

SENIORSKÉ LISTY

ÚSTECKÉHO KRAJE

ROZHOVOR

Vlastimil Harapes: Domácí vězení mě zklidnilo až moc

STRANY 12-13

ZPRÁVY

První psychiatrický stacionář v Česku vznikl v Litoměřicích

STRANA 4

TÉMA

Senioři pookřáli. Při setkání s rodinami tekly slzy radosti

STRANY 6-7

ÚSTÍ NAD LABEM

Letní kino

31. 7., 19.30 Rukojmí bez rizika
10. 8., 19.30 Bosé nohy v parku
19. 8., 19.30 Víš přece, že neslyším,
když teče voda

Dům kultury

6. 9., 19.00 Můžem i s mužem
8. 9., 19.30 Jak běžet do kopce
11. 9., 17.45 Taneční kurzy manželů
Rottenborových
13. 9., 19.00 Herci jsou unaveni
Všichni jsou v pyžamu
22. 9., 19.00 Ondřej Gregor Brzobohatý
7. 10., 19.00 Jiří Pavlica, Hradišťan a Hana
a Petr Ulříchovi, Javory beat –
společný koncert

Národní dům

21. 7., 20.00 Gary Moore Tribute Band feak
Jak Moore – syn slavného
Gary Moora.
Koncert věnovaný jednomu z nejcen-
nějších a nejvšestrannějších kytaristů
všech dob.
8. 9., 20.00 Antidiskotéka Jiřího Černého
12. 9., 20.00 Svět zvířat – akvária trhy
19. 9., 20.00 Stoletá diskotéka
23. 9., 19.30 Bláznovy zápisky
10. 10., 10.00 53. ročník Střekovské kamery
11. 10., 20.00 Vladimír Mišík a ETC

Muzeum

Výstavy
do 4. 3. 2021 Fotograf Rudolf Jenatschke
do 31. 1. 2021 Pisky známé i neznámé
do 2. 8. Osvození 1945
do 2. 8. Osvození 1945
(Zrcadlové bludiště na Větruši)

Severočeská vědecká knihovna

do 4. 10. I knihy mají osudy – výstava
o knihách a knihovnách mapuje vývoj
knihovnictví na Ústecku.

TEPLICE

Zahradní dům

3. 8., 19.00 Musica Florea

Kostel sv. Jana Křtitele

18. 6., 19.00 Brixho komorní soubor
6. 7., 19.00 Trio Bel Canto
20. 7., 19.00 Varhanní koncert Ave Maria

Krušnohorské divadlo

2. 9., 19.00 Na zlatém jezeře
7. 9., 19.00 Jesus Christ Superstar – koncert
8. 9., 19.00 Jesus Christ Superstar – koncert
9., 10. a 11. 9. Dny otevřených dveří
Krušnohorského divadla
13. 9., 19.00 Čiňani
15. 9., 19.00 Jitka Zelenková slaví – koncert
21. 9., 19.00 Lakomec
23. 9., 19.00 Kytice – Pražský komorní balet

24. 9., 19.00 Vejšlap
25. 9., 19.00 Petr Hapka a jeho potměšilí
hosté – vzpomínkový koncert
29. 9., 19.00 Dva nahatý chlapi
30. 9., 19.00 Hovory o štěstí mezi čtyřma očima

Dům kultury

3. 9., 19.00 Radim Uzel
10. 9., 19.00 Poutníci – 50 let v country
17. 9., 19.00 Ivo Jahelka a Miroslav Paleček
28. 9., 19.00 Abba World Revival
Symphonic Show

ROUDNICE NAD LABEM

Zámek, letní scéna

4. 7., 19.00 Poutníci – 50 let v country
18. 7., 17.00 Open-air koncert Podvečer
s Lounskou 13
24. 7., 21.30 Přes prsty (letní kino)
8. 8., 21.00 Zrodila se hvězda

Karlovo náměstí, u vinného pavilónu

4. 7., 8.00 Roudnické farmářské trhy

Podřipské muzeum

15. 7., 16.45 Setkání Spolku sběratelů platidel
a drobných starožitností

Galerie moderního umění

Akce
18. 7., 16.00 Vladimír Václavek – Recitál (koncert)
Výstavy
do 23. 8. Tomáš Polcar – Tvar je prázdnota,
prázdnota je tvar
do 23. 8. Monika Žáková – Ozvěny fragility

Informační centrum Podřipska

1. 7., 16.30 Obrazy Podřipska – vernisáž

DĚČÍN

Oblastní muzeum

Akce
4. 7., 14.00 Komentovaná prohlídka muzeem
a Mariánskou loukou v Děčíně
Výstavy
do 15. 9. Loď na známkách
do 31. 8. Pictura Bohemia – Obrazy z Čech
do 31. 8. 30 let změny

Zámek

2. 7., 19.00 Pábitelé – představení ústeckého
Činoherního studia v jižních zahradách
2. 7., 18.30 Degustace francouzských vín
a pokrmů

SD Střelnice

3. 7., 19.00 Večer s živou hudbou na terase
– Falzet
12. 7., 15.00 Nedělní odpoledne s dechovkou
Modravanka
24. 7., 19.00 Večer s živou hudbou na terase
– U-Style
15. 8., 19.00 Večer s živou hudbou na terase
– Falzet
16. 8., 15.00 Nedělní odpoledne s dechovkou
Modravanka

27. 8., 10.00 Zasedání Zastupitelstva
města Děčín
30. 8., 10.00 Setkání akvaristů + burza
3. 9., 18.00 Duo Yamaha
4. 9., 19.00 Večer s živou hudbou na terase
– Falzet
6. 9., 15.00 Závodů kočárků – Strollering
11. 9., 20.00 Retro ples

Městské divadlo

13. 10., 19.00 Společenstvo vlastníků
19. 10., 19.00 Dan Bárta a Illustratosphere
20. 10., 19.00 Vysavač
27. 11., 19.00 Prachy!!!

MOST

Oblastní muzeum a galerie

do 30. 8. Jaroslav Valečka – Pictura Obscura
do 31. 12. Krajská výstava k Osvození
1945
do 25. 10. Příběh jedné ložnice

Letní scéna Hrad Hněvín

3. 7., 21.00 Noc na Karlštejně

Autodrom

4. 7. Sraz majitelů motocyklů
značky Jawa
24. 10. The Most Autoshow #11

LOUNY

Oblastní muzeum

do 31. 12. Osvození 1945 – konečně mír!
– online výstava

RUMBURK

DK Rumburk

14. 9., 18.00 Jak se dělá divadlo
24. 9., 19.00 Římské noci
1. 10., 19.00 Jednotka intenzivní lásky
14. 10., 19.00 Zub za zub

Muzeum

do 30. 10. Minerály zahraničí aneb
Těžký život horníků

LITOMĚŘICE

Divadlo K. H. Máchy

17. 9., 19.00 Buď moje bejby
24. 9., 19.00 Trio Tones – koncert vážné hudby
25. 9., 19.00 Můžem i s mužem
28. 9., 19.00 Světáci

Oblastní muzeum v Litoměřicích

do 1. 11. Sancta Maria. Mariánská úcta
na Litoměřicku
do 31. 12. Osvození 1945 – Konečně mír!
– virtuální výstava

Výstaviště

11.-19. 9. Zahradra Čech

Střelecký ostrov – letní kino

28.-30. 8. 20. Filmový festival Litoměřice

CHOMUTOV

Městský park

8, 15, 22 a 29. 7., 17.00
Koncerty dechových hudeb
5, 12, 19 a 26. 8., 17.00
Koncerty dechových hudeb

Městské divadlo

4. 9., 19.00 Na zlatém jezeře
7. 9., 19.00 Cavewoman
6. 10., 19.00 Plnou parou

Chomutovská knihovna, atrium

6. 8. Přijela Afrika
8. a 22. 8., 8.00 – 12.00
Severočeské farmářské trhy

ŽATEC

Regionální muzeum

do 31. 12. Osvození 1945 – Konečně mír!
– online výstava
do 23. 8. Dámy a pánové, držte si klobouky!

KADAŇ

Františkánské zahrady

5. 7., 19.00 Pokáč – koncert
18. 7., 20.00 Carmen – koncert Edity Adlerové
a Marty Heroldové
19. 7., 14.00 Úlet – koncert country skupiny
7. 8., 19.00 Luboš Pospíšil & SP

Mírové náměstí

19. 8., 16.9., 21.10.
Farmářské trhy

KLÁŠTEREC NAD OHŘÍ

Zámek

6. 7., 20.00 Slavnostní hudba na
klášterském zámku

Kostel Nejsvětější Trojice

7. 7., 20.00 Klášterské varhany opět zjij

Kostel Panny Marie Utěšitelky

8. 7., 20.00 Ve znamení harfy a houslí

LITVÍNOV

Galerie zámku Valdštejnů

do 31. 12. Karel Hanzlík – Sochy
do 31. 12. Hračky a hry dětí ze
šlechtických rodin
do 31. 12. Historie výroby hraček Husch
v Horním Litvínově

BENEŠOV N. PLOUČNÍCÍ

12. 9. Benešovská rokle 2020
– turistický pochod v okolí města
Benešova

TIP NA VÝLET K SOUSEDŮM

Svezte se Křinickou tramvají

Bad Schandau – Hranice do Německa jsou otevřené, tak co vyrazit kousek za Děčín do Bad Schandau. V srdci fascinující krajiny Labských pískovců vozí úzkokolejka KirnitzschtalBahn výletníky, turisty a lázeňské hosty z Bad Schandau do Národního parku Saské Švýcarsko. Úzkokolejka jezdí na své osm kilometrů dlouhé lince s devíti zastávkami již od roku 1898. Třetinu své energetické spotřeby kryje vlastní fotovoltaickou elektrárnou. Je jedinou tramvají v Německu, jejíž trať vede národním parkem. Tramvaje jezdí denně, v létě v půlhodinovém intervalu, v zimě jednou za hodinu. Do Bad Schandau se dostanete pohodlně vlakem z Děčína. Po příjezdu do lázeňského

města je první zastávka Křinické tramvaje vzdálena asi 10 minut pěší chůze podél toku Křinice. Jedná jízda vás vyjde od 2,50 do 5 euro. Celodenní jízdenka je od 4 do 8 euro. Rodinná jízdenka vyjde na 20 euro (2 dospělí a až 4 děti do 14 let). Děti do 5 let včetně mají jízdu zdarma. Vozový park tvoří šest motoráků a šest vlečných vozů z let 1957 až 1967 a čtyři historické soupravy. Tři historické motorové vozy č. 5, 8 a 9 a vlečný vůz č. 12 jsou z let 1925, 1928 a 1938. Tyto historické soupravy mají původní dřevěná a kožené vybavení a vyjíždějí pouze při výjimečných příležitostech: 1. května, o Letnicích, o Křinické slavnosti během posledního červencového víkendu a 3. října na Den sjednocení Německa. Pro jízdy historickými vlaky jsou vydávány zvláštní jízdenky vycházející z originálů z roku 1928. ■ sl

Z OBSAHU

5 Nový domov pro nemocné s Alzheimerem



6 Při setkání s rodinami tekly slzy radosti



8 Zahradničíte? Poradíme, jak na bolavá záda

9 Domovy se popraly s pandemií na jedničku



12 Domácí vězení zklidnilo Vlastmila Harapese až moc



14 Co se děje v seniorských klubech v Ústeckém kraji



Důchody by se měly zvýšit o 800 korun

Ústecký kraj – Důchody v Česku by se od ledna měly zvýšit o víc než 800 korun na průměrných 15 270 Kč. Vyplývá to z vyjádření ministryně financí Aleny Schillerové pro ČT. Při sestavování státního rozpočtu na rok 2021 ministryně nepočítá s odkazem na dopady koronavirové pandemie s vyšším růstem důchodů, než stanovuje zákon.

Důchody se podle zákona zvyšují o inflaci a polovinu růstu reálných mezd. „Počítám s tím, že dodržíme to, co jsme slíbili, že v roce 21 budou důchody 15 tisíc,“ doplnila. Podle těchto propočtů by podle ministryně práce a sociálních věcí Jany Maláčové průměrný důchod měl být 1. ledna příštího roku 15 270 korun. Letos se důchody v průměru zvýšily o 900 korun, tedy o 151 korun nad zákonem stanovenou valorizaci. Průměrný důchod byl na jaře necelých 14 400 korun. Nárůst průměrného důchodu o víc než 800 korun by byl nižší než v předchozích dvou letech, byl by ale dosud třetí nejvyšší. Definitivně vláda rozhodne na podzim. ■ sl.

Valorizace důchodů

2010	0 Kč	2014	49 Kč	2018	475 Kč
2011	377 Kč	2015	205 Kč	2019	900 Kč
2012	178 Kč	2016	40 Kč	2020	900 Kč
2013	141 Kč	2017	313 Kč		

Zdroj: MPSV/příměr

Svátky posunou splatnost důchodů

Ústecký kraj – Některé termíny splatnosti všech druhů důchodů, které vyplácí Česká správa sociálního zabezpečení, ovlivní zákonem stanovené státní a ostatní svátky. Výplaty starobních, invalidních a pozůstalostních důchodů letos mírně posunou svátky. Důchody s výplatním termínem 6. července budou vyplaceny o den později 7. července a další změna je až na konci roku. Důchody, jejichž vyplacení by mělo být 24. prosince, senioři dostanou o den dříve, tedy 23. prosince.

Důchody se vyplácí buď převodem na bankovní účet, nebo v hotovosti na poště. Výplatní termíny jsou sudé dny od 2. do 24. dne v měsíci. CSSZ zajišťuje výplaty důchodů také do zařízení sociálních služeb s celoročním pobytem, kam se důchody vyplácejí 15. den v měsíci. ■ sl

SLOUPEK

Vážený přítel,

právě vychází další číslo našeho časopisu pro seniory v Ústeckém kraji.

Nebylo to pro nás, pro seniory, lehké období. Nedalo se nikam chodit, vše bylo zavřené... Nejhůře na tom byli ti v domovech seniorů, které nemohli navštěvovat rodinní příslušníci. Bylo až dojemné sledovat, jak se personál v domovech seniorů o svoje svěřence staral na úkor vlastních rodin. Proto všem patří veliký dík a poděkování za respektování a dodržování nařízených restrikcí. Samozřejmě nutno poděkovat lékařům, sestřičkám, hasičům a dalším za pomoc, kterou naši seniorské populaci poskytovali.

Pandemie narušila vše, na co člověk pomyslel. Zastavily se výlety, setkávání in klubech, sportovní akce...

Po třech měsících se v červnu sešla Krajská rada seniorů. Bylo nutné dořešit věci, které byly naplánované pro letošní rok. V červenci nebylo možné pořádat velké mezinárodní sportovní hry seniorů v Mostě. Téměř vše bylo připravené, věnovali jsme tomu plno času a práce, ale nedalo se nic dělat. Sportovní hry letos nebudou. Uskutečnění se ve stejném termínu 7. – 9. července 2021 v Mostě.

Před námi je Krajský den seniorů, kterého se zúčastní 500 seniorů z celého kraje. Proběhne zároveň odměnění seniorů, kteří v době koronaviru ušili nejvíce roušek a nejvíce pomáhali starým lidem ve svém okolí. Čeká nás i soutěž o nejlepší Babičku kraje, kdy vítězka postoupí do celostátního finále, jež bude v listopadu v Olomouci. A v neposlední řadě na konci září se v ústeckém kulturním domě bude konat beseda na téma: Jak se žije seniorům v Ústeckém kraji. Pozvaní jsou lidmi politických stran, aby řekli, co chtějí pro lepší život seniorské populace v kraji udělat. Každý, kdo chce vyjádřit svůj názor k této problematice, bude vítán. Budete moci jim do očí říci, co se vám nelíbí a co je nutné zlepšit.

Vážený přítel. Ještě jednou vám všem moc děkuji za to, že jste vydrželi a ve zdraví přečkali období, které jsme od března prožívali. Teď si jen přeji, aby nepřišla druhá vlna pandemie a mohli jsme prožívat poslední roky svého života v klidu a pohodě. Držme se.

Alois Malý, předseda
Krajské rady seniorů Ústeckého kraje

SENIORSKÉ LISTY

Chcete dostávat více výtisků Seniorských listů?

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

Víte o zajímavých počinech seniorů nebo pro seniory?

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



Cyklocentrum začne půjčovat i elektrokola

Ústí nad Labem – Na Ústecku si na své přijdou milovníci pohodlných a rovných cyklotras, kterým dominuje Labská stezka. Cyklistům, kteří nedisponují vlastním kolem, ústecké městské cyklocentrum půjčuje kola a nyní nově začne půjčovat i elektrokola. „V Cyklocentru Zánadraží přibudou čtyři nová elektrokola, která budou k dispozici veřejnosti,“ uvedl náměstek primátora Pavel Tošovský s tím, že výše půjčoveného bude stanovena brzy, ale určitě bude dostupná všem zájemcům. Cyklocentrum je otevřené denně od 8:00 do 20:00 hodin, včetně víkendů. Návštěvníci tady mohou využít jak základní informační služby zaměřené na cykloturistiku, tak i drobný servis, uskladnění nebo umytí kola či sprchu. ■ gz

Speciální taxi už zase po pauze znovu vyráží



Kadaň – Po více než dvouměsíční koronavirové pauze je zase k dispozici Senior taxi. Tato služba slouží kadaňským seniorům už dva roky. „Za dvacet korun odveze klienta k lékaři, do lékárny, na úřady, na poštu, rehabilitaci nebo odběr krve. Klient si může cestu objednat, ale také zavolat hned,“ vysvětluje Lenka Raadová, ředitelka Městské správy sociálních služeb Kadaň, a dodává, že ve druhém případě to ovšem ne vždy vyjde, auto je jen jedno a zájemců v jeden čas může být více. S řidičem je možné se také domluvit i na zpáteční jízdu.

Telefonní číslo, na kterém si auto a odvoz mohou senioři objednat je 722 120 532, využít službu lze od pondělí do pátku od 7:00 do 15:00 hodin. Taxi je určeno lidem nad 65 let a cena jízdného je 20 korun. ■ gz

První psychiatrický stacionář v Česku vznikl v Litoměřicích

Litoměřice – Denní stacionář pro klienty trpícími chronickým duševním onemocněním nově otevřeli v Litoměřicích. Jde o zcela unikátní zařízení v celé České republice a bude sloužit psychiatrickým pacientům nad 65 let.

„Stacionář je otevřená skupina, která přijímá klienty průběžně na dobu až tří měsíců. Slouží k odlehčení pečujících, dále slouží pacientům propuštěným z hospitalizace, kteří potřebují zavést denní režim, který by vyhovoval pečujícím osobám i pacientům



samotným. Poslední skupinou jsou pacienti s akutní progresí onemocnění, která ještě nepotřebuje hospitalizaci,“ vysvětluje Aneta Tínková z centra.

V litoměřickém stacionáři se pacientům budou kromě zdravotních sester se specializací na psychiatrii věnovat i aktivizační pracovníci, pracovníci v sociálních službách, ergoterapeuti a samozřejmě geriatr, psychiatr a klinický psycholog.

Sociálně psychiatrické centrum Sluníčko nabízí také setkávání pečujících rodin, na nichž si můžou vyměňovat zkušenosti a názory, a je určeno klientům z okresu Litoměřice. Bližší informace zájemci získají na e-mailu: info@spc-slunicko.cz nebo telefonu 601 526 425. ■ gz

Hledají se čtecí babičky a dědečkové

Teplíčko – Nejnovější projekt, který spouští teplický spolek Spolu proti samotě hned po prázdninách, nese název Spolu čteme pohádky. Babičky a dědečkové budou pravidelně docházet číst pohádky dětem v mateřských školách.

„Pro děti se čtení s pohádkovou čtecí babičkou, nebo dědečkem stanou neodmyslitelnou součástí běžného týdne. Při poslechu rozvíjí svou fantazii a cit pro jazyk. Mohou vstřebávat od seniorů klid, rozvahu a přiblížit se starší generaci. Senioři na oplátku čerpají energii z radosti, upřímnosti a vitality těch nejmenších,“ vysvětluje



Robert Zauer ze Spolu proti samotě.

Každý nový senior, který se zapojí, absolvuje seminář, na kterém se dozví, jak pracovat s hlasem, aby jeho čtení bylo pro dětské posluchače

poutavé, a zároveň také, jak se šetrně chovat ke svým hlasivkám, aby čtení bylo potěšitelné. „Hledáme proto seniory-dobrovolníky, kteří rádi čtou a mají hezký vztah k dětem. Zájemce prosíme, ať nás kontaktují na e-mailové adrese: info@spoluprotisamote.cz a nezapomenou napsat i svoje telefonní číslo, abychom se jim mohli ozvat a domluvit se na osobním setkání,“ vyzývá senioři Robert Zauer.

Čtecí senioři budou mít zároveň svůj klub, ve kterém si budou sdělovat zážitky s malými posluchači, ale čekají na ně i různé besedy a přednášky. ■ gz

Pomozte postavit kapličku

Krásná Lípa – Parta nadšenců a milovníků přírody založila téměř před čtyřiceti lety v Krásné Lípě odbor turistiky. Do vínku dostali jedinečnou přírodu Labských pískovců a Lužických hor. Ale především odkaz Horského spolku pro nejsevernější Čechy, který v regionu působil od roku 1885 až do začátku druhé světové války. Ten vybudoval hustou síť značených cest, útulny, chaty, rozhledny, studánky, ale i koupaliště. Po válce v důsledku vysídlení původního obyvatelstva spolek už nebyl obnoven.

Krásnolipský klub opravuje a obnovuje turistickou infrastrukturu, stará se o dvě rozhledny, pět studánek a vrací do přírody krajinnotvorné prvky. Po úspěšné záchraně kapličky sv. Anny chce klub postavit kapličku sv. Antonína.

„Naším záměrem je vrátit do krajiny objekt, který dotvářel po léta její ráz. Práce probíhají formou dobrovolných brigád,“ uvedl Václav Hieke z krásnolipského klubu. Klub žádá veřejnost o příspěvek na účet: 1017777101/0300, variabilní symbol projektu je 20201304. ■ gz

Můžete nominovat dobrovolníky

Most – Pokud znáte ve svém okolí člověka, který se bez nároku na odměnu zapojil do pomoci v boji proti koronaviru, nominujte ho. Mostecká radnice dobrovolníky ocení. „Stává se, že dobré skutky bereme jako samozřejmost. Proto si právě dobrovolníci zaslouží naši pozornost a poděkování,“ říká primátor města Mostu Jan Paparega. Návrhy můžete posílat do 31. července; stačí vyplnit tiskopis, který je webu města. Na podzim se uskuteční slavnostní přijetí nominovaných dobrovolníků. ■ gz

Nový domov pro nemocné s Alzheimerem už za dva roky

Děčín – Objekt bývalého bowlingu v Křešicích by mohl už brzy být novým domovem zdravotně postiženým osobám, především s Alzheimerovou chorobou či stařeckou demencí. Přestavba by mohla být hotová už koncem roku 2022.

„Zařízení, které se bude starat o lidi trpící Alzheimerovou chorobou, naše město potřebuje, proto jsem rád, že se nám podařilo připravit projekt na přestavbu budovy bývalého bowlingu v Křešicích a získat na něj dotaci od státu,“ řekl náměstek primátora Vladislav Raška.

Stávající kapacita v Děčíně je nedostatečná, protože osob s tímto typem onemocnění stále přibývá. „Objekt bývalého bowlingu v Křešicích byl již od počátku vytipován jako vhodný pro tento typ služby. Bohužel projekt vždy ztroskotával na financích. Proto jsme



velmi rádi, že nyní konečně dostává naše letité snažení ocenění nejen v podobě dotačního titulu,“ dodala ředitelka Centra sociálních služeb Děčín Jana Skalová.

Budova poskytne dvou- a jednolůžkové pokoje včetně sociálního zařízení, každý s balkónem, společné vnitřní a venkovní prostory pro každodenní setkávání i pro zcela

imobilní klienty. Kapacita je 42 lůžek.

Celkové náklady jsou vyčísleny na 103,5 milionu korun, skutečná cena vzejde z výběrového řízení a předpokládá se nižší. Město bylo úspěšné při podání žádosti o dotaci z dotačního titulu Ministerstva práce a sociálních věcí. Díky tomu obdrží až 38,157 milionu korun. ■ gz

Celé léto se bude cvičit v parku u Mušle

Teplice – Cvičit a před více než třiceti lety začala i předcvičovat energická sedmasedmásetiletá Věra Hejnová hlavně proto, že sport jí i její rodinu provází celým životem. „Vedu kondiční cvičení pro seniory. Cvičíme s různými pomůckami. Inspiraci pro jednotlivé lekce hledám na internetu,“ přibližuje Věra Hejnová.

Spartou senierek běžně cvičí v tělocvičně šanovské školy, ale tu jim zavřela opatření k pandemii koronaviru. „Když nám tělocvičnu zavřeli, tak jsme hledaly možnost cvičit někde v přírodě. A napadla nás právě šanovská Mušle v parku,“ řekla cvičitelka a dodala, že v parku bude cvičení určité přes celé prázdniny.

Přesun cvičení do šanovské Mušle se osvědčil a všem seniorkám se na novém místě líbí. „Je to tady super,“ shodují se jednohlasně. Běžně se jich sejde až pětaticet. Cvičení v šanovské Mušli v Teplících se koná za dobrého počasí vždy v pondělí a ve čtvrtek od 17:00 hodin. ■ gz

Vozíčkáři si užijí novou trasu po Krásnolipsku

Krásná lípa – Nejnovějším počinem Klubu českých turistů v Krásné Lípě je zřízení značeného devítikilometrového okruhu pro vozíčkáře po Krásnolipsku. V Ústeckém kraji jde o první speciální turistickou trasu pro vozíčkáře.

„Lidé upoutaní na vozík bývají často omezeni na pohyb v městském prostoru, což se jim snažíme kompenzovat právě naší novou vozíčkářskou trasou situovanou v oblasti mezi Českým Švýcarskem a Lužickými horami,“ vysvětluje Václav Hieke z Klubu českých turistů v Krásné Lípě.

„Jedná se o úžasný projekt, který nabízí rovné příležitosti i při trávení volného času a turistice. Navíc stezka krásně propojuje České Švýcarsko s Lužickými horami, a nabízí tak nové turistické možnosti nejen pro vozíčkáře, ale také handbikery a třeba maminky s kočárky,“ řekl náměstek hejtmana Zdeněk Matouš.



Celkem nová vozíčkářská trasa včetně spojky na Jiřetín pod Jedlovou měří 13,5 kilometrů s celkovým převýšením 186 metrů, což je také důvod, proč je obtížnost uvedena jako středně náročná, červená. Na přípravě se podílel Klub českých turistů, Ústecký kraj, Krásná Lípa a společnost České Švýcarsko. Trasa stála 280 tisíc korun. Část stezky je vhodná pro pohodový odpočinkový výlet po trase Krásná Lípa – Horní Podluží, jiná místa naopak prověří kondici vozíčkářů-sportovců. S asistencí či s elektrovozíkem je dobře zvládnutelná trasa v úseku Krásná Lípa – Jiřetín pod Jedlovou. ■ gz

Vyražte na promenádní koncerty do parku

Most – Oblíbené promenádní koncerty v Radničním parku se vrátily. Návštěvníci se můžou těšit na vystoupení Big Bandu Zdenka Tölga, která lákají k poslechu i tanci. V příjemném prostředí mezi mosteckým magistrátem a hotelem Cascade se od 17:00 hodin koncerty konají 9. a 23. července, 6. a 20. srpna. Na místě platí platná bezpečnostní opatření. ■ gz

Děti zkrášlí zeď v domově seniorů

Ústí nad Labem – Babičky a dědečkové z Domova pro seniory Dobětice si brzy užijí hezčí výhled. Spolu s dětmi si vyzdobí zeď domova kresbami. Myšlenku na zkrášlení prostředí domova nosil v hlavě ředitel Základní školy Elišky Krásnohorské Martin Alinče a Michaela Brablecová, která v domově působila několik let jako ošetřovatelka. „Žáci pod dohledem pedagogů a za aktivní účasti seniorů vyzdobí kresbami betonovou zeď, na kterou klienti domova, mnohdy již upoutaní na lůžku, po většinu svého dne hledí ze svých pokojů. Pak se zaměříme i na interiér chodeb a pokojů,“ uvedla Michaela Brablecová. ■ gz

Studenti vyplňují volný čas seniorů

Jirkov – Opatření kolem koronaviru odřízla seniory od jejich blízkých. V domovech se změnil režim a každá ruka se hodila. V současné době, když opatření zvolnila, tak zájem dobrovolníků nepolevuje. „Děkujeme všem, kteří nám pomohli ve složité době, i těm nejmladším pomocníkům,“ říká Blanka Koblíková z jirkovského domova a dodává, že i nyní, v době, kdy již není pomoc povinná, do domova někteří ze studentů chodí pomáhat stále. Mladí dobrovolníci se tak snaží i nadále udržet dobrou náladu a vyplnit volný čas seniorů. ■ gz

Senioři v domovech pookřáli. Při se

Domovy seniorů se konečně otevřely pro návštěvy. Dědečkové a babičky se mohli setkat se svými rodinami. Omezení návštěv seniorů ve zdravotnických a sociálních zařízeních, včetně léčen dlouhodobě nemocných a domovů pro seniory, bylo jedním z vůbec prvních opatření Ústeckého kraje proti šíření koronaviru.

Od začátku března byli senioři ve spojení s blízkými pouze po telefonu nebo skypu. To se podepsalo na jejich psychice. Epidemiologická situace v celé republice se ale už vrací do normálu. A životy v severočeských domovech také.

Bylo o nás postaráno, rodina ale chyběla

Po bezmála třech měsících umožnila další vlna uvolňování opatření proti šíření koronaviru návštěvy příbuzných v domovech pro seniory.



Po třech měsících se mohla vidět paní Stanislava s vnučkou a pravnukem Foto: kad

„Trvalo to osmdesát čtyři dny. Přesně tak dlouho byla brána našeho domova pro návštěvy uzavřena. Když po téměř třech měsících mohli první příbuzní navštívit své nejbližší, tak dojemnost okamžiku nepokazila ani stále ne moc komfortní, nicméně nutná bezpečnostní hygienická pravidla,“ přibližuje ředitelka kadaňského domova Lenka Raadová.

Klienti, jejich rodiny i zdravotníci musí dodržovat přísná hygienická pravidla. Ale radost ze shledání je větší než všechna nutná opatření. „Jsem moc ráda, že po třech měsících jsem mohla vidět své blízké, svou vnučku s pravnoučetem. Měli jsme se tu dobře, bylo o nás výborně postaráno, ale přece jen, rodina mi moc chyběla, přes telefon nebo ten skajp to není ono. Doufám, že už nic takového nepříjde, i když chápu, že všechna opatření měla svůj důvod a byli jsme tady maximálně ochráněni, za což moc všemu personálu děkuji,“ říká jednadvadesátiletá paní Stanislava.

Domovy přijímají návštěvy v omezeném režimu a za velmi přísných hygienických pravidel. „Všichni máme stejný cíl a pouze vzájemnou souhrou ho dosáhneme. Proto, aby vše doposud prožité a udělané mělo smysl, ale také proto, aby tento stav trval i v budoucnu,“ dodává Lenka Raadová.

Na chvíle dojetí nikdy nezapomenou

Karanténa byla v rámci vládních nařízení dlouhá i pro klientky Domova pro seniory a pečovatelskou službu v České Kamenici – paní Marii Valovou a Miroslavu Henychovou. Jsou rády, že už je všechno pryč a mohou se znovu těšit z návštěv svých blízkých. Po celou dobu karantény s nimi byly jen

v telefonickém kontaktu. Byly si vědomy rizika onemocnění, proto pečlivě, tak jako ostatní klienti, dodržovaly všechna opatření.



Miroslava Henychová a Marie Valová se nemohly svých blízkých dočkat Foto: kam

„Situace nebyla jednoduchá. Za všech okolností jsme se naše seniory snažili ochránit a udržet je v co nejlepší pohodě,“ podotýká ředitelka kamenického domova Šárka Kopáčková. Seniorky prožívaly i horší chvíle, ale snažily se být co nejvíce pozitivní. Věděly, že to jednou skončí a se všemi se znovu setkají. Když opatření pominula, nemohly se svých rodin dočkat. „Ty chvíle, kdy jsme je znovu spatřily, byly úžasné. Všichni jsme se objali a byli jsme šťastní, že to dobře dopadlo,“ uvádějí shodně paní Marie Valová a Miroslava Henychová.

Odloučení od blízkých bylo nekonečné

To nejhorší mají v Domově důchodců Bystřany za sebou. V červnu absolvovalo vedení domova manažerskou vizitu. „Zaklepalí jsme na dveře každého pokoje a dotazovali se na spokojenost se službami v našem domově,“ uvádí ředitelka zařízení Miroslava Barešová. Klientů se ptali i na to, jak snášeli opatření nouzového stavu. Všichni shodně odpověděli, že jim moc pomohl telefonický kontakt s příbuznými. I tak se jim ale stýskalo. Během zákazu návštěv a vycházení z areálu personál bedlivě sledoval psychický stav klientů. Dlouho se zdálo, že



Každý den blízké vyhlížela i bývalá učitelka Hana Nováková Foto: bys

Setkání s rodinami tekly slzy radosti

omezení zvládají. Jakmile se ale opatření začala rozvolňovat, narůstala mezi nimi nervozita. Klienti začali být z osamělosti velice smutní.

„Myslím si, že návštěvy byly povoleny za pět minut dvanáct. S povolením návštěv začaly ihned dotazy blízkých i klientů, zda jsou opravdu povolené,“ uvádí ředitelka. A vlastní návštěva? Objímání nebralo konce. Setkání byla velmi intenzivní. „Svých příbuzných jsem se nemohla dočkat a denně je vyhlížela,“ uvádí klientka domova, bývalá učitelka Hana Nováková. Ta radost ze setkání jí rozzářila obličej.

Objetí a slzy po skončení karantény

Karanténní opatření v Domově pro seniory Dobětica ovlivnila všechny klienty domova. Omezena byla jejich společná setkávání. Zákaz návštěv příbuzných velice narušil jejich společenský život. „Naši senioři to nesli statečně. Byli ale samozřejmě smutní. Chyběl jim kontakt s okolím a měli omezený pohyb i v prostorách domova,“ podotýká ředitel dobětického zařízení Jiří Vronský. Všichni pracovníci domova se snažili o rozptýlení klientů přípravou různých aktivit na pokojích, nabídkou sledování filmů, poslechem audioknih, ale i obyčejnými rozhovory. „Oživením společenského života našich seniorů bylo zřízení mobilní telefonní linky pro komunikaci s jejich rodinami. Uvítali především možnost vidět se s nimi prostřednictvím videohovorů přes tablety. Ty jsme



Velmi silné okamžiky zažívali manželé Kukačkoví i při videohovorech s rodinou Foto: dob

dostali od ústeckého magistrátu a soukromých dárců,“ popisuje ředitel.

Asi nejvíce dojemných chvil a potěšení přinesla seniorům právě možnost slyšet se a vidět se s nejbližšími prostřednictvím videohovorů. Tyto zaměstnancům domova i seniorům ukázaly, jak se běžné věci stávají vzácnými a jak je těžké nemít ve svém okolí nejbližší. Pracovníkům domova výrazně pomáhali i umělci a herci z ústeckého regionu, kteří pro dobětické seniory uspořádali koncerty i představení. Seniorsy zaujalo vystoupení dechové sekce orchestru ústeckého divadla. Užili si i předčítání povídek Bohumila Hrabala herci činoherního klubu. Pobavili se i při vstoupení zpěváka a šoumena Vládi Hrona.

V současné době opadají všechna omezující opatření a rozbíhá se každodenní běžný život domova. Chvilky, kdy se znovu setkali se svými příbuznými, byly opravdu velmi silné a dojemné a všichni si je opravdu hodně užili.

„Videohovory pro nás byly vždy velkou radostí, spojenou se slzami a dojetím. Ještě větší emoce jsme prožívali při setkání s nejbližšími po skončení karantény při první návštěvě. To už přibyla objetí a slzy na obou stranách,“ popisují své pocity manželé Kukačkoví.

Pevná přátelství vznikají i v době koronavirové

Pro mnoho seniorů byla doba během pandemie koronaviru obdobím osamění a bezmoci. Ne jinak to měla pětadesátiletá paní Olga Kordová, která žije v teplickém domě s pečovatelskou službou. Sympatická dáma plná energie neměla lehký



Novou rodinu našla paní Olinka v dobrovolnici Pavlíně Hejčlové a její dceři Foto: tp

život, provázelo ji mnoho neradostných okamžiků. Těžké dětství s despotickou matkou nebo předčasnou úmrtí syna. Přesto paní Olinka neztrácí dobrou náladu.

Upovídanou seniorku omezení kolem koronaviru zastihla v domě s pečovatelskou službou. Člověk by si řekl, že o ni díky tomu bylo dobře postaráno, jenže opak je pravdou. Na začátku vládních opatření jí zůstala doma pečovatelská služba a paní Kordová tak ztratila spojení se světem. Díky letáku dobrovolnického centra ale nezůstala bez pomoci dlouho.

Pomáhat se snažilo mnoho dobrovolníků a organizací. Jedním z nich bylo teplické dobrovolnické centrum Spolu proti samotě, které začalo paní Olince pomáhat prostřednictvím jedné z dobrovolnic Pavlíny Hejčlové. „Paní Kordová byla můj první nákup v covidové karanténě. Byly jsme u ní s dcerou a hodně nás to vzalo. Je strašné, když člověk zůstane úplně sám,“ vzpomíná na první setkání Pavlína.

Protože návštěvy nebyly bezpečné, tak kromě nákupů paní Kordové dobrovolnice i telefonovaly. „Bylo to fajn slyšet teplé lidské slovo, mě stačilo si pár minut popovídat a hned mi bylo veseleji. A děvčátka si se mnou povídala často,“ směje se paní Olinka, která jedním dechem dodává, že všem ze Spolu proti samotě je za pomoc vděčná a moc děkuje. Ještě víc jí ale těší to přátelství, které se svou Pavlínkou, jak důvěrně dobrovolnici oslovuje, navázala. „Pavlínka a její dcera jsou teď taková moje rodina,“ říká.

Paní Kordová si chodí na své pochůzky už zase sama, ale v Pavlíně Hejčlové a její dceři získala doslova novou rodinu. „Jezdím k Olince, někdy i s dcerou, na kafičko každý týden. Nedávno jsme spolu byly i nakupovat a kafičko jsme si daly ve městě. Každé vyprávění Olinky je moc zajímavé, neměla to v životě snadné, ale pořád je to čiperná paní. Prostě jsme s dcerou „díky“ koronaviru získaly babičku a prababičku.“

■ gz,dam

Typické problémy zahrádkářů a jak na ně

Letošní letní dovolené plánujeme víc než kdykoli v minulosti strávit na chatách a chalupách. S tím bývá spjata také aktivní zahradičnická činnost. Jak se při celodenní námaze, vyvarovat bolesti a „úšťřelu“ zad?

„Úšťřel neboli lumbago je pro vášnivě zahrádkáře typický. Jde o náhlou bolest v oblasti bederní páteře, která bývá doprovázena nepříjemným stahem až křečí okolních svalů. Úšťřel je všeobecný pojem a zahrnuje řadu různých problémů, mezi které patří svalové křeče, poškození svalových vláken, blokády obratlů nebo dokonce výhřez plotének,“ vyjmenovala fyzioterapeutka Iva Bílková z Fyziokliniky.

Práce na zahradě je doslova semeništem faktorů, které k bolestem zad vedou – dlouhodobá strnulá poloha, zvedání těžkých břemen, jednostranný tlak na páteř nebo opakované předklony s rotací do stran. „Setrvalý hluboký předklon nebo dlouhodobá práce v lehkém předklonu jsou pro páteř velmi zatěžující. Plít záhonky nebo sbírat zeleninu je proto vždy lepší v podřepu či v kleku na malé stoličce, ale s častými přestávkami nebo změnou polohy, abychom



uvolnili tah, napětí v zádech. Je dobré předejít situaci, kdy je člověku klek nebo dřep nepříjemný, proto by měl při práci často měnit polohy i preventivně, obměňovat činnost, případně se na chvilku projít a protáhnout,“ doporučila fyzioterapeutka.

Stejně jako statická poloha v předklonu škodí páteři také zvedání věcí rychlými trhanými pohyby, například přepravky s ovocem nebo dřevěných špalků. „Namísto zvedání břemene z hlubokého předklonu je bezpečnější provést náklon rovného trupu vpřed spolu s lehkým

či hlubším pokrčením kolen a kyčlí. Takzvaná pozice opice. Těžší předměty zároveň zvedat spolu s nádechem (vytvoření nitrobrišního tlaku). Zatížení páteře je pak o 70 procent

nižší, jelikož snášet námahu ve vzpřímené pozici je pro páteř přirozené. Pokud má člověk problémy s koleny, může využít variantu, kdy při předklonu zanoží jednu nohu, a rozloží tak zatížení se stále narovnanou páteří,“ popsala Iva Bílková.

Vyhnout by se měli lidé i dlouhodobým záklonům se zdviženými rameny, které jsou klasické při ocesávání stromů. „V poloze s prohnutou bederní páteří a rukama nad hlavou dochází k přetěžování krku a bederní páteře. Když je strom vysoký, je dobré vzít si žebřík a pracovat v takové výšce, aby člověk nemusel zdvihat ramena k uším,“ poukázala Iva Bílková. Po náročné práci na zahradě si tělo zaslouží odpovídající regeneraci. Svalům krku, páteře a nohou uleví jednoduchý strečink nebo plavání a relaxace v zahradním bazénu.

CVIK NA PROTAŽENÍ BEDERNÍ PÁTEŘE:

Položte se na teplou, ale tvrdou podložku na břicho, opřete se o předloktí. Bud' můžete v této pozici setrvat a číst si, nebo stříděte pozvolna leh na břiše a vzepření se o předloktí. Při výdechu se vzpírejte na pažích a s nádechem se pomalu pokládejte na břicho. Pokud dobře zvládáte pozici na předloktí, můžete se vzepřít o dlaně na polonatažených či natažených pažích (napnutí loketních kloubů). Vzpírání musí vycházet od paží (pracují svaly na horních končetinách). Svaly podél páteře, hýždě a stehna musí být 100% uvolněny.

POLICEJNÍ PORADNA | NEŽ ODJEDEME NA DOVOLENOU, CHATY A CHALUPY



Letní měsíce jsou z hlediska vloupání do obydlí nejrizikovějším obdobím roku. Velká část občanů v tomto čase tráví rekreaci v tuzemsku či v zahraničí a jejich obydlí bývají často nezabezpečena a bez dohledu.

Jsou to převážně chyby obyvatel domů a bytů, kteří nedodržují jednoduchá a levná opatření a nechají obydlí nezabezpečena a bez dohledu. Jako například otevřená okna, nevybraná poštovní schránka, informování širokého okolí o odjezdu a podobně.

A přitom stačí tak málo:

- Rádně uzamykat, neschovávat klíče do květináče nebo pod rohožku.
- Neupozorňovat zbytečně na naši nepřítomnost, požádejte někoho komu důvěřujete, aby vám větral, pravidelně vybíral schránku nebo případně i posekal zahradu, vhodné je také v bytě nainstalovat elektronické zařízení, které umožňuje v nepravidelných časech zapínat světla, televizi atd.udržujeme tím zdání, že byt nebo dům je obydlen.
- Udržujte přehledný prostor před obydlím, to se týká rodinných domů, kdy je důležité dobré osvětlení, vhodné prostříhané keře nebo stromy.

- Mějte označené své cennosti, připraven jejich soupis nebo případně je mějte pojištěné, důležitá jsou sériová čísla nebo případně záruční listy, cennosti si vyfotografujte... tato opatření posléze usnadní jejich nalezení a identifikaci a tím také ulehčí práci pojištně a policii.

- Udržujte pořádek u domu, nenechávejte volně ležet nářadí, sekačku nebo dokonce žebřík... obdobný případ, kdy si zloděj díky takto volně položenému žebříku svou práci velice usnadnil, jsme již také zaznamenali.

- Dobré vztahy se sousedy jsou také výhodou. Všímavost podezřelých osob v blízkost obydlí a vzájemná sousedská pomoc. Nepouštějte do obydlí cizí osoby, třeba prodejce všelijakého zboží, existuje tu riziko, že se jedná o tipaře.

Když už se staneme obětí vloupání, tak hlavně zachovat klid, nevstupovat bezhlavě do bytu nebo domu. Ihned vloupání oznamte na linku 158 a vyčkejte jejího příjezdu. Nikdy neuklízejte – tím poničíte stopy, které mohou být vodítkem pro policii. Do protokolu policistům uveďte každou maličkost, může být důležitá pro vypátrání zloděje a věcí. O preventivních opatřeních před odjezdem na dovolenou se můžete dočíst na stránkách www.policie.cz.

■ Veronika Hyšplerová, Policie ČR Ústecký kraj

Domovy zvládly pandemii na výbornou

Po více než dvou měsících se otevřely návštěvám domovy pro seniory. S koronavirovou pandemií se podle šéfky sociálního odboru Ústeckého kraje Petry Lafkové zdejší seniorská zařízení skvěle poprala. V žádném nepropukla panika, že chybějí respirátory, roušky, rukavice, dezinfekce. Ani absolutní skepse z toho, že koronavirus uvěznil seniory v domovech bez možnosti setkat se s rodinami.

Jak zvládly pandemii koronaviru domovy seniorů v Ústeckém kraji? A jak se situace dotkla sociálních služeb?

Troufám si říci, že domovy seniorů zvládly koronavirovou pandemii na výbornou. Pro všechny z nás to byla zcela nová situace a zkušenost, se kterou jsme se museli vypořádat. Pro řadu poskytovatelů sociálních služeb byla situace nová v tom, že došlo k jejich uzavření a služby neposkytovaly.

Dá se říct, kdy jste zažila horké chvíle? Bylo to třeba, když se koronavirus rozšířil v litoměřickém domově U trati?

Horké chvíle jsme zažívali všichni. Nejprve ve vazbě na ochranné prostředky, zda jich bude dostatek. Když potom začalo pravidelné zásobování ze strany státu, všichni jsme byli klidnější. Obavy, kde a v jaké sociální službě se koronavirus objeví, jsme

měli stále. A vyšlo to na naše zařízení v rámci příspěvkové organizace zřizované krajem, domov U Trati. Situaci však zvládli bravurně. Pomohl jim i postup Asociace poskytovatelů sociálních služeb, který implementovali do svého krizového plánu, který si pak vyzkoušeli osobně v praxi.

V několika domovech se personál dobrovolně zavřel se svými seniory. Co jste tomu říkala?

To rozhodnutí bylo plně v kompetenci jednotlivých domovů. Osobně považuji personál v domovech, který se dobrovolně zavřel se seniory v karanténě, za velmi lidský, ohleduplný a obdivuhodný.

Je nějaký domov, který si vedl dobře a naopak?

Ocenila bych všechny domovy za to, že to zvládly, že nepropukla panika, že zaměstnanci nepodlehli negativním informacím



a i nadále vykonávali svou každodenní práci, byť za mimořádně zvýšených hygienických opatření. Všichni si vedli výborně. Postupem času docházelo i k předávání osobních zkušeností mezi poskytovateli – na co dát pozor, čemu se vyvarovat, na co nezapomenout a podobně.

Kolik vlastně pandemií stála Ústecký kraj v sociální sféře?

Pokrytí prvotních nákladů a nezbytná opatření v rámci řešení krizové situace byla vyčíslena na 35,8 milionu korun.

Co bude dál?

V sociálních službách obecně chybí peníze, po pandemii to asi nebude lepší...

Byl vyhlášený dotační program Ministerstva práce a sociálních věcí na podporu mimořádného finančního ohodnocení zaměstnanců v sociálních službách v souvislosti s epidemií COVID-19. Zároveň ministersvo uvolní téměř jednu miliardu, která by měla sloužit na dofinancování zvýšených nákladů v sociálních službách. Opět to bude formou dotace. My jsme za to opravdu rádi.

■ sl

ZAUJALO NÁS

Anděl Strážný hlídá bezpečí a zdraví seniorů

Pocit bezmoci a osamění zažívá mnoho seniorů nebo lidí s handicapem. Služba Anděl Strážný, která nově otevřela kancelář v Litoměřicích, jim umožňuje zpříjemnit život a být co nejdéle ve známém domácím prostředí.

„Nejhorší je situace u osamělých seniorů. Přijde krizová situace, jako je zhoršení zdravotního stavu, dezorientace, fyzické napadení na ulici nebo obávaný pád s následnou bezmocí a bolestí,“ vypočítává vedoucí tísňové péče Anděl Strážný Lucie Sieberová a dodává, že minimálně jednou ročně upadne 30 % seniorů a s věkem riziko stoupá. Anděl Strážný dává uživatelům pocit, že je jim někdo nablízku.

Jak služba funguje? Klient nosí na ruce monitorovací zařízení s SOS tlačítkem, a je tak nepřetržitě spojen s 24hodinovým dispečinkem tísňové péče. Kdykoli klient zmáčkne SOS tlačítko na monitorovacím zařízení, dojde ke spojení a hlasové komunikaci s operátorkou. Ta zjistí, v jaké situaci se klient nachází, vyhodnotí ji a zprostředkuje potřebnou pomoc. V případě pádu se zařízení aktivuje automaticky.

Monitorovací zařízení s detekcí pádu zapůjčuje tísňová péče Anděl Strážný jako jediná v České republice bezplatně a zkušební měsíc je zdarma. Více informací získáte od sociální pracovnice Ivy Křivánkové



na telefonu 771 163 415, na e-mailové adrese socialnipracovnik5@andelstrazny.eu nebo po telefonické dohodě osobně v nové litoměřické kanceláři. ■ gz

KRÁTCE

**Znovuotevření
dotačních programů**

Propad příjmů způsobený následky koronavirové krize vedl k řadě úsporných kroků. Bylo třeba zrušit nebo omezit řadu záměrů včetně investic. Ale některé projekty budou pokračovat dál, například škrtat dotace pro seniory vedení města nechce. Rada města schválila znovuotevření dotačního programu z Fondu Rady města Ústí nad Labem, dále programu pro poskytování dotací seniorům a znovuotevření dotačního programu v oblasti sportu, a to na mimořádné žádosti na částečnou úhradu nájmu a energií sportovních klubů a jednot.

**Senioři v karanténě
nezůstali sami**

Karanténa zvláště těžce dolehla na klienty domovů pro seniory. Nemohli na obvyklé procházky po okolí, ale nedostali se k nim ani jejich příbuzní, přátelé a známí. Přesto se podařilo zajistit pro obyvatele domovů setkání s kulturou. Do zahrad a jiných venkovních prostor dorazily návštěvy z uměleckého světa. Seniory přijela rozptýlit zpěvačka Ewa Farna, pobavil je Vladimír Hron, ukázky z díla Bohumila Hrabala četli herci z Činoherního studia a s lidovými písničkami přijel orchestr Severočeského divadla.

Poděkování za pomoc v době krize

V koronavirovém období město Ústí zaznamenalo velkou vlnu solidarity od firem z regionu i od občanů, primátor jim osobně poděkoval.

„Slovy nelze vyjádřit, jak velká a významná byla pomoc všech, kterým nebylo dění v našem městě lhostejné. Patří vám velký dík, jsem hrdý na to, jak jsme se ve městě semkli a pomáhali si,“ sdělil primátor Petr Nedvědic.

Město Ústí nad Labem se v koronavirovém období snažilo ochránit obyvatele před nákazou, eliminovat ekonomické škody a zajistit funkce nezbytné pro chod města. Pomoc získalo od firem i dobrovolníků. Od počátku koronavirové krize město jednalo s neziskovými organizacemi a dalšími partnery o dobrovolnické pomoci. Řada z nich se aktivně zapojila – např. Čističi Ústí, Junák, Hasiči - Záchranáři, Via Europa, YMCA či Ústecká Rouška. Prostřednictvím informační linky magistrátu byli dobrovolníci



nápomocni ohroženým skupinám obyvatel, zajišťovali pro ně například základní životní potřeby jako nákup potravin, vyzvednutí léků aj.

Nemalá pomoc přišla od Spolchemie a Lovochemie, které městu věnovaly prostředky na dezinfekci. Postupně bylo pro potřeby města dodáno nebo ušito několik desítek tisíc roušek, které šli školy a další městské

organizace, ale i dobrovolníci. Mezi dary se objevila termokamera, inzertní plochy na zastávkách MHD nebo nápoje a instantní polévky od TAM-DY či nanolátka z UJEP jako účinná vložka do roušek. Rozvoz jídla do domovů pro seniory zajišťovala firma Globus. Získané prostředky a služby byly hned distribuovány nebo využity při opatřeních proti koronaviru.

**Bývalá ubytovna v ulici Čelakovského
konečně ožije, vzniknou v ní byty**

Zastupitelstvo města schválilo investiční záměr smíšeného domu v ulici Čelakovského pro vybudování městských bytů pro seniory a zaměstnanckého bydlení. Objekt je již několik let prázdný a chátrá. Nedávno jsme se tam byli podívat s ministryní pro místní rozvoj Klárou Dostálovou, primátorem Petrem Nedvědicým a poslankyní a ústeckou zastupitelkou Evou Fialovou. Budova je zničená původními nájemci z řad velmi problémových obyvatel, které se

vzhledem k výkupu budovy do majetku města podařilo vytlačit pryč z místa, a přispět tak k celkovému zklidnění lokality. Schválený investiční záměr pomůže dotáhnout do konce revitalizaci domu a jeho smysluplné využití. Ve spolupráci s Ministerstvem pro místní rozvoj proto připravujeme žádost o dotaci na rekonstrukci budovy. Vznikne zde celkem 36 bytů pro seniory, městskou policii a zaměstnance zajišťující chod města. O přidělení bytů bude rozhodovat komise



složená z pracovníků obvodu a magistrátu, konečné slovo bude mít starosta obvodu.

Tomáš Vlach, náměstek primátora (ANO 2011)

ÚSTECKÝ SEN-ART 2020

Výtvarnou soutěž pro seniory z Ústí nad Labem vyhlásila Rada seniorů Ústí nad Labem. Soutěž je určena pro seniory ve věku nad 60 let z Ústí nad Labem. Senioři mohou soutěžní práce doručit tajemnici Rady seniorů Ústí nad Labem do budovy magistrátu města na Lidickém náměstí Lence Jaremové (2. patro, č. dveří 284) do 31. srpna 2020.

Tématem soutěže je: Naše zoo. Každý ze soutěžících může předat maximálně jednu práci v každé kategorii. Všechny práce musí mít popisek se jménem a příjmením, věkem a adresou a telefonem.

Vyhlášení výsledků soutěže bude v říjnu v rámci oslav Dne seniorů.

Soutěžní kategorie: 1. ruční práce, 2. kresba, malba, grafika a 3. fotografie.

Osmička i během koronaviru usnadňovala péči o nemocné

Spolek Osmička Ústí má za cíl pomáhat těm, kteří pečují o své blízké doma. Pomáhají klientům a jejich rodinám řešit tíživé životní situace nebo překonávat významné překážky, které jim brání „pečovat s lehkostí“. „Díky spolupráci s naší partnerskou organizací agenturou domácí péče ACME a praktickými lékaři máme velmi úzkou návaznost na klienty v terénu, a můžeme tak dobře a pružně reagovat na aktuální problémy a potíže, které klienty i jejich rodiny trápí, přibližuje ředitelka spolku Osmička Věra Kosová.

Tento rok je pro spolek Osmička Ústí, stejně tak jako pro všechny ostatní, obdobím velkých zvrátů a nečekaných situací. Ale zároveň také obdobím nových příležitostí a otevřených možností.

„V průběhu posledních nelehkých měsíců jsme si mohli ověřit, že se ubíráme správným směrem. Nemohli jsme sice realizovat oblíbené

přednášky a zážitkové kurzy, ale o to více jsme se mohli věnovat individuálnímu poradenství, osobním konzultacím a také rozvíjení spolupráce s praktickými lékaři,“ vysvětluje ředitelka spolku a dodává: „Vlastně jsme se ještě více přiblížili podstatě naší činnosti, tedy pomáhat

Poskytované služby

- Poradenství a konzultační činnost
- Půjčovna kompenzačních pomůcek
- Vzdělávací činnost a proškolení
- Realizace praxí a odborných stáží
- Zpřístupňování informací, tvorba letáků a brožur

těm, kteří pečují o své blízké doma. Zaměřili jsme se na řešení tíživých situací jednotlivých klientů formou individuálních návštěv v rodině.“

S plošnými omezeními zůstávali klienti a jejich rodiny více doma, pospolu a samozřejmě i více řešili, jak zlepšit péči o své blízké nebo upravit domácí prostředí tak, aby pro

domácí péči více vyhovovalo. Prostě takové ty věci, na které v běžném životním rytmu nebývá mnoho času.

„Kolikrát opravdu stačí jedna cílená konzultace nebo výběr té správné pomůcky či praktický nácvik konkrétní situace a rázem se „nepřekonatelný“ problém stává bana-

že se věci vracejí do normálu, a věří, že se spolek bude moci brzy vrátit k přednáškám a kurzům. Zároveň ale také věří, že se podaří udržet rozběhlé individuální konzultace, které jsou zejména časově velmi náročné a zájem o ně neustále roste. Momentálně je spolek Osmička v Ústí nad Labem asi jediný, kdo přijede pomůcky a bariéry řešit přímo do rodiny klienta.

„Doufáme, že druhá polovina letošního roku se ponese už jen ve znamení pozitivních událostí a že se budeme moci brzy opět potkávat na přednáškách a kurzech. Věříme, že bude i nadále stoupat zájem klientů o naše služby, a bude tak přibývat i spokojených rodin, kde se již pečuje s lehkostí,“ uzavírá Věra Kosová.

Spolek Osmička Ústí můžete kontaktovat na telefonním čísle 774 441 046 nebo na našich webových stránkách www.osmicka-usti.cz ■ sl

Valdštejnský zámek nabízí stále expozice a zajímavé výstavy

Dnešní tvář jedné z dominant Litvínova vtiskl architekt F. M. Kaňka na přání Jana Josefa z Valdštejna. Zámek byl dostavěn v roce 1742, a to za působení dalšího ze známého šlechtického rodu Františka Josefa Jiřího z Valdštejna. Litvínovský zámek je nyní přístupný veřejnosti po celý rok. Pozornost si zaslouží stálá expozice přibližující historii nejen samotného zámku, ale i života a práce místních obyvatel v první manufaktuře

na sukno ve střední Evropě. Ta je doplněna zvětšenými grafikami, znázorňujícími právě výrobní proces v litvínovské hrabčí manufaktuře. Na mladší historickou dobu odkazuje výstava Hračky a hry dětí z šlechtických rodin a hračky Husch vyráběné v Litvínově v letech 1925-1938. Tato výstava, která potrvá do konce roku, si jistě získá především děti a mladší návštěvníky.

Aktuálně je v prostorách instalováno i několik výstav. V první řadě se jedná o novou výstavu nesoucí název Trnka na zámku!, která bude přístupná od 9. července. Zde je možné setkání se známými ilustracemi z dětských knížek F. Hrubína či J. Seiferta. Tyto milé obrázky mnoho dětí jistě dobře zná a na některé z knížek již možná zapomenutých se následně upamatují. Překvapí i knihy, které netradičně nabízejí ilustrace rozpořbované animací. V Trnkově tvorbě zaujímá jedno z předních míst

jeho dílo s názvem Zahrada. Tuto knihu po smrti J. Trnky zpracoval jako animovaný film B. Pojar. Prostřednictvím animovaného životopisného alba se divák seznámí i s osudem tvůrce samotného a pozná jeho profesní i soukromý život. Výlety do světa filmu zprostředkují originální filmové loutky, které budou pro účel výstavy restaurovány. Výstava bude k vidění do 9. ledna 2021.

Prohlídky výstavy Trnka na zámku!: út-ne 9.00, 10.30, 13.00, 15.30 hodin. Vstupné: děti a studenti 30 Kč, důchodci 40 Kč, dospělí 70 Kč, rodinné vstupné 120 Kč.

V neposlední řadě stojí za prohlídku stálá expozice soch Stanislava Hanzíka. Zajímavostí je, že se některé z jeho vystavovaných soch objevily v českém filmu Pupendo. Neuškodí ani trocha recese – výstava Přehledka řemesel, nápadů, zručnosti a vtípu aneb Vánoce po celý rok nabízející tradiční i zcela netradiční vánoční dekorace. ■ pr



ZÁMEK VALDŠTEJNŮ

ul. Mostecká čp. 1
436 01 Litvínov
Tel.: 603 151 600
Otevřeno celoročně:
ÚT-NE 9-12, 13-17 hodin
www.litvinov.cz

Baletní legenda Vlastimil Harapes: Domác

Fenomenální ikona českého baletu Vlastimil Harapes má na kontě i nespočet filmových, televizních a divadelních rolí. Když rodák z Chomutova při studiích na konzervatoři dostal nabídku hrát ve filmu Markéta Lazarová, těšil se, že se baletu zbavil. Nezavil.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Narodil jste se v Droužkovicích na Chomutovsku. Jaký máte k Ústeckému kraji vztah?

Pocházím z tohoto kraje, takže to si člověk neodpáře, takže vztah mám takový smířlivý. Navíc přímo do Ústí nad Labem jsem jezdil často hostovat, dokud jsem tancoval, a naposledy jsem tam vystupoval i s divadelním představením Čochtanův divotvorný hrnec od Semaforu, takže tam jezdím rád a vím, že divadlo je tam krásné.

Jezdíte ještě na Chomutovsko nebo jinam do našeho kraje?

Na Chomutovsku mám stále neterě a právě do zmiňovaného Ústí jezdívám na premiéry, na baletní nebo operní představení. Naposledy jsem tam viděl představení Frida. Ale také občas jezdím na besedy, například mezi seniory. Letos zkraje roku jsem byl třeba v Jirkově.

Četla jsem, že pocházíte z šesti dětí a máte samé sestry. Jaké to je vyrůstat v rodině, kde je převaha žen?

Ono to úplně tak nebylo. Dvě zemřely ještě dříve, než jsem se narodil. Takže jsem měl tři sestry. Jedna byla o sedmáct let starší, takže když mi byly dva roky, tak se vdala. Druhá byla starší o dvanáct let a třetí o šest let. A s tou nejmladší jsem vyrůstal. Takže to tak hrozné nebylo. Byla v rodině jen jedna sestra a maminka. Ale je pravda, že já jsem se narodil jako poslední šesté dítě.

Chtěl jste se věnovat tanci a baletu odjakživa, nebo jste měl jiný sen?

Nevím, kde se to ve mně vzalo, ale já chtěl hrát na housle, přestože jsme měli doma klavír. Na který hrála moje prostřední sestra. Jenže já jsem si housle doslova vybrečel. Když mě maminka šla přihlásit do hudební školy v Chomutově, tak si všimla,

že tam je i rytmika pro děti a řekla si: „Kluk si pořád prozpěvuje a poskakuje, tak já ho přihlásím i sem.“ Takže mě přihlásila i do rytmiky. Kromě rytmiky jsem začal chodit i na housle, jenže pan učitel byl hrozně přísný a já musel jen hrát stupnici, a ne písničky, takže mi to absolutně zprotil a já nechtěl housle ani vidět. Zato v rytmice byla paní učitelka moc milá a řekla rodičům, že mám dobrou postavu a dobře slyším hudbu, tak ať to zkusím na taneční konzervatoři. No a když mě všichni ubezpečili, že na konzervatoři není matematika, fyzika a chemie, tak jsem souhlasil, i když jsem vůbec netušil, co mě čeká.

A jak se vám na taneční škole líbilo?

No vůbec mi to nešlo, hlavně ten klasický tanec, takže mě na škole udržel folklór. Lidové tance a písničky. To bylo to, co mi vyhovovalo. Takže jsem ty roky na té škole přečkal až do maturity a i ten poslední rok. Ale to už bylo lehčí, to už jsem natáčel první český muzikál ve filmu Starci na chmelu. Zároveň mě pozvali na kamerové zkoušky na Markétu Lazarovou,

kteřou režíroval František Vlácil. Zkoušky jsem udělal a angažovali mě jako herce. V Markétě jsem hrál německého šlechtice Kristiána. Natáčení trvalo skoro dva roky. Takže jsem si říkal paráda, to už balet nebude, už jsem se ho zbavil. Školu se mi přesto podařilo dokončit s vyznamenáním.

Takže jste začal natáčet?

Ano, říkal jsem si, když teď budu filmovat a mám takovou velkou roli, tak se zbavím každodenního trénování, jenže pak mi to začalo chybět. V natáčení byly velké prostoje, neustále se na něco čekalo. A najednou se mi začalo stýskat po tréninku a po tom navyklém řádu. Takže jsem v hotelových pokojích začal cvičit a udělal jsem kurz do Národního divadla. Kam jsem byl přijat a zůstal jsem tam čtyřicet let.

Vrátíme se k tančení. Dá se říct, jaká byla vaše nejúspěšnější role?

Já si myslím, že co jsem si nejméně přál dělat, byl princ v Labutím jezeru a dělal jsem ho nejvíce a po celém světě. První nejúspěšnější role byl Mercurio v Romeovi a Julii. Tam jsem dostal i roli Romea, takže jsem hrál jednou Mercuria a podruhé Romea. Což bylo báječné a je to i natočené, takže se každý může podívat.

Kromě skvělého tanečníka vás lidé znají také i jako herce. Jak se dostane baletní mistr k herectví?

To bylo díky tomu, že jsem objevil ve Starcích na chmelu a jako vhodný typ mě pozvali ke zkouškám na Markétu Lazarovou. Člověk se k filmu dostane, protože hledají správný typ pro danou roli.

Dá se říct, který film z těch svých máte nejraději?

Bylo příjemné a rád vzpomínám na Film Den pro mou lásku s Martou Vančurovou. V podstatě každý film má něco do sebe. Třeba Marie



Držiteli ceny Thálie za baletní mistrovství Vlastimil Harapesovi klasický tanec na konzervatoři nešel Foto: Hana Smejkalová

í vězení mě zklidnilo až moc



Chomutovský rodák má k regionu smířlivý vztah Foto: CC/Mhornik

Poledňáková se sérií o Vaškovi za mnou přišla, abych dělal poradce herci, který bude hrát toho baletního mistra. Já jsem souhlasil a asi za týden přišla znovu a říká mi: „Co bys komu radil, zahraj si to sám.“ A bylo to.

Jak lidé na vaši roli zrovna v těchto filmech reagovali?

Hlavně dětem jsem byl velmi nesympatický (smích) a psaly mi i dopisy. Protože Vašek tam říká: „On není družnej a nemá rád psy.“ No a já říkal režisérce: „Tys mi tedy dala, já jsem družnej a mám rád psy.“ Jenže lidi

věří tomu, co vidí v televizi, a spojí si osobu s rolí.

Slyšela jsem, že se věnujete i zpívání.

Ano, já hraji pátým rokem v divadle Semafor a tam se ve všech představeních zpívá. Takže já tam dělám Prsten pana Nibelunga, to bylo první, k čemu mě pan Suchý přizval. Ztvárňuji Rapsóda, což je takový průvodce dějem. A další, co v Semaforu dělám, je Čochtanův divotvorný hrnec. Tam hraji Josefa Maršálka. Což je otec Káči, kterou hrála nejdříve Soňa Červená, teď ji hraje Lucie Černíková.

Kdo vám z osobnosti, s kterými jste se setkal, přirostl k srdci?

Hlavně to byli lidé, kterých si vážím a od kterých jsem se mohl učit.

Česko bojuje s pandemií koronaviru. Jak ta počáteční přísná omezení zasáhla vás?

Jinými slovy bylo to takové domácí vězení. Všichni jsme byli uvězněni a nesměli jsme zbytečně vycházet. Mně se líbí rčení: „Není potřeba pěstovat mnohoučenost, ale přemýšlivost.“ Tak jsem si řekl, že se toho využiji a zamyslím se, jak to bylo a co bylo. A také co by se ještě dalo dělat a nedalo dělat. Už nejsem žádný mladík, takže toho už moc nezbyvá. Ono to zpomalení neškodí. Vždyť moudrost stáří říká pospíchat pomalu.

Takže vás to období zklidnilo?

No až moc. (smích)

Na co nás můžete pozvat? Až zase divadla plně začnou hrát nebo po divadelních prázdninách.

Ty dva tituly, ve kterých hraji, jsem už říkal. Na podzim budeme dohrávat představení k výročí Semaforu, které se jmenuje Semafor 60. Tam má každý jeden výstup. A já zpívám píseň z Nibelunga. Můžete se těšit na setkání s panem Suchým, Jitkou Molavcovou, panem Štědrněm, ale také se šikovnými mladými lidmi.

Ohlízíte se za něčím ve vaší kariéře s nostalgií?

Já nejsem ten typ. Já jsem fatalista, takže беру život tak, že to, co má být, tak je, a co má přijít, tak přijde. A jestli to člověk chce, nebo nechce, tak na tom moc nezáleží.

Máte stále plno energie, je na to nějaký zvláštní recept?

Na to myslím žádný recept není, to je dané. Já si myslím, že genetika je jasná a člověk to zdědí, ať chce, nebo nechce.

Žijete třeba zdravě, dodržujete nějakou životosprávu?

Já nikdy s váhou problémy neměl, takže jsem se nikdy nemusel omezovat. Ale je jasné, že se v den představení nemůžete nacpat svíčkovou a knedlíkama a dáte si jen kousek grilovaného kuřete nebo bifteku. To, co je lehce stravitelné. Aby člověk nepůsobil těžkopádně a nebylo mu těžko. A jinak piju rád víno. Ale až teď. Když jsem tančil, tak to nic nebylo. Na to nebyl čas ani chuť. Takže teď si to vynahrazuji. (smích)

A co rád děláte ve volném čase?

Jsem rád mezi lidmi, takže rád si posedím a povídám si. To mi během těch koronavirových omezeních moc chybělo. Ne alkohol, ale ta komunikace a kontakt.

Máte třeba ještě nějaké přání, které byste chtěl, aby se vám splnilo?

Nemám takové přání. Jak jsem říkal, jsem fatalista. Co mám přijít, tak přijde a uvidíme, jak se s tím vypořádám.

PROFIL

Vlastimil Harapes se narodil 24. července 1946 v Chomutově a vyrůstal v blízkých Droužkovicích. Je to fenomenální český tanečník, režisér, choreograf, taneční pedagog a umělecký ředitel Mezinárodní konzervatoře Praha. Absolvoval taneční konzervatoř a byl dlouholetým členem a sólistou Národního divadla. Tančil na řadě světových scén, ale byl také úspěšným filmovým hercem.

Jeho role je nezapomenutelná ve filmech Den pro mou lásku, Operace mé dcery nebo v pohádce Panna a netvor. V roce 2012 získal sošku Thálie za celoživotní mistrovství v baletním oboru.



Videohovory umožnily kontakt s rodinami

Koronavirová krize a karanténa se nevyhnuly ani Šluknovu. Situace nebyla jednoduchá a klientům se stýskalo po příbuzných. Díky moderním technologiím se s nimi ale mohli vidět prostřednictvím videohovorů v tabletu.

■ DPS Šluknov

Roudnický ples na téma Televarieté



V našem domově se ještě před koronavirovou krizí uskutečnil ples na téma Televarieté. Zahájila jej ředitelka Domova L. Nová. Celým plesem nás hudebně provedla Šárka Bastlová a Pavel Pilař. Bál měl velmi bohatý program, který zahájily naše pracovnice se svým tanečním překvapením za pomoci našich klientů, kteří jim tvořili orchestr. Už se těším na další podobnou akci.

■ Domov důchodců
Roudnice nad Labem

Vystoupení Cirkru La Putyka

V období karantény nás navštívili hudebníci Cirkru la Putyka v projektu Kulturu nezastavíš. Tři mladí umělci vystoupili u nás na dvoře tak, aby naši klienti mohli v bezpečném odstupu sledovat jejich krátké, ale milé představení. Krátké především kvůli počasí, které nám nebylo nakloněno. Chlad jsme vyřešili teplým oděvem a dekami, ale déšť jsme nepřemohli. Přesto byli senioři nadšení a sami ocenili uměleckou úroveň vystupujících. A tak nám mladí lidé předali nejen hezký hudební zážitek, ale svým chováním a přístupem i lidský zájem a podporu. Patří jim tímto velký dík.

■ Domov pro seniory
a Pečovatelská služba v Žatci

Dorazili jsme do Velkých Popovic



Vydali jsme se do Ladova kraje usazeného mezi romantickými rybníky. Startovali jsme v krásné aleji vedoucí z obce Kamenice. Došli jsme k Mlýskému rybníku a ve stínu stromů jsme se dostali k Struhařovskému rybníku. Podél nádherného golfového hřiště jsme dorazili do Štířína. Podívali jsme se do architektonicky zajímavého golfového hotelu Atis a došli k zámku Štířín. Zde jsme si udělali krátkou pauzu. Poté jsme se

vydali opět ve stínu stromů k pivovaru do Velkých Popovic. Zde bylo přímo narváno turisty a cyklisty, a tak jsme nakonec bez přestávky pokračovali do Kunic k malebnému baroknímu zámečku Berchtold, kde jsme si odpočinuli, občerstvili a odjeli autobusem do Strančic. Zbýl nám ještě čas na hospůdku, pivečko i oběd. Po celou trasu nám vydrželo krásné turistické počasí i dobrá nálada.

■ Turisté z Litoměřic

Výměna stráží: Domov otevřel svou bránu

Dva týdny a dva dny navrch, tři sta osmdesát čtyři hodin, dvacet osm, posledních šest dní pak dvacet sedm zaměstnanců. Právě pro ně uzavřený kadaňský domov pro seniory otevřel na začátku května svou bránu, aby ráno na dalších čtrnáct dní přijal pod svou střechu čerstvé síly. Zhodnotit uplynulou polovinu měsíce není obtížné. Když se sejde skvělá parta lidí, která ví, proč tady je, pak i takto poměrně dlouhé uzavření uteče, než se nadějete. A v našem případě to vyšlo excelentně.



Vypíchnout práci jednotlivců nelze. Ošetřovatelky a sestřičky, kuchařky, pradlenky, uklízečky, údržba, sociální pracovnice, ti všichni jeli na absolutní maximum. Fantastický tým

Balkónová turistika Babičky kraje

Jsmo u babičky roku 2019, která zvítězila v krajském kole v Ústí nad Labem a poté si z celostátního kola v Olomouci odvezla bronz. Jak Miluška Bálešová trávila domácí vězení jménem koronavirus? „Každý den jsem chodila po balkóně sem a tam. Bydlím v pátém poschodí, tak mám pěkný výhled na Teplice a Krušné hory. Balkón je dlouhý 6 metrů, obvykle se po něm projdu osmdesátkrát. Jen za duben jsem takhle našlapala 19 kilometrů. Každé ráno jsem ještě asi tak dvacet minut cvičila. Když už patřím do rizikové skupiny obyvatelstva, tak se přece nebudu doma nudit. Letos oslavím pětadesáté narozeniny, tak chci být na tu slávu fit,“ uvádí pozitivní seniorka.

■ Věra Lukášková, Svaz
postižených civilizačními chorobami

s výjimečnou dirigentkou v jeho čele. „Nechci, aby to znělo jako klíšé, ale bylo to neuvěřitelné. S postupem času jsem viděla tu obrovskou únavu, která se dříve či později projevila u každého z nás. Přesto nikdo nepolevil. Všichni známe rčení, když nemůžeš, tak přidej. A zde to platilo bez výjimky. Moc všem děkuji, byli jste jedineční,“ uzavírá první etapu dobrovolné karantény kadaňského domova jeho ředitelka Lenka Raadová.

■ Zdeněk Moravec,
MěSSS Kadaň, Domov pro seniory

Po dlouhých 38 dnech skončila karanténa

Každodenní život v zařízení se vlivem koronaviru razantně změnil, doslova zastavil. Nemoc neměla u většiny klientů vážný průběh, a tak i pozitivně testovaní klienti mohli s nemocí bojovat v domácím prostředí. Ti, kteří potřebovali neodkladnou péči lékařů, byli ihned převáženi do litoměřické či ústecké nemocnice. I přes veškeré úsilí lékařů a personálu však 4 klienti domova na obtížné spojení s nálezem COVID-19 zemřeli. Omezení spojená

s koronavirem byla pro seniory velmi náročná, ubytování klienti totiž přišli o možnost volného pohybu po domově, omezeny byly i procházky v zahradě. Nejvíce však veškerými nařizeními trpěla psychika seniorů, a to především vlivem dlouhodobé izolace od rodiny a přátel. Vzhledem k osamělosti a nemožnosti vidat své blízké veškerý mezilidský kontakt musel obsáhnout personál. „Na každého jednoho zaměstnance, který neváhal a do karantény se aktivně

zapojil, jsem pyšný. Nasazení členů krizového štábu bylo stoprocentní, proto jsem velmi rád, že se nám nákazu podařilo zvládnout a opatření tak můžeme konečně rozvolnit. Personál Domova U Trati se po dlouhé době může vrátit domů za svými rodinami. Nyní je důležité, aby si všichni hlavně odpočinuli, pro všechny to bylo nesmírně náročné období.“ Nešetří chválou a uznáním ředitel organizace Jindřich Vinkler.

■ Domov U Trati, Litoměřice

V galerii uvidíte snímky karnevalových Benátek

Zajděte si do chomutovské Galerie Lurago na výstavu fotografií Benátky 2020. Jedním z jejich protagonistů je i fotograf Miroslav Rada z Oseka, se kterým přinesly Seniorské listy loni obsáhlý rozhovor. Spolu s kolegou Liborem Zavoralem, Romanem Duškem a Bořkem Zasadilem vyrazili do malebného italského města v únoru. Právě tehdy totiž ve městě probíhá tradiční karneval. Na výstavě uvidíte i snímky s rejem nejrůznějších masek.



Fotografové vše stihli na poslední chvíli. Deset dní po jejich návratu do Česka byl totiž karneval předčasně ukončen

z důvodu pandemie nového koronaviru. „Na výstavě uvidíte i snímky z ostrova sklářů – Murana, který se nachází v laguně poblíž Benátek. Všichni jsou do chomutovské galerie srdečně zváni,“ podotýká Miroslav Rada. Expozice je veřejnosti přístupná až do 21. srpna. Galerie Lurago je pojmenovaná po italském barokním architektovi Carlu Luragovi. Ten vystavěl kostel svatého Ignáce, který je součástí jezuitského areálu, kde galerie sídlí. ■ sl

Čížkovičtí dostali dárkové balíčky

Velké překvapení čekalo na naše obyvatele Domova důchodců v Čížkovicích v podobě věcného daru od vietnamského podnikatele Cao Do Tung Lama. Ten v Čížkovicích provozuje obchod s potravinami. Podnikatel daroval každému klientovi domova dárkový balíček. V něm uživatelé našli tři druhy paštik a ovocný koncentrát k výrobě nápojů na osvěžení, který určitě v nadcházejících teplých dnech využijí. Dárkové balíčky byly předány prostřednictvím pracovníků čížkovického obecního úřadu. Za dárkové balíčky velmi děkujeme, udělaly nám velkou radost.

■ Domov důchodců Čížkovice



S Heidenau plánujeme sportovní hry

Činnost našeho Klubu seniorů v Benešově nad Ploučnicí byla kvůli koronavirové krizi omezena. Pomalu se ale znovu rozjíždíme. Znovu se setkáváme v klubu na adrese Nerudova 307. Na červenec nebo srpen plánujeme sportovní hry s partnerským německým městem Heidenau. Uvidíme, jaká bude situace, ale moc rádi bychom tyto hry u našeho termálního koupaliště uspořádali.

■ Zdeňka Čvančarová, Klub seniorů Benešov nad Ploučnicí

S přednáškami pokračujeme v říjnu

Akademie zájmového studia je projekt teplického gymnázia a teplického spolku Lidé a spolu. Jeho smyslem je nalezení vztahů a společných zájmů mezi školou, jejími žáky a učiteli i seniory. Akademie zahájila svou činnost v říjnu 2019 souborem třinácti úspěšných a zajímavých přednášek a besed. Přednášející jsou z celé řady fakult ústecké univerzity, ústavů Akademie věd a dalších odborných institucí. První semestr Akademie zájmového studia byl zakončen slavnostním komorním koncertem

v Beuronské kapli. Koronavirus naše setkávání zastavil. Na další sérii přednášek se proto můžete těšit v říjnu. Plán studia včas předložíme. Vstup na všechny přednášky je pro studenty a veřejnost zdarma. Těm, kdo chtějí mít jistotu, že v sále bude místo, doporučujeme zaregistrovat se. Účastníci, kteří si budou přát projít celým zájmovým studiem a získat o tom osvědčení, musí absolvovat alespoň polovinu přednášek.

■ Helena Voctářová, Zvonkohra Teplice

Nejkrásnější poděkování

Klienti Domova pro seniory Písečná v Chomutově prožívali toto náročné období velmi citlivě. Dlouhodobá nepřítomnost návštěv a různá bezpečnostní opatření poukázala na zranitelnost našich seniorů. Zároveň nás ale překvapila vůle a životní optimismus mnoha klientů.

Někteří se snažili zaměstnat různými koníčky. Pro ostatní kreslili obrázky, háčkovali dečky, pletli ponožky. Některí dokonce nabídli pomoc při údržbě květin na zahradě. Personál i klienti drželi za jeden provaz a díky tomu přečkali dlouhé týdny v době koronaviru ve zdraví a v klidu. Velkou motivací pro personál byla milá poděkování od klientů. Ať už za dobré jídlo nebo za přístup personálu k seniorům.



Nekrásnějším poděkováním byla báseň od klienta, kterou sám sepsal a doplnil kresbou. Pan Karel Antonický nám ji věnoval.

Sestřičkám

*Kolik péče věnují nám co nejdéle,
naši bílí, žlutí i modří andělé,
přirovnání takové, opravdu jim sedí,
vždyť si nás po všech stránkách hledí.
Sestřičky naše, jaká to krásna,
v nich je a vždy bude naše spása,
zaslouží si náš vděk a naši víru,
že pro nás i nadále budou mít sílu.
Je možné větší radost mít,
než moci v jejich péči dlít,
zaslouží si, bychom denně chtěli,
chválit je a v úctě mít.
Za tu jejich nelehkou a obětavou práci,
při které se náš smutek i bolest ztrácí,
není vděčnosti a chvály nikdy málo,
takové, aby se na ně srdce smálo.*

■ Lucie Kučerová, pracovnice volnočasových aktivit

V Orlické se slavily devadesátiny

Krásné životní jubileum, 90. narozeniny, oslavila 16. června paní Jaroslava Brabencová z Domova pro seniory v Orlické ulici.



Paní Jaroslava pracovala jako zdravotní sestřička na psychiatrii. Její velký koníček bylo vyšívání deček na stůl a polštářů, které má ve svém pokoji vystavené. Oslavenkyně se pochlubila, že má velkou rodinu, která čítá i deset vnoučat. V domově žije už tři roky a je tu velice spokojená. Váží si hodných sestřiček, které ji navštěvují a pečují o ni. K osobní gratulaci se připojil starosta městského obvodu Severní Terasa Jaroslav Šimanovský společně s primátorem města Ústí nad Labem Petrem Nedvěděckým.

■ Domov pro seniory Orlická, Ústí n. L.

Jiřetínští se chystají na Zahradu Čech

Koronavirus zabránil konání všech našich akcí. Neproběhla naše plánovaná rekreace, ale pomalu vše zase nabírá obrátky. Já sama pořádám pro klub nejrůznější výlety. Teď naposledy jsme si užili Kutnou Horu a Kolín. Akce pro klub pořádám a plánuji už 15 let. Na celodenní výlety vyrazíme každý měsíc. V září se připravujeme na Zahradu Čech.

■ Evža Štříteská, Klub seniorů Horní Jiřetín

Herdulky pokračují v tradici paličkování

Krajčářství má na Litvínovsku dlouhou tradici. Potvrzuje to i spolek Klub Herdulky – Litvínovské krajčářky, které se této činnosti s láskou věnují, a jsou tak pokračovatelky těch, které tu působily už od roku 1564. Do spolku si mohou zapojit všichni zájemci o paličkování. Jste srdečně zváni. Můžete k nám zajít každý pátek od 15.00. Jsme otevřeny všem, kteří by měli zájem o tuto tradiční techniku Krušných hor.

■ Litvínovské Herdulky

Vyrazíme na houby i taneční zábavu

Po pandemii nového koronaviru se vše u nás v klubu teprve rozjíždí. Znovu jsme se začali scházet 3. června. Máme samozřejmě menší účast. Už se těšíme na našeho nejstaršího třiadvadesátiletého člena, kterého jsme dlouho neviděli. Náš klub, který funguje už od sedmdesátých let, je malý – je nás třicet. Jezdíme na různé výlety, chodíme do divadla na muzikály i do kina. Už ale plánujeme letní výlety. Chceme autobusem vyrazit na houby. Projedeme Krušné hory a navštívíme i lesopark u Chomutova. Na 10. října pak plánujeme taneční posvícenskou zábavu. Do Louky u Litvínova přijede muzika až ze Strakonice. Jsme spíš jako rodina, známe se od narození, vyrůstali jsme v jedné vesnici. Já pro ten náš klub skutečně žiji.

■ Danuše Volfová,
Klub seniorů Louka u Litvínova

Policie vzdala hold zaměstnancům domova



Hudba Hradní stráže a Policie České republiky, jednatřicet skvělých hudebníků pod dirigentskou taktovkou plukovníka Jana Zástěry, to vše v zahradě kadaňského Domova pro seniory. „Pro všechny u nás dokonalé překvapení. Doslova,“ říká ředitelka zařízení Lenka Raadová. Jedinečná akce, jejímž smyslem je poděkování za zvládnutí opatření spojených s COVID-19, proběhla pod hlavníčkou celonárodního projektu „Policie děkuje“. V každém kraji jsou vždy vybrány dva subjekty, kde prestižní hudební orchestr vystoupí. Pro Domov ve Věžní je stávající volba velkou ctí a pochvalou za skvěle odvedenou práci.

■ Zdeněk Moravec,
MěSSS Kadaň

Oslava 100 let: Žila jsem úplně obyčejný život

Její životní příběh by vydal na knihu. Deset dekad, každá trochu jiná. Období krásná a šťastná, ale i roky smutné. Na Ukrajině prožila hrůzy druhé světové války. Modlila se za manžela bránického Stalingrad. Byla bezprostředním svědkem černobylské havárie. To vše postupem času překonala, aby na první červnový pátek mohla oslavit nádherné životní jubileum. Vážení čtenáři, gratulujeme paní Mariji Jakusevičové k narozeninám s číslovkou sto. V současné době nejstarší klientka kadaňského Domova pro seniory a zároveň nejstarší obyvatelka města Kadaň má dlouhověkost ve vínku. Jejích devět sourozenců, paní Marija byla třetí nejmladší, se také dožilo požehnaných let. Recept na sto a více roků ovšem stále vitální seniorka



nezná. „Vlastně jsem žila úplně obyčejný život. Jako všichni okolo. Rodina, práce, nic výjimečného,“ usmívá se skromně oslavenkyně. Kdysi zažitě strasti již dnes bere

s nadhledem. „Vždy jsem se snažila být v klidu. Proti osudu nelze moc bojovat,“ pokývne ještě a pozvedne sklenici k připitku.

■ Domov pro seniory Kadaň

Turisté navštívili Chřibskou i populární a malebnou Kytlici

Po uvolnění ochranných opatření při koronaviru jsme se vydali na druhý turistický výlet. Dle kalendáře do oblasti Chřibská – Kytlice. Počasí nám od rána velmi přálo. Sluníčko, krásná modrá obloha, mráčky jako našlehané a k tomu příjemný chládek při cestě pod korunami stromů. Od zastávky jsme se vydali k nedalekému lesnímu divadlu. Jedna skupinka se vydala na Chřibský vrch. Na vrcholku, na jižním a jihozápadním svahu je několik skalních výchozů



a suťové pole. Užili jsme si hezké výhledy do krajiny. Z Křížového buku jsme šli po lesní zpevněné, ale neznačené cestě. Po 8 až 10 km jsme došli do lesního divadla mezi obcemi Mlýny a Kytlice. A pak už nádraží a domů.

■ Turisté z Litoměřic

Terénní služby v době koronavirové

Náš domov poskytuje kromě pobytových služeb i ty terénní. Ty se nezastavily ani v době nouzového stavu. Fungovali jsme bez omezení a snažili jsme se potřebným co nejvíce pomáhat. Jsme rádi, že už se vše pomalu vrací do normálu.

■ Domov Srdece v dlaních Jiříkov

Činoherní studio na zahradě domova

Kulturní zážitek si naši klienti užili během karantény. Přijeli za nimi totiž členové ústeckého Činoherního studia. Pod okny jim zahráli činohru z Hrabalova díla Pábitel. Senioři si tak z pohodlí svých pokojů mohli užívat výkony herečů legendárního divadla.

■ DPS Krásné Březno

Dobrovolnou karanténu jsme zvládli na jedničku

V Domově pro seniory v Klášteci nad Ohří jsme měli od 10. do 27. dubna dobrovolnou preventivní karanténu. Pracovnice přímé péče strávily společně s klienty dlouhých 17 dní, během nich musely vykonávat nejen péči o klienty, ale i základní činnosti úklidu. Obětavosti našeho personálu

si velice ceníme. Všechny dámy ukázaly v této nelehké situaci, že mají srdce na pravém místě, a obětovaly svůj čas a pohodlí na úkor našich klientů, aby je ochránily před koronavirem. V současné době pravidelně každých 14 dní dochází k testování všech zaměstnanců, aby se podchytily

včas případný zdroj onemocnění. I nadále se pokračuje v přísných hygienických opatřeních. Děkujeme všem klientům a rodinným příslušníkům za trpělivost a všem, kteří nám pomáhají, sponzorují a dodávají ochranné pomůcky.

■ Jana Praková,
MÚSS Klášterec nad Ohří

Svatba jako řemen po šedesátiletém společném životě

Taková měla být oslava k 60. výročí společného soužití manželů Hany a Jaroslava Rájkových z Hrobu u Teplíc. Měla. Jenže vše dopadlo zcela jinak. Smutně „nevěsta“ zavěsila nové svatební šaty zpět do skříňe, ženich zrušil oslavu v restauraci, rodina a přátelé se nemohli sejít. Také plánovaný svatební obřad k obnovení manželského slibu před oddávajícím na Městském úřadu v Hrobě musel být k lítosti všech zrušen. Koronavirus, to byl ten neřád, co to způsobil. Hrobské seniorky se však rozhodly, přes všechna ta koronavirová

úskalí, manžele navštívit alespoň u vrátek domu a předat jim za členy spolku seniorů pozdravy, přání, dárek a květiny. Zkrátka, udělat jim radost. Stačila malá zmínka třetí osobě a myšlenka připravit manželům nečekané překvapení byla na světě. Hlavní aktérkou byla sousedka oslavenců, která se chopila režie dalšího dění. Zanedlouho, co se zdálo být nemožné, stalo se skutečností. Nechyběl ani přípitek a společné fotografování. Oslavenci přijímali gratulace a došlo i na tanec uprostřed ulice a vůbec jim nevadilo, že přišli v montérkách

přímo ze zahrádky s rouškou na ústech. K tomu jim na klávesy zahrál a zazpíval klavírní virtuos Rudolf Holčák, člen Divadla V Pytli. Ani rouška mu neubrala na působivé eleganci ve fraku, cylindru, v rukavičkách a bílém motýlku. Všichni účastníci pak měli ohromnou radost, že „dobrá věc se podařila“. My, hrobští stále říkáme, že není v Hrobě jako v hrobě, a tento počín je toho důkazem. Manželům Rájkovým přejeme ještě mnoho společně prožitých let ve zdraví v kruhu svých nejmilejších a přátel.

■ Krista Čurdová, Hrob

Seniori vzpomínali na místa, kde se narodili



Hned první červnový den jsme uspořádali oslavu narozenin. V reminiscenční místnosti jsme přivítali červnové oslavence z řad našich klientů. Nechyběl výborný domácí zákusek a káva. Oslavu zahájil pan ředitel tradičním přípitkem. Poté si seniori vzpomínali na místa svého narození, která byla opravdu různorodá – od Žatce přes Slovensko až po Ukrajinu. Na závěr obdržel každý oslavenec od pana ředitele růži.

■ Domov pro seniory a Pečovatelská služba v Žatci

Na Pustaji v Křešicích se oslavovalo



V Domově Na Pustaji v Křešicích jsme velkolepou oslavou zažehnali ukončení období koronaviru po svém, a to ve stylu mořských radováněk. Zaměstnanci domova si pro nás připravili mnoho zábavy a soutěží. Prokousávali jsme se koláčem, řezali májku, přetahovali se lanem, házeli podkovou štěstí a mnoho dalšího. Poté na nás čekalo velké překvapení, které pro nás připravil pan Jaroslav Lauermann.

Dovezl do domova bubble míče, ve kterých jsme se pořádně vyřádili. Jako na správné oslavě nesmělo chybět občerstvení a pořádná muzika, která to dovedla k dokonalosti. Závěrem jsem si všichni připili na ukončení hezkého dne a počátek lepších časů. Velké poděkování patří panu Lauermannovi a jeho společnosti. A samozřejmě zaměstnancům, kteří pro nás akci pořádali.

■ Domov Na Pustaji, Křešice

Pomoc bližnímu svému v Lounech a koronakrizě

Náš klub byl v době koronavirové epidemie uzavřen. Moje vazby byly pouze telefonické, neboť i já jsem v té době měla zdravotní indispozici. Vzájemné telefonáty, SMS zprávy i dopisování e-mailem bylo pro naši skupinu seniorů nejen informativní, ale i povzbuzující. Zkrátka věděli jsme o sobě. Také jsme pomáhali při výrobě roušek

– materiálem. Také děkujeme městskému úřadu za poskytnutí roušek potřebným členům klubu. Mnozí sami žijící seniori nesli velmi špatně osamocení. Izolace od společnosti je ten nejhorší psychický moment v životě většiny lidí, natož osamělých seniorů. Super byly informace z města včetně krizové linky pro seniory, ale ty kontakty jim chyběly a celkově

narušily mezilidské vztahy. Všechno už je to naštěstí pryč. Určitě rádi naše aktivity zase zahájíme. Obnovíme bowling, setkání s Pražáky a dle zájmu a přání seniorů jednodenní zájezdy, přednášky. Jen ve zdravém těle je zdravý duch. A ten potřebuje mít hodně vzduchu, který nám roušky ubírají.

■ Vilma Svobodová, Pomoc bližnímu Louny

Vystoupení umělců v Krásném Březně

V Domově v Krásném Březně se nenudíme. Mezi našimi klienty máme i milovníky divadla. Ti si přišli na své 15. května. Přijeli za námi totiž členové ústeckého Severočeského divadla, kteří pod našimi okny připravili hudební vystoupení. Byla to úžasná a dojemná.

■ Domov pro seniory Krásné Březno

Výstavu teplického spolku přerušila karanténa



V obchodním centru fontána skončila výstava teplické základní organizace SPCCH k 30. výročí založení svazu. Jmenovala se „Umíme zastavit čas“. A skutečně, čas se zastavil nejen na snímcích členů fotokroužku, ale i ve skutečnosti. Koronavirus zamíchal s výstavou a spuštěná železná mříž zastavila dění i v této výstavní síni. Přesto si první návštěvníci ještě stačili prohlédnout fotografie a mnozí z nich zapsali své pocity do návštěvní knihy. Po uvolnění karanténních opatření se zvedla i mříž, a tak se zápisky v knize rozmnožily.

■ Věra Lukášková, Svaz postižených civilizačními chorobami Teplice

Roudnické roztančil Michal David

Nestárnoucími známými písničkami pobavil v pondělí 18. května seniory z Domova důchodců v Roudnici nad Labem Michal David. Jeho koncert přímo pod okny domova potěšil snad všechny zaměstnance i klienty domova. Po pár měsících fyzického i psychického vypětí nádherné uvolnění a super nálada. Koncert pod okny roudnického domova byl už poněkolkáté a organizoval o jej město.

■ Domov důchodců Roudnice nad Labem

Krajská zdravotní vybuduje pro ústecké Kardiocentrum nový pavilon

Rozvoj zdravotnictví v Ústeckém kraji pokračuje. Jeho zastupitelstvo rozhodlo, že kraj v dalších letech podpoří dostavbu nemocnic spravovaných Krajskou zdravotní, a. s.

V ústecké Masarykově nemocnici vyroste zcela nový pavilon s operačními sály, odděleními JIP a standardními lůžkovými odděleními, kam se přemístí také celé Kardiocentrum KZ. Náklady na vybudování nového objektu včetně vybavení zdravotnickou technikou se předpokládají ve výši přibližně 1 350 milionů Kč.

„V současné době probíhá veřejná zakázka na generálního dodavatele této v dalších letech klíčové investiční akce pro rozvoj naší největší nemocnice. Kardiocentrum má ambice získat od Ministerstva zdravotnictví statut Centra komplexní vysoce specializované kardiovaskulární péče. Ukazuje se, že naše rozhodnutí rozšířit portfolio zdravotní péče pro obyvatele Ústeckého kraje o kardiologii bylo správné,“ řekl Ing. Jiří Novák, předseda představenstva KZ.

Zahájit provoz kardiologického oddělení a dalších pracovišť souvisejících s kardiologickou operativou v ústecké nemocnici vedle



První kardiologická operace – provedení aortokoronárního bypassu – se v ústecké nemocnici Krajské zdravotní, a. s., uskutečnila 22. května 2018

zavedené kardiologické kliniky se KZ podařilo díky osobnímu nasazení současného předsedy představenstva a iniciativě a cílevědomé práci týmu pod jeho vedením. První chirurgický výkon na srdci zde specialisté uskutečnili 22. května 2018. Postupně se daří navyšovat počet úspěšných kardiologických operací. Tým, který se neustále zdokonaluje, přichází s novými typy zákroků, rozšiřuje jejich portfolio.

Důležitým mezníkem pro další rozvoj nového oboru

v KZ byl úspěch ve výběrovém řízení na poskytování akutní lůžkové péče v oboru kardiologie, které se uskutečnilo na Ministerstvu zdravotnictví ČR 19. února 2019, a následně uzavření kontraktů s jednotlivými pojišťovnami, když všechny při výběrovém řízení vyjádřily ústecké kardiologii podporu.

Na podzim 2018 se otevřelo nové oddělení pro kardiosteziozologii. Následně v roce 2019 vzniklo kardiocentrum.

To navázalo po Nemocnici Na Homolce spolupráci také s Institutem klinické a experimentální medicíny (IKEM). Podle memoranda o spolupráci, zaměřeného na oblast kardiovaskulární chirurgie, které podepsali zástupci IKEM a KZ, v dohodnutých případech IKEM poskytuje pacientům KZ specializovanou akutní a elektivní péči. Obě zdravotní zařízení zároveň deklarovala spolupráci i v kardiovaskulárním výzkumu.



Vizualizace nového pavilonu v areálu Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem na Severní Terasě



KARDIOCENTRUM KRAJSKÉ ZDRAVOTNÍ, a. s.
– MASARYKOVY NEMOCNICE V ÚSTÍ NAD LABEM, o. z.

KRAJSKÁ ZDRAVOTNÍ, A. S.

Je největším poskytovatelem lůžkové zdravotní péče v České republice a s více než 7200 zaměstnanci největším zaměstnavatelem v Ústeckém kraji. V loňském roce měla společnost obrát 8 miliard korun, při kladném hospodaření. S ohledem na geografické rozšíření v regionu tvoří nemocnice Krajské zdravotní jednu páteřní osu zdravotnických zařízení pro celý Ústecký kraj, který prostřednictvím Krajské zdravotní, a. s., spravuje pět nemocnic – v Děčíně, Ústí nad Labem, Teplicích, Mostě a Chomutově včetně několika specializovaných pracovišť v dalších místech Ústeckého kraje.

KZ Krajská zdravotní, a. s.
nemocnice Ústeckého kraje

Chomutovští senioři mají bylinkovou zahrádku

Klienti Domova pro seniory Písečná v Chomutově se na letošní jaro velice těšili. V minulém roce si vysadili bylinkové vyvýšené záhony a letos bylo třeba dalších úprav. Naštěstí i při současném omezení se někteří klienti o bylinkové záhony starají, a navíc vysadili postupně na zahradě nové květiny. Senioři dbají na každodenní zálivku, a proto se našim bylinkám opravdu daří. Již nyní se klienti mohou těšit z máty a meduňky nebo si nakrájet čerstvou pažitku. Brzy pokvete materidouška a tymián. Tato činnost jim pomáhá přestat náročné období.

■ Lucie Kučerová,
pracovnice volnočasových aktivit



Kadaňští senioři slavili i děkovali



V Domě s pečovatelskou službou v kadaňském Hradě senioři oslavili konec těžkých dní. Děkují celému vedení DPS a personálu za vzornou péči ve složité době, kterou už máme za sebou.

■ Jiří Němeček, Hrad Kadaň

Užili jsme si koncert Martina Krulicha

Ve velkobřezenském domově pro seniory už si zase užíváme různé zajímavé akce. Nechybí ani hudební vystoupení. 15. června si naši klienti užili koncert Martina Krulicha. Moc děkujeme za hudební vystoupení.

■ Domov Velké Březno



Setkání dobrovolníků, kteří pomáhali v Jirkově



Dobrovolníci jsou lidé, kteří svůj volný čas i své schopnosti věnují druhým lidem,

jsou nenahraditelnou skupinou, která pomáhá zlepšovat kvalitu našich sociálních

i zdravotních služeb. Odměnu za své aktivity nepožadují, ale zaslouží si velké poděkování. Ve středu 17. června proběhlo tradiční setkání dobrovolníků v Městském ústavu sociálních služeb Jirkov. Všichni se dostavili s dobrou náladou, ředitelka Eva Šulcová všem poděkovala a přivítala nové dobrovolníky, kteří k nám přibyli během COVID-19. Dobrovolníci si vyměnili své zkušenosti a nápady k dalším setkáváním s našimi seniory.

■ Blanka Koblíková, Městský ústav sociálních služeb Jirkov

Velká sláva vypukla v Domově Na Pustaji

V Domově Na Pustaji se konala velká sláva. Slavili jsme 55 let od založení zařízení. Chybět nemohli ani uživatelé z DSP Chotěšov. Oslava to byla pořádná. Mnoho vystupujících, hudba, tanec, dobré jídlo – prostě oslava, jak má být. Naši uživatelé se zde potkali se svými kamarády, společně si povídali, tančili, soutěžili. Mnozí se chtěli pochlubit svými pokoji, ubytováním, svými výrobky i oceněními. Atmosféra celé akce byla výborná a nikomu z našich uživatelů se nechtělo domů. Tímto děkujeme za pozvání a těšíme se, že budeme moci vše oplatit.

■ DSP Chotěšov

Život se nezastavil, ale už se těšíme na setkávání



Už na počátku roku zahájily členky zájmového klubu výrobu zhruba 200 dárek ženám k oslavě Dne matek. Ze známých důvodů byla oslava zrušena, nebylo možné se scházet ani v KLUBU. Nezbyvalo než dílo dokončit doma. Vyráběly jsme suvenýry v podobě

taštiček a přání – srdíčka, všem jsme je pak roznesly osobně domů. Vyrábíme také ozdobná blahopřání jubilantům, která jim pak spolu s květinou předáváme. Nemohly jsme sice navštívit jejich příbytky, ale i setkání pod okny či u vrátek bylo milé. Některé naše ženy

se připojily k hrobským dobrovolníkům a šily potřebné roušky. Největší měrou se na šití podílela paní Věra Horová. A tak se život v naší organizaci nezastavil, ale všichni se už těšíme na společná setkávání.

■ Krista Čurdová,
Spolek seniorů Hrob

Trmičtí senioři se sešli po karanténě



A je to tady. Trmičtí senioři se sešli v klubu po třech měsících karantény. Roušky i dezinfekce jsou stále nutné. Jen při pití a konzumaci pokrmů musely dolů. Jana a Maruška toto setkání po dlouhé době pojaly slavnostně. Konečně oslavily svoje už proběhlé narozeniny. Bylo to milé. Naplánovali jsme vycházku do Dubiček a na léto plavbu lodí po Labi bránou do Čech – Portou Bohemica. Během karantény jsme si telefonovali a podporovali jsme se. První setkání po tak dlouhé době bylo velmi srdečné, ale opatrné. Jsme si vědomi, že jsme riziková skupina. Neklesáme na mysl a těšíme se na další setkání.

■ Eva Tomšová,
Klub seniorů Trmice

Paní Františka se narodila za vlády Františka Josefa I.

Vřele, s úsměvem na tváři a velkým optimismem vítala paní Františka Votavová z jirkovského Městského ústavu sociálních služeb gratulanty, kteří jí přišli poblahopřát k jejím 104. narozeninám.

Je úžasné si uvědomit, že tato stále čilá, optimistická žena se narodila za vlády Františka Josefa I., pamatuje vznik



první republiky, druhou světovou válku, komunismus a opět demokracii.

Odpověď na obvyklou otázku, jak se dožít takového větu, mnohé potěší: Má ráda sladké, maso a humor. Od každého chtěla popřát jen zdraví, protože vše ostatní se dá koupit.

■ Blanka Koblicová, Městský ústav sociálních služeb

Bujará atmosféra na reji čarodějnic v Čížkovicích

V Domově důchodců Čížkovic se uskutečnil celodenní rej čarodějnic a čarodějů. Ti, kteří se těšili na dětský smích a pobíhání po zahradě, byli pro letošní rok zklamáni. Děti z MŠ Čížkovice, které každoročně zpřijemňují uživatelům dopoledne spojené se zdobením májky, bohužel kvůli koronavirovému opatření a zavřeným školkám nemohly přijít. Ale i přes veškerá úskalí přilétly čarodějnice i se svými mazlíčky na nadzvukových košťatech, a zpestřily tak den všem uživatelům domova. Senioři,

rozdělení do dvou menších skupin, v kulturních místnostech, si celé dopoledne užili ve společnosti čarodějnic. Vzaly s sebou i jednoho čaroděje, který dohlížel nad celou tou čarodějnickou bandou. Jako pohostění byla připravena dobrá káva, s ještě chutnější bábovkou, s příchutí pozitivní nálady. Senioři pochválili kuchařský um čarodějnic na výtečnou. Za doprovodu reprodukované hudby si uživatelé společně s čarodějnicemi zatančili a zapívali na známé písničky, které nenechaly nikoho klidným.



Atmosféra byla bujará, plná veselí a hlaholu.

■ Michaela Hrnčířová,
Domov důchodců Čížkovice

Oslovte vnučata a pravnoučata a sami se zapojte do kroužků

V posledních letech jsme svědky odklonu zájmu dětí a mládeže o techniku. Je to jistě velká škoda, protože nás budou živit jistě více technické obory. Přibývá nám historiků a politologů, ale chybí kvalitní řemeslníci, techničtí pracovníci i učitelé matematiky, fyziky a chemie. Ústecký kraj i město Ústí nad Labem se k tomuto problému postavily čelem a podpořily projekty, které problematiku technických oborů pomáhají řešit. Náš

Dům dětí a mládeže v Ústí nad Labem je spolunositelem projektu Stacionární centrum Ústeckého kraje, které má za úkol pomoci učitelům i pedagogům volného času proniknout do různých oblastí techniky i robotiky a nejen se s novými pomůckami naučit zacházet a využívat je, ale moci si je také pro svou výuku bezplatně zapůjčit.

Dalším projektem jsou Technické kluby při DDM v Ústí nad Labem. Zase úžasný projekt, který umožní dokoupit další pomůcky z oblasti techniky a robotiky. Vzniknou výukové programy pro školy a školská zařízení a také technické kroužky a věřte, že se projekt daří naplňovat. Ještě jednou patří velké poděkování Ústeckému kraji a městu Ústí nad Labem.

Vás, milí senioři, prosíme, abyste zkusili oslovit svá vnučata i pravnoučata s naší nabídkou, díky projektu jsou tyto kroužky zdarma a věřte, že budeme mít radost, když se i vy zapojíte aktivně buď jako účastníci na kroužcích, nebo



jako naši lektori, protože víme, že umíte, jsou mezi vámi řemeslníci a jistě i dobří technici, takže do toho, dejte nám

o sobě vědět, rádi s vámi budeme spolupracovat.

■ Jan Eichler, Alena Pilnajová,
Lukáš Temkovič

Názvy kroužků technických klubů:

Elektronická dílna, 3D tisk, Robotika, Reklamní tvorba, potisk a samolepky, CNC Gravírování, 3D Tisk, 3D Scan, Mladý záchranář, Herní doupe, Skládání muziky a videoklipu, Kutílek, Devatero řemesel



Veselí muzikanti a jejich koncerty za branou

Ač zavřeni, stále věrni kultuře. Jednou z věcí, kterou obyvatelé kadaňského Domova pro seniory milují, jsou písničky. A i když ve stavu dobrovolné izolace celého zařízení nebylo možné přivést hudebníky přímo mezi seniory, o svoji lásku ochuzeni nebyli. Ano, obě strany sice oddělovala uzavřená brána Domova, na prožitku to ale neubrало. Premiéru netradiční koncertní formy obstarali klientům dobře známý a oblíbený Petr Baranijak

a kadaňští Veselí muzikanti. Přesně za týden pak před Domovem zaparkovalo improvizované podium v podobě dřevěného povozu podruhé. Dechové nástroje tentokrát nahradily elektrické kytary kadaňské kapely Bohemica Rock a stejně jako v případě prvním to byla skvělá akce. O zprostředkování a realizaci obou koncertů se rukou společnou postarali ředitelka Kulturního zařízení Kadaň Marcela Trejbal Vlčková, starosta



města Kadaně Jiří Kulhánek a ředitelka kadaňského Domova Lenka Raadová.

■ Zdeněk Moravec, MěSSS Kadaň, Domov pro seniory

Herečky pobavily jirkovské seniory

Herečky Jitka Astrová a Hanka Čížková se na nás stihly přijet podívat ještě před úderem koronaviru. Při své návštěvě nám vyprávěly o životě, láskách, o tom, jak si udržet mladou mysl, a humorné zážitky z natáčení.



Celé vyprávění bylo proloženo písničkami mladé zpěvačky Yanny. Bylo to na dlouhou dobu poslední milé povídání a my se nyní těšíme na další návštěvy.

■ Blanka Kobicová, Městský ústav sociálních služeb Jirkov

Končí izolace, vrací se pospolitost i pikniky

Když začala koronavirová omezení, byli dobrovolníci z teplického spolku Spolu proti samotě připraveni okamžitě pomáhat seniorům s nákupy, léky, dodáním roušek nebo s venčením psů. S týdenním odstupem začali s telefonickou podpůrnou linkou „Spolu telefonujeme“, kde si dobrovolníci denně povídají se seniory v psychologické tísní. Za zhruba dva měsíce tak několikanásobně rozšířili svoje řady a uskutečnili

stovky pomoci zhruba 280 lidem, odpracovali téměř 1000 dobrovolnických hodin. To je jen velmi stručný popis jejich práce v izolaci. Dnes se naštěstí začíná blýskat na lepší časy a na řadě je znovu budování pospolitosti, což je samotná podstata a důvod vzniku spolku. A tak už se zase konají letošní veřejné pikniky v Zámecké zahradě v Teplicích. Pikniky tu zažijete každou neděli až do 13. září. Jestli se chcete



pikniku zúčastnit, vezměte si deku, nějaké dobroty a přijďte spolu jen tak pobýt.

■ Robert Zauer, Spolu proti samotě

Dubfest málem zhatila pandemie

Dlouhou dobu jsme si mysleli, že letos třetí ročník našeho Dubfestu neuspořádáme. Situace se ale naštěstí zlepšila. Naplnili jsme všechny síly a náš festival se nám podařilo naplánovat



na 25. června. Uskutečnil se v areálu městského úřadu Jirkov U Dubu. Letošní ročník se nesl v country stylu. Zahrála nám kapela Makovec a zatančila nám skupina Medovina. Na festivalu samozřejmě nechybělo pivočko, buřty a něco sladkého. Na vše dohlídl náš maskot Dubáček.

■ Blanka Kobicová, MěÚSS Jirkov

Dobře plavat i zdravě chodit

Senioři přeplavali pošestě v řadě kanál La Manche. Do plavecké štafety nově přibrali vnučata. Téměř půl druhého tisíce plavců a přes čtyři tisíce zdaných kilometrů. To jsou výsledky soutěže ve štafetovém plavání seniorů „Přeplavme svůj La Manche“, kterou vyhlásil projekt SenSen (Senzační senioři). V úžasných výkonech účastníky podporovala patronka projektu, dálková a zimní plavkyně Lucie Leišová. To vše bylo před nařízeními vlády v souvislosti s pandemií. Následně jsme museli naše aktivity přerušit. Koronavirová krize je ale pryč a my se vracíme k normálnímu životu. Přijďte si k nám do lososického klubu zacvičit. Věřím, že i ti, co se bojí si přijít zacvičit, přijdou zkusit, zda správně umí chodit. Ano, je to opravdu důležité, nejen pro páteř, ale pro celé tělo člověka. Přijďte i vy a vyzkoušejte, jaký je rozdíl v chůzi, když si ji natrénujete, a budete sami překvapeni. Pétanque budeme hrát celé léto a bude připraven i závěrečný turnaj o ceny. Připravují se i další akce.

■ L. Žamberská, Senzační senioři Lovosice

NAPSALI JSTE

Vážená redakce,

s dobrými pocity jsem si pročítala vámi vydávaný časopis *Seniorské listy*. Proč? Bylo v nich bezpočet příkladů lidské solidarity mezi lidmi v této zemi, příkladů práce bezejmenných lidí – ať profesionálů, tak amatérů – kteří mlčí a pomáhají, kde se dá, a to v situaci, kterou jsme dosud nezažili, nikdo neví, co přinese další týden atd. Nezaznamenala jsem v tomto časopise ani jeden nenávislný, štvavý článek na adresu vlády, tak jako jsme svědky ubohé kritiky kdykoliv si pustíme veřejnoprávní TV. Jako by jejich redaktori a opoziční politici jen číhali na jakékoliv nesrovnalosti. Samozřejmě, byly udělané některé chyby, nejsem nainvencivně nekritická k vládě, ale kdo z nás neudělá ne zcela OK rozhodnutí ve stresové situaci, kterou před tím nikdy neřešil?

Je mi 73 let, a pokud hovořím s lidmi vyššího věku, všem velmi vadí neuctivá až štvavá kritika na vše, co udělá vláda. A co hlasy odborníků, z jejichž stanovisek mnohdy vláda při svých rozhodnutích vychází? To kritiky nezajímá?

Nejsem volič KSČM, ale cením si slov hejtmana pana Bubeníčka, který v rozhovoru v *Seniorských listech* uvedl: „Právě v krizi se pozná, jaký člověk je.“ Pane hejtmane, díky za tato slova! Jste člověk na svém místě.

■ Jaroslava Jiráková, Chomutov



VÁŽENÉ A MILÉ DÁMY,

I v letošním roce vyhlášíme soutěž „Babička roku Ústeckého kraje“, soutěž, kde nejde o vědomosti, znalosti či rychlé řešení kvízů, ale o vnitřní krásu, lidskost a porozumění.

Těší mne, že se setkám s některou z Vás, s babičkou, která bez ohledu na věk aktivně tráví volný čas, věnuje se svým zájmům, rodině a zejména vnoučatům, která je inspirací svým pozitivním přístupem k životu pro ostatní. V dnešní době si spousta z Vás musí stále ještě plnit pracovní povinnosti, a přesto si dokážete najít čas i pro ty nejmenší z rodiny. S láskou je provázíte životem, s nadhledem dokážete řešit složité situace. Vždyť vzpomínky na tu „svou babičku“ si mnozí z nás nosíme celý život ve svém srdci a patří mezi ty nejkrásnější.

PhDr. Martin Klika, MBA, DBA, člen rady Ústeckého kraje

Babička roku



Září 2020
Ústí nad Labem

Koordinátor projektu:



info@babickaroku.cz ✿ www.BabickaRoku.cz

Zde odštíhnete ✂

PŘIHLÁŠKA Babička Ústeckého kraje 2020

Jméno: _____

Příjmení: _____

Datum narození: _____

Počet dětí: _____ Počet vnoučat: _____

Bydliště: _____

Původní profese: _____

Osobní zájmy: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Souhlas se zpracováním osobních údajů

Zadatelka svým souhlasem bere na vědomí, že v rámci projektu Babička roku 2020 zpracovává její osobní údaje, jako správce, společnost Sun Drive Communications, s.r.o., IČO: 26941007 (dále jen „správce“), zejména pro účely identifikace účastníků projektu Babička roku 2020. Tyto osobní údaje budou využity také k vydání a zaslání karty Babička roku 2020, vedení databáze účastníků projektu Babička roku 2020. Účastnice Babička roku 2020 uděluje souhlas s dalším zpracováním osobních údajů související s projektem, jak je uvedeno výše, včetně tam uvedených účelů jejich zpracování. Účastnice Babička roku 2020 uděluje souhlas s použitím svých fotografií v rámci realizace a veřejné prezentace projektu Babička roku 2020. Souhlas lze kdykoli odvolat nebo omezit na adrese pracoviště správce, kterým je společnost Sun Drive Communications s.r.o., Mendlovo náměstí 1a, 603 00 Brno, a to písemně, nebo elektronicky na e-mailovou adresu: info@seniorpasy.cz.

V _____

dne _____ Podpis: _____

Podmínky nominace:

1. Soutěže se může zúčastnit žena ve věku od 55 let, mající trvalý pobyt v Ústeckém kraji
2. Vyplněnou přihlášku odešlete poštou na adresu: SENIOR PASY, Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno nebo elektronicky na e-mail info@babickaroku.cz
3. Označení dopisu nebo mailu heslem: „BABIČKA ÚSTECKÉHO KRAJE“
4. Kontakt na nominující osobu (nepřihlašuje-li se babička sama) - jméno, telefon, příp. e-mail:

Uzavírka nominací: **1. 8. 2020**

Prosíme, vyplňte čitelně HŮLKOVÝM PÍSMEM!



SeniorPas

SENIOR PASY je projekt Ústeckého kraje podporující obyvatele **nad 55 let**. Jedná se o ucelený a jednotný systém slev na výrobky a služby poskytovaný držitelům karet Senior Pas. SENIOR PASY přináší celoroční **slevy v rozsahu 5 – 50 %**, doplněné navíc o sezónní a bonusové slevy v oblastech zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělání, muzea, galerie, spotřební nákupy.

ZÍSKEJTE ZDARMA KARTU SENIOR PAS:

■ registrujte se on-line na adrese www.seniorpasy.cz ■ telefonicky – na čísle **840 111 122**

TAJENKA: G. B. SHAW: ŽÁDNÁ LÁSKA...

POMUČKA: ADSL, AKITY, AKNĚ, EDNA, EON, YALE	NