

SENIORSKÉ LISTY

ROZHOVOR

Simonová oslaví devadesátku

STRANY 16-17

TÉMA

Senioři od června ušetří za vlaky a autobusy

STRANA 5

Z KRAJE

Podpora seniorů je důležitá; tvoří čtvrtinu populace

STRANY 12-13

ROUDNICE NAD LABEM

Galerie moderního umění

12. 4., 17:00 **Filmový večer Andrej Zvajincev/Nemilovaní**
 14. 4., 14:00 **Výtvarná dílna pro veřejnost Jak se dělá galerie?**
 26. 4., 17:00 **Vernisáž výstav Jaro/Československá výtvarná scéna 1966–1968**
 3. 5., 17:00 **Přednáška Zdeňek Zbořil/Pražské jaro**
 5. 5., 14:00 **Májová výtvarná dílna pro veřejnost**
 10. 5., 17:00 **Koncert Roudnického hudebního jara**

KD Říp

11. 4., 19:00 **Slivenecký akordeonový soubor**
 15. 4., 15:00 **Taneční karneval s Ladou Motyčkovou**
 19. 4., 19:00 **Koncert tanečního orchestru**
 7. 5., 19:00 **Slavnostní koncert ke dni vítězství ZUŠ Open**
 24. 5.
 9. 11., 19:00 **Olympic Tour 2018**

Zámecký park

30. 4., 17:00 **Celoměstské pálení čarodějnic**

Zámecký areál

8. 9., 10:30 **Roudnické vinobraní**

DĚČÍN

SD Střelnice

8. 4., 15:00 **Nedělní odpoledne s dechovkou MODRAVANKA**
 29. 4. **Benešovský medvěd – taneční soutěž**
 30. 4., 18:00 **Pálení střelnické čarodějnice**

Zoo

21. 4., 14:00 **Zahájení 69. návštěvnícké sezony**

Městské divadlo

14. 4., 18:15 **Luisa Millerová**
 15. 4., 19:00 **Dámská šatna**
 17. 4., 19:00 **Přijdu večera**
 18. 4., 19:00 **Rigoletto**
 19. 4., 19:00 **Pavel Šporcl a Gipsy Way Ensemble**
 20. 4., 19:00 **Starci na chmelu**
 25. 4., 19:00 **Lukáš Klánský – klavír**
 26. 4., 19:00 **Hovory na útěku**
 3. 5., 19:00 **Jarní koncert**
 22. 5., 19:00 **Děkujeme, že kouříte**
 2. 6., 15:00 **Závěrečný baletní koncert**

Zámek Benešov nad Ploučnicí

1. 5. – 30. 9. **Prohlídky s komtesou**
 1.–31. 5. **Zámek patří dětem**
 25. 5. **Noční prohlídka k Noci kostelů**
 1.–30. 6. **S dětmi na zámek**
 2. a 3. 6. **Dětský den – Pomáháme zvířátkům**
 30. 6. **Noční prohlídka I.**

MOST

Městské divadlo

6. 4., 19:00 **Hrdý Buděš**
 7. 4., 19:00 **Charleyova teta**



10. 4., 19:00 **Tramvaj do stanice touha**
 12. 4., 10:00 **Sluha dvou pánů**
 13. 4., 19:30 **Dáma od Maxima**
 18. 4., 19:00 **Nebezpečné vztahy**
 2. 5., 19:00 **Saturnin**
 14. 5., 19:00 **Čtyři dohody**
 25. 5., 17:00 **Galavečer tanečního studia Demi Dance**

Autodrom

1. 5. **The Most Traband**
 20. 6. **Olympijský běh**
 30. 6. **The Most Škoda Camp**

Zámek Jezeří

18. 4. **Mezinárodní den památek**
 30. 6. **Šlechta českých zemí v evropské diplomacii – zahájení expozice**

LOUNY

KD Zastávka

6. 4., 19:00 **Bluesový festival**
 8. 4., 14:00 **Pravidelné odpoledne s Lounskou třináctkou – velikonoční Hrajeme s Orfeem – 12. ročník celostátního festivalu sborového zpěvu**
 29. 4., 14:00 **Taneční čaje**
 6. 5., 14:00 **Pravidelné odpoledne s Lounskou třináctkou**
 20. 5., 14:00 **Taneční čaje**

Zámek Krásný Dvůr

- 9.–10. 6. **Vikend otevřených zahrad – procházky zámeckým parkem, koncert**

Zámek Stekník

21. a 22. 4. **Mezinárodní den památek**
 18. 5.–31. 10. **„Jak se česé do věrtele“ – výstava**
 26. 5. **Jarní rytířské slavnosti**
 9. a 10. 6. **Vikend otevřených zahrad**

LITOMĚŘICE

Divadlo K. H. Máchy

9. 4., 19:00 **Legenda o lesních lidech**
 11. 4., 19:00 **(Ne)jen operní koncert**
 16. 4., 11:00 **Petra a Lucie (Divadlo Radka Brzobohatého)**
 21. 4., 19:00 **Stará dobrá kapela**
 25. 4., 19:00 **Zamilovaný sukníkář**
 29. 4., 17:30 **Mezinárodní den tance**

Hrad Házmburk

26. 5. **Středověký den**
 25. 8. **Hradozámecká noc**

Zámek Libochovice

28. 4. – 1. 5. **Jarní výstava bonsajů**
 2.–10. 6. **Výstava kaktusů v historickém skleníku zámku Libochovice**
 9.–10. 6. **Vikend otevřených zahrad a výstava kaktusů ve skleníku**
 11.–15. 6. **O poklad Karla IV. – edukační program pro školy**
 20. 6. **Purkyňův lékařský den (neveřejná akce)**
 22. 6. **Mše v zámecké kapli**

Zámek Ploskovice

12. 5. **Výstava plastických modelů**
 26. 5. **Nebezpečné známosti – divadelní soubor LiDi Litoměřice**
 2. 6. **Od zrníčka po bochník – Akce pro děti ve spolupráci s Café Páv (výroba chleba)**
 23. 6. **Keramické trhy – 20. ročník**

CHOMUTOV

Galerie Špejchar

12. 4. – 24. 5. **Obrazy – Ladislav Chabr**

Galerie Lurago

- do 20. 4. **Andrea Ehret – Sny**

Galerie Na schodech chomutovské knihovny

3. 4. – 29. 6. **Jindřich Pittner – foto minerálů**

Kostel sv. Ignáce

3. 4. – 30. 6. **Lucie Stříbrská – fotografie**
 7. 4., 18:00 **Pocita Johnu Lennonovi**

Městské divadlo

17. 4., 19:00 **Hana Zagorová a Petr Rezek**
 23. 4., 19:00 **Bosé nohy v parku**
 30. 4., 19:00 **Fešáci**

ŽATEC

Městské divadlo

5. 4., 19:00 **Will Willde a The Bladderstones**
 9. 4., 19:00 **Vince Agwada Trio**
 14. 4., 18:15 **Giuseppe Verdi: Luisa Millerová**
 16. 4., 19:00 **Caveman (Point)**
 17. 4., 19:00 **Ondřej Havelka a jeho Melody Makers**
 19. 4., 19:00 **Sbohem zůstávám (Divadlo Kalich)**
 20. 4., 19:00 **Dostihy (divadelní spolek Opera Žatec)**
 28. 4., 18:45 **Jules Massenet: Cendrillon**

KADAŇ

KD Střelnice

11. 4., 17:00 **Bardolino**
 16. 4., 18:00 **Madamme de Paris**
 21. 4., 14:00 **Setkání obyvatel zaniklých obcí**
 24. 4., 19:00 **Proč odešly rockové hvězdy**
 17. 5., 19:00 **Petra Börnerová trio a Fedor Frešo**

KZ Orfeum

11. 5., 20:00 **Vanua 2 – koncert World Music**

Městská knihovna

10. 4., 17:00 **Večer ve věži – Sáva Arabadžiev**
 28. 4., 9:30 **Dnes čte: Fotograf**
 15. 5., 17:00 **Večer ve věži: Radmila Karafiátová**
 19. 5., 9:30 **Dnes čte: Kočičí psycholožka**
 16. 6., 9:30 **Dnes čte: Ilustrátorka**

Kostel svatého Jana Křtitele

9. 4., 17:00 **Robert Ferenc**
 3. 5., 17:00 **Štěpán Rak**
 30. 5., 17:00 **Koncert pěveckého sboru Klubíčko**

ÚSTÍ NAD LABEM

Dům kultury

9. 4., 19:00 **Hvězdné manýry – Divadlo Háta**
 14. 5., 19:00 **Liga proti nevěře**

Národní dům

14. 4., 19:30 **Swingová tančírna – Áda Siegl Band**
 23. 5., 20:00 **Kyla Brox Band**
 24. 5., 20:00 **JCM feat. Jon Hiseman, Clem Clempson a Mark Clarke**

Apollo Music Club

28. 4. **Retrodiskotéka s tombolou**
 26. 5. **Retrodiskotéka s tombolou**
 22. 6. **Retrodiskotéka s tombolou**

Zoo

7. 4. **Slavnostní zahájení letní sezony**
 9. 4. **Akce pro seniory**
 22. 4. **Mezinárodní den země**
 1. 5. **Ptačí den v zoo**

Severočeské divadlo

8. 4., 17:00 **Únos ze Serailu**
 10. 4., 19:00 **Jarní koncert filmových a muzikálových melodii**
 13. 4., 19:00 **Kouzelná flétna**
 17. 4., 19:00 **Casanova**
 18. 4., 19:00 **Nabucco**
 29. 4., 17:00 **Zkrocení zlé ženy**

Skanzon Zubnice

12. a 13. 5. **Májový jarmark**
 21. 7. **Pout' k Máří Magdaléně**

Zámek Velké Březno

14. 4. **Hraběcí mlsání**
 18. 4. **Koncert ke Dni Země**
 21. 4. **Den památek – Oživený zámek**
 21. a 22. 4. **Zámek v květech – Hraběcí jaroslání**

21. 4.

21. 4. **Noční prohlídka**
 5. 5. **O pohár hraběte Chotka – XVII. ročník závodu autoveteránů**
 14. 5. **Běh zámeckým parkem**
 25. 5. **Noc kostelů – hraběcí hrobka ve Valtířově**
 26. 5. **Košť hraběte Chotka – XX. ročník soutěžní ochutnávky vín**
 6. 6. **Bendův komorní orchestr – koncert**

9. a 10. 6. **Zámek v květech**
 9. 6. **Vikend otevřených zahrad – komentované prohlídky zámeckého parku**
 16. 6. **Pohádky v parku**
 13. 6. **Hudební festival L. V. Beethovena**

TEPLICE

Jazz club

14. 4., 20:00 **Vince Agwada Blues Band**
 21. 4., 20:00 **František Uhlíř Team feat. Andy Schofield**
 27. 4., 20:00 **Marcella Camargo**



Dům kultury

17. 4., 16:00 **Naše zahrádka**
 17. 4., 17:00 **Naše zahrádka**
 24. 4., 19:00 **Jiří Krampol a Milan Drobný**
 9. 5., 19:00 **Návštěvní den u Miloslava Šimka**
 24. 5., 19:00 **Zahajovací koncert 54. ročníku Hudebního festivalu L. van Beethovena**
 31. 5., 19:00 **Koncert v rámci 54. ročníku Hudebního festivalu L. van Beethovena**

DUCHCOV

Zámek Duchcov

- 14.–15. 4. **Mezinárodní den památek a sídel**
 29. 5. a 31. 5. **Hrdinové a božové antických bájí na zámku – speciální komentovaná prohlídka**
 4. 6. **Promítání hraného dokumentu o Giacomo Casanovi**
 8.–9. 6. **24. Casanovské slavnosti**

RUMBURK

Muzeum

- do 14. 4. **Cestami trnové koruny aneb po stopách Kristova ukřižování na Šluknovsku**

Lužické náměstí

12. 5. **Pochod Rumburské vzpoury**

Nádraží Rumburk

- do 19. 5. **Prohlídka Legiavlaku**

Dymník

12. 5. **Lety vrtulníkem při příležitosti 100. výročí Rumburské vzpoury**
 19. 5. **Rekonstrukce bitvy československých legionářů na Transsibijské magistrále u Zlatoustu 1918**

VARNSDORF

Lidová zahrada Varnsdorf

27. 4., 15:00 **Jazzový pátek ZUŠ – 19. ročník**

BÍLINA

KD Fontána

17. 4., 8:30 **21. Bořeňská čarodějnice – pěvecká soutěž**
 13. 5., 15:00 **Taneční odpoledne nejen pro seniory – Den matek**

Výstavní síň u kostela

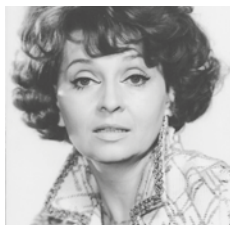
- do 29. 4. **Barevná inspirace III**

Z OBSAHU

- 4** Příští rok se zvýší penze lidem nad 85 let o tisícikorunu
- 5** Slevy pro seniory ve vlacích a autobusech
- 7** Krajskou radu seniorů trápí roztržičnost důchodcovských organizací
- 9** Ze zadlužení může pomoci projekt RE:START
- 11** Jak na bolesti zad a kloubů
- 11** Z Ústeckého kraje: Podpora seniorů je důležitá, vždyť tvoří čtvrtinu populace



- 16** Legendární zpěvačka Yveta Simonová letos oslaví devadesátku



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

Internet si v Česku oblíbilo už na 660 tisíc seniorů



Ústecký kraj/Praha | Internet vloni používalo skoro 8 z 10 Čechů. Surfování už přitom dávno není doménou mladých a vysokoškolsky vzdělaných lidí. Uživateli přibývá i mezi seniory. Vyplývá to z údajů Českého statistického úřadu (ČSÚ).

V posledních letech roste obliba internetu i mezi starší generací. Například mezi seniory nad 65 let se za posledních deset let zvýšil podíl uživatelů internetu ze 4 % na jednu třetinu. V roce 2017 šlo o 660 tisíc seniorů.

„I do budoucna lze očekávat, že se počty uživatelů internetu z řad seniorů budou výrazně zvyšovat. Do důchodového věku se dnes totiž dostávají lidé, kteří jsou zvyklí automaticky využívat

internetové technologie jak v pracovním, tak v osobním životě. Vloni používaly internet tři čtvrtiny lidí v předdůchodovém věku 55 až 64 let,“ konstatuje Martin Mana, ředitel odboru statistik rozvoje společnosti ČSÚ.

Stále více lidí se k internetu připojuje prostřednictvím chytrých telefonů. Každoročně roste počet uživatelů, kteří využívají internet k nakupování. (sl)

INTERNET

V roce 2017 používalo internet 6,9 milionu lidí starších 16 let, což je o 3 miliony více než v roce 2007. Většina uživatelů internetu se k síti připojuje každý den.

SLOVO HEJTMANA

Vážený a milí čtenáři, jsem rád, že vás mohu pozdravit v prvním čísle dalšího ročníku magazínu



Seniorské listy. Tento titul, jehož vydávání finančně podporuje Ústecký kraj, vznikl před několika lety jako společný projekt Ústeckého kraje a Krajské rady seniorů. První vydání v roce 2018 je převážně věnováno poznávání krás a památek Ústeckého kraje a pozvání k jejich návštěvě. Jsem přesvědčen, že aktivní senioři takovou pozvánku rádi využijí.

Začátek dubna neznamená jen nástup druhého čtvrtletí roku nebo opravdové nastartování jara. Pro řadu z nás je to také doba zahájení turistické sezony. Veřejnosti se otevírají hrady a zámky. Milovníci přírody na jaře vyrazí na první větší výlety. Čtyři krajské destinační agentury každoročně připravují na začátek turistické sezony řadu zajímavých akcí nejen pro výletníky z našeho kraje, ale také pro turisty, kteří přijedou objevovat a obdivovat kulturní památky a přírodní zajímavosti našeho kraje ze všech koutů republiky i ze zahraničí. Návštěvníků přijíždějících do Ústeckého kraje v posledních letech každoročně přibývá, patříme mezi regiony s největším přírůstkem turistů. Cestovní ruch podporujeme vlastním turistickým internetovým portálem Brána do Čech, kde si i senioři mohou vybrat ze široké nabídky poznávacích, zážitkových i odpočinkových výletů po našem kraji.

K většímu zájmu turistů by přispělo asi i další zlepšení infrastruktury služeb, jako je širší nabídka a kvalita ubytování a stravování. Naopak veřejnou i turistickou sezónní dopravu zajišťuje dle mého názoru Ústecký kraj na velmi dobré úrovni. Tak se stávají snadno přístupné památky a další turistické cíle i pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením.

Neodmyslitelnou součástí turistické sezony v Ústeckém kraji je provoz železničních turistických linek, které budou až do podzimu křížovat náš region. Mám na mysli Kamenický motoráček, Zubnický a Středohorský motoráček známý jak Švestková dráha. V provozu bude i Podřípský a Doupovský motoráček. V letošním roce budou náklady na dotovaný provoz železničních turistických linek činit 9,3 milionu korun z rozpočtu kraje. Musím také připomenout lodní turistickou linku malebným labským údolím.

Pej si, aby nadcházející turistická sezona přinesla i vám, aktivním seniorům, nevšední a příjemné zážitky při poznávání našich památek a přírodních krás.

Váš hejtmán
Oldřich Bubeníček

HLAVNÍ PARTNER |

PARTNEŘI



Seniorské listy www.facebook.com/seniorskelisty | www.seniorskelisty.cz | Seniorské listy, zpravodajský a servisní čtvrtletník seniorů v Ústeckém kraji | Datum vydání: 3. 4. 2018 | Příští vydání: 22. 6. 2018, uzávěrka: 14. 6. 2018 | Distribuce v nákladu 70 000 bezplatných výtisků je adresná klubům, spolkům, sdružením, obcím a městským úřadům a magistrátům, zdravotnickým zařízením a ordinacím praktických lékařů, lékárnám, úřadům práce, seniorským komunitám, nadacím, charitativním organizacím a veřejným institucím prostřednictvím České pošty, s. p. Volné výtisky jsou k dispozici v informačních centrech měst a obcí. | Periodikum je registrováno Ministerstvem kultury České republiky pod číslem MKČRE22171.

| Vydavatelem Seniorských listů je Media Concept, s. r. o., IČ 02750686, se sídlem 17. listopadu 7, 400 10 Ústí nad Labem, zmocněnec Rady seniorů Ústeckého kraje. | Četnost vydání: 4 vydání v kalendářním roce | Tiskne: Europrint, a. s. | Redakce: Daniel Mareš, tel.: 607 154 021, Gabriela Zlámalová, tel.: 605 262 193, e-mail: info@mediaconcept.cz, Masarykova 119, 400 01 Ústí nad Labem | Inzerce, distribuce: Mgr. Miroslav Pakosta, tel.: 602 464 749, e-mail: miroslav.pakosta@mediaconcept.cz | Nevýžádané příspěvky nevracíme, neoznačené fotografie pocházejí z archivu redakce.

ZAUJALO NÁS

Elektromobily pro sociální zařízení

Ústecký kraj | Vozy na elektrický pohon v hodnotě téměř 18 milionů korun teď bude mít k dispozici 14 příspěvkových organizací kraje, které působí v sociálních službách. Ústecký kraj vozy obdržel jako věcný dar v rámci projektu společnosti ČEZ.

„Chceme podporovat nízkoe emisní dopravu. Elektromobil přináší řadu výhod, o kterých se v posledních letech přesvědčili i zaměstnanci krajského úřadu při svých pracovních cestách. Proto jsem rád, že těchto výhod využijí i pracovníci v sociálních službách při své mnohdy nelehké práci,“ řekl hejtman Ústeckého kraje Oldřich Bubeníček.

Domov pro osoby se zdravotním postižením v Ústí nad Labem si elektromobil vyzkoušel před dvěma lety. Kraj ho domovu tehdy propůjčil na půl roku do užívání a díky pozitivnímu ohlasu se tak vozový park příspěvkových organizací sociálních služeb rozroste o 19 elektromobilů, které jsou ideální do městského provozu, nehlučí, nezatěžují ovzduší emisemi a výhodou jsou i minimální provozní náklady. (pr)

Cvičení se židlemi

Teplíce | Cvičit a časem i předcvičovat začala energická Gabriela Hallerová hlavně proto, že se sama potřebovala hýbat. Pravidelné cvičení jí pomohlo od bolestí a předává to i nyní, ve třiasedmdesáti letech, dál. „V teplickém denním centru Kanape vedu kondiční cvičení na židlích a se židlemi. Inspirovala jsem se z cvičení pro lidi postižené civilizačními chorobami, ale místo vleže jsem cviky upravila na židle,“ popisuje Gabriela Hallerová. Ta se ovšem nezabývá jen cvičením, ale třeba také masážemi, jógu prstů nebo bylinkářstvím. „Všechno, co dělám, mě baví a neustále se v tom vzdělávám. Tady v denním centru zájemcům ukazují i různé druhy ulevování si. Radím, co dělat, když se jim špatně dýchá. Učím lidi, jak si pomoci, aniž by museli hned brát nějaké léky,“ dodává třiasedmdesátiletá cvičitelka. (gz)

Polepší si ti s nižšími důchody

Praha/Ústecký kraj | Od ledna 2019 by měly stoupnout důchody seniorům nad 85 let o tisíc korun měsíčně. Návrh novely zákona o důchodovém pojištění, která přináší také změnu v pevné výměře důchodu, jež je pro všechny stejná, musí ještě schválit obě parlamentní komory.

Nově by pevná výměra měla odpovídat deseti procentům průměrné mzdy místo nyní devíti procent. Podle počtů vlády by měli důchodci dostat od ledna včetně obvyklé

valorizace přidáno minimálně 540 korun. Vláda v demisi schválila svůj návrh na změny penzí. Novela má změnit složení důchodů, což oslabí zásluhovost. Více než dosud by se tak přidávalo lidem s malými penzemi, ostatním by se růst důchodů zpomalil. Podle ministryně práce v demisi Jaroslavy Němcové by se to mohlo týkat zhruba poloviny seniorů a seniorek.

Důchodový systém v Česku se loni poprvé po osmi letech dostal ze schodku. Na penze

se vybralo o 0,9 miliardy víc, než se na ně vyplatilo. Penzijní soustava byla v deficitu od roku 2009. V letech 2012 a 2013 se blížil 50 miliardám korun.

Státní pokladnu vyjde navyšnění na zhruba 14,5 miliardy korun.

Pokud zákon projde Parlamentem, přesnou částku výměry důchodů na příští rok vláda stanoví v září podle nových pravidel. Zvýšení důchodů o tisíc korun pro seniory nad 85 let návrh zákona přímo stanovuje k 1. lednu 2019. (sl)

Profesor Koblík oslavil životní jubileum

Ústí nad Labem | Velkolepý koncert k 90. narozeninám profesora Univerzity J. E. Purkyně, sbormistra Ústeckého dětského sboru i jeho zakladatele Vlastimila Koblíka hostilo 16. března Severočeské divadlo opery a baletu. Velkolepým koncertem mu tak popřáli všichni jeho příznivci. Na narozeninovém koncertu účinkovaly sbory Luscinia, Nona, Chorea Academia, Ústecký dětský sbor a pěvci Dagmar Zelenková, Daniel Matoušek i houslista Vlastimil Koblík mladší. Celým večerem provázel herec Jan Šťastný. (sl)



Zakladateli Ústeckého dětského sboru tleskalo celé divadlo

Foto: Daniel Šeiner

Turisté z Krásné Lípy se starají o rozhledny

Krásná Lípá | Jedny z nejaktivnějších seniorů v Ústeckém kraji najdete v Krásné Lípě na Děčínsku. Předseda tamního Klubu českých turistů Václav Hieke se spolu s dalšími nadšenci rozhodně nenudí. „Naši hlavní náplní je samozřejmě turistika a neustálý pohyb v přírodě a její ochrana. Čistíme totiž i cesty a studánky od odpadků,“ podotýká zmiňovaný předseda klubu Václav Hieke. Jejich aktivity jsou navíc určeny nejen seniorům, ale i široké veřejnosti. Na práci toho mají skutečně hodně, starají se totiž i o dvě rozhledny – Vlčí hora a Dymník.

Stále populárnější jsou i jimi pořádávané akce. „Všichni se teď připravujeme na 8. květen. Už s předstihem totiž chceme začít s oslavami stalet od vzniku Československé republiky a také si chceme



připomenout výročí 130 let od vzniku Klubu českých turistů. Bude to velká akce na krásnolipském nádraží, návštěvníky čeká parní lokomotiva i bohatý kulturní program,“ láká veřejnost Hieke. Velmi bohatá je i jejich přeshraniční spolupráce. „Máme partnerská města na Slovensku, v Polsku i v Německu. Nechci

se chlubit, ale naše činnost je opravdu bohatá. Už třicet let jsme partnery německého města Neustadt a pětadvacet let už trvá naše spolupráce s polskou Lubání. Jsme ale také ve styku se Slovenským klubem turistů z Topoľčan,“ řekl Hieke. Krásnolipská mají na svém kontě ještě jeden úspěch. „Zachránili jsme lesní kapličku svaté Anny, stojící mezi Vlčí horou a Kyjovem. Byla už na zbourání, ale díky našim členům je jistota, že tu zůstane i pro další generace,“ uzavírá předseda krásnolipského Klubu českých turistů. Chcete se o jejich aktivitách dozvědět něco více? Žádný problém, mají totiž i své vlastní internetové stránky (www.kctkrasnalipa.cz), na kterých si své akce plánují, a kalendář vždy mají zaplněný už na několik měsíců dopředu. (dam)

Za vlaky a autobusy ušetříte

Ústecký kraj/Praha | Senioři a studenti ušetří za vlaky a autobusy, rozhodla vláda. Zlevněné jízdné vyjde stát od příštího roku na 5,83 miliardy korun ročně. Letos kvůli tomu ministerstvo dopravy dostane 3,26 miliardy z vládní rozpočtové rezervy. Dopravci se budou moci rozhodnout, na kterých spojích slevy umožní, což souvisí s omezenou kapacitou vytížených linek.

Sleva 75 procent z jízdného v železniční i autobusové dopravě pro studenty do 26 let a seniory od 65 let bude platit od chystané změny jízdního řádu 10. června. „Schválili jsme na vládě, že seniorům nad 65 let, žákům a studentům od 6 do 26 let přispěje stát na cestování vlakem a autobusem



75 procent z ceny jízdného. Děti do 6 let budou dál jezdit zdarma, zdravotně postiženým zůstává stávající sleva,“ uvedl na svém twitterovém účtu premiér Andrej Babiš.

Dopravci budou moci určit spoje, kde slevy uznávat nebudou. Ministerstvo dopravy předpokládá, že tato rozhodnutí budou dopravci přijímat po dohodě s objednateli. (sl)

Sezona začíná: Vyjely turistické vlaky a lodě

Ústecký kraj | Osobní lodě Dopravy Ústeckého kraje zahájily sezonu již na Zelený čtvrtek mimořádnou plavbou z Ústí nad Labem do Bad Schandau a zpět. A den nato začal pravidelný víkendově-sváteční provoz na všech turistických linkách, tedy na železničních linkách T1 až T6 a na lodních linkách 901 a 902.

Železniční trasy turistických linek vedou po tratích, které jsou pro víkendové turistické

cestování množstvím zajímavých cílů jako předurčené. Na většině nasadí i letos dopravci historické vozy, se kterými se již nikde jinde běžně nesečkáte. Na Labi bude DÚK stejně jako vloni pořádat také mimořádné jízdy osobních lodí např. na litoměřické vinobraní, roudnické vinobraní, štětýský jarmark nebo do Saského Švýcarska do Bad Schandau.

Všechny lodě a většina turistických železničních linek

(mimo T1 a T3) přepravují jízdní kola. Na všech turistických železničních linkách a lodích DÚK platí běžný tarif DÚK.

Jízdní řády linek DÚK naleznete na webových stránkách www.dopravauk.cz. (pr)

TIP

Na výlet s Dopravou Ústeckého kraje se vydejte již z domova s jednodenní síťovou jízdenkou DÚK.

Klub ze Stínadel spustil na webu sekci historie

Teplice | FK Teplice spustil novinku na svých webových stránkách. Nově zde najdou pamětníci dávných fotbalových časů fanoušci sekci historie, která obsahuje ucelený přehled o kompletní historii klubu.

„Žádný jiný klub v České republice nedisponuje takto zevrubnou historickou sekcí, která by byla volně přístupná fanouškům. Ti, co mají rádi statistiky a historii, si rozhodně přijdou na své,“ říká Martin Kovařík z FK Teplice. (sl)



Knihovna láká na Shakespeara

Ústí nad Labem | Severočeská vědecká knihovna pro své návštěvníky připravila v dubnu mnoho zajímavých akcí. Největší budou Shakespearovské slavnosti. Celý pátek 13. 4. věnujeme tomuto literárnímu géniovi. Dopoledne Ivo Harák přiblíží shakespeareovskou dobu u nás žákům a studentům, celý zbytek dne a večer už budou patřit široké veřejnosti. Děti mohou odpoledne zhlédnout divadelní představení Kill Will, zejména dospělým je pak určena podvečerní přednáška profesora Martina Hilského s názvem Shakespeare a láska nebo večerní improvizáční divadelní představení divadla IMPRA. Během dne a večera si budete moci vychutnat i tematickou

scénickou hudbu a recitaci Shakespearových sonetů nebo se zúčastnit tvořivých dílen v Lidové půjčovně. Odvážlivci se navíc mohou vydat cestou časem do alžbětinské Anglie během některého z larpů speciálně pro tuto příležitost připraveného skupinou LarPUNK. Všechny zmíněné akce proběhnou v budově knihovny v ulici W. Churchill, a to zdarma. V rámci kampaně Kniha ti sluší se můžete 26. dubna ve studovně v ulici Velká Hradební setkat se spisovatelkou Veronikou Černouckou, teplickou autorkou úspěšných detektivních příběhů. Účastníci navíc získají malý čtenářský dárek. Více na www.svkul.cz. (pr)

103. narozeniny se slavily v Teplících

Teplice | Zažila obě světové války, monarchii i všechny prezidenty. Marie Machová se narodila 18. března 1915 na Slovensku. Odsud se ve svých 15 letech s rodinou odstěhovala do Břežánek, kde její maminka pracovala u sedláka a ona sama nastoupila do místních keramických závodů, kde pracovala až do odchodu do důchodu. Paní Marie je třiatřicet let vdovou, vychovala tři děti a má sedm vnuků a několik pravnoučat, i dokonce praprawnoučat.



V tomto roce v Podkrušnohorských domovech sociálních služeb, konkrétně v domově pro seniory v Teplících oslavila Marie Machová úctyhodné 103. narozeniny. Je nejstarší seniorkou z domovů zřizovaných Ústeckým krajem. (pr)

Výtěžek z plesu putuje do Olešky

Děčín | Domovům pro osoby se zdravotním postižením Oleška – Kamenice poputuje výtěžek ze vstupného XV. reprezentačního plesu Ústeckého kraje. Symbolický šek na 154 300 korun předal ředitelce domovů Dagmar Vaňkové hejtmán Ústeckého kraje Oldřich Bubeníček.



Podle slov ředitelky domova budou peníze využity na nákup přístrojů. „Za peníze pořídíme dvě sprchová křesla, která pomohou klientům při osobní hygieně. Mám z toho dvojnásobnou radost, protože tyto přístroje pomohou vlastně nejen klientům, ale také našim zaměstnancům,“ uvedla Dagmar Vaňková. (pr)

Podpořím jízdné pro seniory zdarma

V čele finančního výboru Ústeckého kraje stojí už více než rok zastupitel a poslanec Jan Richter. On a jeho kolegové mají na starosti finance také na sociální služby. A jak říká, senioři jsou důležitou součástí společnosti, které je třeba se věnovat a neustále péči zlepšovat.

Jste předseda finančního výboru, kolik peněz jde v kraji na seniory?

V této době celkový rozpočet odboru sociálních věcí přesahuje částku 1,2 miliardy korun. Samozřejmě tento odbor financuje služby nejen pro seniory.

A má kraj dostatek financí na podporu seniorů?

Důležitým faktem je, že Ústecký kraj nevyplácí seniorům jejich důchody. Finance, které Ústecký kraj vynakládá na sociální služby, se k seniorům dostanou v podobě služeb, jako jsou domovy pro seniory nebo podpora senior pasů a další. Sumu financí, kterou kraj investuje do sociálních služeb, ovlivňuje stav ekonomiky, které se nyní nebyvale daří, a to i díky bývalému ministru financí Andreji Babišovi. Samozřejmě se snažíme, aby do sociálních služeb bylo uvolněno postupně



stále více financí, abychom tuto oblast byli schopni do budoucna dostat na vyšší úroveň.

Které seniorské aktivity kraj podporuje?

Předsedou finančního výboru jsem již déle než rok a za tu dobu jsem mnohá zařízení pro seniory navštívil, a měl tedy možnost vnímat požadavky seniorů. Ústecký kraj velmi aktivně podporuje senior pasy, jejichž obliba u seniorů v poslední době rychle roste. Mně samotnému se zdá přínosný vládní návrh zákona jízdného pro seniory zdarma, který budu samozřejmě podporovat.

Jak chce kraj seniory do budoucna podporovat?

Poradní orgán hejtmána Ústeckého kraje se nedávno sešel a projednával mimo jiné také otázku tvorby dotačního programu pro seniory, který by sloužil zejména pro volnočasové aktivity seniorů v našem regionu. Nutné je tedy především reagovat na aktuální potřeby seniorů, které se v průběhu let mění. Roste počet aktivních seniorů, kterým kraj musí nabídnout pro ně zajímavé služby.

Máte pocit, že je Ústecký kraj přívětivý k seniorům?

Ústecký kraj pravidelně každoročně podporuje soutěž Senior Art či seniorské sportovní hry v Litvínově, pomáhá také s vydáváním čtvrtletníku Seniorské listy a podporuje mnoho dalších aktivit. Myslím si, že Ústecký kraj je k našim seniorům přívětivý a stále pracuje na zlepšení.

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

Česká republika dlouhodobě potřebuje důchodovou reformu a já věřím tomu, že současná

vláda pod vedením Andreje Babiše přijde s tolik potřebnými změnami. Vláda v tomto roce navrhla zvýšení důchodů až o 1000 Kč. Tento návrh nyní musí schválit Parlament České republiky. Výše důchodů v celosvětovém měřítku samozřejmě dostačující není a je nutné na tomto faktu konstruktivně pracovat.

Jak se díváte jako poslanec na to, že téměř 90 tisíc seniorů má exekuci na důchod? Co s tím lze dělat? Může kraj či stát těmto lidem nějak pomoci?

Samozřejmě počet seniorů, kteří mají exekuci na důchod, je alarmující. Zde jsou potřeba aktuálně přijmout tři novelizace zákona, na kterých vláda České republiky pracuje – novela insolvenčního zákona, který umožňuje oddlužení, průměrné zvyšování důchodů a zvýšení finanční gramotnosti seniorů. Senioři jsou dle mého názoru nejvíce ohroženi například různými podomními prodejci zboží a půjček. Kraj bude aktivně podporovat novelizace zákonů, kterými bude možné snížit počet seniorů, kteří se ocitnou v exekuci. (pr)

TIP NA VÝLET

Město Litvínov zve do barokního zámku Valdštejnů

Zámek Valdštejnů v Litvínově, který do dnešní podoby barokního zámku nechal v letech 1732–1743 přestavět František Josef Jiří Valdštejn podle návrhu Františka Maxmiliána Kaňky, je celoročně přístupný. V současné době nabízí několik expozic a výstav. Do konce března zhlédnete výstavu Krajka tradičně i netradičně a Krušnohorské hory objektivem českých a německých fotografií. V původní zámecké kuchyni je k vidění do konce května výstava dobové kuchyně pod názvem Kulinářství a etiketa za Valdštejnů. Na výstavě Vánoce po celý rok můžete celoročně čerpat inspiraci na tradiční i zcela netradiční výzdobu vánočních stromků. V březnu byla výstava doplněna o jarní a velikonoční dekorace. V galerii litvínovského zámku vystavuje

celoročně své sochy akademický sochař Stanislav Hanzík. Uvidíte zde např. busty známých herců (R. Hrušínský, V. Brodský...) nebo oceněná díla v zahraničí např. Svářeč, B. Hrabal a jiné. Některé z vystavených soch se objevily v oblíbeném českém filmu Pupendo. Výstavu doplňují fotografie Josefa Sudka. Unikátní expozice mapující historii výroby hraček zn. HUSCH v Horním Litvínově pod názvem Fenomén továrny Heller & Schiller je nově prodloužena do konce roku 2018. Firma Viktora Hellera a Ernsta Schillera začala jako jedna z prvních v Československu vyrábět mechanické vláčky a autíčka na pérový 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 1938–1940, pod vedením německé firmy Kurt Schmidt&Co, která spolupracovala také s německou firmou Märklin. Od 16. 5. vždy ve středu od 16 hodin budou v zámku probíhat koncerty na nádvoří. Až do 29. 8. se budou střídát oblíbené folkové kapely s Krušnohorskou dechovkou. Dne 1. 5. zve na městskou akci

Valdštejnská slavnost. Prvomájová slavnost připomíná období, kdy litvínovské panství patřilo rodu Valdštejnů. K vidění bude např. rytířský soubor, připraven bude jarmark a vystoupí hudební kapely. Dne 3. 6. v zámku oslavíme Den dětí a 10. 6. již potřetí město Litvínov pořádá Rozmarné patchworkové léto. (pr)

KONTAKT

ul. Mostecká čp. 1, www.litvinov.cz
OTEVŘENO
 středa–neděle 10–12, 13–17 hodin
 (úterý pouze po telefonické domluvě a jen pro skupiny, prohlídky v každou celou hodinu);
 pokladna: tel. 603 151 600,
 vstupné (v ceně vstupného jsou zahrnuty prohlídky všech expozic v zámku): dospělí 50 Kč, důchodci 30 Kč, děti a studenti 20 Kč, rodinné vstupné 90 Kč.

Na průměr nedosáhne půlka důchodců

Česká republika podle nejnovějších statistik překročila hranici 10,6 milionu obyvatel, která byla naposledy zaregistrována na konci druhé světové války. Počet seniorů se přehoupl přes dva miliony. Podle předsedy Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Aloise Malého přes jedenáct procent seniorů balancuje na hranici chudoby a valorizace penzí z posledních let jsou nedostatečné.

Podívejme se na seniory v číslech. Kolik jich je v kraji a jaké mají důchody?

Počet seniorů v České republice vzrostl v roce 2017 na 2 403 933 osob. V Ústeckém kraji je 229 816 seniorů. Průměrný důchod je 11 850 Kč; v Ústeckém kraji 11 706 Kč, což je v rámci krajů až čtvrté místo odspoda. Dle mezinárodních standardů relace mezi průměrnou penzí a průměrnou mzdou dosahovala v ČR v roce 2017 jen 40 %. Pro zajímavost, v roce 1989 to bylo 50,4 % a v roce 2000 to bylo 44,2 %. Dochází tedy k trvalému zhoršování životní úrovně seniorů v České republice. Nejnižší penze do 8000 Kč pobírá v Česku 82 842 lidí, do 13 000 Kč to je 1 032 343 osob a ty nejvyšší pobírá 641 224 osob. Penze okolo životního minima, tedy 3410 Kč, pobíralo 7375 osob. Co

je alarmující, že na průměrnou penzi nedosahuje 950 080 důchodců, to je více než 52 % seniorů. Musím konstatovat, že se neustále rozšiřují nůžky mezi důchody a průměrnou mzdou a životní úroveň seniorů se nezvyšuje, naopak.

Vláda v půlce března schválila, že by od ledna 2019 měly stoupnout důchody seniorům nad 85 let o tisíc korun měsíčně.

Je to pro Radu seniorů dostatečné?

Každé zvýšení je dobré, i když je nedostatečné. Více než 11 % seniorů je v pásmu chudoby, jen tak tak zaplatí nájem, léky a na stravu jim zbývá velmi málo. Přitom stát vydává miliardové částky lidem, kteří nechtějí pracovat, berou nehorázné dávky a podobně. Každopádně částka tisíc korun pro nejstarší občany je dobrým počinem vlády.

Nebojíte se, že jde jen o nesplnitelný slib vzhledem ke kritice ekonomů nebo i Hospodářské komory, že ty peníze na růst penzí stát prostě nemá?

Nebojím. Neustálá slova, že je málo peněz, jsou zavádějící. Jen neziskovky odeberou z rozpočtu velké peníze. Stačí si najít na veřejných zdrojích,



kolik a za co dostávají miliony. Já jsem jich napočítal 130. Kdo v nich pracuje, jaké mají platy a podobně... to je neuvěřitelné. O dávkách jsem už mluvil. Vše stojí naprosto nesmyslně vynaložené miliardy ročně. Je jen zapotřebí dobře vše promyslet, a na důchody bude dost peněz. Nechci tím opomenout nutnost konečně připravit smysluplnou důchodovou reformu. Mluví se o ní několik let, a stále nic.

Co říkáte na to, že zhruba 88 tisíc českých seniorů má uvalenou exekuci na důchod? Jen za posledních 10 let se toto číslo zdvojnásobilo. Může jim rada seniorů nějak pomoci?

To je další velký problém, který jsme začali řešit. Proběhlo první jednání v Moskvě v této otázce pod záštitou

Ministerstva práce a sociálních věcí. Bohužel také nutno říct, že by si senioři měli uvědomit a umět si spočítat, zda mají na to, splácet dluh, který si vezmou. Víme o tom, že mnozí si půjčku vzali pro své děti, které jim slíbily dluh splácet. Pak třeba přijdou o práci a pro seniory nastane problém. Spojili jsme se s agenturou „Česká asociace povinných“, která se problematikou exekucí zabývá a je v mnoha otázkách týkajících se exekucí seniorům připravena pomoci.

Jaké jsou plány Krajské rady seniorů Ústeckého kraje v letošním roce?

Krajská rada se i v letošním roce aktivně zúčastní sportovních her v Litvínově a celorepublikových her v červenci v Olomouci. Opět proběhne soutěž o neaktivnější klub seniorů kraje. Samozřejmě bude pokračovat pomoc klubům ve všech oblastech života.

Co Krajskou radu seniorů nejvíc pálí?

Bohužel, čím dál víc se začíná projevovat roztržičnost seniorského hnutí na všech úrovních. Osobně si to nedovedu vysvětlit, zřejmě to je následek politické situace v republice, kdy každý válčí s každým. (sl)

INZERCE

rcc
realcentrum cars s.r.o.

REALCENTRUM Cars s.r.o., Podhoří 374/2a, 400 10 Ústí nad Labem
tel: 472 744 039, e-mail: realcentrum.prodej@realcentrum.cz
web: www.realcentrum.cz

Kia Stonic. Kombinovaná spotřeba 4,2-5,5 l/100 km. Emise CO₂ 109-125 g/km. Pro bližší informace navštivte www.kia.com nebo kontaktujte svého prodejce Kia.

SOUTĚŽ

ÚSTECKÝ SEN-ART

Rada seniorů statutárního města Ústí nad Labem vyhláší druhý ročník výtvarné soutěže ÚSTECKÝ SEN-ART 2018. Těšíme se, že i letos se nám sejdou krásná díla, která pak budou vyhlášena a vystavena na Dni seniorů v Domě kultury, stejně jako loni. Letošním tématem je: Ústí můj domov. Znamená to, že vaše díla by měla být tematicky zaměřena přímo na naše město a jeho okolí.

VÝTVARNÁ SOUTĚŽ

Pravidla soutěže: Soutěž je určena pro seniory ve věku nad 60 let s trvalým pobytem v Ústí nad Labem, včetně uživatelů služby domovů pro seniory, jejichž zřizovatelem je město Ústí nad Labem. Senioři mohou soutěžní práce doručit do budovy magistrátu města na Lidickém náměstí Lence Jaremové od 1. května 2018.

Soutěžní kategorie:

- 1. ruční práce
- 2. kresba, malba, grafika
- 3. fotografie.

Každý z soutěžících může předat maximálně jednu práci v každé kategorii. Přihlášením do soutěže autor výtvaru dle soutěžní kategorie souhlasí s jeho prezentací na výstavě a na webu Statutárního města Ústí nad Labem, a to bez nároku na honorář. Vyhodnocení soutěže provede odborná porota, která z každé kategorie vybere tři nejlepší práce. Všechny práce musí mít popisek se jménem a příjmením, věkem a kontaktem (adresa a telefon) na autora. Vyhlášení budou v rámci oslav Dne seniorů v říjnu.

Průběh soutěže: První tři vítězná díla z každé kategorie budou zveřejněna na www.usti-nad-labem.cz. Po ukončení budou díla vrácena autorům. Prosíme účastníky loňského ročníku, kteří si ještě nevyzvedli svá díla, ať tak učiní. Děkujeme a těšíme se na vaše díla.

Ústí podporuje své seniory

Již třetím rokem zasedá pod vedením Květoslavy Čelišové Rada seniorů statutárního města Ústí nad Labem každý měsíc a přináší podněty či návrhy, které vedou ke zlepšení života seniorů v Ústí nad Labem. V Radě seniorů zasedají zástupci jednotlivých seniorských klubů a každým rokem se jejich řada rozšiřuje. Letos byl nově jmenován zástupce Parkinson klubu. Členové rady seniorů si mezi sebou vyměňují tipy a rady a spolupracují. Ke svým jednáním si rovněž pravidelně zvou hosty jako například ředitele Dopravního podniku, Městské policie, Městských služeb a podobně. Také sem přichází hosté s nabídkami spolupráce, od přednášek počínaje až po nabídky kulturních programů. Velmi častým hostem je primátorka města Věra Nechybová nebo její náměstek Jiří Madar. Rada seniorů ale především schvaluje harmonogram akcí a činnosti jednotlivých klubů. Město Ústí všem seniorům zajišťuje prostory v restauraci Domu kultury. Schází se zde pravidelně jednotlivé kluby, ale i zájmové kroužky seniorů: trénink paměti, relaxační cvičení nebo pěvecký kroužek. Velký dík pak patří Domu dětí a mládeže, kde senioři mohou navštěvovat PC kurzy, malířský kroužek, bridžový, klub dovedných rukou nebo třeba izraelské tance. Stále nám přibývá aktivit, které mohou ústečtí senioři navštívit. Město se však nesnaží je vodit za ručičku, pouze jim pomáhá



a hlavně aktivizuje. Na seniorské aktivity byl letos už podruhé vypsán dotační titul, který se může žádat od 9. 4. až do 15. 11. Maximální částka, kterou se dá získat, je 20 tisíc Kč. Tento titul slouží právě na činnosti a akce seniorů. Loni tak získal dotaci například malířský kroužek, relaxační cvičení nebo TJ SOKOL. Všechny tyto činnosti si vedou a řídí senioři sami. Samotné město pro ústecké seniory pořádá dvě velké akce do roka. Je to oslava MDŽ a oslava Dne seniorů, které bývají velmi hojně navštěvovány. Na každé jedné akci se sejde 600 až 700 seniorů. Počty aktivních seniorů a zájem o aktivity neustále roste. Město získalo díky radě seniorů obrovskou sociální síť seniorů a zpětnou vazbu. Může tak rychle reagovat, jako v případě série přepadení seniorů, kdy město okamžitě uspořádalo několik bezpečnostně preventivních přednášek. V současné době na žádost rady seniorů

probíhají přednášky sociální pracovnice, kdy nejžádanějšími tématy jsou senioři a sociální systém nebo domovy pro seniory. I když je pořád co zlepšovat, tak rozhodně se dá říci, že původní záměr aktivizovat ústecké seniory, spolupráci jednotlivých klubů mezi sebou a hlavně mít zpětnou vazbu se podařilo. Nezapomínáme, že právě senioři jsou nejvíce ohroženi sociálním vyloučením. Program činností ústeckých seniorů naleznete v domu kultury, informačním středisku v paláci Zdar nebo na webových stránkách města. Pokud jste seniorský klub, který by se rád zapojil, nebo máte další nabídku aktivit pro ústecké seniory, obraťte se prosím na tajemnici rady seniorů Lenku Jaremovou (e-mail: lenka.jareмова@mag-ul.cz, tel.: 475271255). Platný program najdete na: www.usti-nad-labem.cz/cz/uredni-portal/obcan/socialni-oblast/rada-senioru.html. (pr)

AKCE PRO ÚSTECKÉ SENIORY V DOMĚ KULTURY - DUBEN 2018

Úterý 3. 4.

13:00 Svaz důchodců ČR (restaurace)
10:00 Malířský kroužek (DDM)

Středa 4. 4.

13:00 Trénink paměti (restaurace)
14:00 Cvičení (restaurace)

Čtvrtek 5. 4.

9:00 PC kurz (DDM)
10:00 Pěvecký kroužek (restaurace)

Pondělí 9. 4.

13:00 Svaz důchodců ČR (restaurace)
10:00 Izraelské tance (DDM)

Úterý 10. 4.

13:00 Svaz důchodců ČR (restaurace)
14:00 Klub důchodců Loko depa Ústí – Jarní posezení
10:00 Malířský kroužek (DDM)
14:00 Cvičení (Káčko)

Čtvrtek 12. 4.

