břiše. Méně tím zloděje vyzýváte a navíc mu ztěžujete provedení krádeže. V případě, že nesete zavazadla a balíčky, mějte kabelku mezi tělem a těmito předměty. Nevhodná jsou zavazadla umístěná na zádech.
- Muži, vše důležité noste v náprsních kapsách, nikoli zadních kapsách u kalhot.
- Vloupání do vozidel:**
 - Auto vždy zamykejte, zavřete řádně okénka, zavazadlový prostor.
 - Nenechávejte klíčky, náhradní klíčky a doklady ve vozu.
 - Nenechávejte věci, byť nepatrných hodnot, na sedadlech v interiéru vozu, aby nebyla vidět případná kořist.
 - Využijte zabezpečení, kterým jsou vybavena autorádia, např. odnímatelné panely, karty...
 - Uvažujte o instalaci vhodného autoalarmu nebo jiného zabezpečovacího systému.

Veronika Hyšplerová, Policie ČR Ústecký kraj

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ

Vážený spoluobčané – senioři,

po delší době se opět ozývám, abych vám sdělil pár věcí, které vás budou zajímat. V letošním roce proběhlo několik důležitých akcí. Na jaře proběhla konference KRS, kde jsem byl opět zvolen předsedou Krajské Rady seniorů na čtyři roky.

V květnu proběhl v Praze sjezd Rady seniorů ČR, kde byl opět zvolen předsedou Dr. Zdeněk Pernes, já jsem obhájil místo místopředsedy. Náš kraj tak má silný hlas v této největší seniorské organizaci České republiky. Proběhly sportovní hry seniorů v Plzni, kde náš kraj obsadil v mezinárodní konkurenci krásné třetí místo.

Proběhly dny seniorů skoro v každém okrese. Jen namátkou nutno vyzdvihnout dny seniorů v Ústí a v Mostě, kde se zúčastnilo kolem tisíce seniorů.

Kraj pořádá celokrajný den seniorů v mosteckém divadle pro 500 seniorů. Na této akci byli vyznamenáni vítězové ART soutěže a tři nejaktivnější kluby kraje. Shodou okolností, jelikož zrovna v tuto dobu navštívil pan prezident Miloš Zeman Ústecký kraj, přijel do Mostu a osobně v divadle popřál vítězům mnoho zdaru v další práci pro seniory.

Proběhl kulatý stůl k volbám v Ústí, kterého se zúčastnili lídři pěti politických stran za Ústecký kraj. Přes padesát seniorů mělo možnost pokládat otázky, co chtějí dělat pro seniory, pokud budou tyto lídři zvoleni do Poslanecké sněmovny. Rada seniorů ČR rozhodla na jednání kolegia, že předsednictvo okamžitě začne jednat s politickými stranami o problematikách, které určil sjezd v květnu – valorizace důchodů, zákon o sociálním bydlení, zákon o seniorech a podobně. Už došlo k jednání s lídrem vítězného hnutí ANO Andrejem Babišem.

Jedna z bezesporu nejdůležitějších otázek je bezpečnost seniorů. Toto nelze řešit bez změny zákonů. Bohužel v Praze o tom nikdo nechtěl slyšet a situace se dostala do katastrofických rozměrů. Krajská Rada



seniorů i Rada seniorů ČR bude vyvíjet tlak na zrušení všelijakých finančních dávek. Práce je plno, každý podnik shání lidi, není proto možné, aby určitá skupina občanů nechodila do práce a jen natahovala ruku. Za posledních několika let se jen rozdávalo, ale zodpovědnost rodičů o své děti se nevyžadovala. Musí platit, máš děti, musíš se o ně postarat, ne aby to za tebe dělalo stát. Heslo „jsi zdravý, nechceš chodit do práce, nedostaneš ani korunu“ musí platit. Je to tak na celém světě, nevím proč ne u nás!

Krátce k valorizaci důchodů. Od ledna, dle nového zákona o výpočtu valorizace, na nátlak Rady seniorů ČR došlo ke změně výpočtu. Na rok 2018 to dělá v průměru 475 Kč. Tato částka je naprosto nedostatečná.

Mzdy rostou o desítky procent, ale důchody o desetiny. Rada seniorů ČR bude žádat jednorázovou mimořádnou valorizaci během příštího roku. Budeme jednat o částce 1200 Kč. Jak to dopadne, nelze zatím říci. Nutno si uvědomit, že taková částka dělá přes 15 miliard. Jsme názoru, že peníze na to jsou a že si senioři navýšení zaslouží. Schválená částka totiž ani nepokryje zvyšování cen v obchodech. Dochází tak k rozevírání nůžek mezi průměrnou mzdou a průměrným důchodem. Nutno úplně změnit výpočet důchodů. Není možné, aby člověk, který poctivě dělal celý život, bohužel měl malý plat, v důchodu bral pod deset tisíc měsíčně. Určitě také dělal práci pro společnost potřebnou, a společnost mu musí ve stáří dát odpovídající částku, aby mohl důstojně žít.

Přátelé, věřte tomu, že jak Krajská rada seniorů, tak Rada seniorů ČR dělá a udělá vše pro to, aby mohli senioři ve stáří žít klidný a spokojený život.

Přeji vám hodně zdraví a držte nám palce, vyjednávání nebude lehké. S úctou

Alois Malý, předseda Krajské rady seniorů Ústeckého kraje

Z MINISTERSTVA

Kdopak by se domova pro seniory bál?

V současné době se zkvalitňují podmínky pro život, jako je bydlení, zdravotní péče, potraviny. V souvislosti s tím se prodlužuje také délka života. Což je jediné dobře. Tím pádem nám ale populace stárne. Přibývá seniorů, kteří si zaslouží naši péči a pozornost. Je tedy nutné zajistit kvalitní péči o seniory, a to především v oblasti bydlení takového typu, jež bude vyhovující jejich potřebám. Mnoho seniorů žije ve svých, často ne zcela vyhovujících, bytech a domech, které nechť opustit z mnoha důvodů, jako je obava ze změny prostředí, ztráta pocitu domova, vzpomínky a mnoho dalších. Někdy se bojí rozhodnutí žít v domově důchodců či penzionu pro seniory, neboť mají představu, že jde o prostředí, které se svým charakterem podobá spíše nemocnici. Není tomu tak.

Ministerstvo práce a sociálních věcí usiluje o zkvalitnění života seniorů, např. v uplynulých 4 letech investovalo přes 1,2 miliardy Kč do výstavby, modernizace a zkvalitnění více než 2000 domovů pro seniory, pečovatelských domů, penzionů pro seniory a domovů se zvláštním režimem po celé České republice. V Ústeckém kraji se jednalo např. o Domov pro seniory, ulice Barvířská, Centrum sociálních služeb Prunéřov v Kadani, Domov důchodců Roudnice nad Labem na ulici Sámova, Domov pro seniory Podbořany a mnoho dalších. Ministerstvo práce a sociálních věcí dále prosadilo zvýšení platů pro zaměstnance v sociálních službách, kteří poskytují i péči seniorům. Přispívá také na aktivity spojené s kulturním a sportovním vyžitím seniorů.

Jako náměstkyně jsem měla tu možnost navštívit desítky zařízení péče o seniory či akcí pro seniory. Jsem ráda, že Ministerstvo práce a sociálních věcí podporuje komunitní život seniorů a péči o ně.



19. ročník Letního setkání seniorů na Hipodromu v Mostě realizovaný Městskou správou sociálních služeb v Mostě.

Například v Penzionu pro seniory Pod Koupalištěm (spravovaným Městskou správou sociálních služeb v Mostě) jsem hovořila s jeho obyvateli o podmínkách života zde. Manželé Neumannovi, kteří zde žijí již osm let, si život v penzionu velmi chválí. Pozitivně vnímají především klid, čisto a možnosti využít služby personálu. Sami říkají, že nikde se jim nešlo lépe. Dříve bydleli ve 4. patře bez výtahu, což opravdu nebylo vyhovující.

Neopomněli zmínit také pořádání mnoha kulturních a sportovních akcí, možnost rekreace a podobně.

O pořádání aktivit jsem měla možnost hovořit s paní Bauerovou, předsedkyní místní samosprávy v Penzionu pro seniory Pod Koupalištěm – realizují se zde například kuželky, ping-pong, cvičení, cvrknání, žolíky, návštěvy knihovny, kavárničky (na určité téma „např. kavárnička v bílém“), zábavy, živá hudba, kolo štěstí. Všechny tyto akce jsou zaměřené na aktivní život seniorů.

V penzionech pro seniory jsou klasické nájemní byty, kde je navíc možné využít sociální a zdravotní péči. Do těchto zařízení je možné se zajít podívat na dny otevřených dveří. Opravdu se není čeho bát. Této příležitosti využijte.

Bydlení pro seniory, chráněné a garantované státem, má velký smysl, a zvláště v regionu, jakým je Ústecký kraj, kde je s bydlením problém obecně. Vážím si všech pracovníků, již pečují a připravují aktivity pro seniory a věnují se jim. Jsem ráda, že se tak děje i díky podpoře Ministerstva práce a sociálních věcí.

Gabriela Nekolová, DiS.
náměstkyně ministryně práce a sociálních věcí

Laureátům Ceny hejtmána je přes 60, a jak jim to jde

Ústecký kraj - Cena hejtmána Ústeckého kraje oceňuje výjimečné občanské zásluhy o rozvoj Ústeckého kraje. V pořadí již pošesté předal hejtmán Oldřich Bubeníček ocenění významným osobnostem našeho regionu.

„Všichni si ocenění za svoji profesi opravdu zaslouží. Jsem moc rád, že svůj um dávají ve prospěch našeho kraje a je to ukázkou toho, že svůj kraj mají rádi a jsou ochotni pro

něj pracovat a léta vykonávají perfektní práci ve svých odvětvích,“ řekl hejtmán Ústeckého kraje, Oldřich Bubeníček.

Cenu hejtmána za rok 2016 v oblasti sociální a zdravotní

včetně záchrany lidského života získal ředitel Zdravotnické záchranné služby Ústeckého kraje MUDr. Ilja Deyl, za vědu a výzkum prof. Ing. Pavel Janoš, CSc., v oblasti kultury uspěla vedoucí divadelního souboru v Krupce Jana Urbanová a za sport obdržel cenu zakladatel a organizátor mezinárodního ženského

cyklistického závodu Tour de Feminin Jiří Vích.

Všechny nominace od veřejnosti procházejí posouzením komisí Rady Ústeckého kraje a radní následně doporučí konkrétní jména Zastupitelstvu Ústeckého kraje, které rozhoduje o udělení Ceny hejtmána Ústeckého kraje. (ld)

V KATEGORII KULTURA

Jana Urbanová

vedoucí divadelního souboru v Krupce

Jana Urbanová (1937) je od roku 1974 vedoucí amatérského divadelního souboru, se kterým dosáhla celostátních ocenění. V roce 1990

byl soubor nominován k účasti na vrcholné přehlídce čs. amatérského divadla Jiráskův Hronov, v roce 1997 byl vybrán k reprezentaci na mezinárodní přehlídce v rakouském Holzhausenu. Soubor slaví úspěch především s inscenací „Odcházení“, k jejímuž uvádění získali povolení od Václava Havla jako jediný amatérský soubor ještě za jeho života. Jana Urbanová za 40 let režijně připravila více než 20 dramatických titulů s řadou repríz po celé republice. Byla oceněna vyznamenáním Svazu českých divadelních ochotníků „Zlatý odznak J. K. Tyla“.



prof. Ing. Pavel Janoš, CSc., profesor Fakulty životního prostředí Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem

V KATEGORII VĚDA A VÝZKUM:

prof. Ing. Pavel Janoš, CSc.

profesor Fakulty životního prostředí

Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem

Profesor Pavel Janoš (1957) se zabývá se vývojem nových materiálů a technologií pro ochranu životního prostředí, hodnocením vlivů průmyslových a jiných činností na životní prostředí, podílí se na přípravě řízení výzkumných a dalších projektů. Podílel se na založení tzv. velké výzkumné infrastruktury NanoEnviCz či Centra pro výzkum toxických látek v životním prostředí Cadoran. Je spoluřešitelem řady grantů udělených Grantovou agenturou ČR fakultě nebo pracovišti Ústavu anorganické chemie AV ČR v Řeži, případně pracovištím



VŠCHT v Praze či Ústavu chemických procesů Akademie věd ČR v Praze Suchbale. Prof. Janoš je autorem více než stovky vědeckých prací, deseti patentů a řady studií a výzkumných zpráv.

