

SENIORSKÉ LISTY

ÚSTECKÉHO KRAJE

Dvoje Vánoce Evvy Pilarové

Strany 16–17

**Jak získat příspěvky poradí
na radnicích a úřadech práce**

Strana 7

**Nové technologie usnadní péči
o seniory a zkvalitní život**

Strany 12–13



ROUDNICE NAD LABEM

KD Říp Roudnice nad Labem

14. 12., 18:00 **Vánoční koncert Roudnického pěveckého sboru**
30. 12., 17:00 **Silvestr nanečisto**

Městská knihovna

13. 12., 17:00 **Vánoční svícen – dílna pro dospělé**

Karlovo náměstí

17. 12., 11:00 **Zpívání u vánočního stromu**

Kostel narození panny Marie

22. 12., 18:00 **Česká mše vánoční**

DĚČÍN

Oblastní muzeum – výstavy

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

Kub seniorů Zlatý podzim

Pondělí, středa, pátek

9:00 – 17:00 **Společenské, kulturní a vzdělávací programy**, přednášky, zajímavé besedy o zdraví a životním stylu, rady z domácnosti

SD Střelnice

18. 12. **Partička**

MOST

Městská knihovna Most

27. 12. **Plníme přání seniorům**

Oblastní muzeum v Mostě

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

Městské divadlo

14. 12., 19:00 **Vánoční koncert O. Rumla a Big Bandu Zdeňka Tögla**
16. 12., 18:00 **Vánočky 2017**
17. 12., 16:00 **Vánoční koncert Korálku**
18. 12., 19:00 **Staročeské Vánoce**
31. 12., 21:00 **4. Divadelní silvestr**

Středisko volného času Most

16. 12. **Akvatera**
19. 12. **Vánoční těšení**

LOUNY

Oblastní muzeum

do 28. 1. **Z Ježíškovy dílny**
do 4. 2. **Vánoční figurkové ozdoby**
do 31. 5. **Mladý badatel**

Galerie

do 23. 2. **František Chaun – umělec, mystik, recesista**

KD Zastávka Louny

26. 12., 14:00 **Společenský večer s Lounskou Třináctkou**
31. 12., 20:00 **Silvestr 2017**
28. 1., 14:00 **Taneční odpoledne s Lounskou Třináctkou**

LITOMĚŘICE

Oblastní muzeum

do 4. 2. **Tajemství barokní knihy**
21. 12., 14:00 **Vyrobme si knížku II – tvořivá dílna pro mládež a dospělé**
6. 1., 14:00 **Komentovaná prohlídka výstavy Tajemství barokní**
6. 1., 14:00 **Vyrobme si knížku III – tvořivá dílna pro děti i dospělé**

Divadlo K. H. Máchy

20. 12., 18:00 **Koncert ZUŠ**
8. 1., 19:00 **Cry Baby Cry**

CHOMUTOV

Středisko knihovnických a kulturních služeb

do 22. 12. **Obrazy – Milan Pecák, Martin Zhouf**

do 29. 12. **Kresby a ornamenty – Heidi Šottová**

ŽATEC

Regionální muzeum

do 30. 12. **Návrat řetězového mostu**
do 7. 1. **Když opadá sníh**

Městské divadlo

18. 12., 19:00 **Domácí štěstí**
23. 1., 19:00 **Znovu a líp**
25. 1., 19:00 **Halina Pawłowska – Chuť do života**
27. 1., 18:45 **Tosca**
29. 1., 19:00 **Tchyně na zabití**

ÚSTÍ NAD LABEM

Lidické náměstí

14. 12., 16:00 **Den pro seniory - M. Drobný a J. Krampol**
15. 12., 16:00 **Folkové Vánoce**
15. 12., 16:00 **Pavel Žalman Lohonka**
16. 12. **III. adventní víkend - Marian Vojtko, Robie Williams Revival, Radka Sehnoutková**
17. 12. **III. adventní víkend - Vánoční zpívání s Jirkou a Luckou, Karel Bláha, Mára**
17. 12., 17:45 **Zapálení svíčky na adventním věnci**
20. 12., 16:30 **Rozsvítíme Ústí**
22. 12., 15:00 **Den pro zdravotně postižené**
23. 12. **IV. adventní víkend - Michael Hejc, Bohuš Matuš a Natálka Grossová, Lenka Grafi**

Kostelní náměstí

16. 12., 17:00 **Michal David revival**
19. 12., 17:00 **Ústečtí trubači**
20. 12., 16:00 **Andělské Vánoce plné čar a kouzel aneb Plníme vánoční přání**

Kostel Sv. Jakuba Většího ve Svádov

15. 12., 18:00 **Vánoční koncert**

Chrám Apoštola Pavla

21. 12., 19:00 **Jiří Pavlica – Missa Brevis**

Kostel Nanebevzetí Panny Marie v Církvicích

24. 12., 14:00 **Vánoční zpívání koled – manželé Moozovi**
26. 12., 16:15 **Vánoční hra**

Kostel Nanebevzetí Panny Marie v Ústí nad Labem

24. 12., 23:00 **Půlnoční mše svatá**

Náměstí u Kapličky, Sebusín

24. 12., 21:00 **Půlnoční**

Dům kultury

16. 12., 19:30 **Vánoční koncert The Boom and Orchestra**
19. 12., 19:30 **Padesát let Fešáků plus hosté**
20. 12., 19:30 **Dagmar Pecková a Spirituál Kvintet**
22. 12., 19:00 **Swingové Vánoce 2017**

Národní dům

16. 12., 20:00 **Stoletá diskotéka Haška a Dostála**
25. 1., 20:00 **Radůza s kapelou**
26. 2., 19:00 **Malina Brothers a Kateřina García**

Skanzen Zubrnice

9. a 10. 12. **Vánoce ve skanzenu**

Činoherní studio

13. 12., 19:00 **Christiane F.: My děti ze stanice ZOO**
14. 12., 19:00 **Christopher Buckley – Děkujeme, že zde kouříte**
16. 12., 17:00 **Tomáš Vůjtek: Vánoční hra anebo O tom slavném narození**
17. 12., 17:00 **Tomáš Vůjtek: Vánoční hra anebo O tom slavném narození**
18. 12., 19:00 **Bernard-Marie Koltès: Boj černocho se psy**
19. 12., 19:00 **Dennis Kelly: Siroťci**
22. 12., 18:00 **Vernisáž výstavy ve foyer, Houpací koně + Tomáš Palucha - koncerty**
23. 12., 17:00 **Antoine de Saint-Exupéry: Malý princ**
27. 12., 10:00 **Tomáš Vůjtek: Vánoční hra anebo O tom slavném narození**
27. 12., 15:00 **Tomáš Vůjtek: Vánoční hra anebo O tom slavném narození**
28. 12., 10:00 **Tomáš Vůjtek: Vánoční hra anebo O tom slavném narození**
28. 12., 19:00 **Karel František Tománek: Život je krásnej**

Severočeské divadlo

15. 12., 19:00 **Pavel Šporcl – Vánoce na modrých houslích**
17. 12., 17:00 **Česká mše vánoční**
19. 12., 19:00 **Česká mše vánoční**
22. 12., 19:00 **Ptáčník**
26. 12., 18:00 **Vánoční koncert Bendova komorního orchestru a jeho hostů**
28. 12., 16:00 **Sněhová královna**
31. 12., 15:00 **Abba Stars – silvestrovský koncert**

Severočeská vědecká knihovna

14. 12., 17:00 **Vernisáž výstavy: Vlastníma očima (Mit einigen Augen)**
18. 12., 17:00 **Podvečery s vážnou hudbou**
19. 12., 17:00 **Vánoce v knihovně s panoptikem**
21. 12., 17:00 **Vánoční koncert Dany Pěnkavy Koklesové**

Muzeum

13. 12., 17:00 **Čeští nekatoličtí exulanti v saské luteránské Pírně**
19. 12., 17:00 **Výstava Středověké Ústí s Eliškou Wiesnerovou**

TEPLICE

Zámecké náměstí

16. 12. **Vánoční trhy**
10:00 – Zahájení vánočních trhů
13:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
13:05 – MŠ Cibuláček – MŠ Dubí
13:20 – Komořinka – ZUŠ Bělina
14:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
14:05 – Krušnohorský pěvecký sbor
14:35 – Zpívanky z kopečka – MŠ Na kopečku
15:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
15:05 – Audite Silete Krupka
15:30 – Křest charitativního kalendáře DOMA 2018
16:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
17:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
17:05 – Paul Batto a Ondřej Kříž
17. 12. **Vánoční trhy**
10:00 – Zahájení vánočních trhů
13:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
13:05 – Legato – ZUŠ Teplice
13:35 – Prámínek – MŠ Sukova
14:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
14:05 – Písklata a Poupata – ŽŠ Mařovská
14:35 – For People – ZUŠ Teplice
15:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
15:05 – Duchovský pěvecký sbor
16:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
16:05 – Krušnohorská dudácká muzika Most
17:00 – Troubení ze zámeckého balkonu
17:05 – Komorní sbor Teplice
17:30 – Dos Hambaeros

Kostel sv. Jana Křtitele

do 30. 12. **Spolu – výstava Aleny Marie Kartákové**
17. 12., 18:00 **J. J. Ryba – Česká mše vánoční**

Jazz club

15. 12., 20:00 **Peppe Voltarelli**

Krušnohorské divadlo

23. 12., 19:00 **Vánoční koncert Lucie Bílé**
30. 12., 19:30 **Labutí jezero**
10. 1., 19:00 **Koule**
15. 1., 19:00 **Vysavač**
16. 1., 19:00 **Hana Zagorová a Petr Rezek**
19. 1., 19:00 **Lázeňský ples**
21. 1., 10:30 **Pohádka o strašidelném nádraží**
21. 1., 16:00 **Ještě kousek TDT, prosím**
23. 1., 19:00 **Zamilovaný sukníkář**
29. 1., 19:00 **Už je tady zas**
30. 1., 19:00 **Dům Bernardy Alby**

Dům kultury

18. 12., 15:30 **Nesem vám noviny, poslouchajte!**
21. 12., 19:00 **1. Abonentní koncert cyklu C**
28. 12., 19:00 **Last Christmas and George Michael Band**
1. 1., 13:30 **Novoroční koncert**
22. 1., 19:00 **Chantal Poullain se skupinou Chansons**
25. 1., 17:30 **Listování.cz – Miloš Urban – Závěrka**

Z OBSAHU

- 4** Nejaktivnější klub kraje pořádá výlety, zájezdy i taneční setkání
- 5** Aplikace Záchranka vám může zachránit život
- 6** Pro Červený kříž pracuje už 60 let
- 7** Příspěvky pro seniory: Poradí vám na radnicích a úřadech práce
- 8** Šťastné a veselé... i osamělým seniorům
- 9** Jak se žije seniorům: teplejší fotograf



- 12** Nové technologie usnadní péči o seniory a zkvalitní život

- 16** Severočeská chalupářka a ikona české popmusic slaví Vánoce nadvakrát



- 18** Co se děje v seniorských klubech v Ústeckém kraji

Na Vánoce budou důchody dříve, v lednu později



Ústecký kraj | Výplatní termíny důchodů se koncem letošního roku a začátkem příštího posunou o dny. Platby, jejichž termín připsání na bankovní účet seniorů připadá na Vánoce, přijdou dříve. Naopak peníze s termínem 2. ledna budou připsány o den později. Informovala o tom Česká správa sociálního zabezpečení.

Posuny podle ČSSZ způsobilo, že peníze určené na výplaty důchodů v roce 2018 lze čerpat až v úterý 2. ledna. Klienti, kteří dostávají důchody na účet vždy čtvrtý a šestý den v měsíci, obdrží lednovou splátku v řádném termínu. Naopak důchody, které mají být vyplaceny v neděli 24. prosince na Štědrý den, budou

vyplaceny v pátek 22. prosince. Důchody s termínem 22. prosince obdrží senioři už 21. prosince.

Důchody vyplácí ČSSZ buď bezhotovostním převodem na bankovní účet klienta, nebo v hotovosti prostřednictvím České pošty na adresu bydliště. Způsob výplaty si volí důchodce při podání žádosti o dávku, kdykoli později ale může požádat o změnu. Důchody se vyplácí dopředu v pravidelných měsíčních lhůtách. Výplatními termíny jsou sudé dny od 2. do 24. dne v měsíci. V zařízeních sociálních služeb se důchody vyplácí 15. den v měsíci.

V České republice pobírá starobní důchod téměř 2,4 milionu lidí. (sluk)

SLOVO HEJTMANA



Milí čtenáři, milí senioři,

je tu opět po roce nejkrásnější období celého roku. A já jsem rád, že vám prostřednictvím těchto řádků mohu popřát krásné prožití svátečních dní i posledních dní tohoto roku. Je to ideální čas zavzpomínat na naše blízké a na to, co krásného jsme v uplynulém roce prožili. Sám jsem během roku svědkem vašich aktivit, ať už v souvislosti se soutěží Senior Art, kterou každoročně Ústecký kraj vyhlašuje, nebo s pořádáním sportovních her a různých turnajů. Velmi mě těší, že si dokážete svůj volný čas takto zpříjemnit a trávit ho smysluplně. Jen tak dál i v dalším roce.

Závěrem mi dovoluji popřát vám spokojené vánoční svátky, hodně zdraví, štěstí a spokojenosti a 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.



**Redakce
Seniorských listů
Ústeckého kraje přeje
čtenářům
šťastné Vánoce
a úspěšný nový rok.**

**Těšíme se na vaše
příspěvky, názory
a nápady v roce 2018.**

**Děkujeme hejtmanu
Oldřichu Bubeníčkovi,
radním a zastupitelům
Ústeckého kraje za
dlouhodobou podporu.
Díky ní mohou dostávat
senioři v Ústeckém kraji
své listy zdarma.**

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.

Protialkoholní záchytka bude v Teplicích

Teplice | V areálu teplické nemocnice má vzniknout protialkoholní záchytná stanice pro celý kraj.