9:00 Klub dovedných rukou (DDM)
9:00 PC kurz (DDM)

Pondělí 16. 4.

13:00 Svaz důchodců ČR (restaurace)
10:00 Izraelské tance (DDM)

Úterý 17. 4.

13:00 Svaz důchodců ČR (restaurace)
10:00 Malířský kroužek (DDM)
15:00 Ústecký Arcus, z.s. (do 17 hod.)

Středa 18. 4.

13:30 Spolchemie (restaurace) - přednáška
13:00 Trénink paměti (Káčko)
14:00 Cvičení (Káčko)

Čtvrtek 19. 4.

9:00 PC kurz (DDM)
10:00 Pěvecký kroužek (restaurace)

Pondělí 23. 4.

13:00 Svaz důchodců ČR (restaurace)
10:00 Izraelské tance (DDM)

Úterý 24. 4.

13:00 Svaz důchodců ČR (restaurace)
10:00 Malířský kroužek (DDM)

Středa 25. 4.

10:00 Svaz tělesně postižených – okresní konference
14:00 Svaz důchodců ČR – Vítání jara (do 17 hod.)
13:00 Trénink paměti (Káčko)
14:00 Cvičení (Káčko)

Čtvrtek 26. 4.

9:00 PC kurz (DDM)
10:00 Pěvecký kroužek (restaurace)

Pondělí 30. 4.

13:00 Svaz důchodců ČR (restaurace)

Případné změny programu budou včas vyvěšeny! Blíží informace: Mgr. Lenka Jaremová (777 990 100)

Zadluženost: Pomoci může RE:START

Vedoucí sociálního odboru Ústeckého kraje Petra Lafková říká, že je v sociální oblasti stále co zlepšovat. Senioři mají nárok na spoustu sociálních dávek, o kterých však většinou ani nevědí. Proto je potřeba bojovat s nedostatečnou informovaností obyvatel o možnostech pomoci a poskytovaných služeb.

Jaké změny v sociálních službách jsou od letoška v platnosti?

Ke změnám došlo například u dávek pro osoby se zdravotním postižením, kam ale spadají i senioři. Je to příspěvek na mobilitu, kde měsíční vyplácená dávka do konce roku 2017 činila 400 korun a od ledna 2018 pak činí 550 korun.

Co považujete v oblasti seniorů v souvislosti se sociálními oblastmi za důležité?

Hlavní je, aby senior mohl co nejdéle setrvat ve svém přirozeném prostředí. Aby měl kolem sebe lidi, na které se může v případě potřeby obrátit, ale i třeba jen tak si popovídat. Nebyl vyčleněn ze společnosti, necítil se nepotřebný a podobně.

Které sociální služby jsou určeny seniorům? A platí se za ně?

Jsou služby, za které se platí. To je například pečovatelská, odlehčovací, prů-

vodcovská a předčitatelská. Dále se platí za pobyt v domovech pro seniory nebo v domovech se zvláštním režimem. Zdarma jsou pak sociálně aktivizační služby pro seniory a zdravotně postižené.

V čem jsou podle vás v sociální oblasti rezervy?

Stále je pořád co zlepšovat. Když vezmu možnost setrvání seniora v přirozeném prostředí, k tomuto účelu je zapotřebí mít dostatečnou síť terénních sociálních služeb. Někdy se můžeme setkat s nedostatečnou informovaností obyvatel o možnostech pomoci a poskytovaných služeb, takže je potřeba stále realizovat aktivity zaměřené na zlepšení formy a způsobu prezentace poskytovatelů sociálních služeb. Je nutná pravidelná analýza potřebnosti sociálních služeb, průběžně zjišťovat a vyhodnocovat tuto potřebnost, podpora jiných forem pomoci – komunitní práce, klubové aktivity, zájmové a volnočasové aktivity apod. Podpora aktivit, které koncepčně rozšiřují možnosti



v zajištění vhodného bydlení, propojení sociálních služeb s koncepcí bydlení apod.

V Ústeckém kraji je nejvíce seniorů, kteří se dostali do dluhové pastí a mají exekuce. Jak jim kraj může pomoci?

Zadluženost obyvatel v našem regionu je alarmující a je v průměru zhruba dvojnásobná než v České republice, neboť je zde v exekuci téměř 18 % občanů (vymáhaná jistina v našem kraji je 28,8 mld. Kč). Je opravdu nutné se touto

problematikou zabývat, což také děláme, a to prostřednictvím posilování registrovaných sociálních služeb (jako prevence vzniku exekucí) a dále v rámci nastavených opatření RE:START Ústecký, Karlovarský a Moravskoslezský kraj.

Projekt navrhuje změny, které by měly například zjednodušit podmínky takzvaného osobního bankrotu pro lidi, kteří se snaží své závazky hradit, zpřísnit pravidla pro osoby v evidenci Úřadů práce (ÚP) a příjemce sociálních dávek v exekuci, tak aby jim vznikla povinnost účinného řešení jejich závazků a předcházení dalších dluhů. Také by měl snížit administrativní zátěž kladenou na zaměstnavatele osob v exekuci. Dále by mohl zavést odklad splátek po dobu 3–6 měsíců pro pracující osoby v exekuci, které nastoupí do zaměstnání z evidence ÚP, aby byla poskytnuta možnost zapracovat se v novém zaměstnání a dosáhnout na stabilní příjem. Ještě také zkvalitnit síť poraden garantovaných státem, které mohou poskytovat pomoc jak dlužníkům, tak i zaměstnavatelům a současně poskytovat podporu ÚP ČR a posílit výuku finanční gramotnosti a bezpečnosti již na školách s cílem posílení zodpovědnosti. (pr)

Nedokončená důchodová reforma je časovanou bombou

Seniorská problematika je podle Jiřího Pimparý z výboru pro sociální věci, bezpečnost a sociálně vyloučené lokality Ústeckého kraje jednou z nejdůležitějších v sociálních službách kraje. A je důležité seniorům pozornost věnovat, protože by měli mít důstojné podmínky pro klidné stáří.



kontroverzní zejména doplatek na bydlení pro sociálně slabé, kdy peníze protečou od státu přímo některým podnikatelům, kteří si z toho udělali velice dobrou živnost. Pak dochází k tomu, že chybí peníze na opravdu potřebné aktivity. Dále je třeba věnovat pozornost, aby nemále peníze vynakládané státem i krajem na sociální oblast byly využívány efektivně.

Jaké konkrétní věci z oblasti bezpečnosti seniorů výbor řeší?

Výbor mimo jiné monitoruje stav stávajících domovů

seniorů v kraji, v rámci možností se konají dvakrát ročně výjezdní zasedání výboru do těchto zařízení. Výbor se vyjadřuje k požadavkům na větší opravy zařízení pro seniory a je seznamován i s dalšími aktivitami pro zajištění bezpečnosti seniorů.

Které věci považujete v seniorské oblasti za důležité?

Určitě je potřeba mít v kraji dostatečnou kapacitu kvalitních zařízení pro seniory, kteří již nejsou schopni žít samostatně. To samozřejmě stojí spoustu peněz, proto je třeba tyto peníze využívat efektivně. Je třeba zabránit tomu, aby se na péči o seniory nabalovaly

i zcela zbytečné aktivity, které z této oblasti trvale peníze odčerpávají.

Jsou nějaké problémy ve vztahu k seniorům, které jsou dlouhodobě zanedbané?

Zcela určitě je časovanou bombou v této oblasti nedokončená důchodová reforma. Pokud si dnešní generace ekonomicky aktivních obyvatel nebude smysluplně spořit na důchod, musí dojít k celkovému kolapsu důchodového systému, což by mělo katastrofální následky. Pak by státní ani krajské peníze na udržení alespoň stávající úrovně péče o seniory nestačily. A Seniorské listy by asi také nevycházely. (pr)

Co zejména v sociální oblasti Ústecký kraj nejvíce pálí?

Tak z mého pohledu jednoznačně zneužívání některých sociálních dávek, stále je

AGC pomáhá

Teplická sklárna AGC Flat Glass Czech věnovala v závěru loňského roku dalších 200 000 korun lidem se zdravotním postižením.



Největší evropský výrobce plochého skla stejně jako v předchozích letech daroval 100 000 korun společnosti Arkádie, která se dlouhodobě stará o handicapované.

Dalších 100 000 korun věnovala firma Tereze Bártové, sportovkyni, která kvůli meningitidě přišla o dolní končetiny. „Tereza je velká bojovnice a chtěla by se vrátit ke sportování. K tomu ale potřebuje speciální sportovní protézy. To nás vedlo k daru částkou 100 000 korun,“ řekl Libor Sehnal, manažer lidských zdrojů firmy.

Ceny pro dlouholeté zaměstnance

Na přelomu roku v teplickém muzeu 186 nejlepších dlouholetých zaměstnanců jednotlivých závodů skupiny AGC dostalo zlaté, stříbrné a pamětní medaile za svoji práci.



Firma se snaží ocenit zaměstnance, kteří se podílejí na jejím úspěchu, dlouhodobě věrné spolupracovníky, kteří strávili ve sklářském koncernu desítky let. Udělování medailů má v Teplických dlouholetou tradici. Zaměstnanci medaile dostávají již od roku 1996. „Chceme tím ukázat, jak si práce našich zaměstnanců ceníme,“ řekl předseda představenstva AGC Flat Glass Czech Pavel Šedlbauer.

Skleněné aplikace z teplické sklárny ve vašem interiéru

Sklo je nedílnou součástí interiéru mnoho let. Pro jeho dokonalý povrch, snadnou údržbu a nekonečné podoby jej lze využít prakticky pro jakoukoliv aplikaci. Dekorativní skla lze použít v interiérech a do nábytku. Škála aplikací je rozmanitá a zahrnuje obklady stěn, sprchové zástěny, dveře (posuvné nebo otočné do šatních skříní a nábytku, vchodové dveře), dělicí příčky, schodiště, balustrády, podlahy a stropy. V závislosti na požadované aplikaci a bezpečnosti mohou být skla vrstvená, tepelně tvrzená, protipožární nebo s bezpečnostní fólií SAFE. Škála dekorativních skel obsahuje široké množství produktů.

Skleněné obklady

Možnost velkých ploch s minimem spár, snadná údržba, dokonale hladký povrch a nespočet dalších výhod přináší skleněné obklady. Ať již zvolíte aplikaci skla do jakéhokoliv prostoru ve vašem obydlení, dbejte na to, aby byla bezpečná. Sklo by mělo být vždy správně navrženo a nainstalováno. Skleněný obklad lze aplikovat na novou stěnu, ale také při rekonstrukci. Je-li podklad čistý a pevný, lze velmi rychle a bez bourání aplikovat i na stávající keramické obklady. O možnostech se vždy poraďte se zkušeným odborníkem. Kolikrát zatoužil váš potomek opatřit stěny vlastní malířskou tvorbou? Kolikrát jste přišli již k hotovému. Uchovat takové vzpomínky nemusí být vždy žádoucí. Opatřit stěny, ale i dvířka nábytku lakovaným sklem v široké škále barev je tak jednoduché! Lak nanášený průmyslovou technologií zajišťuje dokonalou přilnavost ke sklu a jednotnost barvy. Kterýkoliv prostor vaší domácnosti či kancelář může doplnit skleněná nástěnka. Výhodou je jednoduchá instalace i údržba. V kuchyni budete mít vždy po ruce nástroj, kterým zaznamenáte potřebný nákup, dětský pokoj získá kreativní prostor pro umění, funkční skleněná stěna v kanceláři či pracovně pomůže



zlepšit vaše plánování. K popisování použijte běžný či křídový fix. V případě, že zvolíte magnetickou variantu, použijte silné neodymové magnety.

Lepení je nejběžnější formou instalace

Společnost AGC má dlouholeté zkušenosti také v oblasti lepení skla a nabízí komplexní řešení pro interiérové aplikace. Odborníci si mohou vybrat produkty z řady FIX-IN®, která byla speciálně vyvinuta pro lepení lakovaných skel. Všechny komponenty systému byly standardizovány pro zajištění správné přilnavosti skla k podkladu a ochraně stálosti laku. Zakoupit je lze u zpracovatelů skla nebo na internetové adrese www.agc-store.com, kde jsou také podrobné návody k instalaci.

Vyvážená škála v LESKU a MATU

Lesklý Lacobel® a sametový povrch skla Matelac®. Dvě podoby lakovaných skel AGC dovolují střídání matných a lesklých efektů, někdy tón v tónu jindy v kontrastu. Barvy jsou vždy pečlivě vybírány ve spolupráci s předními odborníky v oblasti designu a určují směr na několik let dopředu. Současná škála obsahuje jemné a pudrové tóny i jedinečné třpytivé barvy pro dosažení luxusního vzhledu. Trend matných a saténových povrchů, jehož

reprezentantem je sklo Matelac®, má nyní nově celkem 20 odstínů. Škála obsahuje jak nadčasové barvy, například White Soft a Black Classic, tak přírodní tóny, které jsou nyní módní, včetně odstínů typu Green Soft, Green Sage a Red Terracotta. Velmi oblíbené jsou stříbrné, metalické nebo jemně třpytivé barevné odstíny, které naleznete výhradně v nabídce AGC. Nejnovějším přírůstkem této linie jsou Lacobel® Copper Metal a Lacobel® Brown Starlight, které perfektně doplňuje Matelac® Brown Walnut. Lacobel® a Matelac® lze úspěšně kombinovat s nejrůznějšími materiály, jako je dřevo, kámen nebo kov. Prohlédnout si je můžete na produktových stránkách www.agc-yourglass.com. Široká paleta barev, využití a povrchových úprav skla umožňuje vytvoření jakékoliv nálady od čistého a svěžího minimalismu až po okázalý luxus (černý lesk a metalické barvy). Jde jen o to, vybrat takovou podobu a aplikaci, která náležitý dojem vyvolá.

Zmíněné aplikace jsme schopni dodat na klíč, počínaje radou o vhodném typu skla, zaměřením až po instalaci. Pro více informací navštivte webovou stránku www.agc-yourglass.com nebo nás kontaktujte na richard.kastl@eu.agc.com.

Hospicovou péči ACME zajistí u vás doma

Odbornou ošetrovatelskou péči v domácím prostředí poskytuje na Ústecku agentura ACME. Podle její jednatelky Štěpánky Tomsové sestřičky pracují nonstop sedm dní v týdnu. Už čtvrtstoletí agentury domácí péče poskytují také péči o umírající v domácím prostředí, takzvanou hospicovou péči.



Takže poslední chvíle života pacient tráví doma.

Ano a my se snažíme zajistit, aby byl co možná nejvíce soběstačný i navzdory ubývajícím silám a schopnostem. Chceme umožnit klientům věnovat se aktivně jejich oblíbeným činnostem. Také zaručujeme, že nemocný nezůstane sám se svými obavami a zároveň že nebude trpět nesnesitelnými bolestmi. Péče je maximálně ohleduplná a řídí se jedinou prioritou: zachováním lidské důstojnosti umírajícího nemocného.

Jak taková péče probíhá?

Domácí hospicovou péči ACME realizuje ve spolupráci s paliativním lékařem a úzce

spolupracuje s Mobilním hospicovým týmem při společnosti Krajská zdravotní. Naše zdravotní sestry se aktivně účastní certifikovaných kurzů, aby mohly umírajícím poskytnout odbornou a profesionální péči. Nabízíme také podporu rodinám, které se rozhodly umožnit svému blízkému zemřít v domácím prostředí. Těžce nemocný potřebuje svoji rodinu a rodina potřebuje oporu, která jí pomůže zvládnout toto těžké období. Hospicová péče kombinuje péči ošetrovatelskou, lékařskou, psychologickou a duchovní.

Kolikrát za den sestřičky navštěvují nemocného?

Kdykoli je potřeba. Třeba v souvislosti s podáváním léků, cévkováním a podobně navštívíme pacienta i šestkrát denně. Náš tým vystudovaných odborníků s praxí poskytuje péči 24 hodin denně. Tuhle práci nemůže dělat každý. Není to jen zaměstnání. Skoro, řekla bych, že to je poslání. Že lidé, kteří ji dělají,

musejí být empatičtí, vstřícní a hodně psychicky odolní. Naše sestřičky pracují srdíčkem. Musí si umět poradit v jakékoli situaci.

Hradí tuto péči zdravotní pojišťovny, nebo si ji pacient musí zaplatit?

Hradí ji pojišťovny. ACME má smlouvu se všemi pojišťovnami, které na Ústecku fungují. Na domácí zdravotní péči má každý člověk právo.