V KATEGORII SPORT:

Jiří Vích

ředitel cyklistického závodu

Jiří Vích (1943) je zakladatel a organizátor mezinárodního ženského cyklistického závodu „Tour de Feminin – O pohár Českého Švýcarska“ zařazeného jako závod Světového poháru. V roce 2016 se jel jubilejní 30. ročník. Závod je na základě svého nadregionálního významu zařazen do programu Rodinné stříbro Ústeckého kraje.



V KATEGORII SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ OBLASTI

VČETNĚ ZÁCHRANY LIDSKÉHO ŽIVOTA:

MUDr. Ilja Deyl

lékař a ředitel ZZS ÚK

MUDr. Ilja Deyl (1950) je ředitelem Zdravotnické záchranné služby Ústeckého kraje, lékař s atestací v oboru anesteziologie a urgentní medicína. Zasadil se nejen o rozvoj oboru urgentní medicína (je soudní znalec v oboru, externí lektor Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, členem výboru Společnosti urgentní medicíny a medicíny katastrof České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně, člen akreditační komise Ministerstva zdravotnictví pro tento obor), ale zejména o rozvoj přednemocniční neodkladné péče v Ústeckém kraji a podílel se i na zavedení a rozvoji letecké záchranné služby v kraji.



Vánoční pečení se letos prodraží

Vánoční cukroví nepeče téměř 30 procent českých domácností, jen čtyři procenta Čechů se ale obejdou úplně bez něj – vyplývá to z průzkumu společnosti KPMG.

Většina lidí, kteří cukroví nepečou, ho dostane od příbuzných či známých, cukroví kupuje každá desátá domácnost v Česku. Letos si Češi při pečení i nákupu vánočních cukrovínek budou muset sáhnout hlouběji do kapsy.

Podle Asociace kuchařů a cukrářů České republiky bude letos cena vánočních produktů v průměru o zhruba deset procent vyšší. Za růstem cen vánočního cukroví stojí zvyšující se cena surovin – především másla. Zda ale bude máslo zdražovat i v předvánočním období, není vůbec jisté. „Predikovat, zda cena másla v předvánočním období ještě poroste, je velmi složité. Je totiž víc než pravděpodobné, že velké množství lidí si máslo nakoupilo k zamrazení s předstihem ve chvíli, kdy se objevily první zprávy o růstu cen. To může samozřejmě ovlivnit i poptávku. A s klesající poptávkou může klesat i cena másla. Navíc ve spoustě receptů na vánoční cukroví lze máslo nahradit. Další možností je, že se lidé letos tradičním receptům vyhnou a dají přednost těm, které dražší suroviny neobsahují,“ vysvětlil Martin Prokop, autor projektu zfarmydomu.cz, jehož cílem je zamezit plýtvání potravinami a naučit spotřebitele zodpovědnému přístupu k potravinám.

V prosinci loňského roku byla průměrná cena za kostku másla 43 korun, letos



by to mělo být podle odhadů tuzemské mlékárny 70 korun. Některé druhy cukroví by se tak mohly prodražit o desítky korun. Podle prognóz navíc prodejci zdraží většinu cukroví – ať už obsahuje drahé suroviny, nebo ne. „Někteří výrobci využijí situace, i když jejich výrobky dražší suroviny neobsahují. Je to reakce na vývoj trhu,“ řekl Martin Prokop. „V průměru letos stoupne cena vánočního cukroví o 50 korun za kilo,“ doplnila Kateřina Jiroušková, majitelka společnosti Domáci dobroty bez lepku.

Jen pouhá dvě procenta lidí, kteří cukroví doma nepečou, zamíří pro cukroví do supermarketů, větší část jej kupuje v prověřených pekárnách nebo od malých dodavatelů. „Češi se stále více zajímají o to, co jedí, a vyhledávají proto kvalitnější potraviny. Pozitivní trend v gastronomii se tak projevil i při nákupu vánočního cukroví,“ konstatovala Marika Konečná ze společnosti KPMG Česká republika. (pet)

O kolik zdraží kvůli máslu cukroví

Druh cukroví	Množství másla	Cena loni	Cena letos	Rozdíl
Vanilkové rohlíčky	200 g	34,40	56	21,60
Linecká kolečka	200 g	34,40	56	21,60
Vosí hnízda	180 g	31	50,40	19,40
Perníčky	75 g	12,90	21	8,10
Pracny	140 g	24	39,20	15,20

Tabulka vychází z průměrných cen másla 43 korun (2016) a 70 korun (2017).

Recepty na netradiční zdravé cukroví za rozumnou cenu

OVESNÉ SUŠENKY S BRUSINKAMI

(bez vajec, cukru a mléka)

Cena: 55 korun

Ingredience: 50 g másla (nebo 4 lžíce rostlinného oleje), 25 g ovesných vloček, 55 g ovesné mouky (roz-mixované ovesné vločky), 1 špetka kypřicího prášku, trochu vody, 3-4 lžíce javorového sirupu, hrst brusinek nakrájených na malé kousky



Postup: Nechte rozpustit máslo, přidejte zbývající přísady a dobře zamíchejte, až vznikne hladká směs. Na plech dejte pečicí papír a ze směsi dělejte malé kopečky. Nechte jim mezi sebou trochu místa, sušenky trochu zvětší svůj objem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C cca 10 minut.

ČOKOLÁDOVÉ COOKIES

(bez vajec, cukru, mléka a másla)

Cena: 128 korun

Ingredience: 150 ml oleje (sezamový, řepkový, slunečnicový), 10 lžic javorového sirupu, 250 g hladké špaldové mouky, 1 lžíce vinného kamene (nebo kypřicí prášek), 2 lžíce karobu (nebo 3 lžíce kvalitního kakaá), 100 g čokolády

Postup: Olej promíchejte metličkou spolu s javorovým sirupem. Vmíchejte zbytek surovin a čokoládu nakrájenou na malé kousky. Tvarujte malé hrudky nebo placičky a pečte v troubě vyhřáté na 150 °C cca 15 minut. Ihned po dopečení nechte sušenky vychladnout na plechu. Jsou velmi křehké, pozor na polámání.



KOKOSKY Z JÁHEL

(bez vajec, cukru, mléka a másla)

Cena: 50 korun

Ingredience: 200 g vařených jáhel, 50 g strouhaného kokosu, 50 g spařených umletých rozinek

Postup: Vařené jáhly rozmačkejte a přidejte do nich kokos s rozinkovou kaší. Ze vzniklého těsta vykrajujte malé kokosky, nejlépe k tomu poslouží obyčejná lžička nebo zdobící sáček. Kokosky pak krátce pečte dozlatova na promaštěném plechu.



Autorkou receptů je Katarína Prokopová

Senioři, pozor na domácí násilí

Jedním ze závažných problémů, o kterých se moc nemluví, je domácí násilí. Ve většině případů jsou to ženy, asi to mnohé překvapí, ale nemalou skupinu tvoří i muži.

Alarmující je skutečnost, že podle posledních statistických údajů zažil nějakou z forem domácího násilí každý pátý senior ve věku nad šedesát let. Bohužel těchto případů přibývá. Smutné na této skutečnosti je to, že toto se děje mezi osobami žijícími ve společné domácnosti. Seniors nejčastěji týrají rodinní příslušníci. Domácího násilí se často dopouštějí osoby, které z různých důvodů nejsou v životě úspěšné nebo jsou závislé na alkoholu či jiných látkách.

Domácí násilí se děje téměř výhradně dlouhodobě, opakovaně a skrytě. Většina seniorů se stydí sobě i okolí přiznat, že ti nejblíží se k nim takto chovají, a raději to před okolím skrývají.

Senioři by měli hledat podporu a pomoc ve svém nejbližším okolí. Důležitý je kontakt

s ostatními členy rodiny, přáteli, ale také sousedy. Všechny tyto osoby by k takovému jednání neměly být lhostejné a měly by nabídnout pomoc v nouzi. Dále se lze obrátit na linky důvěry, intervenční centra, na městský či obecní úřad, některou z organizací zabývajících se pomocí seniorům.

Týrání má několik forem od toho nejhoršího, což je napadání fyzické. Ve většině případů se jedná o týrání psychické a citové, urážky, nadávky, stále kritizování, a v neposlední řadě vydírání ekonomické. Dalším projevem je zanedbávání – opomíjí se potřeby seniora, není mu poskytována potřebná pomoc, odpírá se mu péče, v nejednom případě odpírání jídla, pití.

U seniorů nelze hovořit pouze o problému „domácího násilí“, existuje i tzv. „ústavní násilí“ – institucionalizované, odehrávající se např. v nemocnicích, léčebnách dlouhodobě nemocných a domovech důchodců, domovech s pečovatelskou službou. Násilí se na seniorech nejčastěji dopouští pracovníci zdravotní nebo



sociální služby, lékaři, dobrovolní pečovatelé. V těchto případech to zahrnuje bezdůvodné omezování osobní svobody,

přivazování, odpírání jídla a pití, združňování nadbytečnosti, ignorování požadavků apod. Sociální odbor města Bílina

LINKY DŮVĚRY

Pokud jste se stali svědkem nebo obětí týrání či domácího násilí, nemlčte, nebojte se říci o podporu. Obráťte se na intervenční centrum, svěťte se lidem ve vašem okolí nebo zavolejte na bezplatnou anonymní linku důvěry.

Život 90 – senior telefon	800 157 157	nonstop
Spirála (Ústí nad Labem)	475 603 390	nonstop
Linka duševní tísně (Most)	476 701 444	nonstop

Bohumil aneb Příběh muže, kterému alkohol zničil život

Pana Bohumila (54 let) sociální pracovníci bílinského městského úřadu poznali při pravidelné návštěvě nechvalně známého zařízení na Červeném Újezdě v Měrunicích.

V tomto zařízení byli ubytováni lidé s psychickými poruchami. V žádném případě se nejednalo o zařízení, které poskytovalo sociální služby. A právě proto jsme toto zařízení navštěvovali, abychom těmto lidem pomohli najít jiná vhodná zařízení. Pana Bohumila máme stále v živé paměti, kdy stál nehybně u prosklených dveří a nepřítomně se díval do jednoho místa. Byl vyhublý, odmítal jídlo a nejevilo žádné známky chuti do života.

O panu Bohumilovi jsme hovořili s pracovníci zmíněného zařízení a po sdělení, že již čtrnáct dní odmítá jíst, jsme na nic nečekali a nechali jej

převést do Hornické nemocnice s poliklinikou v Bílině. Pan Bohumil byl

omezený ve svéprávnosti, jeho opatrovníkem bylo město Liberec. Později bylo jeho opatrovníkem ustanoveno město Bílina, a to z důvodu, že se zde pan Bohumil zdržoval. Jeho psychická porucha vznikla v důsledku nadměrného užívání alkoholu. V rámci hospitalizace jsme pro něj hledali vhodné zařízení poskytující sociální služby s ohledem na jeho psychické onemocnění. Byla to práce nelehká, neboť s ohledem na jeho diagnózu bylo velice obtížné vytipovat vhodné



zařízení, kterých se u nás nachází velmi málo. I přesto se nám podařilo zajistit zařízení, které se nachází nedaleko Plzně.