„Snažíme se zprovoznit novou záchytnou stanici již od roku 2011. Několik let jsme čekali na změnu zákona, která by nám umožnila tuto službu znovu registrovat,“ řekl hejtmán Oldřich Bubeníček. Novela již sice vešla v platnost, ale do posledního výběrového řízení se nikdo nepřihlásil. Ústecký kraj tedy nyní hledá nejvhodnější řešení spolu s Krajskou zdravotní, která je největším poskytovatelem zdravotní péče v kraji. „Předpokladem pro fungování je zajištění kvalifikovaného zdravotnického personálu v požadovaném počtu,“ reagoval na záměr záchytky v nemocnici předseda představenstva Krajské zdravotní Jiří Novák. (sluk)

Žatecký domov má novou fasádu

Žatec | Novou fasádu mají tři budovy Domova pro seniory v Žatci. Věžičku rohového domu osvětlila vánoční výzdoba. O světelné výzdobě domov uvažoval už dříve, ale počkal s její instalací až na novou, barevnou fasádu. O to víc světla vyniknou na budovách, které vizuálně patří k historickému centru Žatce, a zároveň vítají přijíždějící od Loun. (mž)

Oceněný klub pořádá výlety i taneční setkání

Ústí nad Labem | První místo nejaktivnějšímu seniorskému klubu bylo v letošním roce předáno seniorům ze Svazu důchodců Ústí nad Labem, který vede předsedkyně Věra Franková. Ústečtí důchodci nezahálí, po celý rok žijí nepřeberným množstvím aktivit, ze kterých si vybere úplně každý. Ve zpravodaji, který svaz vydává, se každý člen dozví, co se právě v tom roce kdy bude konat.

„Pravidelně se scházíme zdarma, díky podpoře ústeckého magistrátu, v restauraci Domu kultury. Pořádáme taneční odpoledne. Vyjíždíme autobusem na zájezdy, na muzikály nebo do divadel. Spolupracujeme s ostatními ústeckými kluby, ale také s policií v rámci přednášek o bezpečnosti, účastníme se různých soutěží a her. Naši senioři například v letošním roce získali šest medailí ze Seniorských her,“ vyjmenovává jen část z činnosti svazu Věra Franková.

Zájezdy jsou mezi členy klubu velmi oblíbené. Pobytové či jednodenní zájezdy jsou jak tuzemské, třeba do Sezimova



Ústecký klub vyhrál v anketě kraje 15 000 korun.

Foto: SLÚK

Ústí nebo Sloupu, tak zahraniční do Chorvatska, Maďarska, na Slovensko nebo do Polska. V prosinci jsou pro členy připraveny jednodenní vánoční zájezdy do Drážďan a do Seiffenu a lázeňský pobyt na Slovensko.

„Další aktivitou, kterou se klub zabývá a která stojí za

zmínku, je tradiční seniorská turistika. Pro ty zdatnější jsou to nedělní výlety, které mají 8 až 12 km, a pro ty, co mají nějaké zdravotní obtíže, jsou možnosti čtvrtěční vycházky s využitím MHD. Máme i 91letého aktivního turistu,“ dodává předsedkyně Svazu důchodců Věra Franková. (gz)

PORADNA

Pozor na podvodníky



Navzdory opakovaným varováním patří senioři ke skupinám obyvatel nejvíce ohroženým podvodníky. Zneužívají jejich omezené možnosti se bránit, důvěřivosti, osamělosti, a tím i zranitelnosti. Zároveň se senioři velmi často ostýchají s takovými zkušenostmi sdílet.

Scénář je většinou stále stejný. Pachatel si nejdříve vytipuje svou oběť a následně se jí snaží ovlivnit pomocí legendy, tedy příběhu, kterým pachatelé manipulují důvěřivého důchodce. Nejčastější, a to napříč celou Českou republikou, je takzvaná legenda Vnuč. V takovém případě si pachatelé nejčastěji vytipují oběť pomocí veřejného telefonního seznamu, poté jí zavolají, vydávají se za vnučka nebo vnučku dotyčného a pomocí smyšleného příběhu z něj lákají peníze.

Kromě této legendy je další legendou havárie kamionu, kdy je potřeba zaplatit operaci řidiče. Výhra v loterii a nutnost zaplatit administrativní poplatek. Nabídka finančních investic, půjček, hypoték, zbytečných pojistek, charitativní činnosti, případně koupě nepotřebných či neexistujících produktů. Z poslední doby například výměna zámků vstupních dveří.

Přejeme vám krásné a poklidné vánoční svátky.

Veronika Hyšplerová, Policie ČR Ústecký kraj

Jak se vyhnout podvodu

- Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nepouštějte do svého bytu.
- Nikdy hned neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.
- Pořídte si panoramatické kukátko, které vám umožní dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře bezpečnostní řetězek, který udrží dveře jen pootevřené. Některé věci tak můžete vyřídit bezpečněji.
- Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb (odečet plynu apod.), nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo ještě lépe zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.
- Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí. Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítněte - v naprosté většině jde o podvod.
- Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě. Napište si jejich telefonní čísla.
- Důležitá telefonní čísla (policie, lékař, hasiči) mějte viditelně blízko telefonu, abyste mohli co nejrychleji přivolat pomoc.
- Nepodvolujte se nátlaku ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí, k podpisu závažných dokumentů např. k převodu bytu, domu nebo chaty nebo poskytnutí peněžních půjček. Vše si v klidu a pečlivě promyslete.
- Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, která poskytuje pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní poradnu.

Aplikace může zachránit život

Ústecký kraj | Aplikaci Záchranka, která v naléhavých případech umožňuje přivolat si pomoc přes mobil, využilo za rok jejího fungování v kraji přes 500 lidí.

Ať už se nacházíte kdekoli, nikdy nevíte, co se může stát. Mobilní aplikace, kterou si v Česku stáhlo už téměř půl milionu lidí, je vždy připravena pro rychlé kontaktování záchranky. Nouzové tlačítko první pomoci pomáhá v regionu v desítkách případů měsíčně. V život ohrožující situaci stačí přidržet tlačítko na displeji. Tím se spustí vytáčení linky 155 a současně se z mobilu odešle zpráva, která obsahuje informace o aktuální

poloze či doplňující informace, týkající se zdravotního stavu postiženého. „V krizové situaci například při dopravní nehodě či úrazu v terénu si řada volajících nedokáže vybavit svou přesnou polohu. Stisknutí tlačítka je v těchto chvílích tím nejjednodušším krokem,“ říká Jana Kubalová ze záchranné služby.

Hlavní předností aplikace je stanovení přesné polohy, ale také informace o závažných onemocněních. Tyto údaje má uživatel možnost dopředu vyplnit v rámci nastavení. Aplikace nabízí také interaktivní návod pro poskytnutí první pomoci. Naleznete v ní i seznam nejbližších



pohotovosti či lékáren. Od jara obsahuje i funkci pro neslyšící i nevidomé.

Mobilní aplikace je dostupná zdarma pro telefony s operačními systémy Apple iOS a Google Android. (zut)

Důchody se od ledna zvýší o 475 korun

Ústecký kraj | Průměrný měsíční důchod vzroste od ledna o 475 korun. Pevná část důchodu, která je pro všechny stejná, vzroste z 2550 na 2700 korun. Procentní díl penze, který se stanovuje podle odpracovaných let a odvedených částek, se upraví o 3,5 procenta. Stejně – tedy o 3,5 procenta – se zvednou příplatky k penzi pro odbojáře a pozůstalé po nich. Návrh nařízení připravilo ministerstvo práce. Výdaje na valorizaci penzí budou v roce 2018 činit 16,6 miliardy korun. (sli)

Senioři v domovech často berou moc léků

Ústecký kraj, Praha | Klienti domovů pro seniory často užívají nevhodné léky, jejich kombinace nebo zbytečně vysoké dávky. Praktičtí lékaři, kteří se o seniory v domovech starají, na ně nemají dost času, nedostává se zdravotních sester ani ošetřovatelů. Výsledky průzkumu představila nezisková organizace Ústav lékového průvodce. (sli)

Za tři roky ve 13 zařízeních farmaceuti zkontrolovali přes 7000 léků a u každého klienta vydali průměrně 2,4 doporučení ke změně či dalšímu sledování. (sli)

Senioři nad 70 let jezdí v Děčíně zdarma

Děčín | Lidé nad 70 let a držitelé zlaté plakety jezdí od 10. prosince v městských autobusech v Děčíně zdarma.

„Úprava jízdného pro naše starší spoluobčany byla naším dlouhodobým cílem. Jsem ráda, že se to nyní povedlo,“ řekla Marie Blažková, primátorka města. Platba jízdného

pro seniory nad 70 let začala v Děčíně platit v roce 2012, v roce 2014 došlo sice ke snížení ceny u občanů starších 75 let, ale jízdné museli platit dál. Nyní budou senioři jezdit úplně zdarma. „Je potřeba, aby si občané ohlíželi platnost svých kupónů,“ upozornila primátorka.

Při pořízení kupónů s platností 30, 90, 180 a 360 dní totiž nevzniká nárok na vrácení zůstatkové částky.

Proto, aby tito lidé mohli zdarma jezdit v městských autobusech, si musejí zařídit takzvaný elektronický nulový kupon 365 dnů s klouzavou platností. (sluk)

Taxík Maxík bude v Mostě jezdit už v lednu

Most | V prosinci město Most převezme od Nadace Charity 77 osobní automobil, který bude využíván pro služby takzvaného Taxíku Maxíku. Jedná se o službu pro seniory a zdravotně znevýhodněné občany z města Mostu, kteří budou moci od ledna příštího roku využívat tento vůz za zvýhodněných podmínek.

Službu bude zajišťovat Dopravní podnik měst Mostu a Litvínova, z tohoto důvodu je třeba uzavřít smlouvu o výpůjčce motorového vozidla s uvedenou společností a uzavřít smlouvu o podmínkách provozování automobilu právě v rámci projektu Taxík Maxík. Radní uzavření těchto smluv schválili.

Služba Taxi Maxi zahájí svou činnost 2. ledna 2018.



Taxík Maxík.

Foto: Praha 5

Senioři nad 70 let a zdravotně znevýhodnění občané, tedy držitelé průkazů ZTP či ZTP/P, s trvalým pobytem v Mostě budou moci tuto službu využít za zvýhodněných podmínek, za cestu taxíkem zaplatí pouze 30 Kč. S přepravovanou osobou

může jet jeden člověk jako doprovod, i ten zaplatí za dopravu uvedenou částku. Služba bude v provozu ve všední dny od 7 do 15 hodin a objednat ji je třeba telefonicky nebo mailem nejméně jeden pracovní den předem. (sluk)

ZAÚJALO NÁS

Pět desítek umělců převzalo ceny Senior Prix

Cenami Senior Prix za celoživotní mistrovství odměnila nadace Život umělce pět desítek umělců starších sedmdesáti let. Byli mezi nimi operní pěvkyně Libuše Márová a Jana Jonášová, herec a kaskadér Zdeněk Srstka, dirigent Petr Vronský, herečky Zdena Hadrboľcová, Marie Drahoušková, Jana Gýrová, Helga Čočková a jejich kolegyně František Němec, Viktor Vrabec a Ladislav Frej. Ocenění převzali i trumpetista Václav Týfa, hornista Bedřich Týlšar, sbormistryně Irena Pluháčková a muzikanti Vladimír Popelka a Karel Vágner. Držitelem ceny Senior Prix je i Jiří Krampol, který bývá hostem setkání ústeckých seniorů a proslul i jako dabér filmů s Jeanem-Paullem Belmondem. (sluk)

Zdobení stromečku v knihovně

Meziboří | Městská knihovna v Meziboří každoročně pořádá Výstavu netradičně zdobených vánočních stromků.



Jeden čekal i na seniory z domova v Meziboří, kteří na něj zavěsili ozdoby, které sami vytvořili. K výrobě použili těstoviny, z nichž vytvořili krásné andělíčky, vykrajovali ozdoby z těsta a stromek dozdobili červenými mašlemi. Při práci a zhotovování ozdob využili svoji fantazii a také zručnost.

Každý se snažil do práce zapojit a přiložit ruku k dílu. Vánoční tvoření bylo zábavným a příjemným zpestřením všedních dní. (mj)

Pro Červený kříž pracuje již 60 let

Duchcov | Marie Polívková z Duchcova obdržela medaili Alice Masarykové. Ocenění převzala z rukou prezidenta Českého červeného kříže Marka Jukla. Dlouholetá předsedkyně organizace v Duchcově obdržela toto ocenění za 60 let práce v Českém červeném kříži (ČČK). Medaile Alice Masarykové je za dlouholetou aktivní práci, obětavost a činnost, která přesahuje běžný rámec malého spolku a proniká i do jiných sfér.

„Jsem od mládí zvyklá žít tak, aby se nikdo necítil sám. Neuznávám ten způsob života, že za sebou zavřu dveře a o nikoho se nestarám,“ říká Marie Polívková. Nejen v Duchcově, ale kdekoli jinde v republice je spousta osamělých, nejčastěji starších lidí. Spolky jako například ČČK přispívají k tomu, že se nikdo sám cítit nemusí. Členové se zde pravidelně scházejí, slaví spolu jubilea, trénují paměť, cvičí



nebo zpívají. „Čím jsou členky starší, tím častěji potřebují vypomoci nebo třeba navštívit v nemocnici nebo později v domově důchodců. I taková maličkost potěší a povzbudí,“ dodává Marie Polívková.

Duchcovský červený kříž se ale zabývá i humanitární činností. „Sbíráme víčka pro malého Vašíka, sbíráme oblečení, obuv či hračky a ty zasíláme do broumovské

diakonie. Při povodních jsme do postižených obcí vezli auto plné humanitární sbírky. Pomáháme v azylovém domě, pořádáme besedy, kurzy první pomoci, spolupracujeme s DDM Duchcov nebo pomáháme zajišťovat zdravotní pomoc při všech sportovních akcích v Duchcově. Snažíme se pořádat deset akcí ročně,“ uzavírá předsedkyně duchcovského ČČK. (gz)

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ

Vážení spoluobčané – senioři, je neuvěřitelné, jak nám letošní rok uběhl. Asi to je tím, že byl letos velmi hektický. Hned v únoru proběhla konference Krajské rady seniorů Ústeckého kraje, kde jsem byl opět zvolen předsedou na další čtyři roky. Chtěl jsem původně skončit, bohužel se nenašel kandidát, který by získal důvěru seniorů, takže budu dál pracovat pro blaho seniorů našeho kraje.