ACME poskytuje komplexní domácí péči, ale jak o ni lze požádat?

Žádost o domácí zdravotní péči může potvrdit zdravotnické lůžkové zařízení, praktický lékař anebo lékař specialista. (pr)

KONTAKT

ACME Domácí péče s.r.o.
Železničářská 908/24
Ústí nad Labem
tel.: 475 216 331, 475 216 582
mobil: 775 261 110, 774 410 717
(po 15:00, v So + Ne + svátky)

520181

LÉKAŘ RADÍ

Mnoha bolestem se můžete bránit změnou životního stylu

Za dobu mé více jak třicetileté lékařské praxe se mnoho věcí změnilo. Lidé se dožívají stále vyššího věku, a proto se jejich obtíže akcentují. Je ale pravdou, že se neustále vyvíjí věda i medicína a máme dnes více možností léčby než před třiceti lety.

Bolesti zad

Výrazně více si dnes senioři, ale i mladší pacienti stěžují na bolesti v zádech. U starších pacientů je, pokud vynecháme úrazy, nejčastější příčinou „artróza páteře a opotřebovaní plotének“ a stavy po chorobách z mládí, tedy posuny obratlů, skoliózy a další. Pokud nebyl dlouho, více jak tři roky, proveden rentgen, tak je potřeba jej udělat. Zde se zjistí stav páteře, dá se odhadnout i osteoporóza (odvápňení kostí), a pokud je na ni podezření, tak se doplní denzitometrie. Odvápňení je velmi častou příčinou obtíží hlavně u žen a dá se medikamentózně léčit, aby nedocházelo ke

zlomeninám obratlů. Ve vyšším věku, pokud nejsou skutečně velké obtíže a dráždění nervů, se postupuje většinou konzervativně bez operačního řešení, které je rizikové. Metodou volby jsou analgetické infuze, rehabilitace, prášky na bolest, nošení podpůrných bederních ortéz nebo cílené obštriky pod CT. Je nutno se smířit s tím, že se obtíže již trvale neodstraní, jen je můžeme mírnit.

Co je ale hlavní a nejdůležitější, je upravit si životní režim, a to může každý sám. Nutno mít správnou tvrdší matraci, pravidelně cvičit a posilovat záďové a břišní svaly, vyloučit zvedání těžkých břemen a dlouhou práci v předklonu (nejhorší je žehlení, vaření atd.). Špatná jsou i hluboká dozadu skloněná křesla a sedačky.

Bolesti velkých kloubů

Nejvíce si stěžujeme na kyčle a kolena. Většinou jde o artritické bolesti, tedy bolesti z opotřebování chrupavky v kloubech. O možnostech léčby jsme



již jednou psali. Jde o užívání tabletek na výživu chrupavky či injekce s kyselinou hyaluronovou do kloubů. Zdravotní pojišťovny tyto injekce hradí až při vyšším postižení (II. stupeň), a to jen do kolen. Je možnost do ostatních kloubů aplikovat injekce s kolagenem nebo tzv. injekce ACP, což je aplikace plazmy s trombocyty vyrobená z vlastní krve. Tento typ léčby je levnější než plná platba za injekce s kyselinou hyaluronovou. Samozřejmě řešením při jasné

indikaci je operace a náhrada umělým kloubem. Dnes umí medicína vyměnit prakticky všechny klouby, od kyčelního přes koleno, hlezno, rameno, loket až po drobné klouby prstů a hlavní kloub palce u nohy. Co je ale společné u těchto obtíží, jsou vlastní možnosti ovlivnění bolesti – pravidelně cvičit, nejlépe bez zatížení dolních končetin, tedy rotoped nebo kolo a plavání.

Preparátů na výživu chrupavek je mnoho, od pacientů v ordinaci slyším, že asi nejlepší subjektivní účinky jsou u preparátu ALAVIS, který byl původně určen jen pro zvířata, ale nyní je vyráběn i pro lidi. Zabíral dle sdělení pacientů i ten „koňský“ a hlavně byl levný.

Příště o bolestech nohou (pr)

KONTAKT

MUDr. Jiří Madar
Klinika TORNERO s.r.o.
www.klinikatornero.cz

Pavel Csonka: Podpora seniorů je důležitá,

V čele zdravotního výboru Ústeckého kraje stojí Pavel Csonka. V rozhovoru se dozvíte, jak moc je důležité zdravotnictví podporovat. A jak moc je ve vztahu k seniorům důležitá dostupnost zdravotní péče.

Jste předsedou zdravotního výboru kraje, v jaké kondici je zdravotnictví v Ústeckém kraji?

Nejdříve musím provést alespoň nějaké základní rozdělení, a to na ambulantní část zdravotnických služeb a na část lůžkové zdravotní péče, která se dá dále dělit, ale také záchrannou zdravotní službu. Toto téma je velice široké a není jednoduché krátce odpovědět.

Ambulantní péče v našem kraji je rozprostřena v celém regionu od Chomutovska po Šluknovsko. Patří sem obor praktického lékařství, pediatrie, ambulantní specialisté jako např. ophthalmologie, ortopedie, ORL atd. Je třeba zmínit i stomatologu čili zubaře. Domnívám se, že ambulantní péče je v našem kraji v lepší kondici nežli péče lůžková a tím myslím z hlediska personálního obsazení lékaři a i nelékařským personálem. Do nemocnic se nám lékaři a sestřičky moc nehrnou. Problém vidím stále v dostupnosti v určitých místech našeho kraje, jako jsou odlehlá místa např. v oblasti Krušných hor či Šluknovska. Je to dáno například i způsobem úhrady praktickým lékařům v podobě kapitačních plateb, tedy dle počtu registrovaných pacientů. Praktičtí lékaři (obvodáci) si radši zřizují ordinace ve větších

městech a obcích, popřípadě přebírají praxe od rodičů. Tam, kde je malá hustota obyvatel na velký prostor, se nám nikdo nehrne.

Tato část lékařů jsou v podstatě OSVČ a kraj má jen malé páky na to, jak v hůře dostupných oblastech tuto péči zajistit. Jako vhodné bych viděl možnosti zdravotních pojišťoven, které můžou do těchto oblastí „obvodáky“, pediatry nalákat na mnohem vyšší kapitační platby. To, co bylo dříve, že lékař po studiích dostal umístěnku na nějakou menší obec v horách, už bohužel nefunguje. Další negativum je také průměrný věk, a to zejména u pediatrií. Stejný problém vidím i u zubařů, a to právě v dostupnosti v některých oblastech. Víím, že spousta lidí z našeho regionu jezdí k zubaři do jiných krajů, do Prahy apod.

Jakou roli zde může Ústecký kraj sehrát?

Z hlediska svých kompetencí jsme vyhlásili stipendijní program Stabilizace lékařů, zubních lékařů a farmaceutů v Ústeckém kraji, kdy například pro akademický rok 2017/18 jsme alokovali částku 2,75 milionu korun pro studenty medicinských oborů. Pro potřeby poskytovatelů zdravotních služeb lůžkové péče budeme upřednostňovat

19 studentů a pro praktické lékařství, zubaře a farmaceuty se jedná o 10 studentů.

V oblasti lůžkové péče musím uvést, že Ústecký kraj je 100% vlastníkem společnosti Krajská zdravotní (KZ), která má ve svém portfoliu 5 nemocnic, a to Děčín, Ústí nad Labem, Teplice, Most a Chomutov. Poté máme v regionu další nemocnice zřízené městy jako Žatec, Kadaň a Rumburk. Dále jsou privátní zdravotnická zařízení jako nemocnice s lůžky následné péče např. v Lounech. Pokud se tyto nemocnice udrží ekonomicky a personálně, tak považují dostupnost celkem za vhodnou. Problémy však existují, a to zejména personální. Není to však problém jenom Ústeckého kraje, ale dá se říci, že je to problém celonárodní. Naš kraj sousedí s Německem, a jazykově vybavení lékaři, ale hlavně zdravotní sestry nám utíkají za lepším výdělkem právě k sousedům. I z těchto důvodů je problém zaplatit personál zejména v těch menších nemocnicích, jako je např. Lužická nemocnice Rumburk.

No a jakou roli zde může sehrát kraj? Výše jsem zmínil stipendijní program pro lékařské obory. V roce 2017 jsme vyhlásili i stipendijní program pro nelékařské obory, tedy pro zdravotní sestry. Naše společnost KZ má v rámci svého nadačního fondu také stipendijní programy, které se můžou kumulovat s programy Ústeckého kraje. Samozřejmě, že stipendia od KZ jsou pro studenty, kteří se zavážou pracovat pouze v rámci KZ, což je pochopitelné. Pro podporu lůžkové péče vyhlášíme každoročně i dotační program pro zvýšení komfortu pacientů lůžkové péče, pro který jsme alokovali částku 50 milionů korun. Do tohoto programu se můžou hlásit všichni poskytovatelé lůžkové zdravotní péče celého kraje, a to včetně hospiců v Mostě a Litoměřicích.

Kolik peněz ročně dává z rozpočtu kraj na zdravotnictví a na co přesně?

Pokud mám shrnout, kolik peněz kraj dává ze svého

rozpočtu do zdravotnictví, tak je to ročně v řádu desítek milionů korun na vyhlášených programech. Jedná se o programy, které jsem již jmenoval, tedy stipendijní, poté na vzdělávací akce, aktivity na podporu zlepšení zdravotního stavu obyvatel našeho kraje. V minulých letech jsme jako kraj navýšovali výrazně základní kapitál společnosti KZ s tím, aby společnost měla i na financování rozvoje, konkurenceschopnosti, přístrojového vybavení a revitalizace objektů našich nemocnic. To už se jedná o miliardy korun.

Kraj podporuje také záchrannou službu. Jaké jsou priority v oblasti záchranky?

Zdravotní záchranná služba (ZZS) Ústeckého kraje. Tuto službu kraj vykonává jako přenesenou působnost státní správy a ZZS je příspěvkovou organizací kraje. I zde kraj investoval do vybudování a obnovy výjezdových základů včetně vybavení a sanitek. ZZS má v našem kraji 21 výjezdových stanic. Činnost záchranky je řízena samostatným zákonem o ZZS, kdy kraj je povinen zajistit neodkladnou přednemocniční pomoc v časové dostupnosti dvaceti minut. Domnívám se, že pokrytí našeho kraje je celkem vyhovující. Problémem je personální zajištění, zejména lékaři, proto ZZS má nasmlouvány i externí lékaře. Máme posádky s lékařem i bez lékaře s velmi kvalitními záchranáři. Celá činnost je řízena z operačního centra v Ústí nad Labem, kde máme i leteckou záchrannou službu.

Bude kraj nějak rozšiřovat svou společnost Krajskou zdravotní do dalších měst?

Pokud jsem dotazován, zdali kraj zvažuje rozšiřovat společnost KZ i do dalších měst, tak uvádím, že například Lužická nemocnice zvažovala prodej svého zařízení společnosti KZ, ale nebylo to dořešeno. Obecně však mohu říci, že kraj má zájem o dostupnou a kvalitní péči v celém regionu, ale je to otázka dalších jednání mezi krajem,



vždyť tvoří čtvrtinu populace



Předseda poradního orgánu hejtmána pro seniory Pavel Csonka

Foto: up

respektive KZ a vlastníky nemocnic. Otázka je to složitá, ke které je třeba mít stanoviska právní, ekonomická, atd.

Je zdravotní péče v kraji kvalitní, dostatečná a dostupná?

Na tento dotaz jsem z větší části odpověděl výše. Přesto však se pokusím odpovědět například na dostupnost. Kromě Prahy, kde mají nemocnice téměř „na každé tramvajové zastávce“, se nijak nevyvíkáme z republikového průměru. Problém vidím v nedostatku interních lůžek a problémy se vyskytují zejména na Lounsku a to tvrdím i z vlastní zkušenosti. V každém případě chci také říci, že společnost KZ je největším zaměstnavatelem v našem kraji a poskytuje specializovanou i vysoce specializovanou péči erudovanými odborníky

a máme se čím chlubit. Podařilo se nám zřídit „KOC“ – kompletní onkologické centrum, do kterého se zainvestovalo v desítkách milionů korun a vyplatilo se. Patříme s úspěšností léčby onkologických onemocnění na přední místa v republice. Máme skvělou neurologii, neurochirurgii, robotickou chirurgii i kardiologii. Cílem nadále zůstává investovat do našich nemocnic, jejich zařízení, ale také do personálu.

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

Pokud se budeme bavit o seniorech, tak je třeba činit maximální kroky zejména k dostupnosti zdravotní péče, a to jak ambulantní, tak i lůžkové. Tím mám na mysli i interní lůžka a lůžka následné péče. Přesný

počet lůžek v kraji nyní nevím, ale lze to zjistit buď od samotných nemocnic, či v ústředních zdravotních informačních systémech. Při přidělování dotací z kraje např. v programu zvýšení komfortu pacientů lůžkové péče bylo přidělování dotace dle počtu lůžek, takže tyto informace máme i na odboru zdravotnictví.

Stojíte už řadu let v čele poradního orgánu hejtmána, který se zabývá potřebami seniorů a zdravotně postižených občanů.

Poradní orgán hejtmána Ústeckého kraje vznikl v minulém volebním období, a to počátkem roku 2013 na základě předvolebního slibu pana hejtmána Oldřicha Bubeníčka. Smyslem tohoto pracovního orgánu je pravidelné setkávání seniorů a osob se zdravotním postižením, kde se budou řešit připomínky, podněty tou nejkratší cestou, tedy nikoliv byrokraticky a úředně.

Co tento poradní orgán dosud udělal?

Podařilo se vyřešit mnoho námětů a připomínek z hlediska sociálních věcí, zdravotnictví i dopravy, ale stále je co řešit. Byl schválen krajský plán rovných příležitostí pro osoby zdravotně postižené. Tento orgán je jakýmsi připomínkovým místem k rozhodování o těchto záležitostech na kraji. Ústecký kraj zřídil i na svých webových stránkách sekci seniorů a osoby se zdravotním postižením. K jednání tohoto orgánu jsou vždy přizváni vedoucí odborů k řešení problematice. Velmi aktivně k tomu přistupuje vedoucí odboru sociálních věcí Ing. Petra Lafková a tímto jí také děkuji. Členy tohoto orgánu jsou zástupci Krajské rady seniorů, důchodců, NRZP, Spastic Handicap, i někteří poskytovatelé sociálních služeb. Tento pracovní orgán funguje i v tomto volebním období, neboť jeho činnost se osvědčila.

A co chystáte v poradním orgánu do budoucna?

Do budoucna se bude tento orgán vyjadřovat i k dopravní

obslužnosti kraje nově vzniklé příspěvkové organizaci vlastního dopravního podniku, dále k otázkám sociálních věcí i zdravotnictví. Iniciativa je zejména právě na členech tohoto orgánu.

Jaké jsou nejčastější problémy seniorů?

Pokud mají seniory nějaké problémy v našem kraji, tak si myslím, že kromě zdravotních a sociálních to jsou zejména problémy vztahové. Tím mám na mysli, jak jsem uvedl, zejména vztah dětí a vnoučat. Často se stává, že babička s dědou je zajímaví, jen když berou důchod, ale také se stávají obětmi domácího násilí, což už považuji za hyenismus, který si zaslouží tvrdý trest. Problém je, že seniory se stydí svěřit se známým či lékaři. Je tedy na nás všech, abychom vzájemně nebyli lhostejní, vnímali se, naslouchali a pomohli.

Je na seniory v kraji dostatek peněz? Na co konkrétně putují?

Závěrem je třeba říci, že nejen v republice, ale i v našem kraji tvoří seniory téměř čtvrtinu obyvatelstva. No, a to je sakra široká skupina populace, která bude do budoucna nabírat na síle. Dle mého názoru je na seniory dostatek peněz, ale dotace či jiná finanční podpora seniorů musí být čerpána v souladu s právním rádem a zásadami pro přidělování dotací, neboť se jedná o veřejné peníze. Podporu si představuji v podobě podpory krajské rady seniorů na činnost, podporu na seniorské aktivity, soutěže, sportovní dny, konference a tiskové publikace. Ke zvýšení důchodů jako kraj kompetentní nejsme, a tudíž individuální finanční podpora možná není, ale jak říkám, tak lze podporovat seniorské aktivity, tím podporujeme pouze aktivní seniory.

V současné době budu s panem hejtmánem probírat doporučení z poradního orgánu hejtmána na vytvoření nějakých seniorských dotačních programů a také další možnosti podpory Seniorských listů, které jsou v našem kraji velice oblíbené.

(p)

Roudničtí senioři si zatančili na Retro plese



V polovině února jsme se bavili na Retro plese. Zahájen byl připraveným vystoupením našich aktivizačních pracovnic á la ABBA. Celým plesem nás hudebně provedla naše oblíbená skupina Largo. Program pokračoval vystoupením mladých tanečniců a cvičenek Poupata. Každý si mohl koupit výherní lístky a vyhrát krásné ceny. Bylo to velmi příjemné odpoledne za doprovodu krásné hudby, tance a skvělého občerstvení. Opět se těšíme na další ples.

**Domov důchodců
Roudnice nad Labem**

Poděkovali jsme dobrovolníkům



V krásnobřezenském domově pro seniory se začátkem března uskutečnilo poděkování dobrovolníků z řad našich klientů, kteří například roznášejí poštu, zalévají květiny nebo jsou členy stravovací komise. Všem ještě jednou moc děkujeme.

**Domov pro seniory
Krásné Březno**

Pořádně jsme si užili Velikonoční zábavu



V našem domově pro seniory jsme se pobavili při Velikonoční zábavě. Pochutnali jsme si na bohatém občerstvení a k tomu jsme si i zatancovali při rytmech kapely Oli.

**Domov pro seniory
Krásné Březno**

Trmičtí: Sedmdesátkou život nekončí

Klub seniorů v Trmicích se řídí krásnou větou „Sedmdesátkou život nekončí“. Stále má pěkné aktivity. Nehoníme se za sportovními výkony, ale snažíme se pobavit, a jak se říká nabít baterky. Takovým příkladem je třeba stále setkávání v klubu, který je otevřen pravidelně každé úterý a každý čtvrtek odpoledne. Nedávno senioři byli na zámku a účastnili se krásného koncertu Kateřiny Englichové (harfa) a Viléma Veverky (hoboj). Něco úžasného! V Kamenném sále by špendlík nepropadl. Se svými koncerty vystupují po celém světě a vždy jsou žádaní. Vraceli jsme se z koncertu plni nadšení a krásných zážitků. Potěšil nás i Josef Klíma, také na zámku s pořadem „Na



vlastní oči a uši“. I přednáška o bylinkách spojená s praktickou ukázkou. Bylinkářka paní Jana Ranušová přijela do našeho klubu až z Mostu. Opět velký přínos pro seniory. Ani

jsem nezapomněli oslavit Mezinárodní den žen. A na jaro máme připravenou krásnou rekreaci s péčí o seniory, na kterou se senioři těší.

Eva Tomsová, Klub seniorů Trmice

Exkurze dětí z Mateřské školy Studentská

Náš domov pro seniory navštívila 1. třída dětí z MŠ ze Studentské ulice. Děti přišly na exkurzi našeho domova v rámci projektu poznávání různých povolání a řemesel. Tentokrát bylo cílem seznámit děti s profesí volnočasového pracovníka v domově pro seniory. Děti si nejprve prohlédly prostředí, ve kterém se většina volnočasových aktivit odehrává – kapli, společenskou místnost, reminiscenční místnost a v neposlední řadě dílnu, kde právě probíhalo pravidelné setkání klientů. V dílně děti nejvíce zajímal papoušek Honzík, ale také co naši klienti vytvářejí. Toto mezigenerační setkání



obohatilo i naše klienty, které vždy blízký kontakt s dětmi potěší. Na závěr děti klientům zarecitovaly a zazpívaly

a zároveň přislíbily vystoupení na Den matek.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**

Hudební vystoupení člena skupina Šlapeto

Náš domov navštívil hudebník Pecháček ze skupiny Šlapeto se svým skvělým vystoupením. Za doprovodu kytary zazpíval písně staropražské, lidové, hity Karla Hašlera i známé melodie z filmů pro pamětníky. Zájem našich klientů byl velký, o čemž svědčí zaplněná společenská místnost. Většinu písní senioři znali, a tak si je také společně s naším hostem zazpívali. Vystoupení sklídilo veliký úspěch, a tak se těšíme na příští návštěvu.



**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**

Beseda s malířkou Ivou Hüttnerovou a zpěvačkou Hankou Křížkovou

Spolek Úsměv=Zdraví dostal loni za 2. místo v soutěži klubů SenSen peněžitou odměnu. Pro své členy zajistil proto talk show známé zpěvačky a herečky Hanky Křížkové a herečky a malířky Ivy Hüttnerové. Akce se uskutečnila 13. února v sále Lovochemie v Lovosicích, původně měla být ve staré radnici ve Školní ulici – tam by se ale všichni zájemci nevešli. Přišlo jich přes tři stovky, hlavně členů spolku Úsměv a důchodců firem Lovochemie a Preol (akce byla společná).

Iva Hüttnerová je výjimečná svými aktivitami. Je herečkou, malířkou, moderátorkou, spisovatelkou a k tomu ještě manželkou, matkou a babičkou. V současnosti hraje také ve hře Manželské štěstí aneb Hospodyně na zabít v Divadle U Valšů a v Semaforu.

Hana Křížková vztah k muzice zdědila po rodičích. Tatínek dirigoval divadelní orchestr, hrál na různé hudební nástroje a maminka krásně zpívala a v mládí hrála ochotnické divadlo. Zpěvačka nastoupila profesionální dráhu v roce 1982, hostovala tehdy v karlovarské skupině Metronom. Zpívala v muzikálu Drákula, Krysař, americkém crazy muzikálu Jepťišky a mnoha dalších. Ovšem její srdeční záležitostí je stále swing, šanson a blues.

„Zábavné odpoledne zahájila paní Hana písní z repertoáru



Ray Charlese Aleluja. Potom si obě dámy vyměnily informace o svých začátcích u divadla, o chování v pubertě, dívčí módě a líčení. Obě si také daly novoroční předsevzetí, že zhubnou. Paní Iva objasnila také, jak střídá malování s hereckou profesí. Zazněla řada historek ze života i z profese, obě besedující byly velmi vtipné a sálem se ozýval smích,“ popisuje vedoucí spolku Úsměv Libuše Žamborská. Zazněly i další písně, např. Johnny, okouzlujícím hlasem umí zpěvačka pohladit po duši. „Paní Hüttnerová zase líčila své zkušenosti se sportem, byly opravdu humorné – ona i tu trojitou zlomeninu popsal a žertovně. Pochválila kolegu Jana Čenského z Ordinance v růžové zahradě a spoluhráče Míšu Dolinovou a Davida

Suchařípu ve hře Domácí štěstí. Paní Křížková si zase pochvalovala spolupráci s Jiřím Kornem, se kterým často hrají manžele. Dámy probraly kdeco – kamarádky, pejsky, zahrady, a nezapomněly ani na své knihy – U stolu s Hankou Křížkovou nebo Za domácím štěstím Ivy Hüttnerové,“ dodává vedoucí spolku.

Nakonec ještě besedující objasnily své další plány – paní Iva bude mít výstavu v Třeboni a paní Hana jí tam na vernisáži zazpívá Harlekýna. Toho na závěr besedy zazpívala i v Lovochemii. Někteří návštěvníci si ještě zakoupili knihy a konaly se také autogramiády obou. Účastníci odcházeli z akce skutečně pobavení a rozesmátí.

**Spolek Úsměv=Zdraví
Lovosice**

Pořadný předjarní výlet litoměřických turistů

Výlet v polovině března opět prověřil naše turisty. Již ráno bylo patrné, že sluníčko nás neohřeje, a tak se splnila i předpověď počasí. Všech 39 přítomných turistů zvládlo plánovanou delší trasu Liběšice-Srdov-Habřina. Zde bylo posezení v hospůdce. Dále jsme pokračovali až do Úštěka, a ač cestou i pršelo, snad bez újmy všichni dorazili domů, včetně turistky s kolem. A protože nás počasí nezlomilo – počasí neporučíš, těšíme se zase již brzy na další, možná ještě i zimní výlet.

Klub českých turistů Litoměřice

Únorová oslava narozenin



Tak jako každý měsíc jsme i v únoru slavili v našem domově společně narozeniny. Tentokrát jsme se sešli v malém počtu, ale přesto jsme společně strávili hezkou hodinku při rozhovoru s p. ředitelem při kávě a zákusku. Na závěr byla předána květina s přáním zdraví do dalších let.

**Domov pro seniory
a pečovatelská služba Žatec**

Senioři v Jiříkově si užili maškarní bál

Byli pozváni na Maškarní bál, který se konal v restauraci Hvězda v Rumburku. Tuto akci pořádá Domov Severka Jiříkov již třetím rokem a jsou zde vždy milí lidé a dobrá zábava. Po příjezdu nás čekal krásně vyzdobený sál, milé přivítání a výborné občerstvení. Během celého odpoledne probíhaly různé soutěže, malování barvami na obličej a v neposlední řadě také soutěž o tři nejoriginálnější maškarní kostýmy. Vystoupily zde také „Rebelky“ – jiříkovské mažoretky, které za úžasného sestavu sklídily velký aplaus. K tanci a poslechu hrál DJ



Petr Hrdlička, kterého zde již všichni znají a vždy dokáže zaplnit sál tanečníky. Kolem páté hodiny jsme se všichni

rozloučili a již dnes se těšíme na příští bál.

**Domov Srdce v dlaních
Jiříkov**

Masopustní veselí



Členové našeho domova pro seniory si užívali masopustní veselí. Aby toho nebylo málo, tak jim přišly zazpívat i děti v nejrůznějších barevných kostýmech. Už teď se všichni těší na příští rok.

**Domov Srdce v dlaních
Jiříkov**

Yveta Simonová: legenda oslaví devadesátku a energie má na rozdávání

Legenda české populární hudby, od 50. let stálice československého hudebního nebe. Pořád plná energie a šarmu. Nestárnoucí Yveta Simonová, která letos na podzim oslaví 90. narozeniny, stále jezdí po vystoupeních a zpívá. Její mimořádnou oblibu dokazuje i to, že si ji v rámci projektu Ježíškova vnučata přáli vidět mnozí senioři.

■ GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Je tady jaro, máte ho ráda?

Mám ráda to období, kdy všechno rozkvetne a nabere energii.

Co vlastně děláte ve volných chvílích? Jste třeba zahrádkářka?

To vůbec, bydlím v bytě. Ale mívala jsem chalupu v Krušných horách, kde jsem byla v přírodě ráda.

Máte pořád plno energie, máte nějaký zvláštní recept?

Já jsem pořád mezi lidmi, a díky tomu se držím v dobré kondici, nabíjeji mě i má vystoupení. Denně cvičím a cvičím i hlas, z čehož asi nejsou nadšení sousedé. Můj život se točí pořád hodně kolem zpívání, já bez publika nevydřím.

A jak se udržujete v kondici?

Každé ráno se snažím cvičit. Dělán to už od čtyřiceti let, pravidelně a baví mě to. Denně,

hned jak vstanu, abych se rozhýbala. Myslím, že ta pravidelnost je důležitá.

Jak pečujete o svůj hlas?

Zpívám a zpívám už od rána. Musím se denně rozezpívat. Pořád hlas trénuji, rozsah sice zůstává, ale i tady je věk znát.

Trpíte ještě teď třeba trémou, nebo už je to rutina?

Není to přímo tréma, ale takové to rozechvění před vystoupením. A tím trpím stále.

S Milanem Chladilem jste byli hodně populární dvojice. Jak to šlo, když jste po jeho smrti musela začít znovu sama? Byl to začátek od „nuly“?

Milan Chladil byl můj pěvecký partner, přítel a velmi blízký člověk, takže když zemřel, tak to by velice těžké. Navíc odešel náhle. Takže to byl šok. Vždy když vám odejde blízký člověk, tak je to těžké.

Prý vám lidé říkali „paní Chladilová“? Opravdu? Jak to?

Někteří fanoušci se domnívali, že k sobě patříme i v soukromém životě a taky třeba při

autogramiádách se občas někdo překl. Navíc jsme bydleli ve stejném domě, ale vždy jsme byli opravdu jen kolegové a přátelé.

Proč jste zvolila sólovou dráhu? Nenašla jste si nového partnera?

Milan Chladil i Karel Vlach mě opustili předčasně. Pak



Yveta Simonová je po dlouhá léta hvězda českého hudebního nebe

Foto: Yellow Pro

PROFIL

Yveta Simonová se narodila 4. listopadu 1928, vystudovala obchodní akademii v Praze. V letech 1953–1960 zpívala s Orchestrem Zdeňka Bartáka a začala spolupracovat s Orchestrem Karla Vlacha. V šedesátých až osmdesátých letech nazpívala spolu s Milanem Chladilem desítky duetů. Žije v Praze a má syna Tomáše Spurného.

jsem vystupovala třeba s Karlem Hálou. Mám ale štěstí na Milany. Hodně představení jsem udělala s klavíristou Milanem Dvořákem a vystupuji s Milanem Drobným. Dobře nám to spolu vychází, zpíváme duety. Ale zpívám i sama.

Váš pseudonym vymyslel kdysi Jan Werich. Je to tak?

Ano, po svatbě se moje příjmení změnilo na Spurná, ale podle Jana Wericha neznělo Yvetta Spurná moc atraktivně a hvězdně. A řekl mi, že se s tímhle jménem nemůžu stát velkou zpěvačkou, tak mi navrhl Simonovou – aby zůstal zachován monogram Y. S. Křestní jméno s dvěma t, co mi dala maminka, bylo podle Wericha prý v pořádku.

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

Já měla to štěstí, že celý můj život provázely velké osobnosti. Nezapomenutelný je třeba právě Jan Werich. Nebo nezapomenu na moderátora Vladimíra Dvořáka, který nás dal dohromady s Milanem Chludilem. On uváděl pořady s orchestrem Karla Vlacha a napadlo ho, abychom si zazpívali duet „Až budeš má“. No a od té doby jsme spolu vystupovali.

V devadesátých letech se v ČR roztrhl pytel s muzikály. Nechtěla jste si v nějakém zahrát/zazpívat? Případně v kterém a jakou roli?

Já jsem v muzikálech hrála. Jako zpěvačka a herečka jsem vystupovala v Divadle Na Fidlovačce v Hello, Dolly a účinkovala jsem i v karlínském Hudebním divadle.

Před pěti lety jste vydala zlatou kolekci svých hitů. Chystáte nějaké další CD?

Já nechystám nic, záleží, jestli se neozve třeba nějaká nahrávací společnost.

Máte blízko k Ústeckému kraji? Měla jste v Krušných horách chalupu...

Mám blízko ke všem krajům, miluji lidi, publikum, takže cestování k tomu patří. Ale například ke Krušným horám mám velký vztah. Ale často sem jezdím a vystupuji, jak sama, tak třeba s Josefem Zímou.

Často vystupujete v domovech pro seniory v Ústeckém kraji...

Sama jsem senior, takže jsou mi senioři blízcí. Stále několikrát do měsíce koncertuji. Publikum, které mi zůstalo, je ta největší láska mého života.

Jaké publikum senioři jsou?

Zpívání a publikum, které je mi věrné, mě pořád drží při chuti k životu a senioři jsou jako publikum výborní.

Zpívají s vámi vaše hity? Děti z Pirea, My dva a čas, Dáme si do bytu...

To víte, že jo. Takže když mi náhodou vypadne text, tak



Zpěvačka často vystupuje s Josefem Zímou

Foto: Yellow Pro

mi ho nahodí. Naštěstí se to ale moc nestává, texty si zatím pamatuji.

Kterou skladbu vlastně vy sama máte nejraději?

To se nedá říct, v tom množství vybrat jednu.

Máte nějaké přání, které by se vám mohlo splnit?

Vysloveně přání ne, ale samozřejmě si nejmíc přeji zdraví. Pokud jste mladý, neřešíte to. Ale ve stáří ubývá sil

a už není z toho života taková radost.

Jak se podle vás žije seniorům v Česku?

Myslím, že to není špatné, hlavně pokud slouží zdraví, to je pak všechno lepší. Já nemám ráda takové to stěžování na všechno možné. Prostě léta tady jsou a nedá se nic dělat. Snažím se brát všechno z té lepší stránky. A pokud člověk nemá vyložene nějaké strašné trápení, tak to funguje.



Na seniorských akcích i v domovech pro seniory vystupuje Yvetta Simonová ráda



Foto: archiv a DS Bukov

Zimní výtvarná dílna s MŠ Slunečnice



Na pravidelnou výtvarnou dílnu k nám zavítaly děti z Mateřské školky Slunečnice. Senioři i děti se moc bavili a společně vyrobili řadu zajímavých výtvorů.

Domov Srdce v dlaních, Jiříkov

Výlet do solné jeskyně



První březnové pondělí nebylo pro klienty Domova pro seniory v Krásném Březně jen tak ledajaké. Vyrazili jsme totiž na výlet do solné jeskyně. Příjemné a relaxační prostředí bylo pro všechny přítomné seniory velmi příjemné a určitě si to prý někdy rádi zopakují.

**Domov pro seniory
Krásné Březno**

Svět je kabaret



Do našeho domova přijel pan Vízner se svou kolegyní s programem „Svět je kabaret“. Zazněly známé písně, které jsme si rádi společně s nimi zaspívali. Po vystoupení přišlo překvapení v podobě květin, které jsme předávali našim klientkám ku příležitosti Mezinárodního dne žen.

**Domov důchodců
Roudnice nad Labem**

Pavλίna Filipovská povídala a zpívala v Jirkově

Legenda populární hudby Pavλίna Filipovská navštívila MěÚSS Jirkov. Akce byla uspořádána nejen pro klienty, ale i pro zájemce z řad obyvatel Jirkova. Nebývalý zájem zaplnil prostory Městského ústavu sociálních služeb do posledního místečka. Podvečer se nesl v duchu povídání se vzpomínkami na známé osobnosti, například Vladimíra Menšíka nebo pana Filipovského. Samozřejmě zazněly nejznámější písničky, např. Včera neděle byla, Normálně nebo Střevičky. Návštěvníci si po celou dobu zpívali spolu se zpěvačkou a byli nadšeni z milého a srdečného projevu obou vystupujících,



protože paní Pavλίna si na pomoc přivezla zpěváka Šimona Pečenku, který obecnstvu

mimo jiné zazpíval písničky Waldemara Matušky.

Blanka Koblicová, MěÚSS Jirkov

Oslava masopustu s Úletem v Jirkově

Další z tradičních akcí v jirkovském Městském ústavu sociálních služeb byla oslava masopustu. Zahájení se ujala ředitelka ústavu sociálních služeb Eva Šulcová a místostarostka Jirkova Dana Jurštaková. „Letos jsme tuto zábavu uspořádali s hudební skupinou Úlet a spoustou vtipných doprovodných vystoupení. Prvním vystoupením byla směs lidových písniček se scénkami, která celý sál roztleskala. Pak už přišel na řadu spontánní tanec klientů a jejich doprovodu, které skupina Úlet vůbec nešetřila. Následovalo divadelní zpracování pohádky Obušku, z pytle ven, i s jitrnicí, jakou svět neviděl“



a celý večer završilo vystoupení Tří čuníků,“ říká Blanka Koblicová z jirkovského Městského ústavu sociálních služeb. Plný

a rozesmátý sál byl největší odměnou všem, kteří se na něm podíleli.

Blanka Koblicová, MěÚSS Jirkov

Zajímavá přednáška u lounských seniorů

Náš klub v únoru navštívila paní Kateřina Shapiro na besedu, kterou zajistili Senzační senioři z Konta Bariéry Praha. Přednášky se zúčastnilo cca 60 seniorů a z toho i někteří nečleni – senioři našeho města. Přednáška byla zajímavá a poutavá pro toho, kdo chtěl naslouchat. Byla o pohledu na život z trochu jiné strany, než jsme zvyklí. Svým vystoupením paní Shapiro vybudila mnohé seniory k diskusi, naučila je něco o sobě říci. To totiž naše starší generace neuměla a nechtěla. Raději si senioři navenek namlouvali, jak je vše v pořádku, a změnu ať dělají ti druhí. Já budu v ústraní sledovat



a kritizovat. Ani dnes si mnozí nepřipustí, že oni svým přístupem mohou mnoho změnit, ale k tomu je třeba něco udělat a vyjít z ulity. Názor kladný na přednášku mají ti, kteří žijí skutečně svůj život i přes některé životní těžkosti a problémy. Záporný názor mají senioři, kteří

svůj život již odpískali a staví se do role pasivní, už jsme dost toho udělali, ať dělají druzí a my budeme kritizovat, přežívat a čekat. Třetí skupina některé body kritizovala, s mnohými se ztotožnila velice opatrně a určitě doma nebo později si přehodnotila na základě besedy svůj dosavadní život. Beseda byla určitě přínosem a měla by být i pro generace mladší, aby si každý uvědomil, že je v jeho rukách změna, ale bohužel je to běh na dlouhou trať. Není to jen můj názor, ale shrnutí účastníků přednášky.

**Vilma Svobodová
manažer a předseda Pomoc
bližnímu, Senior klub Louny**

Kouzelné panenky dokázaly vrátit čas. Stačilo se dívat...

Která z holčiček by je neměla ráda... Panenka provází každé děvčátko od narození po celé dívčí dětství. Hračka, jejíž původ sahá až k samým počátkům naší civilizace. Fenomén napříč historií. Zhmotněný obraz lidské bytosti patří neodmyslitelně do všech holčičích pokojíčků. Někoho „panenkovská“ vášeň provází dokonce celý život. Tak nějak to bude také v případě hosta v lednovém Klubu seniorů. Paní Věra Holcmanová schraňuje své panenky dlouhé roky a část své úžasné sbírky nyní přišla představit také obyvatelům kadaňského domova. „Malý výlet nám neuškodí,“ usmívá se sběratelka při prezentaci roztomilé družiny



a skromně dodává, „ale nemám nijak drahocenné kousky. Jsou to panenky na trhu spíše obvyklejší, přesto je mám všechny moc ráda. Ke každé se

váže osobní vzpomínka, nějaký příběh.“ Její zápal a nadšení pro nádherného koníčka jsou patrné z každého vyřčeného slova. Poutavé povídání

o panenkách všech kategorií, druhů, o jejich historii doplnila připraveným tematickým videem. „Mohli bychom zde společně obdivovat panenky hodiny a hodiny. Obsáhnout všechnu tu krásu za jedno posezení nelze,“ vysvětluje nad mnohdy neuvěřitelnými obrázky. Příslíb na budoucí setkání se tak přímo nabízí. Netradiční návštěvu si klienti zařízení nebývale užili. Vrátili se do dětských let, vzpomněli na své nejmilejší hračky, dozvěděli se spoustu zajímavostí ze světa malých „človíčků“. Okaté panenky dokázaly, že mají své kouzlo v každém věku a nejsou nutně rozptýlením pouze pro nejmenší.

Zdeněk Moravec, MěSSS Kadaň, Domov pro seniory

Klášterecký Domov pro seniory získal pět hvězdiček Značky kvality

Městský ústav sociálních služeb v Kláštenci nad Ohří získal nejvyšší počet hvězdiček v rámci certifikace Značky kvality. Ocenění ve středu 1. února předal ředitelce ústavu Miroslavě Lizákové předseda Asociace poskytovatelů sociálních služeb Ústeckého kraje, Vladimír Vopelka. „Nejvyšší ocenění Značky kvality bychom nezískali bez obětavé práce všech zaměstnanců, kteří se podílejí na kvalitním poskytování sociálních služeb v domově pro seniory a bez nezbytné podpory města Kláštence nad Ohří. Tímto bych chtěla všem poděkovat, velice si této náročné práce vážím. Certifikace Značky kvality nám přinesla spoustu podnětů, které můžeme využít k ještě kvalitnějšímu poskytování



sociálních služeb,“ říká Miroslava Lizáková, ředitelka MÚSS, a dodává: „O jednu hvězdičku jsme přišli pouze v oblasti ubytování, protože v domově prozatím není vybudována recepce u vchodu do zařízení a centrální koupelna.

Na centrální koupelně jsou již započaty stavební práce, bylo zakoupeno sprchovací lůžko a recepce by měla být vybudována v první polovině tohoto roku.

Praková Jana, manažer kvality MÚSS Kláštec nad Ohří

Květinový den



V domově jsme měli Květinový den. Celý domov byl vyzdoben květinami. Klienti, ale i zaměstnanci si oblékli trička s květinami nebo měli nějaké doplňky s květinou jako třeba čelenku s květinami nebo květinové brože. Chtěli jsme tak přivítat jaro. Květinový den jsme zakončili tanečním odpolednem v jídelně, kde jsme si společně zatancovali, dali jsme si kávu a vynikající jablečný závin. Květinový den se moc povedl a všichni odcházeli s dobrou náladou.

Domov důchodců Roudnice nad Labem

Senioři z Teplic plánují přeplavat svůj La Manche

Senzační senioři z Teplic se během února pokusí zdolat kanál La Manche, alespoň obrazně. Již počtvrté si účastníci projektu vytyčili za cíl v průběhu měsíce uplavat vzdálenost, jaká dělí města Dover a Calais. Přeplavme svůj La Manche – tak zní název celorepublikové soutěže, kterou vyhláší projekt SenSen. Letos se jedná již o 4. ročník štafetového plavání,

ktej potrvá od 1. do 28. února. Jeho patronkou je dálková plavkyně Lucie Leišová, přemožitelka Gibraltaru. Lucie Leišová v roce 2014 přeplavala Gibraltarskou úžinu. Její pokus byl 25 km dlouhý a trval celkem 6 hodin a 40 minut. Stala se čtvrtou Češkou, které se přeplavba povedla. „Poznali jsme Lucii nejen jako sportovkyni, s níž jsme se už 5x setkali,

plavali a besedovali. Měli jsme příležitost poznat ji jako člověka – laskavou, chytrou a vstřícnou mladou ženu, vedle které je člověku dobře a povídání s ní je zajímavé, krásné. Je vždy připravená pomoci a podpořit ty, kdo to potřebují,“ říká Helena Voctářová z teplické Zvonkohry.

Helena Voctářová, Zvonkohra, SEN SEN Teplice

Setkávání s dětmi



Náš domov zahájil spolupráci s obecně prospěšnou společností Mezi námi, zapojili jsme se do programu Povídej, kde se budeme pravidelně každý měsíc setkávat s dětmi z MŠ Little Monkeys. Během prvního setkání jsme se společně seznámili a tvořili jsme společnými silami sněhuláky.

**Domov důchodců
Roudnice nad Labem**

V Teplicích se hraje walking football

Fotbal v chůzi/walking football je známý například ve Velké Británii, kde se hraje už od roku 2011. Provozovat jej mohou všichni, kdo by jinak kvůli zdravotním problémům nebo věku hrát běžný fotbal nemohli.



„Setkali jsme se loni v říjnu na Stínadlech a fotbal v chůzi si vyzkoušeli. Náhle se nám vybavila mladá léta a vědomí, že něco vzrušujícího není nenávratně pryč. Můžeme znovu objevit pohyb a aktivitu, kdy je třeba myslet, kombinovat, můžeme opět najít požitek ze hry, možnost uspět a mít radost. Zpočátku jsme na ploše mezi dvěma brankami byli trochu na rozpacích, ale pak se hra rozjela,“ popisuje Helena Voctářová z teplické Zvonkohry. Pravidla fotbalu v chůzi jsou změněným okolnostem dobře přizpůsobena a teplické seniory natolik nadchl, že v polovině března byl v Sokolovně Trnovany první slavnostní výkop. „Každé pondělí v deset hodin bude trénink. Zvládnout techniku je nutné, to docílíme postupem času. Fotbal v chůzi nám beze sporu rozproudil krev a potěšil nás,“ dodává Helena Voctářová. **gz**

Výlet do Budyně nad Ohří inspiroval k dalšímu



Ráno bylo sice chladné, ale s příslibem slunečného počasí vylákalo litomeřické turisty i několik hostů na plánovanou vycházku. Na zastávce autobusu u kapličky ve Mšeném se sešla veskupina v neuvěřitelném a podle vyjádření pamětníků rekordním počtu 75 účastníků. Po seznámení s plánem výletu a několika zajímavostmi z historie i současnosti lázní a okolí jsme prošli parkem do areálu lázní. Zde jsme si dali čas k individuální prohlídce – budovy sloužící lázeňskému provozu jsou pěkně udržované, lázeňský komplex působí moc hezkým dojmem.

Zajímavý je i secesní pavilon Dvorana, nová kaplička Salve i romantická ruina staré kaple sv. Jana Nepomuckého nad lázněmi. A pak jsme se vydali kolem doporučeného Prameně lásky podle Mšenského potoka a železniční trati směrem na Vrbku a Budyni. Šli jsme údolím, cesta byla pohodlná, nálada optimistická, konverzace živá, slunce na obloze i v duši – prostě pohoda. Na silnici k Vrbce jsme minuli budovy dvou bývalých, téměř 400 let starých mlýnů, nyní citlivě upravených jako rekreační objekty – původní účel budov je i přes modernizaci stále

dobře zřejmý. U prvního, tzv. Hořeného mlýna bylo k vidění něco jako minizoo – mohutný pštros, stádečko ovcí i s jehňaty a skupina prasat kadeřavých. A pak už jsme před sebou viděli cíl naší cesty, městečko Budyni nad Ohří s kostelem a vodním hradem. Došli jsme ve zdraví, dobyli a plně obsadili bufet na náměstí i restauraci U mlýna, každý se podle své chuti občerstvil a tím jsme naši akci ukončili. Výlet se patrně líbil a pro mnohé účastníky byl inspirací k další návštěvě lázní s turistickým, případně i léčebným programem.

Klub českých turistů Litomeřice

Mrazivý výlet odolných litomeřických turistů

Ani velmi chladné únorové počasí neodradilo skupinu mrazuvzdorných turistů od účasti na plánovaném výletu, opět do blízkého okolí Litomeřic. Z rozcestí u bývalé restaurace U Kubíků se směrem na Rochov vydalo 23 žen a pouze 3 muži. Ve vsi jsme odbočili na zvolna stoupající polní cestu a po ní se dostali na vrcholovou planinu, ze které se otevřel téměř dokonalý kruhový rozhled. Za námi Ríp a Sovice, vzhled na Doksany s klášterem a Roudnici, a panoráma Středohoří od Hazmburku vlevo až po Sedlo napravo. Bohužel viditelnost nebyla dokonalá, takže vzdálenější panorámata jsme mohli jen tušit. Ale podle ohlasů i tímto rozhledem byli výletníci příjemně překvapeni. Za družné zábavy jsme došli do Keblic, na okraji vsi minuli



zajímavý zahradní altán v japonském stylu, několik pěkně udržovaných domů poněkud připomínajících jihočeské secesní baroko a opravený kostelík sv. Václava. Pak už jsme po silnici docházeli k Novým Kopicům, odkud první skupina s ušlapanými 7 km odjela vlakem domů. Další část si přidala 2 km cestou do Bohušovic za

obědem v restauraci Radnice, ale nejvyšší uznání je třeba vyslovit skupině čtyř čiperných žen, které ignorovaly hromadnou dopravu a došly do Litomeřic – celkem 15 km. Počasí nám přálo, nikdo se nezranil, neofoukl ani neomrzl, takže každý si snad dnešní výlet užil.

Klub českých turistů Litomeřice

Zájezd do Národního divadla se vydařil

Senioři mostecké knihovny se vypravili na zájezd do Národního divadla v Praze, kde se zúčastnili prohlídky budovy ND s odborným výkladem a odpoledního představení – Srdce mé buší v rytmu swingu, které je na pár hodin přeneslo do doby jejich mládí. Brilantní hudba orchestru Ondřeje Havelky – Melody Markes a výkony herců i majestátní prostředí Národního divadla připravily pro seniory krásné zážitky. Výjimečný den umocnilo i příjemné slunečné počasí, a tak senioři využili polední volný čas i k procházce po nábřeží či centru Prahy. Při objednávání vstupenek jsme získali díky vstřícnosti a nabídce ND dalších 40 vstupenek (umožnili nám totiž slevu 50 procent, vzhledem k tomu, že se jednalo o seniory



nad 65 let a vstupenky byly na I. galerii), uspořádali jsme tedy další zájezd 27. prosince, který se rovněž velmi povedl, a tak jsme mohli nabídnout 80 mosteckým seniorům vidět příjemné představení v Národním

divadle v Praze. Setkalo se to s velkým ohlasem a díky empatii spoluobčanů se někteří senioři mohli podívat do Národního divadla vůbec poprvé.

Nada Kimlová, Městská knihovna Most, KlubSesnsen

Slavnostní shromáždění k výročí našeho klubu

Náš Senior klub Louny - Pomoc bližnímu svému slaví patnáctileté výročí. Poďte jej s námi oslavit do Vrchlického divadla v Lounech. Akce je naplánována na 1. dubna od 14:00 hodin. Vstupné je dobrovolné.

Vilma Svobodová
manažer a předseda Pomoc bližnímu, Senior klub Louny



Předjaří v Podkrušnohorských domovech

Březen byl u nás měsícem, kdy jsme rozhodně nezaháleli. Na začátku měsíce jsme si užili skvělou maškarní zábavu. Masek bylo letos skutečně hodně, a to nejen mezi zaměstnanci, ale i mezi klienty. Nejlepší maseky byly náležitě oceněny, ale odměnu dostal každý v podobě skvěle prožitého dopoledne.

Ke dni matek nám přišly zapívat děti z MŠ Dubánek a na naše seniorky nezapomněly ani děti z MŠ Cibuláček, které měly připravené nádherné vystoupení. Zapívat přišel i dětský pěvecký sbor Poupata. Jejich vystoupení rozplakalo nejednu přítomnou dámu. Všem dětem a jejich paní učitelkám velmi děkujeme.

I letos se konal tradiční Veličonoční jarmark, kde byly k vidění výrobky z našich klientůských dílen a mnoho dalšího.

Nově jsme zkusili, v reakci na ohlasy z „venku“, čas konání upravit tak, aby byl dostupný i pracujícím lidem, kteří nejsou přímo z Dubí. Přesunuli jsme jarmark z dopoledních hodin na odpolední a osvědčilo se to. Účast byla skutečně větší než obvykle a brzy nebylo co prohlížet. U Vánočního jarmarku budeme zvažovat plánování akce na sobotu, a to ze stejného důvodu.

Přímo na jarmarku panovala pohodová, lehce jarní atmosféra, kterou podtrhovala hudba, krásná výzdoba, přivětivé úsměvy všech přítomných a samozřejmě i náš odpočinkový „koutek“ s kávičkou a poslem jara – kočičkami ve váze. Jsme rádi, že se k nám přišlo podívat i mnoho lidí „z venku“. Na práci našich klientů jsme náležitě pyšní, a tak nás

samozřejmě těší, když jejich výrobky vidí co nejvíce lidí, a ještě raději jsme, když tyto předměty zdobí jejich domácnosti. O velkém nadšení pracovníků seniorů do další práce snad ani nemusím mluvit. Vědomí, že jejich práce není zbytečná a jejich výrobky jsou atraktivní a užitečné, je pro ně zkrátka velkou motivací.

Výrobky našich klientů jsme měli možnost prezentovat i na prodejní výstavě pořádané na krajském úřadě v Ústí nad Labem. Jezdíme tam velmi rádi. Je to setkání plné inspirace a dobré nálady. Děkujeme tedy všem, kdo přišli, ať už na jarmark, nebo na prodejní výstavu, a naše seniory podporili. Děkujeme a přejeme krásné jaro.

Mgr. Kateřina Zemanová
vedoucí sociálního úseku PDSS

Ježíškova vnučata ve Šluknově

Náš Domov pro seniory Šluknov se zapojil do projektu Ježíškova vnučata. Naši senioři měli v projektu přání, která jim byla splněna. Přání byla různá... mobil, televizor, karton cigaret se zapalovačem či přístroj na výrobu párků v rohlíku. Některým přišel dárek poštou, jiným přijeli dárce předat dárek osobně.



Pan Wolf z Rumburka si vybral přání paní Vlastě. Uspořádal sbírku mezi svými přáteli a známými a zakoupili televizor, který jí přijeli předat osobně. Velmi tím naši seniorku potěšili. Manželé Danitovi z Jiříkova, kteří si vybrali přání pana Josefa, také přijeli předat dar do našeho domova, ti přivezli párkovač, párky a spoustu dobrot. I on měl z dáreků opravdu velkou radost. Jsme za naše klienty hrozně moc rádi, že ještě existují lidé, kteří chtějí pomáhat, a jim patří náš velký dík. Máme z tohoto jedinečného projektu Českého rozhlasu obrovskou radost a jsme rádi, že se myslí i na tuto cílovou skupinu.

Za tým DPS Šluknov Michaela Matulová, aktivizační pracovník

Hudební vystoupení



V polovině března u nás vystoupili žáci ZUŠ ze třídy pana učitele Aleše Musila, který vyučuje hru na dechové nástroje. Společně našim klientům zahráli směs českých lidových písní, které si s nimi mohli senioři zanotovat. Vystoupení navodilo příjemnou atmosféru po delší pauze způsobené chřipkovou epidemií a přispělo ke zlepšení nálady našich klientů. Už se těšíme na další nadcházející akce.

Domov pro seniory a pečovatelská služba Žatec

Masopust ovládli Alexandrovci



Známý armádní sbor Alexandrovci byl hvězdou kadaňského masopustu. Nešlo o pravé Alexandrovce, ale za zpěváky se převlékli zaměstnanci tamního domova pro seniory. Známou Kaťušu zpívali nejspíš všichni a potlesk byl obrovský.

Ředitelka domova v roli generála Lenka Raadová vyzdobena zlatým metálem přivedla sbor na scénu a velela i vojensky strohé, ale pečlivě nacvičené choreografii.

Kromě veselého programu od zaměstnanců si klienti domova užili i masopustní koláčky, jitrničky a jelička. **gz**

V Ústí oslavili MDŽ



Přibližně šest set lidí se sešlo v ústeckém Domě kultury, aby spolu oslavili Mezinárodní den žen. Hosty přivítala radní města Květoslava Čelišová, která ženám popřála vše nejlepší k svátku a všem přítomným dobrou zábavu.

Akcí moderovali Alenka Skalová a David Kozlok. Součástí bylo vystoupení sólistů Severočeského divadla s pásmem lidových písní, zpěv i tanec dětí z DDM a celý sál na závěr roztančila kapela Brass Bombers.

Povedený program a přátelskou atmosféru si pochvalovali všichni přítomní. Den žen v ústeckém Domě kultury pořádala Rada seniorů statutárního města Ústí nad Labem. **sl**

Kadaňský Domov drží vysoký standard, kvalitou patří mezi nejlepší v republice

Před třemi lety získal kadaňský Domov pro seniory pětilhvězdičkový punc. Nejvyšší možné certifikované ocenění v oblasti sociální sféry. Nyní svoji kvalitu beze zbytku potvrdil, pět zlatých hvězd obhájil a i nadále patří k absolutní špičce mezi poskytovateli sociálních služeb v České republice.

Všeobecně platí, že obhajoba skvělého výsledku bývá mnohem těžší než úspěch premiérový. Pomyslná laťka kvality je nastavena na určitou úroveň a i sebemenší zaváhání znamená ztrátu. Kolektiv Domova z Věžní nezaváhal. Svůj vysoký standard nejenže v průběhu tříletého období udržel, navíc ho ještě pozvedl. Odborní certifikátoři udělili kadaňskému zařízení 937 bodů. Dosažené skóre řadí organizaci mezi nejlepší v republice.

„Jsem na náš tým opravdu pyšná,“ skládá poklonu všem zaměstnancům ředitelka Domova Lenka Raadová, „hodnotící kritéria se každým rokem zpřísnují, pravidla pro získání každého bodu jsou tvrdší. Mnohdy to, co dříve obstálo, nyní na nejvyšší metu zdaleka



nestačí. Proto jsem moc ráda, že jsme svoji úroveň nejen potvrdili, ale původní výborný výsledek z let minulých ještě bodově navýšili.“

Chtělo by se říci, že nyní má Domov opět na nějaký ten rok klid. „Tak to v žádném případě,“ odmítá podobné myšlenky Raadová, „v naší práci není pro takové úvahy prostor. Mít pět hvězdiček a být na vrcholu je fajn, nicméně, jak již tři roky dobře víme, je to zavazující. A nejde pouze o to, držet

stávající úroveň, věci ke zlepšování je totiž stále dost a dost. Pracujeme s lidmi, se seniory, kteří nás potřebují, a tato potřebnost není nijak ohraničená. Co člověk, to jiný příběh, co člověk, to individuální péče. Získaná ocenění dokazují, že jsme na správné cestě, na nás je, abychom z ní neuhnu-li, mířili stále dopředu a nadále dosahovali co nejlepších výsledků.“

**Zdeněk Moravec,
MESSS Kadaň**

Malé ohlédnutí hrobských seniorů

Podkrušnohorské městečko Hrob nedaleko Teplic má na 2000 obyvatel. Z toho téměř třetina obyvatelstva důchodového věku je organizována ve Svazu důchodců ČR. A rozhodně dělá čest nejen sobě, ale úspěšně reprezentuje i své město. Aktivitu místní organizace jsou známy nejen „doma“, ale také v rámci okresu i kraje. Ne náhodou získala organizace v roce 2015 za svoji činnost ocenění z rukou hejtmána Ústeckého kraje Oldřicha Bubeníčka.

Ohlédněme se do 2. pololetí minulého roku: členové se každý týden scházeli v zájmovém klubu při besedách, soutěžích, výtvarných činnostech a 1x v měsíci při posezení s písničkou. Zúčastnili se devátých Sportovních her v Košťanech, kde získali několik prvenství. Navštívili také divadlo v Mostě a zajeli i do rehabilitačních lázní v německém Altenbergu.

Další zájezdy byly směřovány do Mělníka a na hrad Housku, na výstavu „Zahrada Čech“ do Litoměřic a do předvánočních Drážďan.

Seniorský pěvecký sbor Radost vystupoval na všech akcích ve městě, ale také všude tam, kde si žádali jeho vystoupení, např. v seniorcentru PO-HODA v Dubí u Teplic nebo v Oseku. Celkem se uskutečnilo 7 vystoupení. Potažmo s ním vystupují i členové divadelní skupiny Zlučové kameny.

Členky organizace se aktivně podílely na průběhu historických Hrobských slavností – uspořádaly prodejní výstavku svých rukodělných prací, vyhlásily soutěž o nejlepší hrobský koláček, do které se také aktivně zapojily. Na scéně u zboření kostela vystoupil náš pěvecký soubor Radost. Při zahájení školního roku byly předávány prvňáčkům ZŠ Hrob vlastnoručně vyrobené

hračky. Ve zcela zaplněném sále restaurace Koruna oslavili členové Den seniorů, kde vystoupila skupina Václava Žákovce s Aničkou Volínovou, známá z TV Šlágr. V závěru roku se na 120 členů sešlo na předvánočním posezení. Od slavnostně prostřených stolů s občerstvením zhlédli vystoupení dětí MŠ v Hrobě, cvičenek Sokola a pěveckého souboru Radost. Jubilanté nad 70 let obdrželi přání s kytíčkou. Všem pak čerti s Mikulášem z divadelního souboru Zlučové kameny předávali vánoční přání a dárky zhotovené členkami v klubu. Následovala zábava, při které k poslechu i tanci hrála trampská kapela Dědkové z Kentucky.

Výčet aktivit je výmluvný, i když ne zcela úplný. Svědčí o tom, že činnost organizace je bohatá a každý z členů má možnosti výběru dle svých zájmů.

**K. Čurdová, L. Holá,
Hrob u Teplic**

TAJENKA: SLAVNÝ VÝROK JÁRY CIMRMANA

POMŮCKA: DOA, KAE, LIBOC, OVI, PINK, PUTT	RYCHLÁ PLACHETNICE	ČÁST UČEBNÍ LÁTKY	OBČANSKÝ PRUKAZ ZKR.	TIŠÍCÍ CITOSLOVCE	CHEMICKÝ PRVEK ZN. S		NADÁVAT	ANI BÁSNICKY	SPZ OSTRAVY	BÝVALÝ PODNIK V Kladně ZKR.		PŘÍNOS	TAHLE	AVŠAK	UMĚNÍ PROJEVENÉ TONY		POKUSNÁ	ŠEPTAT
NĚMECKÝ POKRM						ODCHYLKA STŘELY					STÁT V USA						ZÁKLADNÍ ŠKOLA ZKR.	
											ZÁŘEZ						SPZ DOMAŽLIC	
1. DÍL TAJENKY						2. DÍL TAJENKY												
						POBIDKA												
INICIÁLY HEREČKY KAČÍRKOVÉ			PICHLAVÉ POROSTY				NÁPIS NA KRÍŽI JEŽIŠE						EDUARD DOMÁCKY					
			BLÁTO				ASIJSKÝ SOKOLIK						HLÁŠKA V KARTÁCH					
POLYCHLOROVANÉ BIFENYLY ZKR.				ŠKOLNÍ HALA				RÁNA V GOLFU					ŠPANĚL					
				OBYVATELSTVO				ŘÍMSKÝCH 1012					DRUH VLNĚNÉ LÁTKY					
MADRIDSKÝ FOTBALOVÝ KLUB					NÁBOŽENSKÝ ZPĚV				ŽEN. JMÉNO 23. 9.								INIC. ZPĚV. ABSOLONOVÉ	
					ZVOLÁNÍ				POLICEJNÍ AUTA								ČÁST PRAHY 6	
	VRKOČ	VIR AIDS				TARIF					KUJNÝ MAT.				NADÁVAT			
		ZDVOŘILOST				DŮVĚŘIVEC				BÝVALÝ ČESKÝ POLITIK					SYNTECKÉ VLAKNO			
HL. MĚSTO VELKÉ BRITÁNIE							RUŽOVÁ ANGLICKY					LOKATI						UBRAT LITÍM
							OZVĚNA					INICIÁLY HEREČKY ISSOVÉ						KLIDNÝ
CITOSLOVCE OHRAZENÍ				SPZ KARVINÉ				I TAKHLE					PRVNÍ VYSTOUPENÍ					
				BRITSKÉ LISTY ZKR.				ČÁST DNE ZKR.					DRUH HNOJIVA					
INICIÁLY REŽISERA LAMAČE			ČÁST TRUPU					OMOTÁNÍ						SLANÉ LÁTKY				
			ŽIVNOST. REJSTŘÍK					CHEM. ZN. HLINIKU						SOLMIZAČNÍ SLABIKA				
3. DÍL TAJENKY												4. DÍL TAJENKY						
ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				ZNAČKA KILOAMPÉRU									NEČISTOTA					ZVUK TROUBENÍ

TIP

Auto je pro seniora dobrý prostředek mobility

V provozu patří senioři k nejzranitelnější skupině, která je častěji obětí než viníkem dopravních nehod. Dle zákona je senior po 65. roku věku povinen každé dva roky navštívit lékaře, který posoudí jeho zdravotní stav. Na základě této lékařské prohlídky vydává doklad o zdravotní způsobilosti.

Nelze ovšem takto jednoduše říci, že pouze stáří má vliv na nehodovost těchto řidičů. Seniorské neuhdy mohou mít na nehodovost stejně neblahý vliv jako začátečnická nezkušenost, zejména v situacích vyžadujících rychlé reakce a prostorové vnímání. Senioři si však podle odborníků většinou jsou vědomi svých limitů, zhoršené zdraví kompenzují opatrností a daleko častěji než viníky fatálních kolizí jsou jejich oběťmi.

V letošním roce na osmi polygonech v České republice probíhá projekt, kdy se senioři mohou zdarma zúčastnit kurzu bezpečné jízdy, který má teoretickou i praktickou část. V případě aktivních seniorů, obzvláště řidičů, by byla škoda této možnosti nevyužít.

Veronika Hyšplerová
Krajské ředitelství policie Ústeckého kraje



JEDU S DOBOU
ASOCIACE CENTER PRO ZDOKONALOVACÍ VÝCVIK ŘIDIČŮ

ZDARMA!

**OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL
V CENTRECH BEZPEČNÉ JÍZDY PO CELÉ ČR**

REGISTRUJTE SE NA WWW.JEDUSDOBOU.CZ

Kurz bezpečné jízdy pro aktivní seniory ve věku od 68 let ZDARMA
Pokud jste nadšenci volantů, neváhejte a přihlaste se co nejdříve!

Co Vás na kurzu čeká?

Teoretická část

- > Bezpečná a defenzivní jízda
- > Aktuality z legislativy a jiné zajímavosti

Praktická část

- > Krizové brzdění a řešení smyku
- > Manévrování
- > Zdravověda

Partneři projektu



Projekt JEDU S DOBOU je financován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů.

Registrujte se na: www.jedusdobou.cz, tel.: 222 898 251, e-mail: info@jedusdobou.cz. Nejbližší polygony jsou v Mostě a v Sosnové.

Turistické linky

Dopravy Ústeckého kraje



T1	Kamenický motoráček
T2	Cyklovlak
T3	Zubnický motoráček
T4	Středohorský motoráček
T5	Podřípský motoráček
T6	Doupovská dráha
901	Loďní turistické linky
902	

Platnost od 1. 2. 2018



**DOPRAVA
ÚSTECKÉHO
KRAJE**

www.dopravauk.cz