Následně byl do tohoto zařízení převezen. Jakozto opatrovníci pana Bohumila jsme jej pravidelně navštěvovali. Při první návštěvě jsme ho sotva poznali, byl komunikativní, přibral na váze, našel si zde přítelkyni a celkově působil spokojeným dojemem. Sám nám vyprávěl, že si pamatuje, když jsme za ním byli na Červeném Újezdě, ale byl v tak špatném psychickém stavu, že mu bylo jedno, co se s ním děje.

V souvislostech s tím nám vyprávěl o tom, jak se mu v zařízení líbí a jak tráví volný čas. Zde však bohužel nedodržoval vnitřní pravidla, a to mělo za následek, že mu byla z tohoto zařízení dána výpověď. Pro sociální pracovníky to znamenalo opět začít hledat nové vhodné zařízení. Nakonec se nám povedlo nalézt zařízení na Rakovnicku, kam byl následně pan Bohumil převezen. Na příběhu pana Bohumila jsme chtěli ukázat, že ani v tomto případě nebyla práce sociálních pracovníků zbytečná.

Nechceme ani domyslet, co by se stalo v případě, že by nám osud těchto lidí byl lhostejný. Na tomto příběhu chceme ukázat, jak důležité je, aby lidé, jako je pan Bohumil a jemu podobní, byli umísťováni do vhodných zařízení, kde s nimi pracují profesionálové.

V Krajské zdravotní přednášela o medicíně proti stárnutí primářka Monika Golková



VZDĚLÁVACÍ INSTITUT
KRAJSKÁ ZDRAVOTNÍ, a. s.

Téma „Anti-Aging medicína aneb jak nestárnout“ zaujalo posluchače další z řady přednášek cyklu „Osobnosti české medicíny“. Prezidentka Asociace medicíny proti stárnutí ČR, zakladatelka a primářka A2C Anti-Aging Clinic prim. MUDr. Monika Golková přednášela ve středu 18. října 2017 ve Vzdělávacím institutu Krajské zdravotní, a. s., v Ústí nad Labem.

Přednášející přivítal a posluchačům představil MUDr. Jiří Mrázek, MHA, náměstek pro řízení informačních systémů Krajské zdravotní, a. s.: „Primářka Monika Golková vystudovala lékařskou fakultu v Hradci Králové, působila na neurologické klinice v Krči, kde atestovala. Následně studovala Anti-Aging medicínu na univerzitě v belgickém Charleroi. V současné době je primářkou na první certifikované A2C Anti-Aging klinice v Praze. Je zakladatelkou a prezidentkou neziskové organizace Asociace medicíny proti stárnutí České republiky a Slovenské

republiky. Patří mezi elitní zakladatele Anti-Aging medicíny nejen v České republice, ale také ve světě, je mezinárodní delegátkou a členkou vědecké rady Světové asociace medicíny proti stárnutí, mezinárodní delegátkou evropské organizace sdružující vědce se stejným zaměřením a členkou American Academy of Anti-Aging Medicine a International Hormonal Society. Publikuje v odborných i lifestyleových časopisech, svůj obor představovala i v televizních pořadech.

„Téma Anti-Aging medicíny je velice zajímavé, jde o rychle rostoucí specializaci,



Prim. MUDr. Monika Golková během své přednášky ve Vzdělávacím institutu Krajské zdravotní, a. s.

kteřá se rozvíjí od roku 1992. Za tu dobu urazila obrovský kus cesty. Snaží se o dosažení co nejlepšního zdravotního stavu při dlouhověkosti. Tento komplexní obor spojuje obory, jako je endokrinologie, genetik a či výživová medicína, a řeší, co tělu dodat preventivně,

abychom pak nemuseli zasahovat léčebně. Nikdo nechce stárnout, a proto by si všichni měli vyslechnout Anti-Aging desatero, abychom nestárli, respektive zpomalili stárnutí,“ přiblížila hlavní myšlenku své přednášky prim. MUDr. Monika Golková.

Oddělení následné péče Krajské zdravotní slouží hlavně seniorům

Krajská zdravotní, a. s., disponuje mimo jiné odděleními následné péče v Ústí nad Labem a v Mostě, která se začlenila do Krajské zdravotní v roce 2015 jako bývalé Nemocnice následné péče.

Oddělení následné péče II v Ryjčích Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, o. z., prošlo v roce 2016 úspěšnou reakreditací, obhájilo akreditaci z roku 2013 a získalo certifikát na základě splnění akreditačních standardů Spojené akreditační komise, o. p. s. (SAK ČR). Akreditace je platná tři roky, do listopadu 2019.

Došlo také ke zřízení nové stanice DIOP (tj. dlouhodobá intenzivní ošetrovatelská péče). Na oddělení jsou přijímáni pacienti, u kterých je nutná dlouhodobá rehabilitační nebo následná péče po úrazech nebo akutních onemocněních, pacienti s kožními defekty, pacienti v paliativním režimu péče, v terminálních



Historická budova v Mostě – Zahražanech, v níž sídlí oddělení následné péče

stadiích onemocnění, pacienti, jejichž zdravotní stav předpokládá dlouhodobou péči v oblasti výživy nebo hydratace. Pacienti jsou překládáni především z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, dále pak z Nemocnice Děčín a jiných zdravotnických zařízení. Z terénu jsou pacienti přijímáni po domluvě s praktickými lékaři

nebo po indikaci z geriatrické ambulance.

Celková kapacita oddělení následné péče je 115 lůžek na třech odděleních. Na nové stanici DIOP byly zrekonstruovány 4 pokoje, byly provedeny opravy podlah, zdí, oken, výměna lina, drobná úprava elektroinstalace, nové obklady a umyvadla a další úpravy.

Oddělení následné péče v Zahražanech Nemocnice Most, o. z., sídlí v historické budově z roku 1903 v ulici Jana Žižky, Most – Zahražany. Na ONP jsou přijímáni pacienti převážně z lůžkových oddělení nemocnic Krajské zdravotní, a. s., ale i z ostatních spádových zdravotnických zařízení Ústeckého kraje. Je poskytována komplexní lékařská, ošetrovatelská a rehabilitační péče včetně fyzioterapie a ergoterapie. Léčba na oddělení následné péče se věnuje zejména problematice obsažené v interních oborech, neurologii, ortopedii, traumatologii a chirurgii. Celková kapacita ONP činí 113 lůžek rozdělených do tří stanic. Na oddělení dojde ke zřízení nového oddělení lůžkové rehabilitace. Celkově přibude 29 lůžek oddělení rehabilitace. Tímto bude splněna jedna z podmínek pro získání statutu iktového centra pro mosteckou nemocnici.

Ježíškova vnučata plní přání seniorů i v Ústeckém kraji

Projekt s názvem Ježíškova vnučata, který propojuje osamělé seniory s lidmi, kteří jim chtějí splnit vánoční přání, spustil i letos Český rozhlas. Může jít o zážitek, dárek nebo jen společnost v předvánočním čase. Ústecký kraj i Seniorské listy Ústeckého kraje se k projektu připojují. Hejtmán Oldřich Bubeníček již oslovil seniorská zařízení v regionu. „Jsem přesvědčen, že společně svou podporou přispějeme dobré věci a že v předvánočním čase potěšíme významně ty, kteří za sebou mají dlouhý a často nesnadný život“, uvedl hejtmán. Do projektu se svými přáními už zapojili třeba senioři z domova ve Velkém Březně. (sluk)



PRAVIDLA

Ježíškova vnučata jsou projekt Českého rozhlasu. Propojuje osamělé lidi v domovech a dalších státních i nestátních zařízeních pro seniory (dále „domovy“) s dárce, kteří se rozhodnou jim na vlastní náklady splnit přání nebo poskytnout věcný dar.

Jak se přihlásit jako dárcce

Dárce se zaregistruje na www.jeziskovavnuocata.cz, do databáze vkládá svoje jméno, příjmení, telefonní číslo a platnou e-mailovou adresu. Registrace je dokončena klikem na ověřovací e-mail, který dárcce dostane na svoji adresu. Údaje v databázi nejsou viditelné a přístup k nim má pouze malý okruh organizátorů.

Dárce poté může vybírat, které přání nebo věcný dar seniorovi splní nebo poskytne. Poté, co se rozhodne a svoji volbu potvrdí zmáčknutím tlačítka „Odeslat“, jsou jeho registrované údaje automaticky odeslány pověřenému pracovníkovi příslušného domova. Ten se mu bezprostředně telefonicky nebo přes e-mailovou adresu ozve, aby domluvil předání konkrétního daru nebo splnění přání.

V případě, že si v systému dárcce vybere přání nebo věcný dar, je tento označen jako zarezervovaný. Dárce má pak 7 dní na posláním nebo předání daru a 9 dní na splnění přání nebo na domluvu, kdy bude splněno. V případě, že byl dar doručen, přání splněno nebo přesně domluven termín jeho splnění, označí pracovník domova tuto skutečnost v databázi a přání se přesune do kategorie splněných. Pokud k předání daru nebo splnění přání v termínu nedojde, je přání nebo dar znovu v databázi označen jako volný.

Registrace dárců bude možná v první polovině listopadu. Pro případné dotazy nás můžete kontaktovat na e-mailové adrese vnoucata@rozhlas.cz.

Jak se přihlásit jako domov

Domovy, které se přihlásí do projektu, dostanou e-mail s přihlašovacími údaji. Ve webovém rozhraní pak registrují své seniory a jejich přání. Do databáze vkládají jméno (nikoli příjmení) seniora, jeho rok narození, místo, kde se domov nachází, popis daru nebo přání a případně

krátké zdůvodnění, proč si senior přeje právě toto. Tyto údaje budou viditelné na internetové stránce www.jeziskovavnuocata.cz.

V souvislosti s tímto projektem neposkytují domovy Českému rozhlasu žádné osobní ani citlivé údaje. Údaje o seniorech, kteří projeví přání získat dárek v rámci projektu, a které jsou předávány Českému rozhlasu, nesmějí mít takovou formu, aby je bylo možné vztáhnout k určenému nebo určitelnému subjektu údajů podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů (osoby nelze přímo ani nepřímo identifikovat). Od domovů tedy Český rozhlas očekává, že před předáním údajů do projektu zajistí anonymizaci osobních údajů seniorů.

S ohledem na předcházení riziku při zpracování osobních údajů Český rozhlas domovům doporučuje, aby si opatřily dostatečný souhlas seniorů v projektu ke zpracovávání osobních údajů a zahrnuly do něj i účel daný projektem Českého rozhlasu.

Poté, co zaměstnanec domova zaregistruje přání nebo požadovaný dar seniora, objeví se tento v databázi, kde je označen jako volný. Pokud se někdo z dárců rozhodne splnit přání nebo poskytnout věcný dar, dozví se to příslušný zaměstnanec domova e-mailem, který bude obsahovat kontakt na dárce. O způsobu předání daru nebo splnění přání se domlouvá příslušný domov přímo s dárce. Český rozhlas do toho dobrovolného vztahu nemůže a nebude vstupovat.

Domovy prosíme o maximální pozornost při navazování kontaktů s dárce, a to obzvláště v případě, že se senior s dárce potká, ať už kvůli předání darů nebo kvůli splnění přání. Český rozhlas nemá žádnou možnost dárce prověřovat, a proto je jistá míra opatrnosti na místě.

V případě, že si v databázi dárcce vybere přání nebo věcný dar, je tento označen jako zarezervovaný. Dárce má pak sedm dní na posláním, nebo předání daru a 9 dní na splnění přání, nebo na domluvu, kdy bude splněno. V případě, že byl dar doručen, přání splněno nebo přesně domluven termín jeho splnění, označí pracovník domova tuto skutečnost v databázi a přání se přesune do kategorie splněných. Pokud k předání daru nebo splnění přání v termínu nedojde, je přání nebo dar znovu v databázi označen jako volný.