V květnu se konal sjezd naší vrcholové organizace – Rady seniorů České republiky, kde jsem byl zvolen jejím místopředsedou. Máme tak i nadále možnost prosazovat naše požadavky na nejvyšší úrovni jak ve vládě, tak vůči jednotlivým ministrům.

Proběhly dvě konference o životě seniorů v České republice, poslední právě 27. listopadu. Konference se také zúčastnil Andrej Babiš, který nás seznámil s tím, co jeho nová vláda pro seniory připravuje. Pokud se to podaří, došlo by ke změně ve vztahu vláda a seniorská populace. Doposud nás vždy jen poslouchali, slibovali, ale skutek utekl. Vždy se vymlouvali na nedostatek peněz. Když se ale podíváme, kolik miliard se rozdává různým neziskovým organizacím, kolik se pošle peněz na různé nesmyslné projekty, které nic neřeší, jen jsou placeny skupiny lidí, kteří jen mluví, ale není za nimi vidět žádná práce, tak se s tím člověk těžko smíruje. To nemluví o tom, kolik miliard vydává ministerstvo práce na podpory a dávky na bydlení, na živobytí atd. Je zde velká skupina a lidí, kteří jen



natahují ruce, do práce nechťejí chodit, mají plno dětí, o které se ovšem nestarají a musí se o ně starat stát, rozrůstá se kriminalita, kdy dětské bandy přepadávají seniory a tělesně postižené v pravé poledne, a tak bych mohl pokračovat.

Vážení přátelé, dost stěžování a smutných věcí. Co se Radě seniorů ČR povedlo. Po jejím tlaku se změnil výpočet valorizace důchodů, takže od ledna 2018, pokud bude schválen rozpočet vlády, senioři obdrží v průměru 475 Kč. Podařilo se prosadit kvalitnější vakcínu proti pneumokokovi. Jednáme o možnosti zdarma očkování proti chřipce pro seniory, jednáme o mimořádné valorizaci, tlačíme na schválení zákona o sociálním bydlení a další věci. Vše bude záležet na tom, kdo

bude novým ministrem zdravotnictví a práce a sociálních věcí.

V kraji bude Krajská rada seniorů prosazovat cestování zdarma pro seniory a tělesně postižené v integrované dopravě kraje. Samozřejmě chceme dál pořádat sportovní hry seniorů, krajský den seniorů, soutěž o neaktivnější klub seniorů atd.

Závěrem bych vám všem chtěl popřát krásné prožití svátků vánočních, hodně zdraví, štěstí a pohody. Buďte optimističtí a tak jako já věřte, že se podaří problémy, které nás tíží, odstranit. Přeji do roku 2018 hodně klidu a dobrou náladu.

Alois Malý
předseda Krajské rady seniorů Ústeckého kraje

Příspěvky pro seniory: poradí vám na radnicích a úřadech práce

Populace v Ústeckém kraji stárne. Zatímco v roce 1991 byl průměrný věk obyvatel kraje 35,5 roku, vloni to už bylo 41,6 roku. A přibývá i seniorů. Podle předpokladu Českého statistického úřadu bude mít Ústecký kraj v roce 2050 o desetinu méně obyvatel a podíl lidí ve věku 65 a více let na celkové populaci kraje vzroste na téměř třetinu. Seniori mají nárok na spoustu sociálních dávek, ale ne všichni o nich vědí. „Komplexní systém sociálních dávek zajišťují úřady práce,“ říká vedoucí sociálního odboru Ústeckého kraje Petra Lafková.

Jaké dávky jsou určené pro seniory?

Například dávky pro osoby se zdravotním pojištěním, kam spadají i seniori. Je to příspěvek na mobilitu, kde měsíční vyplácená dávka do konce roku 2017 činí 400 korun a od ledna 2018 pak 550 Kč. Pak je to příspěvek na zvláštní pomůcku, což je například příspěvek na pořízení motorového vozidla nebo speciálního zádržního systému. Další je průkaz osoby se zdravotním postižením – jsou tři typy průkazů – TP, ZTP a ZTP/P. Ještě mají nárok na státní sociální podporu, kde pro seniory připadá v úvahu pouze dávka příspěvku na bydlení. Tu mohou ale využít jen seniori, kteří bydlí v bytě nebo v rodinném domě, pokud nemají dostatečný příjem.

Existují ale i dávky na bydlení...

Existuje systém dávek pomoci v hmotné nouzi. Pro seniory, kteří žijí v domácnosti, může připadat v úvahu příspěvek na živobytí, pokud by jejich důchod byl nižší, než je životní minimum. A doplatek na bydlení. Tyto dvě dávky mohou být poskytovány i do pobytové služby, pokud senior nemá žádný příjem. Nově je od 1. 6. 2017 ukotveno v zákoně o pomoci v hmotné nouzi,



Vedoucí sociálního odboru Ústeckého kraje Petra Lafková.

Foto: sli

že příjemci dávky, kteří pobírají dávku déle jak 6 měsíců v posledních 12 měsících, bude dávka vyplácena tak, že nejméně 35 % a nejvýše 65 % dávky bude vyplaceno poukázkami opravňujícími k nákupu zboží ve stanovené hodnotě - poprvé od prosince 2017. Toto nové opatření znamená, že poprvé bude příjemcům příspěvku na živobytí, kteří jej pobírají od července t.r. nebo dříve, vyplácen tento příspěvek v prosinci

t.r. částečně formou typizovaných poukázek, v podílů 35 % až 65 % z celé výše dávky. Toto nové ustanovení se dotkne všech příjemců příspěvku na živobytí bez výjimky. Také seniori mohou využít mimořádnou okamžitou pomoc. Jedná se o dávky pro osoby v hmotné nouzi, a může to být spojené na jednorázový výdaj s pořízením nebo opravou nezbytných základních předmětů dlouhodobé potřeby. Když

by si třeba potřebovali koupit ledničku.

Dá se nějak rozškatalkovat, kteří seniori o jednotlivé dávky mohou žádat?

Dávky jsou odvislé od příjmu seniora. Jen v případě pobytové služby rozhoduje také věk. Pokud jakýkoli občan v Ústeckém kraji dosáhne věku 65 let, může žádat o zařazení do domova pro seniory. Ale rozhodující je i potřeba klienta. Určitě by si neměli žádat občané, kteří jsou soběstační. Pobytová služba je pro osoby, které potřebují a vyžadují jinou pomoc. Vždy preferujeme pobyt seniora v přirozeném prostředí s využitím třeba pečovatelské služby, která bude docházet k němu domů, nakoupí mu. Anebo pomůže rodina.

A co když na pečovatelskou službu nemá peníze?

Může požádat o příspěvek na péči. Tam se posuzuje zdravotní schopnost a způsobilost klienta. Tento příspěvek se přiznává ve čtyřech stupních a v tom nejvyšším čtvrtém stupni je to 13 200 korun. Ale to už jsou lidé, kteří jsou odkázáni 24 hodin na péči jiného člověka.

Tento příspěvek není vázán na věk, ale na zdravotní stav a schopnost klienta se o sebe postarat. Posuzuje se deset kritérií jako například příprava jídla, oblékání, doprava, sebeobslužnost...

Pokud seniori chtějí žádat o některou z těchto dávek, kam se mají obrátit?

Na úřady práce. Pobočky jsou v celém Ústeckém kraji. Tam jim rovněž poradí a vysvětlí a stejně tak v obcích s rozšířenou působností a na pověřených obecních úřadech mají sociální odbory, úsek sociální práce a sociální pracovníci. Takových míst je v Ústeckém kraji třicet. (sluk)

Šťastné a veselé... i osamělým

O Vánocích nikdo nemá být sám. Ale co když není nikdo, s kým by mohl být?

Proměna mezigeneračních vztahů za posledních třicet let způsobila, že ačkoliv staří lidé mají vnoučata či příbuzné, mohou se cítit osamělí. Z posledního sčítání domů, lidí a bytů jasně plyne, že více než 650 000 lidí starších šedesáti let žije v samostatných domácnostech. Pocit osamělosti má negativní dopad nejen na psychiku jedince, ale i na jeho fyzické zdraví. Právě z toho důvodu je v době vánočních svátků dostupná Linka seniorů 800 200 007, linka důvěry, která může od tíživé samoty ulevit.

Odchodem do důchodu se změní sociální statut jedince, člověk přijde o mnoho ze svých dosavadních sociálních kontaktů, které považoval za samozřejmé. Senioři o své blízké vztahy obvykle dále přicházejí kvůli vysoké míře úmrtnosti osob nad 68 let či stále častější migraci mladé generace. Téměř polovina domácností seniorů jsou domácnosti jednotlivců.

Pocit osamělosti ale nemá dopad jen na psychiku, projevuje se i v jeho fyzickém zdraví. Vědci z Univerzity v Utahu přišli v roce 2015 s tvrzením, že osamělost má pro jedince závažnější zdravotní rizika, než je například celoživotní kouření nebo obezita. U osob starších 65 let zvyšuje osamělost riziko předčasné smrti až dvojnásobně, oproti těm, kteří mají dostatek sociálních kontaktů.

Ze statistik Linky seniorů vyplývá, že v období listopadu a prosince rapidně narůstá



počet volajících, kteří se svěřují s tématem samoty či pocitu osamělosti. „Ti, kteří svou samotu vnímají jako prohru či selhání, pak Vánoce prožívají spíše jako stres či marnost,“ říká Kateřina Bohatá, vedoucí Linky seniorů. Prožít Vánoce jako naplněný čas je pro

každého osamělého člověka výzvou. Nejvíce pomáhá důvěrný hovor s někým, kdo je ochotný naslouchat a sdílet obyčejné a zároveň hluboké lidské city a úvahy.

Ať už je tím člověkem přítel, člen rodiny či odborník z krizové linky. (ls)

Linka seniorů je tu pro vás

Linka seniorů je krizovou linkou a linkou důvěry speciálně pro seniory. Na telefonním čísle 800 200 007 jsou bezplatně k dispozici odborníci, a to každý den včetně víkendů a svátků od 8:00 do 20:00 hodin.

PŘÍBĚHY ŠTĚDRÉHO DNE Z LINKY SENIORŮ

Žena volá už dlouho po setmění. Stará se o pána (90 let), udělala mu salát, rybu, koupila ponožky, udělalo jí to radost, ale teď je sama. Má syna, ale ten ji týral, vykážala ho z bytu, proto je sama. Neví, jestli to bylo dobře, možná by bylo lepší ho v bytě nechat, aspoň by nebyla sama. Vánoce nemá ráda. Pracovník je s ní, společně hledají cestu k sobě, ke svým Vánocím, k tomu, jak sobě udělat dobře. Takhle s ní už dlouho nikdo nemluvil. Je vděčná a smířená. Loučí se s pracovníkem s přáním krásných Vánoc.

Osamělý muž volá kolem čtvrté hodiny. Cítí se zklamáný, celý život se snažil a vždy to vyšlo vniveč – rodina, práce, všechno. Nemá to smysl a i teď je sám. Samota je zlá. Postupně se s pracovníkem dostává i k tomu, co vše zvládl, co dokázal, co se povedlo. Nečekaně se muž loučí vtipem, kterému se smějí oba – pracovník i volající.

Zavolat na Linku seniorů může každý. Je tu i pro vás či vaše blízké v době, kdy to nejvíce potřebujete.

V penzi si musím dost věcí odepřít

Fotograf, cestovatel a horolezec Jiří Reissig letos oslavil sedmdesátku. K jubileu si dopřál i výstavu svých fotografií v jízdně teplického zámku pod názvem Cestou necestou. A jak se čerstvému sedmdesátníkovi žije v penzi?

Oslavil jste sedmdesátku. Mění se věkem vaše fotografické priority?

Jistě, s příchodem digitální techniky došlo k zásadnímu zlomu v mé činnosti. Protože jsem v minulosti v době analogu proseděl skutečně hodně času ve fotokomoře, mám už nyní problémy se zrakem, nedokázal bych už dnes v temnu fotky zpracovat, nevidím na to. Příchod digitálu mi otevřel nové obzory. Já mám v PC fotokomoru ve dne, to je naprostý komfort. Kdo to nezažil, nepochopí. Možnost odejít od rozdělané práce, kdykoli se vrátit a pokračovat. Minimální ztrátové časy. Ta nejistota v temné komoře, jaký bude finální výsledek, to dnes neexistuje. A to nemluvím o finanční stránce věci. Stále mne to baví, navštěvuji vědeckou knihovnu v Ústí, kde se snažím neustále sebevzdělávat v novinkách v grafice i fotografii.

Co se týká témat, zůstávám věrný krajině, jen jsem musel ubrat. Už nemám tolik sil tahat tu techniku na vrcholy hor. Ale stále jak mi to umožní čas a počasí, jsem v krajině a hledám a objevuji nová témata a mám radost, když se zadaří. Naštěstí, nových nápadů mám pořád v zásobě dosti, že je asi ani nestačím realizovat.

A mění se vaše životní priority?

Jistě, dříve jsem považoval zdraví za samozřejmost a dnes si vážím každého dne, kdy je mi snesitelně. Dříve jsem dělal radost sobě a dnes je pro mne větší radost dělat ji druhým. Proto více uznávám slogan či heslo: sdílená bolest poloviční bolest, sdílená radost dvojnásobná radost.

Jak se podle vás chová město k dříve narozeným?

Řekl bych, že to není o chování města, ale o lidech. Pokud máte na mysli město jako úřad, magistrát, finanční úřad atd.