Pracovníci sociálních služeb asi dostali do vínku zvláštní dávku lidskosti

Radní Ústeckého kraje Ladislav Drlý je předsedou komise, která má na starosti investice a majetek. Podle něho je investování do seniorů, jejich pohodlí a zpříjemnění pobytu stejně důležité jako například opravy krajských silnic.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Už několik let, kdy na kraji máte na starost finance a investice, pendlujete mezi Ústím a Chomutovem. Není to náročné?

V tomto volebním období mám na starost „pouze“ majetek a investice. Co se týká dojíždění z Chomutova do Ústí, nemám s tím zásadní problém. V maximální možné míře využívám hromadnou dopravu. Časově to vyjde téměř nastejno a já se mohu v pohodlí vlaku věnovat práci.

Řídíte sám? Jak se vám jezdí po „krajských silnicích“?

Raději využívám hromadnou dopravu nebo se nechávám vozit. Co se týká silnic, je třeba si uvědomit, že na území kraje jsou silnice a dálnice, které prostřednictvím Ředitelství silnic a dálnic spravuje stát, pak jsou krajské komunikace, které spravuje naše Správa a údržba silnic, a jsou zde i komunikace obcí. Pokud někdo kritizuje stav komunikací, měl by rozlišovat, zda jde o dálnici nebo silnici první třídy, tedy státní, silnici druhé nebo třetí třídy, které jsou zpravidla kraje, nebo místní komunikaci vlastněnou a spravovanou obcí.

Krajské silnice jsou každý rok monitorovány odbornou firmou a známkovány jako ve škole. V současné době mají krajské silnice průměrnou známku 3–. Na to, abychom se

dostali na úroveň lepší trojky, by kraj musel nainvestovat minimálně 12,5 miliardy korun. Ročně kraj vynakládá na údržbu silnic více než 1,2 miliardy korun. Při rozhodování o tom, kde vystačíme se záplatami nebo s obnovou vrchní vrstvy a kde se již musí přistoupit k rozsáhlejší rekonstrukci, přihlížíme k výsledkům monitorování. Podle firmy, která monitorování silnic provádí, jsou silnice Ústeckého kraje jedny z nejlepších v ČR.

Máte na starost investice. Kolik peněz už kraj investoval do domovů pro seniory? A do kterých?

Kraj má na poskytování sociálních služeb zřízeno 14 příspěvkových organizací, do kterých za posledních 8 let investoval více než miliardu korun. Vyjmenovat jednotlivé akce by zabralo příliš mnoho místa, takže alespoň obecně uvedu, že jsou zaměřeny zejména na zpříjemnění pobytu našich klientů a zvýšení jejich bezpečnosti, usnadnění práce personálu, úsporu energií a podobně.

Kolik domovů ještě rekonstrukci potřebuje? A kdy na ně dojde?

Na tyto otázky se pokusím odpovědět najednou. Každý, kdo vlastní nějakou nemovitost, ví, že její údržbu musí provádět průběžně. Žádná nemovitost není nikdy v takovém stavu, aby na ní nebylo co zlepšovat, co opravovat. Takže investice do majetku sloužícího



poskytování sociálních služeb budou pokračovat i nadále. Někde půjde jen o drobné udržovací investice, jinde, jako například ve Velemíně na Litoměřicku o výstavbu nového areálu, jako náhrady za zámek v Milešově. Není to proto, že bychom nechtěli našim seniorům dopřát život na zámku, ale podmínky památkářů jsou tak tvrdé, že při jejich dodržování nejsme v těchto prostorech schopni pro naše klienty ani zaměstnance zabezpečit podmínky odpovídající začátku jedenadvacátého století.

Má kraj dostatek financí na podporu seniorů? A které jejich aktivity podporuje?

Obecně řečeno, financí není nikdy dost. Asi bych dovedl představit větší podporu aktivit seniorů, ale každý výdaj musí být pokryt odpovídajícími příjmy. V tomto ohledu je hospodaření kraje stejné jako hospodaření domácností. Ve výdajích krajského rozpočtu tvoří sociální oblast kolem 8,5 %. Je to přibližně stejné, kolik dáváme do krajských silnic. V tom jsou zahrnuty všechny aktivity týkající se

této oblasti, tedy nejen podpora seniorů. Pokud chcete znát detaily, doporučuji obrátit se na odbor sociálních věcí.

A co zákonné zvýšení mezd pracovníků v sociálních službách? Jakým způsobem se budou navyšovat a jak se na tom kraj bude podílet? Bude jen přerozdělovat?

Velmi si vážím práce pracovníků sociálních služeb. Zřejmě dostali do vínku zvláštní dávku trpělivosti, přívětivosti, lidskosti... tedy těch vlastností, které jsou třeba pro zvládnutí tak obtížné práce. Za to by měli být také náležitě ohodnoceni.

Senioři z obcí si často stěžují na diskriminaci, že například ti s trvalým bydlištěm ve městě mají jízdné v MHD zdarma, ale těch okolních obcí se to netýká. Je v silách kraje toto nějak zařídit celoplošně?

MHD není provozována krajem. Zajišťují ji města prostřednictvím dopravních podniků, kterým také hradí prokázanou ztrátu. Vstup kraje do

tohoto smluvního vztahu by byl problematický. Jak by kraj kontroloval, jak senioři MHD využívají? Jednodušší a rychlejší řešení je dohoda obce s městem, ve které se obec zaváže hradit příslušnou část prokazatelné ztráty. Dalším řešením je přijetí zákona, který dopravcům uloží povinnost přepravovat seniory zdarma.

Je už v celém kraji navázána, zejména pokud jde o jízdenky, doprava takzvanými zelenými autobusy s místní MHD?

Není. A pro občany je to škoda. Uvedu to na příkladu. Chomutov a Ústí nad Labem do integrovaného systému zapojeny jsou. Když je pacient z Chomutova bydlící na sídlišti pozván na vyšetření do Masarykovy nemocnice v Ústí, koupí si v chomutovském trolejbusu síťovou jízdenku Dopravy Ústeckého kraje za 130 Kč. S touto jízdenkou dojede na chomutovské nádraží. Nastoupí do vlaku, dojede do Ústí, kde přestoupí na trolejbus, který jej doveze k Masarykově nemocnici. Po vyšetření se na stejnou jízdenku vrátí zpátky. Pokud by si kupoval jízdenku v každém dopravním prostředku, byla by jeho cesta o více než 100 Kč dražší.

Kraj už několik let nakupuje energie na burze. Je to výhodnější? Kolik už ušetřil?

Na burze s energiemi obchodujeme od roku 2014. Máme jistotu, že nakoupíme za nejvýhodnější ceny a od prověřených dodavatelů. Vyčíslení úspor by bylo spekulativní. V porovnání s výchozím rokem to jsou řádově desítky milionů.

Uvažujete i o tom, že by se další služby nakupovaly na burze?

To nezáleží na nás. Nabídka komoditní burzy je omezená a právě energie jsou jediným artiklem, který ze současné nabídky burzy může kraj využít.

Jak Ústecký kraj hospodaří? Jaké jsou náklady a výnosy?

Už jsem hospodaření kraje přirovnal k hospodaření domácnosti. V ideálním případě jsou rozpočtované příjmy a výdaje vyrovnané. Pokud jsou výdaje vyšší než příjmy, musíme si něco odříci nebo si půjčit. Ale musíme vědět, z čeho půjčku vrátíme. Pokud jsou vyšší příjmy, můžeme si dopřát něco navíc, nebo si přebytečné peníze schovat na pozdější dobu. Věřím, že takto uvažuje každá hospodynka. Jen částka, se kterou hospodaří kraj, je o něco vyšší. Řádově 14 miliard.

V jaké výši se v kraji čerpají evropské dotace? Je to po aféře na ROP Severozápad méně, než bývalo?

Aféra ROP Severozápad proběhla v prvním plánovacím období Evropské unie. Někteří naši politici si na základě ne zcela objektivních kontrolních zpráv získali politický kredit, ovšem za cenu osočování a zpochybňování samotné funkce ROPu. Výsledkem bylo jeho zastavení a na dlouhé měsíce znemožnění čerpání dotací. Ale to je na rozsáhlý rozbor.

V současné době probíhá druhé plánovací období. ROPy byly zrušeny a čerpání

evropských dotací řídí přímo ministerstvo. S novými lidmi, kteří se to teprve učí a navíc jsou pod obrovským tlakem. Co když si zase někdo vymyslí kauzu a mediálně je zostudí? Co na tom, že se za několik měsíců nebo dokonce let ukáže, že to nebyla pravda? Proto se druhé plánovací období rozjíždí mnohem pomaleji, než bychom chtěli.

Kraj finišuje s přípravou rozpočtu na příští rok. Jaké jsou jeho priority a v jaké výši?

Rozpočet na příští rok je vybilancován a probíhají jeho závěrečné úpravy, aby mohl být předložen k projednání v orgánech kraje. Před tímto projednáním by bylo předčasné zveřejňovat jakékoliv údaje. Návrh rozpočtu bude v souladu se zákonem před závěrečným projednáním v zastupitelstvu kraje zveřejněn na úřední desce.

Máte pocit, že je Ústecký kraj přívětivý k seniorům? Narážím tím i na výsledky ankety o nejlepší místo, kde se lidem dobře žije, kde Ústecký kraj skončil na chvostu.

Jsem skeptický k výsledkům jakékoliv ankety. Vždy záleží na tom, jaké otázky a komu jsou položeny, zda dotázaný sděluje svůj názor nebo vybírá z odpovědí, které někdo připravil a podobně.

Jak se seniorům podle vás v kraji žije? Ptám se i s ohledem na to, že i vy osobně jste v seniorském věku. Co vám nejvíce chybí, případně naopak?

Tato otázka je trochu zavadějící. Kdo je podle vás senior? Já se jako senior zatím necítím. Byl jsem prát jedné stoleté seniore k narozeninám a ta paní mi připadala mnohem vitálnější než její padesátiletý vnuk. Nepochybuji o tom, že jsou v kraji senioři, kterým se žije dobře, a senioři, kterým se dobře nežije. Znam příklady z obou konců tohoto rozpětí. Znam i seniory, kteří se pohybují někde uprostřed. Pomáhejme těm, kteří na tom, ne vlastní vinou, nejsou nejlépe, nechtějme jejich život oznamkovat jednou známkou. To lze u silnic, ne u lidí.

Co výše důchodů, přijde vám dostačující? Jako ekonom považujete systém valorizací penzí za dobrý?

Nejsem ekonom, jen se snažím používat zdravý rozum. Možná právě proto v době, kdy jsem měl na starosti krajskou kasu, na konci každého roku zůstala slušná suma k dalšímu rozdělení. Systém valorizací penzí dobrý není. Teď pro ilustraci uvedu příklad, který nevychází z reálných čísel. Když rozhodnu, že přidám penzistům 10 %, tak ten, kdo má důchod 10 tisíc dostane přidáno 1000 Kč. Ten, kdo má důchod 20 tisíc dostane 2000 Kč. Nůžky mezi bohatými a chudými důchodci se tak rozevírají. Někdo může namítnout, že ti, kteří mají vyšší důchody, do důchodového systému více přispěli, a mají proto právo z něj víc čerpat. Kolik je ale těch, kteří celý život pobírali sociální dávky, a přesto mají důchod vyšší než ti, kteří si svůj život poctivě odpracovali, jen za nižší plat?



Na veletrhu Technodays s hejtnanem Oldřichem Bubeníčkem.

Foto: KUUK



Předávání medailí vítězům loňské Olympiády dětí a mládeže.

Foto: KUUK

Senioři seniorům: Jirkovští v Kadani



Na krásnou písničku je čas kdykoliv. A když zpívá celý Domov, je atmosféra dokonalá. Přesně taková jako před pár dny, kdy do našeho zařízení zavítal pěvecký soubor Jirkovské seniorky. Lety prověřené hity nenechaly v klidu žádného z posluchačů. Příjemné hudební odpoledne pak zakončilo společné zpívání hostů z Jirkova a domovního sboru Věžníci.

**MěSSS Kadaň
Domov pro seniory**

Tvořilky v Žatci



Po prázdninách a dovolených jsme se poprvé sešly s tvořilkami na kurzu korálkování. Lektorka paní Víková přijela 19. října z Chomutova a technikou se zabývá již několik let. Ženy tato činnost oslovila a paní Víkové se u nás líbilo, takže jsme se domluvily na dalším kurzu, kde nás naučí zase něco jiného. Děkujeme paní Lektorce za ochotu a vřelý přístup. Těšíme se na příště.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**

V domově se zúčastnili týdne mobility

V Domově pro seniory Bučkov jsme se v rámci Evropského týdne mobility zúčastnili akce Brože z Organzy aneb šik v každém věku. Akce byla zaměřena na tvůrčí činnost a každý si mohl odnést svůj vlastní originální výrobek – krásnou brož.

**Domov seniorů Orlická
Ústí nad Labem**

Obliba Dubského koláče neustále roste

Právě skončil již XVII. ročník Dubského koláče. Je to naše tradiční akce, jejíž obliba neustále roste. O tom svědčí i počet družstev, která přijela soutěžit. Letos jich bylo 12 a více jich u nás bohužel přivítat nemůžeme, protože je pro nás v tomto ročním období limitující kapacita vnitřních prostor. Nezklamal nás ani tradiční sponzor pro tuto akci Český porcelán, a.s., Dubí, který věnoval pamětní talíře pro vítěze.

Jako každý rok, tak i letos mělo celé klání dvě části. Jednou částí je soupeření družstev v motorických, vědomostních, ale i kreativních disciplínách, jako je například hod koláčem do trouby, skládání puzzle nebo nadhazování „palačinek“ na pánvi. První místo si v této části vybojoval Domov pro seniory Orlická z Ústí nad Labem, druhé skončilo družstvo z domova pro seniory z Meziboří a na třetím místě se umístili hráči z domovů sociálních služeb v Litvínově.

V druhé části se potom hodnotí vzhled a chuť koláčů, které si jednotlivá družstva vyrobila ve svých zařízeních a přivezla k nám. Letos bylo téma – Bábovka. Chuť hodnotí odborná porota složená z hráčů z jednotlivých týmů. Vzhled se hodnotí pomocí žetonů, které jsou vhašovány do nádob k jednotlivým soutěžním zákuskům.

Hodnocení druhé části soutěže nebylo vůbec jednoduché, protože všechny zákusky byly



nejen krásné, ale také hříšně dobré. Porota neměla vůbec snadný úkol. Zkoušeli jste někdy ochutnat 12 zákusků? Opravdu to není nic snadného. Myslím, že někteří porotci si bábovku nějaký čas raději odpustí. Nejlepší bábovku k nám přivezli z domova pro seniory v Meziboří, druhé místo se svým zákuskem vybojovalo družstvo z domova pro seniory v Libochovicích a třetí místo zůstalo „u nás doma“ v domově v Dubí Na Výšině. Všichni se ze svých úspěchů velmi radovali. Hosté z Meziboří dokonce dvakrát a právem, byli skutečně dobří. Své vítězství ještě teď zapíjí účastníci červeným, které věnoval ředitel Podkrušnohorských domovů sociálních služeb PhDr. Jaroslav Zeman. K tomu všemu jim bude celé odpoledne hrát živá dechová hudba,

kdo má zájem může i tančit. Jako každý rok, tak i letos jsme měli pro účastníky připraveno překvapení. Tentokrát v podobě taneční skupiny Caramelka. Tanečníci byli výborní. Stepovali, tančili country tance a na závěr předvedli i skvělý kankán.

Hosté ze širokého okolí se vraceli zpět do svých zařízení s plnými bříšky, dobrou náladou a spoustu zážitků a dojmů. Co tedy ještě dodat? Snad jen to, že všem účastníkům srdečně děkujeme, že přijali naše pozvání a soutěžili ze všech sil. Velké díky patří i personálu (především personálu oddělení sociální terapie, rehabilitačního oddělení a zaměstnancům kuchyně), bez něhož by nic z toho nebylo možné.

**Kateřina Zemanová
Podkrušnohorské domovy
sociálních služeb Dubí – Teplice**

Podzimní tvoření s dětmi z Klásku

Po dvouměsíční odmlce se v našem Domově opět rozběhl oblíbený mezigenerační projekt. Několikaletou spoluprací se středoškolkami z Kadaně (Gymnázium) a Klášterce nad Ohří (Gymnázium a SOŠ) skvěle doplňují děti z kadaňského mateřinky Klásek. Jejich úvodní návštěva se v novém školním roce nesla v duchu podzimních barev. Příroda dodala materiál, senioři s malými hosty šikovnost a nápady, výsledkem je krásná tematická dekorace a příjemně strávené společné odpoledne.

**MěSSS Kadaň
Domov pro seniory**



Mimořádný výlet turistů do Čáslavi

Mimořádný výlet do královského města Čáslav, který byl hlavně určen pro neorganizované seniory z města a okolí, přilákal více našich turistů než ty, pro které byl určen. Všichni ale byli vítáni a nikdo nelihoval, že s námi strávil den ve městě, které nás všechny překvapilo svou krásou. Stavba synagogy nás všechny zaujala, natož monstrózní chrám sv. Petra a Pavla, který se pro svou velikost ani nevešel do okýnka fotoaparátu.

Na náměstí pak skutečná perla, barokní stavba z 18. století, dnes budova radnice. V ní se nachází Žižkova síň, kde má své pozůstatky (lebku) Jan Žižka, kterou jsme si samozřejmě prohlédli. Náměstí je na desetitisícové město velké, uprostřed je klasicistní kašna a pomník J. Žižky, dále několik zachovalých nejstarších domů ve městě. Také jsme si prohlédli ohromný evangelický



kostel, Otakarovu raně gotickou válcovitou věž, procházkou jsme se prošli turistickou cestou kolem Podměstského rybníku pod místními hradbami. Volný program si každý užil podle svého, někdo vyšplhal na vyhlídkovou věž u Chrámu, někdo si poseděl u kávy či

u oběda. Nakonec jsme všichni skončili v Městském muzeu a prohlédli si jeho velmi zajímavý interiéru. Počasí nás nezradilo, provázelo nás po poledni sluníčko a tak se dá říci, že to byl vydařený den.

**Klub českých turistů
Litoměřice**

Dobětické halali

V Domově pro seniory Dobětice se konal tradiční 10. ročník „Dobětického halali“. Tato akce se nesla v duchu lesní a lovecké tematiky, čemuž odpovídaly i dané soutěžní disciplíny. Naše družstvo po boku dětí z MŠ Dobětice se umístilo na krásném pátém místě. Nechybělo ani bohaté občerstvení a příjemná hudba. Náš „Domov“ reprezentovaly: paní Sikorová, paní Honomichlová a paní Froňková. Všem se to moc líbilo.

**Domov seniorů Orlická
Ústí nad Labem**

Turnaj v Kuželkách v Libochovicích

Na pozvání libochovických jsme se zúčastnili turnaje v kuželkách. Tentokrát ve složení p. Bártová, p. Hyněš, p. Hartmanová. Soutěžilo 12 týmů. Neumístili jsme se v hodnocení týmů, ale náš hráč Antonín Hyněš získal v den konání akce – 4. října 2. místo v jednotlivcích. Vzhledem k tomu, že tuto hru nemůžeme trénovat, jsme spokojeni s tímto výsledkem. A za reprezentaci děkujeme.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**

14. výročí otevření domova s pravou českou zabijačkou



V domově pro seniory jsme oslavili 14. výročí otevření našeho domova s pravou českou zabijačkou, podávaly se zabijačkové speciality – prdelačka, ovar, jelítka, tlačěnka, sulc, zabijačkový guláš, sladké pečivo a další speciality. K pití se točilo pivo, malinovka, voda s citronem a káva. Byl to hezký den plný dobrého jídla a pití.

Domov pro seniory Roudnice nad Labem

Pečeme koláčky



V Domově Srdce v dlaních se skutečně nenudí. 4. října tam pekli výborné koláčky. Všichni přítomní si akci moc užili.

**Domov Srdce v dlaních
Jiříkov**

Šipkaři v Roudnici



V rámci Sportovního týdne si v Domově důchodců v Roudnici nad Labem senioři vyzkoušeli nejrůznější disciplíny. Jednou z nich byly i šipky a právě tato disciplína byla mezi klienty velmi oblíbená.

**Domov důchodců
Roudnice nad Labem**

Burza odívání v Krásném Březně



Klienti Domova pro seniory Krásné Březno se zúčastnili burzy odívání. Ta se uskutečnila 19. listopadu přímo v areálu domova. Přítomní si akci velmi pochvalovali.

**Domov pro seniory
Krásné Březno**

Canisterapie na pokojích

Další z řady caniseparií si užili klienti Domova pro seniory Krásné Březno. Tentokrát probíhala přímo na pokojích našich klientů.

**Domov pro seniory
Krásné Březno**

Květa Jeriová-Pecková: Na novou se

Sympatická československá reprezentantka v běhu na lyžích Květa Jeriová-Pecková vždy věděla, co chce, a na vrcholový sport měla strážlivý pohled. Ze dvou olympiád přivezla tři medaile, ale kariéru skončila relativně brzy už v osmadvaceti letech.

Jste bývalá československá reprezentantka v běhu na lyžích. Co říkáte tomuto sportu v současnosti? Dají se srovnat třeba podmínky, podpora, zázemí?

Současný běh na lyžích prochází určitou krizí. Na vině je hned několik faktorů: - stále častěji je třeba za sněhem dojíždět, - finanční náklady se velmi prodražily, neboť jsou nesrovnatelně dražší vosky, - dvě techniky vyžadují dvojnásobné množství materiálu, a to již od mládežnických kategorií, - stále větší počet lyžařů nyní láká stoupající popularita biatlonu, takže klasických lyžařů je nedostatek.

O podmínkách současných lyžařů mnoho nevím, i když nějaké informace mám. Seriózně srovnávat ale nemohu. Jediné, co zůstalo jistě stejné, je tvrdá dřina, bez které se úspěch v tomto druhu sportu opravdu nedá očekávat.

Prý jste dělala krasobruslení a gymnastiku. Jak jste se vlastně k běhu na lyžích dostala?

Já jsem nikdy, opravdu nikdy, gymnastiku ani krasobruslení nedělala. V naší rodině na to nebyl čas, podmínky ani peníze. Oba sporty jsem však velmi obdivovala, protože v šedesátých letech, kdy jsem začala sledovat dění kolem sebe, mělo Československo právě v těchto odvětvích velké úspěchy. Lyžování bylo jednou z přirozených zábav dětí z pohorských oblastí. V každé obci byl lyžařský oddíl, a tím i základní podmínky.

Co vás na běhání na lyžích nejvíc bavilo? Je zábavnější než sjezdové?

Nemyslím, že by bylo zábavnější, ale pro mě bylo přirozenější. Byla jsem z domova zvyklá tvrdě pracovat. Těšilo mě, že jsem se dokázala postupně

zlepšovat a postupně přišly i první úspěchy.

Pro život je to velmi užitečné, člověk se naučí poprat s náročnými podmínkami nejen ve sportu, ale i v životě. Myslím, že je to sport, kterému se věnují podobné typy lidí, jako jsem já. Zůstala mi z té doby spousta kamarádů. Když se potkáme, máme si vždycky co říct a čemu se zasmát.

Váš největší úspěch jsou tři olympijské medaile z Lake Placid a Sarajeva, jak na toto období vzpomínáte?

Bylo to hodně náročné. Nejen fyzicky, ale také psychicky. Jet na olympijské hry znamená nejprve tvrdě trénovat, kvalifikovat se, v závodě umět prodat mnohaletou přípravu, udržet se ve špičkové psychické kondici, pohlídat si zdraví. Vrcholový sport s sebou přináší také dost náročné cestování. Je třeba se na to vše dobře připravit, umět si úsporně zabalit a mít s sebou vše, co je třeba ke špičkovému výkonu.

Kterou medaili si nejvíce ceníte?

Nedělám významný rozdíl v kvalitě medailí. Každá z nich byla tvrdě vybojovaná, každá má svoje specifické pozadí. Obecně se dá říct, že pro československé lyžování měla největší hodnotu medaile ze štafety v Sarajevu. To bylo potvrzení kvality celého našeho družstva.

Litujete něčeho z té doby?

Původní trenérův plán byl, že nepoběžím desítku, což byl úvodní závod na OH 1984. Vedení výpravy jej však donutilo, aby postavil nejsilnější sestavu. Bohužel, ten závod nám nesedl a my i trenér jsme sklidili velmi tvrdou kritiku.

Sportovní kariéru jste ukončila v osmadvaceti letech. Nebylo to zbytečné

brzy? Mohly na vás čekat další medaile ze světových šampionátů, ale i z olympiády. Nelitujete toho?

Já jsem vždy dost přesně věděla, co chci a co nechci. Měla jsem za sebou deset let v reprezentaci, cítila jsem se velmi unavená, především psychicky. Potřebovala jsem si odpočinout a o tom, že chci skončit po Olympijských hrách v Sarajevu, jsem měla jasno již dávno. Nikdy jsem toho nelitovala.

Hodně se poslední roky mluví o dopingu v socialistickém sportu. Setkala jste se s ním

nebo vaši sportovní kolegové?

Myslím, že doping se týkal a týká sportu jako takového. Není to záležitost jen socialistického sportu. Není dobré bez důkazů podezírat kohokoliv.

Říká se, že doping je krok před vědou, a tím pádem testy současných elitních sportovců nemusí být relevantní...

To je spíše otázka pro lékaře, pro výrobce podpůrných látek a pro dopingové komise.

Mezi současnými vrcholovými sportovci jsou šampioni řekněme netypického vzezření, třeba atletky Caster Semenya nebo některé další běžkyně. Jak to

vnímáte? Prostě tady se ten doping nabízí...

Myslím, že případ Caster Semenya je spíše obětí přírody. To není asi o dopingu, ale spíše o množství mužského hormonu, který její tělo produkuje.

Komu vlastně fandíte? Éra Kateřiny Neumannové skončila a zdá se, že české běžkové lyžování momentálně žádné medailové želízko v ohni nemá.



niorskou roli si teprve zvykám

Běžecské lyžování je krásný sport. Tvrdý, ale opravdový. Tam se nedá nic ošidit, každý dobrý výsledek je vykoupený velkým kusem dřiny. Fandím všem, kteří do toho dají srdce a snaží se podat co nejlepší výkon. V tu chvíli není podstatné, jestli bojují o světové medaile, nebo jen o vítězství v okresním přeboru.

Sledujte třeba biatlonisty? Těm se daří dobře...

Sleduji, stejně jako většina našich fanoušků.

Neuvažovala jste někdy, že byste dělala trenérku?

Ne, neuvažovala. Chvilí jsem se podílela na přípravě mladých atletů-běžců v Ústeckém kraji. Ale to bylo jen amatérsky.

Dokázal se stát postarat o sportovce, kteří jej skvěle reprezentovali, v minulém režimu? Dá se to nějak srovnat s tím, jak se stará dnes?

V době, kdy jsem já končila, mi nikdo nepodal ani ruku. Tehdejší funkcionáři byli na mě naštvaní, že nepokračuji a že už nebudu vozit medaile. Ani dnešní politiky sport příliš nezajímá. Natož, aby se zabývali bývalými reprezentanty.

Jste členkou Českého olympijského výboru. Co přesně máte na starosti?

Jsem členkou Výkonného výboru ČOV a jsem předsedkyní jedné z jeho složek – Českého klubu fair play.

Je po volbách... vy jste také kandidovala do senátu i Ústeckého kraje. Co vás k tomu motivovalo?

Přemluvila mě určitá skupina lidí. Byla to zajímavá zkušenost, ale politika mě nikdy moc nelákala.

Učila jste na litoměřickém gymnáziu, jak reagovali studenti na slavnou profesorku?

Různě. Nesnažila jsem se mluvit o své minulosti, ale chtěla jsem jim předat to, co by jim mohlo v životě být užitečné.

Proč jste z gymnázia odešla? Učíte ještě někde, nebo se v klidu připravujete na seniorské časy?

Důvody mého odchodu byly velmi smutné. Odešla jsem na úřad práce, už jsem tam nechtěla být. Najít si novou práci v 55 letech nebylo jednoduché, ale učit jsem už nechtěla.

A když jsme u seniorů, jak se jim dnes podle vás žije?

Myslím, že žijí většinou velmi skromně. Já si na tuto novou roli teprve zvykám. Proto zatím nemohu dost dobře posoudit.

Věnujete se stále sportu, prý jezdíte na koloběžce...

Ano, jezdím na kole, koloběžce, na bruslích, na běžkách. Koloběžku mi vloni daly děti k narozeninám.

Váš manžel je veslař Zdeněk Pecka, sportujete někdy spolu?

Většinou jezdíme na kole, občas i na běžkách.

Máte dvě dcery. Také se věnují sportu?

Starší dcera má několik mistrovských titulů z vytrvalostních běhů (3 km v hale, 5 km na dráze). Stále sportuje, ale již nezávodí. Nyní se věnuje spíše vědě, je lékařkou. Mladší dcera se věnovala různým odvětvím, nejvíce plavání a volejbalu, nyní je to crossfit. Obě se naučily brát sport jako součást denního režimu, který je zároveň udržuje v dobré fyzické i psychické kondici. Myslím, že je také naučil určitému režimu a dal jejich životu řád. Díky tomu dobře zvládají pracovní úkoly a zároveň si najdou čas i na sport.

Jak vlastně relaxujete? Umíte to?

Ráda něco tvořím – pletu, aranžuji květiny, píšu, kreslím.

Jaké máte plány do budoucna?

Doufám, že mi vydrží zdraví, abych mohla pokračovat ve svých oblíbených činnostech. Ráda bych k tomu přidala víc cestování.

SLÚK



Lyžařka Květa Jeriová se raduje z bronzu na olympiádě v Sarajevu.

Foto: archiv KJP

PROFIL

Květa Jeriová se narodila 10. října 1956 v Zálesní Lhotě, je bývalá československá reprezentantka v běhu na lyžích. Na Olympijských hrách v Lake Placid získala bronz na 5 km a na olympiádě v Sarajevu stříbro ve štafetě 4×5 km a bronz na 5 km. Na Mistrovství světa v Oslu doběhla třetí na desetikilometrové trati. Sportovní kariéru začala v lyžařském oddílu Sokol Studenec, později SVS RH Jablonec nad Nisou. Členkou reprezentačního družstva byla v letech 1974 až 1984. Sportovní kariéru ukončila v osmadvaceti letech, těsně po sarajevské olympiádě, pod vlivem nepříjemného ovzduší v lyžařském svazu. Vystudovala Pedagogickou fakultu v Hradci Králové. Do školního roku 2011/2012 byla učitelkou na litoměřickém gymnáziu. Je členkou Výkonného výboru Českého olympijského výboru a pracuje ve vedení Klubu fair play při ČOV. Klub fair play zastupuje v Radě Evropy a EFPM. Jejím manželem je bývalý veslař a později trenér Zdeněk Pecka, mají spolu dvě dcery. V roce 2006 neúspěšně kandidovala do senátu na Litoměřicku jako nezanímaná za SNK ED a o dva roky později kandidovala v krajských volbách za Sdružení pro zdraví, sport a prosperitu. V roce 2012 byla vydána její kniha s názvem Vzpomínky lyžařské.

Výlet do muzea

Senioři z Krásného Březny a absolvovali výlet do ústecského muzea, kde pořádali Den pro seniory.



Všichni byli z akce nadšení a nemohou se dočkat dalších podobných aktivit.

**Domov pro seniory
Velké Březno**

Farmářské trhy



Společně jsme se vydali do Domova důchodců Bystřany, kde se konala akce jménem Farmářské trhy. Soutěžili jsme v různých disciplínách, např. v sázení mrkve, česání jablek, poznávání bylinek a dalších. Celý soutěžní den jsme si moc užili a jsme rádi, že jsme byli na tuto úžasnou akci pozvaní.

**Domov pro seniory
Roudnice nad Labem**

Dámský klub - meruňkové knedlíky



V našem domově pro seniory jsme si společně uvařili meruňkové knedlíky. Moc jsme si pochutnali. Už teď se těšíme, co si uvaříme příště.

**Domov pro seniory
Roudnice nad Labem**

Slavili Oktoberfest po kadaňsku

Stoly obsazené do posledního místečka, obsluha v tradičních bavorských krojích roznáší sklenice se zlatavým mokem. Za pár okamžiků pozvednou všichni svůj třetinkový „tuplák“ a společným prvním lokem zahájí premiérový ročník „Oktoberfestu“ v kadaňském Domově pro seniory.

Tematické dny se mezi obyvateli zařízení těší velké oblibě. Po Itálii, Benátském festivalu a návštěvě legendárního Dru-piho a Hany Zagorové (herci divadla Navenek), USA a vystoupení Michaela Jacksona (imitátor Jan Moflár), zavítal Domov opět do evropských vod, konkrétně do Německa. „Vždy se snažíme skloubit téma s danými možnostmi a okolnostmi. V podzimním období se německý svátek piva doslova nabízel,“ uvádí k volbě souseda ze západu ředitelka Domova Lenka Raadová.

Německý den ve Věžní ovšem nebyl jen a pouze o popíjení alkoholu. Téma se zobrazilo v celodenním programu, a to včetně jídelníčku. Vše, jak se sluší a patří. Métský salám



ke snídani, eintopf a bavorské vdolečky na polední menu, bavorské klobásy s chlebem a zelím provoněly Oktoberfest, preclíky se podávaly k večeři.

Stejně pestrá byla také nabídka v kategorii zábava. „Dopoledne jsme pro klienty připravili tematický kaleidoskop zajímavostí, odpoledne byli svědky skvěle sehraňého „live“ vystoupení Míry „MÉDI“ Metlického a jeho one man show

v pořadu Alles Gute. Dalším hostem na našich slavnostech byl harmonikář Miroslav Zíma,“ vypočítává Raadová a přidává závěrečné poděkování, „všem, kteří se na přípravě krásného dne podíleli, patří velké díky. To míří také do chomutovské hospůdky Podkova k Honzovi a Petře Obersteinovým za pomoc v oblasti materiální vybavy.“

Zdeněk Moravec, MěSSS Kadaň

Výlet do Krásného Dvora



Speciální mateřská škola nás opět pozvala, abychom společně s dětmi navštívili zámek Krásný Dvůr. Pro některé z nich to nebyla první návštěva, přesto rádi využili tuto možnost a jeli znovu. Klienti si mohli prohlédnout zámek, posedět v místní kavárně a projít

se parkem. Na pozvání školky přijeli také oblíbení psi, kteří se svojí majitelkou pravidelně navštěvují děti v MŠ. Tak jsme se s nimi mohli potěšit i my. Moc děkujeme MŠ Speciální za pozvání a krásný podzimní výlet.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**

Ovocnářská výstava v Křížové vile



Ovocnářská výstava v Křížové vile byla další akcí, kterou jsme navštívili. Byli jsme totiž pořadateli pozváni s naším prodejním stánkem. Též jsme se zúčastnili soutěže o nejchutnější pečivo, podmínkou bylo použití švestek v jakémkoliv stavu. Do soutěže jsme přispěli švestkovo-makovým koláčem a nepečenými bezlepkovými kuličkami ze sušených švestek a máku. Tak jsme zase jednou měli možnost veřejnost seznámit s výrobky z naší ergodilny.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**

Teplická Arkadie hostila přátele z Německa a Polska

Při devátém setkání v rámci projektu Erasmus+ E.B.A.M.B., zaměřeného na pracovní uplatnění osob se zdravotním postižením, hostili své kolegy z Německa a Polska v teplické Arkadii. Projekt financovaný z prostředků Evropské unie umožňuje pracovníkům v sociálních službách německé organizace Lebenshilfe „ALTMARK-WEST“ z Gardelegenu, polské PCPR ze Złotoryje a teplické Arkadie výměnu zkušeností realizovanou vzájemnými stážemi, setkáváním týmů či tvorbou výukových manuálů. Právě na programu dalších společných akcí se v rámci pracovní části setkání domlouvali vedoucí pracovníci všech tří organizací. Byly stanoveny termíny říjnového setkání v Polsku v rámci sportovní soutěže paralympijského typu a listopadového adventního trhu v Německu, na kterém budou organizace zapojené do projektu prodávat výrobky svých chráněných dílen.



Vedle pracovní části mělo setkání i část společenskou. V jejím rámci se hosté seznámili s Teplicemi s paluby turistického vláčku Humboldt, který je vyvezl na Doubravku, setkali se se zaměstnanci Arkadie na společenském večeru na úpořinském statku, kde také oslavili narozeniny Wojtka,

vedoucího polské delegace. Druhý den podnikli výlet do terezínské pevnosti a jejích kasemat. V Terezíně se také seznámili s chráněným pracovištěm litoměřické Diakonie, restaurací Klobouk, kde poobědvali. Jeho vedoucí je seznámila se zkušenostmi se zaměstnáváním osob s převážně

mentálním postižením. Arkadie se do projektů financovaných z fondů EU zapojuje již od roku 2005, a získává tak významné prostředky, směřující zejména do oblastí uplatnění klientů se zdravotním postižením na trhu práce.

Josef Hon
Arkadie Teplice

Žatečtí bubnovali na drumbeny se Sedmikráskou



Zúčastnili jsme se Žateckého dne seniorů, který se uskutečnil ve Starých papírnách. Vystoupila zde skupina klientů, kteří se v našem Domově pravidelně účastní projektu „Ta naše písnička česká“ organizovaného SC Sedmikráska.

Senioři předvedli ukázkou z pravidelné hodinky – zpívání

za doprovodu drumbenů a jiných nástrojů, hru na tělo, rozvíčku na hudbu a další.

Všem se vystoupení moc líbilo a užili si ho i naši klienti, kteří rádi ukáží, že ještě mnohé dovedou.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba
Žatec**

Výstava Emila Holuba v roudnické knihovně



Navštívili jsme také výstavu Emila Holuba v roudnické knihovně. Součástí akce byla i zajímavá přednáška a expozice o významném cestovateli byla velice zajímavá. Další výstavy v místní knihovně zase rádi uvidíme.

Domov pro seniory Roudnice nad Labem

Výlet do kláštera



Senior klub Louny zorganizoval pro své členy a zájemce zájezd do Prahy k prohlídce Strahovského kláštera. V Praze se 23. října k lounské skupině seniorů přidali přátelé-pražští kuchaři, kteří s lounským klubem spolupracují již delší dobu. Prohlídku Strahovského kláštera provedl přímo ředitel kláštera, poslední tajemník kardinála Tomáška.

Arnošt Waschta

Člověče nezlob se propojilo generace



Budování vztahů mezi generacemi by mělo být součástí každodenního života. Vzájemná spolupráce mezi mladými a staršími a jejich přínos pro všechny věci, na které by se nemělo zapomínat. V rámci budování generačních vztahů uspořádali koncem října v domově pro seniory v Meziboří turnaj ve hře Člověče nezlob se.

„Pozvali jsme děti z MŠ Kaštánek v Litvínově. Přijela skupina 25 předškoláků, společně se svými učitelkami. Turnaje se zúčastnilo 16 dětí a proti nim nastoupil stejný počet seniorů. Celkem se hrálo na osmi hracích deskách. Z každé rozehry postupoval do dalšího kola jeden vítěz. Nakonec zůstalo jedno herní pole a k našemu překvapení postoupili do finále opět 2 děti a 2 senioři,“ říká Blanka Beranová z DSS Meziboří. Na závěr turnaje ve hře Člověče nezlob se byli vyhlášeni vítězi, kteří obdrželi věcné ceny. Všem hráčům byl předán pamětní list a nechýběl putovní pohár, který zůstal v Domově. (gz)

Zajímavý tip na výlet od děčínských „školáků“

Skupina seniorů, bývalých pracovníků školství z Děčína nezahálí a žije svůj život různými akcemi ve volném čase. Každých 14 dnů se vydávají na turistické vycházky pod vedením Blanky Markové. Plánuje a vyhledává i výlety autobusové do různých míst naší vlasti. Chtěla bych čtenáře seznámit s jedním nádherným a velice zajímavým výletem, který se uskutečnil 14. září 2017. Prvním cílem byla zastávka v městečku na severu Čech, Českém Dubu. Kdo si myslí, že v takové malé město nemůže nicím překvapat, velice se mylí.

Navštívili jsme zde úžasnou historickou pamětihodnost. Její název je KOMENDA. Víte, co toto pojmenování znamená? My jsme to také nevěděli. Vstoupili jsme a před námi se objevily schody do podzemí. Před námi se otevřely velké prostory a ještě níže místnosti vytesané přímo do skály. Podzemní, klenuté prostory nám učarovaly. Ohromující bylo sdělení mladého průvodce Podještědského muzea. Nacházeli jsme se ve sklepních prostorách bývalého kláštera a nad námi stál obytný dům. Jeho obyvatelé byly postupně vystěhovány. Jak k tomu všemu došlo? V roce 1991 provádělo Podještědské muzeum,



jehož ředitelem byl Tomáš Erl, stavebně-historický průzkum objektů. Našli zazděné vchody do KOMENDY. Předpokládalo se, že komenda – klášter, zanikla v husitských válkách. Komenda byla vystavěna roku 1237 za pomoci českého velmože Havla z Lemberka a jeho manželky sv. Zdislavy. Klášter sloužil k zabezpečení dálkových obchodních stezek vedoucích z Prahy přes Český Dub do Žitavy. Klášter obýval řád johanitů, který měl za povinnost vojensky chránit svěřené území a zároveň zajišťovat špitálské služby poutníkům. My jsme procházeli románsko-gotickým sálem se třemi křížovými klenbami. Naše pohledy

byly uchváčeny zachovalými, rozsáhlými prostory i románskou kaplí sv. Jana Křtitele. I dnes slouží pro různé akce i svatební obřady. Pozdně gotické podzemní prostory navazují na 80 m dlouhou únikovou chodbu. Prohlídka nás velmi zaujala.

Dále jsme ještě navštívili muzeum a orloj v Kryštofově Údolí. Výlet se vydařil a můžeme doporučit navštívit Český Dub. Ještě závěrem chci poděkovat naší Blance Markové, která v letošním roce oslavila 80. narozeniny a zároveň 20 let pro nás připravuje turistické vycházky.

Zdeňka Vondroušová
Senioři – školství – OROS

Den seniorů

V Děčíně již třetím rokem sociální odbor a magistrát města pořádá pro seniory ne den, ale celý týden. V průběhu týdne se konalo mnoho akcí. Senioři, a nejen ti, si mohli při dnech otevřených dveří prohlédnout zařízení pro osamělé osoby odlehčovací službu i domov důchodců. Další akce se konaly v knihovně, v ZOO, v klubu důchodců Zlatý podzim. V kině Sněžník bylo dopolední promítání nového filmu „Soňa Červená“ za snížené vstupné. Vyvrcholením celého týdne byly tři vydařené akce. V sobotu amatérský divadelní soubor z Rumburku uváděl divadelní hru Půldruhé hodiny zpoždění. V neděli odpoledne se senioři společně pobavili na sále Střelnice se zpěváky Josefem Zimou a Yvettou Simonovou a někteří



si i zazpívali. Obě akce byly velmi úspěšné a bohatě navštěvené. Na úplný závěr týdne senioři z pečovatelských domů, domova důchodců i členů seniorských organizací města Děčína pluli lodí do Hřenska a zpět. Nechyběli ani zástupci města. Plavba se všem líbila. Počasí

přálo, skalní útvary labského kaňonu i barvící se stráně zářily v plném slunci. Velké poděkování patří všem organizátorům za krásné zážitky. Za všechny seniory

Helena Ryšavá
předseda organizace
Senioři – školství – OROS

V domově v Orlické se slavilo s Yvettou Simonovou

Ku příležitosti oslav 30. výročí založení Domova pro seniory Orlická tentokrát naše zařízení navštívila 17. října stálice české populární hudby, umělkyně z Prahy, Yveta Simonová. Její vystoupení zhlédlo téměř sedm desítek našich uživatelů, kteří byli nadšení nejen z pěveckého vystoupení, ale také obdivovali její šarm, eleganci, vtip a životní elán, i to, že vůbec není znát, že nás svým zpěvem obohacuje již od poloviny minulého století. Senioři odcházeli z klubovny šťastní, plní dojmů a zážitků a svěřovali se s nadšením i ostatním.

Jana Lukášová
Domov pro seniory Orlická
a Azylový dům
pro matky s dětmi



Zdravotní cvičení a nordic walking v chomutovské knihovně



Středisko knihovnických a kulturních služeb města Chomutov nabízí množství aktivit zaměřených na seniory. Před rokem k nim přibyla nabídka fyzických aktivit ve formě zdravotního cvičení a nordic walking výletů.

SKKS začalo spolupracovat s pražskou neziskovou organizací Senior fitness a nechalo vyškolit sportovně založenou knihovnici na cvičitelku zdravotní tělesné výchovy. Projekt Senior fitness je zaměřený na

zlepšení fyzického a psychického zdraví seniorů. Cvičení je snadné, rehabilitační, orientované na protažení celého těla, udržení svalové síly a jako prevence bolestí zad. Neméně důležitou součástí je rozšíření možnosti sociálních kontaktů a uspokojování potřeby společného sdílení času seniorů.

Cvičí se 2x týdně celkem 6 hodin a lekce navštěvuje kolem 70 cvičenek. Letos v létě se k lekcím cvičení přidaly

také nordic walking výlety s knihovnou. Součástí výletů je vždy instruktáž správné techniky, rozcvička a možnost zapůjčení nordic walking holí. Přínosem chůze s holemi je zapojení horní poloviny těla, posílení paží, zpevnění zad, břicha, rozhybání ramen a vede i ke správnému držení těla.

Kamila Jonášová
vedoucí speciálních výpůjčních
služeb a vzdělávání,
Středisko knihovnických
a kulturních služeb Chomutov

Jirkovští dostali nové auto

V rámci projektu Auto pomáhá v Ústeckém kraji převzala ředitelka Městského ústavu sociálních služeb Jirkov Eva Šulcová nové auto.

„Auto bude sloužit pro údržbu a převoz materiálu mezi jednotlivými objekty ústavu. Předáním nového auta je naplněna myšlenka pomoci seniorům a spolupráce mezi organizací a firmou Jaromír Pour je naprosto bezchybná,“ upřesnila jeho význam Eva Šulcová. (gz)

Zlatí senioři

Senioři z našeho kraje obhájili zlato ze sportovních her. Hejtmán Oldřich Bubeníček přijal v říjnu na úřadě vítězné družstvo Krajské rady seniorů Ústeckého kraje. Osmičlenná výprava sportovců vybojovala na Sportovních hrách důchodců ve Frýdku-Místku několik cenných kovů a hlavně celkové prvenství.