Ale mám pocit, že se to poslední leta dosti zlepšilo. Při jednáních poslední dobou se na státních institucích setkávám s poměrně velkou vstřícností u státní správy.

A jak stát?

Co je to stát? To jsou lidé, kteří jej vedou. Politici. I když bych si neměl stěžovat, co jsme si zvolili, to máme. Ale řekl bych, že většina politiků je naprosto odtržena od obyčejného života. Žijí někde jinde, schvalují zákony, řídí tuto zemi, ale jejich zodpovědnost za vykonanou práci je téměř nulová. Vymahatelnost práva a právní odpovědnost je minimální. Příkladem vidí prostý občan v každodenním životě i ve sdělovacích prostředcích mnoho.

Jak se třeba díváte na výši penzí a na to, jak se výše penze vyvíjí?

Na rozdíl od mnohých si nestěžuji. Mám sice penzi hluboko pod průměrem, ale uvědomuji si ten komfort, každý měsíc mám jistotu. Žít v Evropě, to je radost. Vždyť v mnoha zemích světa penze vůbec nemají, nebo tak minimální dávky, že musí pracovat až do smrti. Nebo se o přestárlé musí postarat rodina. Kdo nakoukl trochu dál do světa, ví, jakou máme výměnnost. Samozřejmě mohl bych říci, a se mnou cca 3 mil. českých důchodců, chceme peníze jako na západě. Stejně jako to neustále slyším v TV a okolo od všemožných profesí, stávkují, odcházejí atd. Dovedete si představit, že by důchodci stávkovali? Státní pokladna není bezdná a jsem realista.

Dokáže z penze senior vlastně vyžít? Musel jste si něco odepřít?

Bohužel, jistě si musím dosti věcí odepřít, ale nejsem ten, komu by to zásadně vadilo. Zvykl jsem si. Nemohu si dovolit jít za dražší kulturou, musím počkat, až bude seniorská sleva



S fotoaparátem na krku projel kus světa.

Foto: archiv JR

nebo si to odpustit. Musím, pokud chci aspoň trochu zdraví jíst, sledovat slevy v marketech. Mám výhodu vlastního bydlení a zatím jsme s manželkou na režii dva, což je nezanedbatelná výhoda. Pro samotného penzistu je to složité.

Myslíte si, že se společnost dokáže dobře „starat“ o seniory?

To je spíš otázka pro sociologa. Nemohu to globálně posuzovat, to by bylo ode mne dosti nezodpovědné, vyslovovat jakákoliv moudra a vydávat za stav společnosti. Je to patrně případ od případu. Ale pokud bych to posuzoval z hlediska světového, jsme na tom u nás i v Evropě neskutečně dobře a i poslední bezdomovec se má mnohem a mnohem lépe než velké množství populace v oblastech tzv. třetího světa. Navíc pokud člověk pracoval, má zajištěnou státem pravidelnou penzi. Nechci hovořit o její výši, to by bylo na hlubší diskuzi. Stále je akutní nedostatek zařízení pro seniory.

A to nemluvím o finančních částkách, které, pokud se tam člověk dostane, musí zaplatit. To je pro mnoho z nich nedostupná služba.

Jak se díváte na vztah vaší generace s mladými?

Pokud je to vztah s mými potomky, tak to je výborné, ale je to patrně o výchově. Pokud je to bráno obecně, tak je to povětšinou dosti žalostné. Čas od času se setkám s výjimkami, v hromadném dopravním prostředku mě pustí sednout mladší ap. Ale jak jsem popisoval výše, je to případ od případu o lidech. Všechno je ale vykoupeno tím, co člověk chce a co může. Jak si nastaví životní hodnoty a co je ochoten obětovat, aby dosáhl na to ostatní. Stejně tak jsem přistupoval k životu po celý předchozí čas, kdy jsem byl zapojen do aktivního pracovního procesu. Pokud jsem něčeho nedosáhl, neuskutečnil, neviním z toho nikoho, ale jen sám sebe, a když se mi něco podařilo, mám z toho pak o to větší radost. (gz)

PROFIL

Jiří Reissig se narodil v roce 1947. Absolvoval SPŠ strojní Teplice, poté 26 měsíců vojenskou službu, zajišťování leteckého provozu. Pracoval v technických funkcích a po revoluci začal podnikat. Nyní je v důchodu. Působil v různých fotografických porotách, poradních sborech pro kulturu i ve vrcholných orgánech Svazu českých fotografů. Také v krajském výboru českého horolezeckého svazu. Po revoluci s kolegy pořádal i fotografická školení a workshopy. Od mládí fotografoje, ale také rád sportuje.



Vážení spoluobčané,
pomalu se chýlí ke konci rok, který byl pro společnost Krajská zdravotní obzvláště významný. Připomněli jsme si deset let od jejího vzniku, což byl jistě důvod k bilancování. Rád konstatuji, že jsme mohli být spokojeni, protože současnému vedení se daří Krajskou zdravotní úspěšně rozvíjet. Doufám, že také Vy můžete zařadit rok 2017 mezi úspěšné a s blížícím se časem Vánoc a přelomem roku mi dovoluete Vám za celou Krajskou zdravotní, a. s., popřát krásné prožití vánočních svátků a do nového roku hodně zdraví, štěstí a úspěchů. Děkuji všem, kdo využili zdravotnické služby v našich nemocnicích v Děčíně, Ústí nad Labem, Teplicích, Mostě a Chomutově, a pacientům za slova uznání a podpory. Těší mě, že jich nebylo málo. Děkuji lékařům, sestrám, ošetřovatelům a dalším zaměstnancům Krajské zdravotní, a. s., za nelehkou práci, kterou v roce 2017 odvedli. Do roku 2018 přeji každému splnění jeho přání a hlavně to pevné zdraví!

Ing. Jiří Novák

předseda představenstva Krajské zdravotní, a. s.

Krajská zdravotní uspořádala adventní koncert v atriu ústecké nemocnice

Zastavit se v předvánočním shonu, poslechnout si pěvecké sbory, zhlédnout taneční vystoupení a ochutnat vánoční dobroty mohli ve čtvrtek 30. listopadu návštěvníci ústecké Masarykovy nemocnice. Krajská zdravotní, a. s. – Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o. z., v atriu uspořádala adventní koncert spojený s vánočními trhy a charitativním bazarem kabelek.

„Tato tradiční akce je určena k zastavení se v předvánočním čase a odpočinku od každodenního shonu. Rád bych vám popřál krásné prožití Vánoc a v novém roce, abyste nás nepotřebovali

a vraceli se sem raději jako hosté podobných akcí,“ přivítal v úvodu akce všechny návštěvníky MUDr. Josef Liehne, ředitel zdravotní péče ústecké Masarykovy nemocnice.

Na adventním koncertu vystoupily pěvecké sbory „Ústecké Bambini“ a „Písklata“ a taneční kroužek „Dancing girls“ z teplické základní školy Maršovská.

Součástí akce byl také „Charitativní bazar kabelek“ ve prospěch Nadace pro transplantace kostní dřeně, která zajišťuje finanční krytí testování nových potenciálních dárců. Celkově se zdravotním sestrám z ústeckého



transfuzního oddělení podařilo prozatím prodat kabelky za více než 47 tisíc Kč. Prodej kabelek ovšem bazarem na adventním koncertu neskončil,

nadále probíhá na Transfuzním oddělení Krajské zdravotní, a. s. – Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, o. z., Sociální péče 3316/12, Ústí nad Labem. (kzcr)



20
18

10 let Krajská zdravotní, a. s.
nemocnice Ústeckého kraje

Klidné vánoční svátky
a v novém roce
mnoho osobních
i profesních úspěchů
a především pevné
zdraví!

Jiří Novák
Ing. Jiří Novák
předseda představenstva KZ, a. s.

Petr Fiala
Ing. Petr Fiala
generální ředitel KZ, a. s.

Seniorům se plní jejich přání

Ústecký kraj | Projekt s názvem Ježíškova vnoučata je v plném proudu. Také v tomto roce ho spustil Český rozhlas. Ježíškova vnoučata propojují osamělé seniory s lidmi, kteří jim chtějí splnit vánoční přání. Přání můžou být různá, může jít o zážitek, dárek nebo jen společnost v tomto adventním čase.

Do projektu se svými přáními zapojili také senioři z Velkého Března. „Nejkrásnější není dárky dostávat, ale rozdávat. Letos jsme se v našem domově zapojili do projektu Ježíškova vnoučata, který plní přání osamělým seniorům. Díky tomu se nám podařilo splnit hned několik tajných přání. Touto cestou bychom chtěli poděkovat všem dárcům, protože není nic krásnějšího, než vidět slzy radosti a štěstí v očích našich seniorů,“ řekla Miroslava Liscová, terapeutka z velkobřezenského domova.

Pan Arnošt z Podkrušnohorského domova v Dubí měl jediné přání, navštívit zoologickou zahradu v Ústí nad Labem. Proto využil příležitosti



Paní Anička z jirkovského domova se setkala s fotbalisty plzeňské Viktorie. Foto: FC Viktoria Plzeň

a napsal Ježíškovým vnoučatům. Těmi jeho se staly mladé slečny Sabina Jirkovská a Věra Šiborová, které pana Arnošta na prohlídku ústecké zoo vzaly a plánují i další podobný výlet. „Nikdy jsem

na nikoho neposílala peníze, protože nevěřím, že je ti lidé dostanou do ruky. Tady se mi líbilo, že opravdu pána vyzvednu, půjdu s ním a uvidím, jestli z toho má radost. Přišlo mi to hezčí. Je mi hrozně líto,

že na důchodce nikdo nemyslí. Přitom to většinou jsou ti nejhodnější lidi,“ uvedla pro ČRo Sabina Jirkovská.

Dopis „do nebe“ poslali také senioři z kadaňského domova, milovníci dobré hudby, kteří si přejí koncert Jožky Černého, Yvetty Simonové nebo Josefa Zímy. Zda Ježíškova vnoučata splní i tohle přání, ukáže čas. Další splněné přání putovalo do Jirkova. Klientka jirkovského domova byla za fotbalisty Viktorie Plzeň. „Měli jsme velikou radost, paní Anička nám naprosto ožila, přivezla si dres, kam jí kluci dali její jméno a ročník narození 1938. Dalším přáním je písnička pro Jiříčku a náš ústav, to proběhne 17. prosince. Slíbené je také přání Motýlí dům nebo setkání s bratrem, které už máme rozjednáno. Také nám již přišla kytice, kterou dostane 91letá Františka od svých synů, obou postižených, se kterými je u nás. Je to strašně krásný, když se přání povede,“ dodává k projektu Blanka Kobicová z jirkovského ústavu sociálních služeb. (gz)

PŘEDVÁNOČNÍ DOJÍMÁNÍ V PODKRUŠNOHORSKÝCH DOMOVECH

Předvánoční období je náročné asi pro všechny, pro zaměstnance, pro seniory, pro příbuzné... Zkrátka pro všechny. Všichni máme spoustu práce, protože se blíží různé uzávěrky, vyúčtování, ale také plány na nový rok. Domácnosti volají po úklidu, tradice si žádají cukroví, vánočku a naše děti Ježíška. Senioři si v tomto čase zase daleko více uvědomují svou samotu a smutek z toho, jak rychle čas plyne, jak rychle děti vyrostly, jak rychle život utekl.

Naše aktivizační oddělení je v tomto čase neustále „na nohou“. Vystupují u nás děti z mateřských škol, základních škol, máme bohatý kulturní program plný hudebních představení, ale i vlastních akcí. Předvánoční jarmark, pečení cukroví, Mikulášskou nadílku a „Svěcení adventních věnců“, které je spojeno s rozsvěcením našeho vánočního stromu. Všechny tyto akce nás naplňují radostí a v uspěchaném předvánočním čase je příjemné jako kýžený odpočinek s nezbytnou dávkou dojetí, které k tomu zkrátka patří.

Letošní „Předvánoční jarmark“ byl větší než obvykle a za zvuku koled jsme měli možnost zhlédnout nejen výrobky našich klientů, ale navštívila nás i perníkárka, prodejci oblečení a prodejci dřevěných ozdob. Zakoupit jsme si mohli i oříšky, dobroty nebo náušnice pro parádnice. Každý si vybral. Kdo přišel, mohl s námi posedět, dát si kávu a chvíli si vychutnávat atmosféru jarmarku.

Letos jsme se také zapojili do projektu „Ježíškova vnoučata“.



Zadávali jsme zatím šedesát šest přání a další přibudou, ale už teď jsou téměř všechna splněna. Je to úžasný projekt, který pomohl probudit v lidech něco, co jsme dlouho neviděli. Vždycky jsme měli pocit, že lidé přispívají jen na děti, na postižené a na opuštěná zvířátka, ale našťástí to byl jen náš pocit. Když jsme do systému zadávali tak skromná přání, jako vánočka, láhev rumu, noční košile, nové brýle, tak nám bylo hodně smutno. Někdo nemá ani tak málo, aby si koupil vánočku nebo noční košili, kterou potřebuje. Ježíškova vnoučata dokázala, že samota a nemajetnost seniorů nejsou lidem lhostejné. Dokázala, že lidem záleží i na těch, kteří nejsou vidět, ale jsou tu stále

s námi. Dokázala, že stáří má pro mnohé stále svou neopominutelnou hodnotu. Páli bychom vám zažít chvílky, kdy dárky předáváme. Je to velmi dojemné a emotivní. Ještě silnější chvílky nastávají, když jsou dárky doručeny osobně. Je to krásné! A my děkujeme tvůrcům projektu a samozřejmě všem dárcům.

Máme pro všechny jedno velké přání. Mějte krásný celý nový rok, nepřestávejte se dojímat, nepřestávejte pomáhat a užívejte si život, užívejte si to, co je teď, protože právě to už se nikdy nebude opakovat.

Mgr. Kateřina Zemanová
Podkrušnohorské domovy sociálních služeb Dubí - Teplice

Stanislav Rybák: Nové technologie us

Náměstek hejtmána Ústeckého kraje Stanislav Rybák má na starosti především zdravotnictví, strategii, přípravu a realizaci projektů. Podle něho je investování do seniorů, ale také do důstojného stárnutí stejně důležité jako například investice do zdravotnictví jako celku.

Jaké je podle vašeho názoru zdravotnictví v Ústeckém kraji?

Zdravotní služby jsou v Ústeckém kraji poskytovány na vysoké odborné úrovni. Ne každý se zavděčí všem, ale věřím, že nemocnice v kraji poskytují zdravotní péči na náležité odborné úrovni s ohledem na konkrétní podmínky a objektivní možnosti. Co se zdravotního stavu obyvatel týká, stejně jako v České republice, zůstávají v kraji nejčastější příčinou úmrtí nemoci oběhové soustavy, které mají téměř poloviční podíl na celkovém počtu úmrtí, a další v pořadí jsou novotvary, ty způsobují úmrtí více než jedné čtvrtiny zemřelých.

Kraj posílil kompetence Krajské zdravotní, která sdružuje 5 nemocnic, proč jste se tak rozhodli? V čem posílení kompetencí spočívá?

Změny v stanovách společnosti nevnímám jako zvláštní posílení kompetencí. Upravili jsme podmínky výkonu akcionářských práv, jejichž původní znění odpovídalo roku 2013. Nadále platí, že Krajská zdravotní má zajišťovat poskytování dostupné zdravotní péče na území Ústeckého kraje v odpovídajícím rozsahu, struktuře a kvalitě, jediným vlastníkem akcí Společnosti bude Ústecký kraj a dosažený zisk Společnosti bude použit zejména k zajištění rozvoje zdravotních služeb poskytovaných Společností a jejich zkvalitnění, případně rozšíření.

Hodně se mluví i o kvalitě poskytované péče. Například teplická nemocnice má vynikající RS centrum a gastroenterologii, ale jinak se o ní nedá mluvit v superlativech...



Náměstek hejtmána Stanislav Rybák má ve svém resortu zejména zdravotnictví.

Foto: KÚÚK

Proč si to myslíte? Každá nemocnice má svá specifika a specializuje se na různé obory a oblasti. Pokud někdo poskytuje standardní zdravotní služby a péči, není jisté důvod pochybovat o kvalitě a odborné úrovni péče, která je poskytována s ohledem na konkrétní podmínky a objektivní možnosti. To že se o někom nehovoří v superlativech, ještě neznamená, že něco dělá špatně, a ne každý může mít několik superspecializovaných center.

Ústecká Masarykova nemocnice je klíčovou pro celý kraj. Ale dá se srovnat kvalita péče napříč jejími nemocnicemi?

Masarykova nemocnice je opravdu se svými centry v kraji klíčová, platí ale také, že kvalita péče v běžných standardních oborech je napříč celou Krajskou zdravotní srovnatelná. Všechny poskytované služby jsou poskytovány podle pravidel vědy – ať již vědy lékařské,

nebo vědy jiného zdravotnického oboru, než je lékařství. Při posuzování kvality péče musí být brán ohled na konkrétní podmínky a objektivní možnosti, které ten daný poskytovatel v daném okamžiku měl. A i když tyto podmínky a možnosti jsou možná rozdílné mezi velkými a malými nemocnicemi, poskytují krajské nemocnice dobrou péči všem, kteří ji potřebují.

Ústecká nemocnice má několik operačních prvenství, zejména mluvíme-li o robotické a neurologické chirurgii. Který výkon vy osobně považujete za nejlepší?

Centrum robotické chirurgie disponuje od května 2015 novým dvoukonzolovým robotickým systémem da Vinci Xi. Tuto nejmodernější verzi systému lékaři využívají při urologických, chirurgických, ORL a gynekologických operacích a druhá konzole slouží k výuce.

Součástí výuky jsou operace pacientů v přímém přenosu on-line internetem do jakékoliv země světa. Za sebe říkám, že všechny výkony považuji za výjimečné.

Letos kraj investoval mimo jiné do onkologie v Podhájí. Je doba, kdy málem přišla nemocnice o statut onkologického centra, definitivně zažehnán?

Pevně věřím, že ano. Krajská zdravotní učinila řadu opatření, která nejen odvrátila tuto hrozbu, ale i zabránila vzniku jakýchkoli dalších pochybností. Od roku 2014 proběhly rozsáhlé rekonstrukce onkologie v ústecké Masarykově nemocnici, ale i na pracovišti chomutovské nemocnice, a to s výrazným podílem evropských dotačních prostředků a finanční investiční podporou Ústeckého kraje. Ukončeny byly stavební práce uvnitř budovy V Podhájí, modernizována byla ambulantní i lůžková část obou pracovišť, včetně pořízení přístrojové techniky. Celkové náklady činí dosud téměř půl miliardy korun.

Kolik míst je v kraji v léčebnách pro dlouhodobě nemocné? Jaká je jejich vytíženost? Plánujete zřídit další LDN?

V Ústeckém kraji máme 1485 lůžek následné a dlouhodobé péče. Naděje na dožití u mužů i žen je v Ústeckém kraji, i přes mírně se zvyšující hodnotu, trvale nejneprůběžnější ze všech krajů České republiky. Jestliže se v České republice muž narozený v roce 2013 dožije v průměru 75,2 let, pak v kraji za období let 2012 a 2013 je střední délka života pouze 73,0 roků. Zatímco ženy v ČR se v průměru dožijí 81,1 let, v kraji pouze 79,0 roků. Tato péče je relativně rovnoměrně pokrytá, kdy v každém okrese existuje alespoň jeden poskytovatel této zdravotní péče. V nemocnici Mostě a Lounech jsou pak k dispozici lůžka dlouhodobé intenzivní ošetrovatelské péče

Snadná péče o seniory a kvalitní život

(DIOP), plánujeme je otevřít i v Ústí nad Labem.

Jaká je dostupnost zdravotní péče v celém kraji? Jsou oblasti, kde to není ideální?

Analytický podklad pro přípravu Strategie podpory zdraví a rozvoje zdravotních služeb v Ústeckém kraji na období 2015–2020 nám ukázal, že místní dostupnost zdravotních služeb hrazených z veřejného zdravotního pojištění, která je definována jako maximální dojezdová doba, aniž je blíže specifikován způsob dopravy, kterým má být služba dosaženo, je v Ústeckém kraji dostupná vždy minimálně na úrovni obcí s rozšířenou působností.

Při časové dostupnosti vybraných plánovaných zdravotních služeb je situace horší. To je však na hlubší analýzu. V rámci ambulantní péče od roku 1990 dochází k trvalému růstu počtu ambulantních specialistů, přičemž počet lékařů primární péče dlouhodobě stagnuje. Z porovnání celkového rozsahu ambulantní péče v jednotlivých regionech je zřejmé postavení Ústeckého kraje jako kraje s nejhorší vybaveností ambulantní péče podle počtu lékařů v zařízení ambulantní péče na 10 000 obyvatel. Zajištění péče praktických lékařů je v Ústeckém kraji dlouhodobě bez výraznějších změn, počet registrovaných pacientů na jednoho praktického lékaře pro dospělé se pohybuje kolem 1700 pacientů, což je nad úroveň celorepublikového průměru.

Subjektivně ale platí, že situace se zdá složitější ve vzdálenějších a horských oblastech od nemocnic. Kooperuje nějak kraj s nemocnicemi v oblastech, kde není Krajská zdravotní?

Ústecký kraj se snaží spolupracovat a i podporovat všechny lůžkové poskytovatele zdravotní péče bez rozdílů. Příkladem je např. dotační program na Podporu zvýšení komfortu pacientů při poskytování lůžkové péče na území Ústeckého kraje, kde účelem programu je podpora kvality zdravotních služeb. Nemocnice si mohou pořídit základní lůžkové vybavení včetně příslušenství, přístrojové vybavení lůžek akutní lůžkové péče, zdravotnické prostředky přístrojového a diagnostického charakteru a další vhodné vybavení potřebné pro poskytování zdravotních služeb na lůžkách akutní, následné a dlouhodobé péče.

V menších obcích chybí praktičtí lékaři, zubaři, dětské lékaři... Máte přehled, kde je situace nejhorší?

Je třeba si uvědomit, že kraj je málokdy skutečně pramalé šance systém zdravotnictví změnit. Neodpovídají ani za dostupnost ani za kvalitu zdravotních služeb, s výjimkou zdravotnické záchranné služby. Za dostupnost zdravotních služeb jsou odpovědní zdravotní pojišťovny. V primární péči je situace o to složitější, že přestože průměrný věk praktických lékařů



Při otevření nového stacionáře na ústecké onkologii.

Foto: KÚÚK

pro dospělé (i pro děti a dorost) bohužel tak jako v jiných profesích stoupá, je velmi těžké získat do kraje mladého lékaře, neboť i z postoje zástupců sdružení praktických lékařů, se kterým kraj v minulosti jednal, vyplynulo, že nelze přesně určit a naplánovat, kdy se lékař rozhodl svoji ordinaci opustit (nikoli jen prodat) a přenechat tak místo pro nové lékaře. Těžká situace je v malých obcích v okrajových částech kraje.

Jaké významné investice kraj letos vložil do zdravotnictví?

Kraj poskytuje v rámci závazku veřejné služby Krajské zdravotní finanční prostředky na obnovu a rozvoj jejich investičních potřeb. V roce 2017 činila tato částka 171 mil. Kč. Např. na instalaci GAMA kamer a SPECT v Chomutově, vybudování nízkoprahového urgentního příjmu a výstavba čtyř operačních sálů a centrální sterilizace v Teplicích, revitalizace pavilonu E plicní oddělení v Mostě, zateplení budovy komplexního onkologického centra v Podhájí a vybudování onkologického stacionáře – chemoterapie v Ústí a mnoho další větších či menších investičních akcí. Dále kraj poskytl dalších 66 mil. Kč investičních prostředků na zvýšení komfortu pacientů při poskytování lůžkové péče všech nemocnic na území Ústeckého kraje.

Jaké investice do zdravotnictví se připravují na příští rok? Nákupy

přístrojů, rekonstrukce pavilonů....

V rozpočtu kraje pro rok 2018 je počítáno přibližně s podobným objemem prostředků. Plánuje se vybudování nového pracoviště magnetické rezonance v nemocnici v Mostě a Děčíně. Bude pokračovat dotační program na nákup lůžek a přístrojů pro všechny nemocnice.

Jaký je váš vztah k seniorům?

Vzhledem k mému věku velmi pozitivní. Již druhé volební období pracuje poradní orgán hejtmána pro seniory a zdravotně hendikepované. Zde vznikají podněty, jak péči o seniory v kraji dále zlepšovat. Kraj rovněž několikrát rokem podporuje vydávání časopisu Seniorské listy, který je zdarma distribuován v Ústeckém kraji.

Co považujete v oblasti seniorů v souvislosti se zdravotnictvím za důležité?

Důležitých věcí je hodně, ale velmi málo je těch, které může kraj ovlivnit. Zajímavé možnosti vidím např. v modernizaci tísňové péče formou elektronických asistivních technologií a jejich další využití v zdravotních i sociálních službách. Nové technologie na jedné straně dokáží uživatelům zkvalitnit život a na druhé straně ulehčit práci poskytovatelům zdravotních služeb v rámci každodenního provozu. Za důležitý považuji i rozvoj elektronického zdravotnictví. (sli)



Vplutí do adventní doby

Pohodově začít adventní dobu se podařilo mosteckému Klubu seniorů č. 2 na svém celodenním výletu na Novém Hradu v Jimlíně.

Hrad je vlastně zámek, který od 80. let 20. století prochází systematickou rekonstrukcí. Na prohlídce zámeckých místností nás upoutaly zejména původní renesanční ručně malované záklopové stropy, které patří mezi naše památkové unikáty. Zima nikoho neodradila od užívání si adventních jarmarečních radovánek na nádvořích zámku, oslnili andělé na chůdách, čerti, chutnal svařáček.



Vánoční strom na lounském náměstí nás uvítal na dalším adventním zastavení. Město Louny má zajímavé historické centrum s řadou renesančních domů, ze dvou třetin obehnané hradbami. A zajímavá byla i komentovaná prohlídka královským městem, zakončená nejvýznamnější lounskou památkou, vrcholným dílem české pozdní gotiky z hutě Benedikta Rejta, chrámem s. Mikuláše. Dobrý oběd v hospůdce U Žida dovršil pohodu celodenního adventního výletu klubu.

L. Blumenthalová

Svatomartinské posezení



Ani tento rok jsme v našem domově pro seniory nebyli ochuzeni o Svatomartinské posezení. Na akci jsme si hezky popovídali a užili si příjemný společný čas.

**Domov Srdce v dlaních
Jiříkov**

Herecká návštěva: Josef Dvořák, Markéta Hruběšová, Blanka Tůmová



Pro obyvatele Domova jsou setkání s Pepou Dvořákem vždy zážitkem. Tentokrát navíc nedorazil náš patron sám, společnost mu dělaly půvabné dámy, herečka Markéta Hruběšová, zpěvačka Blanka Tůmová a tradičně také stále usměvavá manželka Jája. Hodinka plná zábavných historek, hereckého vyprávění a staročeských písniček uplynula rychleji, než bylo posluchačům milé. „Byl to takový předvánoční dárek. Krásný dárek. Bylo úžasné se s nimi setkat, mluvit, podat si ruku. Všichni jsou moc milí,“ pochvalovali si kouzelné odpoledne senioři.

MěSSS Kadaň Domov pro seniory

Oslava narozenin

V našem domově se uskutečnila další společná oslava narozenin, tentokrát slavili klienti narození v měsíci listopadu. Pro oslavence byl 20. listopadu připraven slavnostně prostřený stůl v reminiscenční místnosti, tradičně také výborný domácí zákusek a káva. Během odpoledního posezení si klienti popovídali s panem ředitelem a zavzpomínali na to, jak své narozeniny slavili doma s rodinou. Společně si také připili na zdraví do dalších let a z rukou pana ředitele obdrželi květinu.

Domov pro seniory, a pečovatelská služba Žatec



Hudební pořad o Karlu Hašlerovi

Opět u nás také vystoupil oblíbený pan Šedivý z Prahy, který si pro nás připravil pokračování pořadu o Karlu Hašlerovi. Klienty jako vždy zaujal poutavým vyprávěním o životě Karla Hašlera a jeho rodiny. Během vystoupení zazněly 6. listopadu také nejznámější autorovy písně. Některé z nich si klienti s panem Šedivým mohli zazpívat, a zavzpomínat tak na hudbu svého mládí. Už se všichni těší na další pokračování opět za rok.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**



Zajímavý výlet Klubu českých turistů

Tentokrát jsme se vydali na neprobádanou trasu - alespoň pro mne jako velitele. Bylo nás 31 lidíček plus jedna pejsačka Sáša. Šlapala opravdu obdivuhodně tu dálku a naběhala zcela určitě 2x tolik, protože pobíhala kolem nás dopředu, dozadu. Měla by dostat od paničky medaili v podobě buřtíka. Na startu na nádraží Byšice jsme se vyfotili a vzhůru na trasu. Kousíček jsme odbočili na zámek Byšice - je v devastovaném stavu - a potom po cykloasfaltce, která zatím nemá očíslování. Dále už po ŽTZ u Horního Harbaska a po MTZ Dolní Harbasko. Pod obcí Řepín „Řepínský důl“ si to někteří zkrátili a došli do Řepína. I tak to bylo pro ně 10 kilometrů. Větší skupina došla až do obce Zahájí na bus. Na MTZ - Libeňský důl je několik desítek



vodáren, že jsem je nestačil počítat. To jsem ještě nikdy neviděl. Snad každých 200 metrů vodárnička. Na trase bylo spousta blátíčka a popadaných větví, takže bylo nutno koukat pořád, kam se šlape. V Libeňském dolu se na nás usmálo sluníčko, ale i jinak nám počasí přálo, bylo hlavně bez větru. Byla to pořád rovinka, ale těsně na konci krátký strmák do konce trasy v obci Zahájí. Trasa do Zahájí byla 12,5 km. Krásně nám vyšel časový harmonogram... za 25 minut přijel bus směr do Mělníka a tam jsme se rozprchli. Někteří pospíchači jeli 14:22 rychlíkem a skalní si dali zasloužené pivečko a vlakem 14:52. Myslím, že trasa byla vzhledem k blátíčku a větším mírně náročná.

**Klub českých turistů
Litoměřice**

Karel Šedivý provedl seniory starou Prahou

V kadaňském Domově je již pravidelným podzimním hostem. Setkání s Karlem Šedivým bývají hřejivým pohlažením v nastupujících chladných dnech. Procházka prvorepublikovou Prahou prostřednictvím nestárnoucích šlágrů Karla Hašlera přináší radost, prožitky, nostalgické vzpomínky... „Zpívá se mi u vás moc hezky. Jsem zde tuším podeváté, a jako vždy je to i pro mě krásná zastávka. Výborné publikum, které spolu se mnou zpívá od první do poslední písničky. Za tak krásný sbor bych moc rád poděkoval,“ chválí posluchače Karel „Hašler“ Šedivý.

**MěSSS Kadaň
Domov pro seniory**

Taneční terapie

Pro seniory je také velmi prospěšná taneční terapie. Tu si užili 24. listopadu i klienti Domova pro seniory Krásné Březno, pod vedením našich ergoterapeutů.

**Domov pro seniory
Krásné Březno**



Canisterapii si užívali v Krásném Březně

V Domově pro seniory Krásné Březno proběhla pravidelná skupinová canisterapie. Tentokrát se jí zúčastnily fenky Ajša a Whisky. Že nevíte, co se za pojmem canisterapie skrývá? Canisterapií se rozumí léčebný kontakt psa a člověka. Pes už svou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je jí nedostatek. A o tom, že úsměv léčí, není pochyb.

**Domov pro seniory
Krásné Březno**



Další předadventní setkání s přáteli z Německa a Polska

Již 11. vzájemné setkání v rámci projektu „Výměna zkušeností v odborném vzdělávání a přípravě na práci osob se zdravotním postižením“, spolufinancovaného z programu Evropské unie ERASMUS + aktivity Strategická partnerství, se tentokrát uskutečnilo u německého partnera projektu - organizace Lebenshilfe v Gardelegenu.

Tohoto předadventního setkání, jehož hlavní náplní byl mj. workshop spojený s prodejem výrobků Arkadie na Dni otevřených dveří hostitelské organizace, se zúčastnilo šest zaměstnankyň chráněných dílen Arkadie, po dvou z každé dílny, tj. z Krupky, Úpořin

a Teplic. Čtvrtek, první den setkání začal po příjezdu společným obědem, prohlídkou a seznámením se systémem přípravy na práci a vzdělávání v chráněných dílnách pro osoby s duševním onemocněním partnerské organizace Lebenshilfe Gardelegen.

V pátek navštívili účastníci projektu město Wolfsburg, konkrétně Autostadt - prezentací centrum výroby a prodeje automobilů koncernu VW, kde je zaměstnáno 72 tisíc zaměstnanců. Ostatně pro tento koncern se vyrábí těsnění ve spolupráci s Lebenshilfe i v chráněné dílně teplické Arkadie.

„Elektrovláčkem jsme jeli jen malou část rozlehlých



továrních prostor, kde se zaměstnanci přemísťují na kolech, protože některé haly jsou až 2 km dlouhé a celkem se továrna rozkládá na ploše 28 hektarů,“ popisuje zážitek

z exkurze projektový manažer Arkadie Karel Klášterka.

Dále absolvovali dílčí prohlídku města Wolfsburg na palubě výletní lodi, která pluje po plavebním kanálu, vybudovaném již na začátku století propojujícím řeky Rýn a Labe a nakonec společně povečeřeli v jedné z restaurací, které jsou součástí centra. V sobotu pak nabídli zaměstnanci chráněných dílen Arkadie výrobky své a svých kolegů a kolegyně návštěvníkům Dne otevřených dveří. Škoda jen, že předadventnímu trhu více neprálo počasí. Ale i přes jeho nepřízeň je zájem německých kupujících potěšil.

Josef Hon, Arkadie Teplice

Dvoje Vánoce Evy Pilarové

Jedna z nejlepších českých zpěvaček a někdejší hvězda divadla Semafor má pořád co dělat. Kromě zpěvu se věnuje i své velké vášni – fotografování. Ráda relaxuje na své chalupě v severních Čechách a nedá dopustit na městečko Česká Kamenice, které jí přirostlo k srdci. Stále se ale věnuje i zpěvu a nebrání se ani spolupráci s mladými umělci. V rozhovoru prozradila i to, že si o svátcích ráda zpívá koledy.

■ DANIEL MAREŠ

Jak se chystáte na Vánoce?

Vzhledem k tomu, že mám v prosinci řadu vánočních koncertů na různých místech naší republiky, nemám na pečení vánočního cukroví ani na nějaké gruntování čas. Co se gruntování týká, spoléhám na manžela – zatím nezklamal a to jsme v listopadu oslavili už 33 společných let. Skvělé domácí cukroví míváme od příbuzných a přátel, za což jsem jim nesmírně vděčná.

Dodržujete nějaké vánoční zvyky, tradice?

Nedodržujeme, ale uvědomujeme si, že Vánoce nejsou jen dárky a dobré jídlo, ale hlavně oslava narození Krista.

Zpíváte si na Vánoce koledy?

Bez koled si Vánoce vůbec neumíme představit, než rozbálíme dárky, zazpíváme si Narodil se Kristus Pán a já pak ještě pobrukuji Tichou noc, kterou považuji za nejkrásnější koledu, kterou kdy kdo napsal.

Kde vlastně Vánoce trávíte?

Mívám dvoje Vánoce. Jedny s rodinou v Brně a druhé s manželem v Praze. Takže dvakrát rybí polévka, dvakrát smažený kapr a bramborový salát, dvakrát balení i rozbalování dárků. Tak už to probíhá dlouhá léta a věřte, neomrzí to!

Dárky kupujete s předstihem, nebo na poslední chvíli? A co vás dokáže nejvíce potěšit?

Dárky musím kupovat s předstihem, někdy je schovávat už od léta, během prosince bych to nestihla. A co mě dokáže nejvíce potěšit? Jakákoliv maličkost s vědomím, že tomu či té, od koho dárek mám, nejsem lhostejná.

Máte ještě chalupu v severních Čechách? Trávíte tam hodně času? Část mé rodiny pochází z Kytlice, takže ten kraj mám moc rád...

Ano, mám na severu chalupu už od roku 1968, podle někoho je to trošku drsnější kraj,

ale mně se líbí. Jezdím tam každou volnou chvíli. Kytlici znám, kdysi tam měl chalupu Mirek Horníček, byli jsme u něho s manželem na návštěvě. Je tam skutečně moc pěkně.

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

Od konce listopadu do 20. prosince mám s mými muzikanty řadu vánočních koncertů v různých městech naší republiky a druhý týden v lednu začínám točit album, na kterém kromě sólových skladeb zazní pár duetů. Na příklad s Karlem Gottem, Vojtou Dykem, Tomášem Ringelem a překvapivě také s Alešem Cibulkou a tanečníkem Janem Onderem. Album pokřtíme v březnu v rámci Febiofestu. V lednu trocha zahraničí - zazpívám na československém plese v New Yorku a v Bratislavě budu hostem galakonzertu Karla Gotta.

Pojí vás nějaká hezká, ať už osobní či profesní vzpomínka s nějakým městem či místem Ústeckého kraje?

Je to vzpomínka profesní i osobní zároveň. V Ústí nad Labem jsem byla mezi účinkujícími, kteří vystupovali pro rádio Sever. Tam jsem se poprvé setkala s Petrem Urbanem a jeho paní, Inkou. Skamarádili jsme se a potkáváme se dodnes. Byla pro mě velká čest, když jsem směla zazpívat při příležitosti otevření Křížové cesty ve Smržovce, která je právě Petrovým dílem. A je to nádhera!

Pamatujete si, kdy jste v některém z tamních

měst naposledy koncertovala?

Jeden z mých vánočních koncertů byl 6. prosince v Litoměřicích.

Máte v Ústeckém kraji nějaká oblíbená místa?

Ráda jezdím do České Kamenice, kde mám kamaráda – děkana a kanovníka litoměřického, Karla Jordána Červeného. Několikrát jsem tam zpívala v kostele i v místním Kulturním domě.

Ted' se podíváme na vaši bohatou hudební kariéru. Setkáváte se ještě se starými známými třeba ze Semaforu?

Setkávám, naposledy jsem se viděla např. s Jirkou Suchým 26. října, měli jsme v záměcké galerii na Kladně vernisáž výstavy. Jirka a můj kapelník Vít Fiala vystavovali kresby, brněnská fotografka Helena Štefanová a já svoje „fotoobrázky“. S Jirkou jsme za klavírního doprovodu Víta Fialy zazpívali duet „Už dávno nejsem dítě“. Hodně často se setkávám s Karlem Gottem nebo s Pavlínou Filipovskou, se kterými příležitostně vystupuji.

Kdo vám z osobností, se kterými jste se za ta léta setkala, nejvíce přirostl k srdci?

To nemůžu říct jednoznačně, díky divadlu Semafor jsem se setkala s celou řadou výjimečných osobností, ať už to byli Jiří Šlitr, Jiří Suchý či Jiří Trnka, Waldemar Matuška, Karel Gott nebo spisovatelé Josef Škvorecký, Arnošt Lustig, herci Jan Werich, Miroslav Horníček, Miloš Kopecký či hvězdy



Z filmu Zločin v Šantánu.

Foto: archiv EP



Ve filmu Kdyby tisíc klarinetů po boku Karla Gotta a Waldemara Matušky.

Foto: archiv EP

světového formátu – americký zpěvák a trumpetista Louis Armstrong a režisér Miloš Forman.

Vím, že ale stále spolupracujete s mladými zpěváky...

Nikdy bych si netroufla oslovit mladého zpěváka ke spolupráci, ale vždycky se někdo našel, kdo na ten nápad přišel, a já jsem moc ráda. Prvním z těch mladých byl Matěj Ruppert. V roce 2006 jsem zpívala na Open Air Festivalu Trutnoff. Byl to pro mě nervák, mladé rockové publikum a do toho já... No, dopadlo to nad moje očekávání, považují toto vystoupení za svoje životní. Tři roky na to mně volal Martin Věchet, který spolu s Václavem Havlem trutnovský festival zakládali, že by mě tam chtěli znovu. Odmítla jsem, tentokrát by to nemuselo dopadnout. Jenže Martin Věchet se jen tak nedal, řekl, že by to byla vzpomínka na Waldemara Matušku. Já na to, že by toho Waldemara musel někdo zpívat se mnou. Zaznělo jméno Matěj Ruppert, já jen vydechla, tak to je teda výzva a šla jsem do toho. A dobře jsem udělala, publikum nás přijalo skvěle. O týden později přišel s nápadem producent Janis Sidovský, abych na Karlštejně v pořadu Královny popu zapívala s Vojtou Dykem píseň Dotýkat se hvězd, kterou jsme ve filmu Kdyby tisíc klarinetů zpívali s Karlem Göttem. Vojta hned na první zkoušku zazpíval tak, že jsem jen vydechla, člověče, vy jste zázrak přírody! Od té doby jak s Matějem, tak i s Vojtou občas zpívám. Dalšími z těch mladých je kapela Wohnout, s těmi jsem dokonce v loňském roce jezdila „festáky“. Mým nejmladším „zajícem“ je Tomáš Ringel. Jeho tatínek mně dal CD s nahrávkou písně, kterou v originále zpívala ve filmu Bodyguard Whitney Houston a tehdy dvánáctiletý chlapec ji nazpíval náramně. Dnes je „malému“ Tomáškoví, který už je větší než já, šestnáct a spolupráce trvá.

Jakou skladbu máte ze svého repertoáru nejraději?

Na tuto otázku se mně neodpovídá lehce, ale když o tom tak přemýšlím, moc ráda zpívám Montiho čardáš, který otextoval

Jiří Suchý a mají ho rádi i moji příznivci. Zkrátka bez „Montíku“ mě nepustí z jeviště.

Máte na pódiu problémy s nervozitou, nebo to zvládáte „levou zadní“?

Než vyjdu na pódium, trpím trémou, někdy větší, někdy menší. Po pár takttech zpívání tréma mizí. Snad největší trému za těch sedmapadesát let, co zpívám, jsem si zažila letos v září. Na zahájení festivalu Zlatá Praha jsem v přímém televizním přenosu zpívala duet s operním pěvcem Adamem Plachetkou. S pěvcem, který přes své mládí – je mu 32 let – vystupuje v Metropolitní opeře v New Yorku, ve Státní opeře Vídeň, v milánské La Scale a tak dál. Představa, že mu to zkazím, byla děsivá. Na štěstí to dobře dopadlo a onu píseň s názvem Magické svítání natočíme na jeho album duetů. Na jevišti na mě nebylo nic znát, ale v zákulisí mně po odchodu z jeviště museli podpírat, protože to vypadalo, že upadnu a už nevstanu.

Kterého z té řady ocenění, která jste obdržela, si ceníte nejvíce?

Měla jsem vždycky radost z každého ocenění, je to moc hezký pocit, když získáte pochvalu za vaši snahu. Velkou radost jsem měla ze státního vyznamenání, které jsem dostala od pana prezidenta Václava Klause před osmi léty. A moc mě potěšilo nedávné ocenění od Uměleckého sdružení Artes, které má název „Mistr zábavního programu v oboru zpěv“. Nominovány byly další čtyři zpěvačky, ale nebudu jmenovat, aby to nevypadalo, že se příliš vychloubám...

Máte nějaký recept, klíč k úspěchu pro mladé zpěváky a zpěvačky?

Měla bych, ale můžu si ho zatím nechat pro sebe? Ráda bych ještě pár let zpívala a proč zbytečně rozšiřovat konkurenci?

Zpíváte si doma?

Ne, že by mě to nenapadlo, ale měla jsem skoro sedmnáct let kocoura, a když jsem zazpívala nějaký vyšší tón, výhrůžně na mě vyvalil oči a chystal se ke skoku. Tak jsem raději zmlkla. Teď už kocourka nemám, ale při pokusu o vyšší tóny na mě vyvalí výhrůžně oči manžel. Ke



Ve volném čase Eva Pilarová ráda fotografuje.

Foto: Josef Omelka

skoku se sice nechystá, ale raději ho nepokouším.

Jak vlastně trávíte volný čas, máte nějaký velký koníček?

Kdysi jsem ráda vařila, psala jsem i kuchařky, ale když jsem zjistila, že manžel také rád vaří a dobře, tak mu v kuchyni neprekážím a věnuji se hlavně fotografování. Digitální fotografie následně zpracovávám na počítači a na radu fotografa pana Josefa Loudy svým „silně

uměleckým dílům“ říkám fotoobrázky. Je to pro mě nejen koníček, ale svým způsobem i úžasná relaxace. Čas od času mám i nějakou tu výstavu, většinou samostatnou, ale také, jak už jsem se zmínila na začátku našeho rozhovoru, s kolegy. Ta kladenská byla od roku 2004 v pořadí už třiaosmdesátá. Kromě Česka jsem vystavovala ve Vídni, Bratislavě, Berlíně, Doněcku, v Moskvě a jeden z mých fotoobrázků visel tři měsíce v galerii v Chicagu.

PROFIL

Eva Pilarová se narodila 9. srpna 1939 v Brně. Je trojnásobnou vítězkou čtenářské ankety Zlatý slavík v kategorii zpěvaček. Hudbu milovala už od dětství. Koncem padesátých let pak začala na brněnské JAMU studovat operní zpěv. Po roce studia ale školu opustila a odešla do pražského divadla Semafor, kde se setkala s legendární dvojicí Jiří Suchý a Jiří Šlitr. Během své mnohaleté kariéry toho stihla opravdu hodně a postupem času se začala věnovat spíše jazzu a swingu. Její hlas patří k tomu nejlepšímu, co česká populární hudba kdy měla.

Vyrobte si vánoční hvězdy z papíru

Seniorský klub dobré pohody z Děčína zve zájemce na akci, při které se budou vyrábět vánoční hvězdy z papíru.

Tento program se uskuteční 19. prosince od 14:00 hodin. Kdo se chce zúčastnit, musí si přinést ruličky od toaletního papíru či papírových utěrek a hlavně dobrou náladu. Jsme tu pro vás všechny, kdo nechcete jen sedět doma, ale máte zájem scházet se s vrstevníky, máte zájem o kulturní život, prostě pro ty, kdo chtějí žít aktivně. Samota je hrozná věc. Více se dozvíte také na webových stránkách klubu: www.seniorsky-klub-dobre-pohody.webnode.cz. Adre-



sa klubu a kontakty: Litoměřická 136/35, Děčín 3 Staré Město, mobil: 737 620 832, telefon: 412 510 155. E-mail: seniorklub.dp@seznam.cz.

**Seniorský klub dobré pohody
Děčín**

„Život je kabaret, nebo je to náhoda?“



Pořad „Život je kabaret, nebo je to náhoda?“ si senioři v Domově pro seniory Bukov velmi užili. V pondělí 20. listopadu 2017 se naši klienti v DpS Bukov v hojném počtu sešli na akci, kterou již druhý rok organizoval Úřad městského obvodu Ústí nad Labem – město.

Po loňském úspěšném a zábavném představení se letos naši senioři pobavili při pořadu „Život je kabaret, nebo je to náhoda?“. Akci zahájil místostarosta městského obvodu pan Karel Karika a popřál klientům skvělou zábavu. Celým pořadem provázal známý

pražský kouzelník Grino. Každé jeho číslo diváci odměnili velkým potleskem. Největší úspěch sklídl s kouzlem, kdy z barevného šátku vykouzil bílou holubici, kterou následně nechal proměnit ve strakatého králíka. Při kouzlení s kovovými kruhy, které se záhadně spojují a rozpojují, asistovala jedna z našich kolegyně, a i přesto se jí nepodařilo tajemství kruhů odhalit. Poté naše seniory rozveselil svým představením populární bavič, imitátor a dabér Václav Faltus. Salvy smíchu vyvolával vyprávěním vtipných historek

a imitováním hlasů známých herců, zpěváků i politiků. Na závěr celého pořadu vystoupila jedna z nejvýznamnějších současných šansoniérek Marta Balejová. Celým Domovem pro seniory se rozléhaly české šansony z třicátých let až po současnost. Na piano znamenitou zpěvačku doprovázel hudebník, skladatel a zpěvák Radim Linhart. Celou akci si naši klienti báječně užili a DpS Bukov velmi děkuje organizátorům z Úřadu městského obvodu – město za nevšední zážitek.

**Dana Muziková
Domov pro seniory Bukov**

Taneční vystoupení v Žatci

Přivítali jsme u nás děti a mládež ze ZUŠ z tanečního oboru paní učitelky Fábryové. Děti nám 8. listopadu zatančily české i slovenské lidové tance v krojích. Představila se nám tak skupina menších dětí, ale i ti starší v párových tancích. Seniorům se vystoupení jako vždy líbilo, protože jim

připomnělo hudbu jejich mládí. Mnozí z nich měli možnost tyto tance zhlédnout na plesu domova, kde nám děti pod vedením paní učitelky Fábryové dělají každoročně předtančení. Děkuje se za příjemné zpestření podzimních dnů.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**



Strašidelná párty pro malé i velké příznivce strašidel



V našem Klubu dobré pohody se konala strašidelná (dušičková) párty nejen pro vnučata, pravnoučata, ale i pro jejich prarodiče a praprarodiče. Věříme, že se akce moc líbila, dali jsme do její přípravy všechny síly a nadšení, co to jen šlo.

Děkuji za pomoc při akci našim dobrovolníkům, jmenovitě Lence, Milce, oběma Luckám, Míšovi a ostatním za pomoc a příspěvky na dobrůtky pro dětičky a občerstvení.

**Seniorský klub dobré pohody
Děčín**

Bukovská višeň hostila turnaj v Člověče, nezlob se



Poslední říjnový den se u nás v Domově pro seniory Bukov opět konala již tradiční akce s názvem Bukovská višeň - turnaj ve hře Člověče, nezlob se. Tuto akci každoročně finančně podporuje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Turnaje se zúčastnilo sedm družstev po třech hráčích. Mimo hráčů z našeho Domova k nám zavítali také klienti z Domova pro seniory Dobětice, Severní Terasy, Chlumce, Orlické, DOZP Všebořice a klienti z Domu

pokojného stáří sv. Ludmily Chabařovice. Po úvodním lehkém občerstvení paní ředitelka Mgr. Věra Vonková všechny zúčastněné přivítala a popřála všem hodně štěstí. Poté se hráči rozlosovali a začala hra. Z jednadvaceti hráčů se do semifinále probjovalo sedm soutěžících. Ti dále hráli o postup do finále, ve kterém se utkali soutěžící z Domova pro seniory Dobětice, Orlická a Chlumce. Finalistům při hře ostatní hráči i jejich doprovody nadšeně fandili a povzbuzovali

je. Po strhujícím boji vyhrála paní Alena Čmejlová z Domova pro seniory Orlická. Na závěr celé akce Bukovská višeň předala paní ředitelka ceny za první, druhé a třetí místo. Ani ostatní hráči však neodcházeli s prázdnou. Každý ze zúčastněných si odnesl z naší akce pamětní list a malou sladkou odměnu. Všem hráčům ještě jednou děkujeme za účast a těšíme se příští rok opět na viděnou.

Dana Muziková
Domov pro seniory Bukov

Podzimní výtvarná dílna

Příjemná byla i letošní podzimní výtvarná dílna. Děti nám pomohly s výtvarnými aktivitami, při kterých jsme využili pro toto období typické javorové listy.

Domov Srdce v dlaních
Jiříkov

Oslava narozenin paní Lídy



Svaz žen pořádá u nás v klubu oslavu narozenin pro svou členku a naši návštěvnicki Klubu dobré pohody paní Lědu oslavu narozenin. Oslava se povedla. Klub je rád, že měl tu čest oslavenkyni popřát vše nej a dlouhá léta.

Seniorský klub dobré pohody
Děčín

Ústí hostilo mezinárodní bowlingový turnaj Handicap

V Ústí se uskutečnil mezinárodní bowlingový turnaj Handicap. Nad touto akcí převzal patronát Pavel Csonka z ústeckého Krajského úřadu. Při přípravě turnaje pomohl pan starosta Března u Chomutova Zdeněk Valenta. Na akci se 11. listopadu sešli zdravotně postižení od Aše až po Jablunkov, ale i ze zahraničí v celkovém počtu 37 účastníků. Jako vždy na těchto turnajích, které v roce 2018 budou v březnu a listopadu slavit 15. výročí konání, vládla vynikající nálada.

Hráči nejen soutěžili, ale dělali i asistenty těm, kteří potřebují podat bowlingovou kouli. Tradicí turnajů je, že si každý účastník sám vybere cenu podle svého umístění. Ve všech kategoriích je vždy dobrá konkurence a umístění do 10. místa lze považovat za úspěch. Věcnými dary sponzorsky turnaj podpořili Krajský úřad Ústeckého kraje, Magistrát Ústí nad Labem a pan Zdeněk Valenta z Března u Chomutova. Dary byly použity jako ceny pro účastníky.

Čtím přání vozičkářů, kteří nechtějí, aby bylo uvedeno jejich pořadí.

Kategorie chodících bez rozdílu postižení

Ženy:

1. Poláková Eva, Děčín
2. Frančáková Eva, Aš
3. Sobotková Simona, Hr. Králové

Další ženy Ústeckého kraje

4. Rabiňáková Olga
5. Netíková Milena
8. Motejlová Bára
10. Motejlová Štěpánka

Muži:

1. Krátký František, Děčín
2. Baláč Vlastimil, Brno
3. Boutteiler Francois, Francie

Další muži Ústeckého kraje

8. Blažek Aleš
9. Pýcha Jiří
10. Wunsch Jan
14. Ptáček Pavel
16. Huček Jindřich
18. Michálek Josef
19. Pastrnek Rudolf

Zdravotní stránku všech přítomných měl pod dozorem pan MUDr. Aleš Rosenbaum. Turnaj jako vždy měl dobrou



úroveň, všem se líbilo a účastníci odjížděli spokojeni. Celou akci uspořádal a organizačně zvládl Aleš Blažek, krajský předseda Klubu bechtěrevíků v Ústí nad Labem.

Jedenapadesát litoměřických turistů na dalším výletě

Z vlaku na zastávce v Olešku vystoupilo 51 turistů. Vydali jsme se 22. listopadu na vycházku travčickým lesem, ale tentokrát trochu jinak. Prošli jsme kolem střelnice, která v držení soukromé společnosti znovu funguje, a pokračovali po známé cestě podél pískovny směrem k Nučnickám. Většina výpravy šla po cestě, jen několik optimistů začalo hledat podél ní houby a skutečně byli úspěšní. Těsně před koncem lesa jsme odbočili na nenápadnou pěšinku a po ní došli k utajenému lesnímu jezírku s chatou, o kterém do té doby snad jen málokdo. Pak jsme absolvovali nejhorší kousek výletu, když jsme brodili bláto rozježděné cesty, po níž jezdí auta s nákladem materiálu z pískovny. Ale brzy jsme se dostali na širokou suchou cestu a ta nás spolehlivě



dovedla až k restauraci v Travčicích. Pan šéf už byl na nás připraven, k mání byly výborné polévky i výběr hotových jídel a teplé i studené nápoje. Zde jsme poseděli, podiskutovali, pak část turistů odjela

autobusem do Litoměřic a většina pokračovala do Bohušovic. Bohužel jsme u jezírka přišli o fotografa dokumentaristu Mílu R., který se vydal nesprávným směrem – ale v lese nezůstal a Litoměřice

našel. Jen je škoda, že z toho důvodu máme fotografie pouze z první poloviny výletu. Počasí nám celkem přálo, nálada byla dobrá a všichni jsme se v pořádku vrátili domů.

Klub českých turistů Litoměřice

Diamantová svatba v Trmicích



Pan Josef Urban (85 let) a paní Ingrid Urbanová (81 let) uzavřeli manželství před šedesáti lety 28. prosince 1957. Blíží se výročí 60 let společného života. K takovému nádhernému výročí srdečně gratulujeme a do dalších let společného života přejeme manželům Urbanovým hodně zdraví, hodně štěstí, spokojenost a lásku v rodinném kruhu.

Městský úřad Trmice

Mikulášská zábava



V našem domově jsme si užili „Mikuláše“ už s předstihem. Konala se u nás totiž akce s názvem Mikulášská zábava, na které samozřejmě nechyběla ani známá trojice: Mikuláš, čert a anděl.

Domov Srdce v dlaních, Jiříkov

Klub se vydal po stopách Hrabala – Hradištko, Kersko

Ze Sadské nás autobus dovezl do Hradištko, kde je na hřbitově, v rodinném hrobu, pochován pábítel Bohumil Hrabal. Blátivé cesty k památným borovicím jsme zdolali a dál lesem došli do Kerska, k jeho chatě, jejíž zasklenou verandu on sám nazýval hradlem, jako vzpomínku na svou nádražáckou minulost. V alejích jsme prohlíželi chaty a v Restauraci U Prámene se občerstvili. Po načerpání minerální vody



ze Svatojosefského pramene směřovaly naše kroky do lesního ateliéru Kuba, kde jsme pozorovali p. Kubu při práci a prohlédli si vánoční výstavu výtvarných prací. Po nakoupení dárek u Kubů jsme cestou k autobusu prošli kolem Hájenky, vánočně vyzdobené a s „kančím na šípkové a kančím se zelím“ na jídelním lístku. Výlet v podzimní přírodě se nám líbil.

Klub českých turistů Litoměřice

Rozsvícení vánočního stromu v Lounech



Recitační kroužek Pomoc bližnímu v Lounech v sobotu 25. listopadu vystoupil s pásmem o adventu a sv. Lucii v Pátku nad Ohří a dne 3. prosince měl pro čekající děti na

rozsvícení stromu v Lounech připravenou dílničku na vánoční ozdůbky nebo zpívání karaoke. Napoprvé se zúčastnilo 17 dětí.

Vilma Svobodová
Pomoc bližnímu Louny

Výlet do planetária



Klienti Domova pro seniory Krásné Březno budou dlouho vzpomínat i na výlet do planetária v Teplicích. Program se všem zúčastněným moc líbil a všichni už se teď těší na další výlet.

Domov pro seniory, Krásné Březno

Seniorům z Roudnice zazpívala Eva Pilarová



Náš domov navštívila slavná česká zpěvačka Eva Pilarová, která nám nádherně zazpívala a pověděla nám 17. listopadu spoustu zajímavostí o svém životě a pěvecké kariéře. Bylo to skvělé setkání.

Domov důchodců Roudnice nad Labem

Tanečnice sbírají ceny

Taneční skupina Babča Stars Varnsdorf se pravidelně schází už 11 let a nacvičují různé skladby na vystoupení. Jsou velmi aktivní, mají za sebou hodně úspěchů v krajských, republikových, a dokonce i evropských soutěžích, kde pravidelně sbírají medaile. Jezdí na různá vystoupení při různých kulturních akcích u nás i v Německu. Poslední úspěch byl 2. prosince 2017 na oblastní soutěži ve Cvikově, kde obsadili druhé místo za tanec flamenco.

Prejeme celé skupině hodně zdraví, aby to všem tancovalo neustále v pohodě.

Josef Fuxa



V Krásném Březně rozsvítili stromek

V Domově pro seniory Krásné Březno si užívali rozsvícení vánočního stromčku. K tomu jim 29. listopadu zazpívaly děti z MŠ Vyhlídka. Přítomní si dále užili i vystoupení pěveckého sboru Krásno-březenští senioři. Vánoční atmosféru jsme si po rozsvícení stromčku užívali i 1. prosince. Podívali jsme se totiž na pohádkový film Anděl páně 2, který v loňském roce okupoval první příčky návštěvnosti v kinech.

Domov pro seniory
Krásné Březno

Adventní čtení



V našem domově nechybělo ani adventní čtení, se kterým nám pomohly i děti. Akci si všichni moc užili a už teď se těší na další aktivitu.

Domov Srdce v dlaních
Jiříkov

Zvonkohra Teplice studuje společně virtuální univerzitu

Začali jsme v rámci celoživotního vzdělávání studovat zájmové vysokoškolské studium Virtuální univerzitu třetího věku - VU3V. Virtuální studium je výrazně podpořeno a doplněno konzultacemi profesorů a studentů středních škol a exkurzemi.

Univerzita poskytuje videa s přednáškami a studijní systém. Video přednášky i konzultace a besedy se konají v klubovně spolku, která se teď stala i Konzultačním střediskem. To bylo na počátku a my jsme se do studia pustili čtyřdílnou sérií přednášek Astronomie. Besedy a konzultace, osobní setkání s profesorem a milovníkem vesmíru RNDr. Bergmanem nás hodně zaujaly a dodaly nám energii, vědomí tajemnosti a úžasnosti vši existence. Díky skvělému vysvětlení se nám podařilo mnohému porozumět a upřesnit své představy.



Sluneční hodiny historické i současné nás inspirovaly a učarovaly nám.

V prosinci jsme v závěru dalšího semestru Genealogie

hledali své předky. O to se už několik z nás nějakou dobu pokouší, a víme tedy, že to není nijak jednoduché. Studium jsme doplnili zájezdem na

Zámek Žďár nad Sázavou, který už dvacet let obnovuje rodina Kinských.

Helena Voctářová
Zvonkohra Teplice

Adventní posezení ve Vrutku

Letos jsme byli opět pozváni, abychom strávili příjemný předvánoční čas s klienty Domova pro seniory ve Vrutku.



Adventní posezení se konalo 28. listopadu v tamním Kulturním domě, který byl slavnostně vyzdoben ve vánočním duchu. Nejenom my, ale i hosté z ostatních domovů byli mile přivítáni a čekalo je pohoštění a bohatý program. Seniorský vždy dojem vystoupení dětí, které měli hned 2x, interaktivně se mohli podílet na vystoupení kouzelníka Valdiniho. Dále vystoupilo tamní taneční uskupení Venuše. Odpolednem provázela k tanci hrála pan Tomáš Kratina.

Domov pro seniory
a Pečovatelská služba v Žatci

Dušíčkový turnaj v bowlingu



Turnaje se zúčastnilo 10 družstev seniorů a dvě žákovská. První turnaj byl 7. listopadu se žáky ZŠ Černčice u Loun vedeném učitelem Karlem Švecem. Obě družstva se umístila na I. a II. místě se stejným počtem bodů a senioři z Loun si odnesli bronzovou medaili. Další turnaj byl 15. listopadu, kdy Asociace kuchařů a cukrářů – Stará garda pod vedením pana Jiřího Eichnera nejprve seniory seznámila s výrobou různých salátů pro dny všední i sváteční a poté se utkali v bowlingu. Vítězem tohoto turnaje bylo družstvo Pomoc bližnímu Louny, druhé smíšené Louny Praha a bronz si odnesli kuchaři z Prahy. Poslední turnaj se uskutečnil

25. listopadu, kdy se opět senioři předvedli, jak se umí bavit a zároveň udělat něco pro své zdraví. Vítězem tohoto kola byli senioři – železničáři (strojvedoucí) pod vedením pana Zdenka Mullera z Ústí nad Labem, další místa obsadila družstva seniorů z Loun, Ročova a smíšená z dalších spádových obcí. Děkujeme za úžasné zážitky ze setkání s dalšími seniory. Všechna družstva obdržela medaile, diplom a něco na památku. Ponuré listopadové počasí se dá využít i k zábavě. Škoda, že zdravotní problémy mají i aktivní senioři a museli se na poslední chvíli z turnaje omluvit.

Za Pomoc bližnímu Louny
Vilma Svobodová

Rozsvícení vánočního stromku v Mostě

V Domově pro seniory v Mostě rozsvětlili 1. prosince vánoční stromček. Za doprovodu pěveckého sboru Korálek z 11. Základní školy v Mostě byla zahájena odpolední akce plná krásných písní a vánočních koled. Celou akci zahájil ředitel MSSS v Mostě Ing. Martin Strakoš, který si s sebou přivedl milou posilu v podobě pana primátora Statutárního města Mostu Mgr. Jana Paparegy a náměstkyně primátora Ing. Markéty Staré. Společně popřáli našim seniorům krásné svátky a donesli jim pod rozsvícený vánoč-



ní strom dárkové koše. Celou akci nám zpříjemnilo domácí cukroví a punč, který provoněl celou místnost velkého sálu a naladil nás na tu pravou přícházející vánoční atmosféru.

Krásné svátky vám všem přeje

Domov pro seniory
ul. Barviřská, Most

Krušnohorské Vánoce v Litvínově

Fenomén továrny Heller & Schiller - Historie výroby hraček Husch najdete 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 Hanzíka. 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 po celý rok nabízí inspiraci na tradiční i zcela netradiční vánoční výzdobu. V zámku Valdštejnů lze vidět Grafická díla akademického malíře Bohdana Kopeckého, která jsou vystavena v jeho bývalém ateliéru.

Nově můžete zhlédnout výstavu Krušné hory objektivem českých a německých fotografů. Ve čtvrtek 14. prosince proběhne vernisáž výstavy Krajka tradičně netradičně. A jako



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

V lednu se pak můžete těšit na akci Gastronomie za Valdštejnů.

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

CITÁT JANA WERICHA

POMŮCKA: ACHÉ, EL, ENEMY	OŠKLIVOST	ČESKÝ ZPĚVÁK VLASTA ???	DISKŮKŮJ ANGLICKÁ ZKR.	ŽLUTO-HNĚDÉ BARVIVO	DŘEVNÁ CHATA	JIHOČESKÉ MĚSTO	JIHOVÝCHOD ZKR.	INICIÁLY HERCE NICHOLSONA	ČÁST KOSTELA	SPORTOVNÍ NÁČINÍ	LUDOLFOVO ČÍSLO	ZRZAVÁ	OLGA DOMÁCKY	INICIÁLY IMITÁTORA IZERA	STÁT V USA	CÉVNÍ TEKUTINA
SEBEVĚDOMOST							CHLAPEČ NÁREČNÉ		OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR.		NÁSTROJ MYŠLENÍ					
1. DÍL TAJENKY											UTVOŘENÍ LITIM					
URANOVÉ DOLY ZKR.			OPAKY LÍČŮ					BÝT NAŽIVU			SPZ VSETINA			ZNAČKA AMPÉR-ZÁVITU		
			HORIZONT					A PODOBNÉ ZKR.			STOVKY			IR SLOVEN.		
MPZ SLOVINSKA				OPATROVNICE DĚTÍ					ÚZKÁ					CITOSLOVCE KONŠKÉHO RŽÁNÍ		
				DRUH					HLÁŠKA V KARTÁCH					SRST OVCI		
	NÁZEV NOSOVKY	ZN. BULHAR. CIGARET			REPTÁNÍ HOVOR.					SPZ PRACHATIC				CITOSLOVCE VRČENÍ		
		PŘESNÉ LIDOVÉ			PATLAT					ZPĚVNÝ PTAČ				ZASEVÁNÝ		HITLEROVO KOMANDO
BIOKATALYZÁTOR						ŠERMÍŘSKÁ ZBRAN				DRUH PŘÍPOJENÍ K INTERN.					DODATEK V DOPISE ZKR.	
						KRAJOVÝ ODĚV				TLESKNUTÍ					KLYSTÝRY	
OBRAČENÉ							ZÁKUSEK				REK TROJSKÉ VÁLKY					
	CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ			SVÁZEK ROSTLIN			SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				VELIKOST OBLEČENÍ					
	EVR. HOSP. SPOLEČEN.			KOLOS				HOSPODÁŘSKÁ PŮDA				BOJOVÉ VOZIDLO				BOLEST ANGLICKY
								OLSENOVO JMÉNO				KOVOVÝ SPOJ				
ŠPANĚLSKÝ MLUVNICKÝ ČLEN			CHEMICKÝ PRVEK, KOV ZN. PB						VYROBENÝ ZE ZELÍ					ELIŠKA DOMÁCKY		
			OPAK OD						INIC. HEREC, JANŽUROVÉ					STARŠÍ ZKR.		
2. DÍL TAJENKY																
3. DÍL TAJENKY																
TĚLESNÁ ČINNOST						NEJLEPŠÍ HOVOR.				KOCOUR ZASTAR.				LATĚ		

Labská stezka



**Ta nejkrásnější trasa
pro vaše výlety!**



Děčín
nejníže položené město v ČR



Střekov
nejromantičtější hrad kraje



Velké Žernoseky
nejsevernější vinice v ČR



Roudnice nad Labem
největší zámek v Ústeckém kraji

Dresden

(D)

Hřensko

Děčín

(CZ)

Ústí n. L.

Velké
Březno

Střekov

Velké Žernoseky

Litoměřice

Roudnice n. L.



Hřensko a Pravčická brána
největší pískovcová brána
v Evropě



Velké Březno
nejmladší zámek a pivovar
Březňák



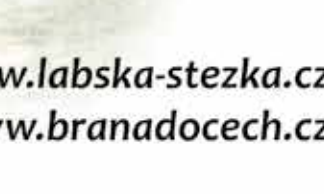
Litoměřice
nejmalebnější město
Českého středohoří



Mělník
nejkrásnější město
Českého středohoří



Brandýs nad Labem
největší město
Českého středohoří



Praha
největší město
České republiky



Pro dopravu kol i pasažérů mezi
Prahou a Drážďany lze využít služeb
www.cyklobus.eu

www.labska-stezka.cz
www.branadocech.cz