Her se zúčastnilo 15 družstev, z toho dvě družstva z Jednoty důchodců na Slovensku a jedno družstvo Stowarzyszenia z Polska. Soutěžilo se v deseti disciplínách, například i v převozu břemene kolečkem, hodu šipkami či střelbě golfovou holí na cíl a ve dvou věkových kategoriích – do 70 a nad 70 let. (gz)

Letošní poslední poznávací výlet roudnických seniorů

Cíl jednoho z našich posledních výletů byl jasný: Benešov nad Ploučnicí a kulturní zajímavosti okolí. 11. října jsme nejdříve jeli do Markvartic, kde nás přivítal pan starosta v obnoveném barokním kostele sv. Martina, původně z 18. století. Na fotografii jsme viděli nedávnou ruinu bez střechy a nyní – nádhera! Na popud vedení obce k záchraně památky byla stavba renovována z veřejné sbírky občanů, a to včetně varhan. Následoval zámek v Benešově nad Ploučnicí, kde nám vedoucí zájezdu Milena Machová vybrala s erudovanou sympatickou kastelánkou dva ze tří okruhů. Benešov – to je saská renesance, i když první zmínka o městečku je již z roku 1311. Dnes má asi 3800 obyvatel. Šli jsme náměstím v historickém jádru Benešova do mírného svahu k zámku, kde jsme si všimli i památného mohutného modřínu. Zámecký komplex má 7 budov, nejvýznamnější je Horní a Dolní zámek a kostel Narození Panny Marie. Tyto stavby spojuje míšeňský šlechtický rod Salhausenů, roku 1515 byli přijati mezi českou šlechtu. V Benešově zůstal Bedřich S. v r. 1522 nechal vybudovat Horní zámek, v r. 1540 dolní zámek pro syna Jana. Časem se majitelé zámku měnili, ale Benešov nebyl pro ně hlavním sídlem, takže zámek se v renesančním slohu dochoval



poměrně v původním stavu. Dolní zámek byl zpřístupněn v r. 1961 a Horní v r. 1999. Poté jsme se prohlídkami interiérů s různými artefakty a rozloučili se na nádvoří, kde byla kopie sochy Tritona od holandského mistra de Vries.

Při dobrém obědě v Žandově ze šedé oblohy vykouklo slunce a to přispělo k naší družné dobré náladě. A čekala nás obec Horní Police, kde je právě nyní poutní areál vyhlášen jako Národní kulturní památka. Hned při příjezdu jsme byli upozorněni na kamenný klenbový most s pozlaceným

Kristem na kříži, dnes součást pěší zóny – pro automobilovou dopravu byl vystaven další most. Nad řekou Ploučnicí se tyčí zámek ze 17. století. O poničené interiéry se nyní stará obec, v rekonstruované části je galerie. Nás ale nejvíce zajímal poutní areál, kterému vědoví barokní kostel Navštívení Panny Marie. Byl postaven 1684 až 1723 architekty otcem a synem Broggiovými. Na místě kostela byla již dávno svatyně staroslovanského boha Svatovíta. Další kostelík poničili husité. Roku 1523 řeka Ploučnice vyplavila na břeh 75 cm vysokou

dřevěnou sošku Panny Marie. Byla přenesena na oltář kostela a oblečena – má již celou garderobu jako Pražské Jezulátko. Základem dnešní podoby kostela je tedy vzhled z 18. století, o který se zasloužil Julius Sasko-Lauenburský a poté jeho dcera, vévodkyně toskánská.

Při cestě domů jsme opět pozorovali z oken autobusu krásnou přírodu a měli jsme hřejivý pocit, který nejlépe vystihuje název Rollanova románu: Dobrý člověk ještě žije!

Jana Jakešová
Svaz důchodců
v Roudnici nad Labem

NAPSALI JSTE

Vážená redakce, zúčastnila jsem se 20. října konference oftalmologů z Ústeckého kraje. Garantem byla primářka Oční kliniky ústecké nemocnice MUDr. I. Liehneová a za Krajský úřad Ústeckého kraje RSDr. Stanislav Rybák, náměstek hejtmana.

Přednášky byly podnětné, i když nejsem oční lékařka. Děkuji všem lékařům, kteří vystoupili. Zaujaly mne hlavně přednášky Chyby ve stanovení diagnózy, Chybné pojetí a cíle léčby, Nová technologie v diagnostice – OCT angiografie a zobrazení onemocnění sítnice, Sítnicové komplikace diabetes mellitus (cukrovka) a další.

Na konferenci jsem se řádně přihlásila, dostala Certifikát, ale nesměla jsem se na nic dotázat. Nelékař! V organizačních informacích není o tomto zákazu ani slovo. Naopak mezi lékaři, odborníky, jsem se mohla dostat k podstatě potíží. Proč? Prostudovala jsem si i Oční lékařství od MUDr. Kuchynky a kol.

Před třemi lety jsem byla na ambulantní operaci šedého zákalu. Od té doby se odvíjí můj absurdní příběh. Vzhledem k tomu, že jsem předpokládala, že něco nastane, tak jsem si připravila informaci o průběhu ambulantních operací šedého zákalu.

S pozdravem

Mgr. Jana Cutychová

Hodinka s operetkou a muzikálem



Pan Vízner a paní Krupová nám přijeli představit svůj hudební program Hodinka s operetkou a muzikálem. Zazněly písně z divadelních produkcí i hudebních filmů minulosti blízké i vzdálené např. Lazebník sevillský, My fair lady,

Starci na chmelu, Limonádový Joe, Zpívání v dešti, Divotvorný klobouk, Hallo Dolly, Dracula, Noc na Karlštejně a další. K některým vystoupením měli zpěváci připravené i kostýmy. Vystoupení se nám moc líbilo. **Domov pro seniory, Roudnice n. L.**

Listopad a Krušnohorské Vánoce v Litvínově

Fenomén továrny Heller & Schiller – Historie výroby hraček HUSCH v Horním Litvínově. Firma Viktora Hellaera a Ernsta Schillera začala jako jedna z prvních v Československu vyrábět mechanické vláčky a autíčka na párový pohon.

Výroba hraček začala již v roce 1925 a pokračovala až do roku 1938, kdy majitelé židovského původu museli odejít z vedení firmy. Na výstavě jsou k vidění nejen hračky z plechu, ale i ze dřeva, poprvé jsou vystaveny hračky z období pokračující výroby v letech 1938-1945 pod vedením německé firmy Kurt Schmidt & Co.

V expozici nechybí funkční elektrifikované kolejiště sestavené z plechových železničních hraček značky HUSCH a diorámata s hračkami HUSCH představující historické události z dějin Československa.

V zámku lze také zhlédnout Sochy Stanislava Hanzlíka. Vystavené jsou busty známých herců: R. Hrušínského, V. Brodského, J. Kemra, S. Neumanna nebo oceněná díla v zahraničí Svářeč, B. Hrabal. Výstavu doplňují fotografie Josefa Sudka. Další instalací je Bikiny Klub od Veroniky Psotkové. Jedná se o drátěné plastiky umístěné na nádvoří zámku. Tvoří otevřený „dialog“ šesti ženských postav v nadživotní velikosti, různých typů. Výstava Vánoce a velikonoce po celý rok nabízí inspiraci na tradiční i zcela netradiční vánoční a velikonoční výzdobu.

V zámku Valdštejnů lze vidět Grafická díla akademického malíře Bohdana Kopeckého, která jsou vystavena v jeho bývalém ateliéru. Nově můžete zhlédnout dvě nové výstavy, a to od 8. listopadu Krušné hory objektivem českých a německých fotografů a od 15. prosince Krajka tradičně i netradičně. Dne 27. listopadu



v Litvínově rozsvítí strom obří loutkou Mikuláše. Nebudou chybět čerti na koních, ohně ani jarmark. Těšit se můžete 3. prosince také na vánoční trhy s živým betlémem. A jako

každý rok se i letos město Litvínov rozloučí se starým rokem rodinným silvestrem na náměstí. Nebude chybět ohňová show a ohňostroj.

www.litvinov.cz

Prohlídky expozic vždy v celou hodinu. V ceně vstupného jsou zahrnuty prohlídky všech expozic: dospělí 50 Kč, důchodci 30 Kč, děti a studenti 20 Kč, rodinné vstupné 90 Kč.

Pokladna, informace: telefon 603 151 600.

Otevřeno: středa až neděle od 10 do 17 hodin.

Litvínov, ul. Mostecká čp. 1, GPS: 50°35'50.656"N, 13°36'37.222"E

FRANCOUZSKÉ PŘÍSLOVÍ

POMŮCKA: ACHE, ANT. ESET, NAI, TUA, UAZ	VYRAZENÝ PAPIR	JADERSKÉ MOŘE ZASTAR.	VEVNITŘ	ČÁSTI VOZU	ODVÁŽNÉ SLOVEN.	MÁTOŽNÝ ČLOVĚK	INICIÁLY HERCE LUKAVSKÉHO	TAKÉ ANGLICKY	CHEMICKÝ PRVEK ZN. AT	PŘÍRODNÍ BRUSIVO	NEUSPOŘÁDANÝ POHYB	INICIÁLY HERCE VAŠUTA	PŮVODCE DÍLA	STÁT V ŘÍMĚ	SVAZ MĚST A OBČÍ ČR ZKR.
DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVEK				SKON BODY PŘÍMO Z PODÁNÍ				ZÁDUCHA ÚŘAD PRŮM. VLASTNIC.					SPZ VSETÍNA PODNOS		
1. DÍL TAJENKY															
INICIÁLY BÝVALÉHO POLITIKA RAŠINA		STARO-EGYPTSKÁ BOHYNĚ DRZÉ				VÝROBCE KOČKOV. ŠELMA						OSLOVENÍ OTCE HOV. ŘÍMSKÝCH 1504			
BRAZILSKÉ MĚSTO ??? DE JANEIRO			LEČIVÁ ROSTLINA ÚL ZASTAR.			VŘENÍ OSTROV V TICHOMORÍ				SÍLY ČÍCHOVÉ ORGÁNY					ÚDAJNĚ
TAHLE				OHNUTÍ TRUBÍČKA			ZÁSOBNÍK PRO LOKOMOTIVU UBOHÁ						ZNAČKA KILOPONDU DĚDA OTCE		
	CITOVÉ POUTO	DRAMA KARLA ČAPKA PŘEDSTAVA			AFRO-ASIAT SPZ NÁCHODA				SPZ KOLÍNA AUSTRALSKÝ STROMOVÝ VÁČNATEC			DUO SVAZKY KLESTÍ			
FRANCOUZ. BÁSNÍK FRANCOIS ???						JMÉNO PSA ŽENSKÉ JMÉNO 27. 10.				JEDNOTNÝ JM. SPIS. FEUCHT-WANGERA					
NEDOBŘE			ZNAČKA RUSKÉHO AUTA VYSOŠEČ			MODLY NEŽLI						TAHLE INICIÁLY HEREČKY STAŠOVÉ		BOLEST ANGLICKY	SPZ TRUTNOVA
ZDE		BÝV. NÁPLŇ LEDNÍČEK INIC. FOTB. ROSICKÉHO					JODID SODNÝ ŘÍMSKÝCH 1500				POSAZOVAT SE ÚTERÝ ZKR.				
PŮVODNÍ OBYVATEL MEXIKA					2. DÍL TAJENKY										
HRAČSKÁ MÍSTNOST					AUTOMATIZ. ŽELEZNIČNÍ DOPRAVY ZKR.			MRAVENEK ANGLICKY				VZNEŠENÁ MYSLENKA			



České Svýcarsko



České středohoří



Krušné hory



Dolní Poohří



Ty nejkrásnější trasy pro vaše výlety!

Objevte nejzajímavější místa v Ústeckém kraji.

www.branadocech.cz



Brána do Čech

Krásu hledejte doma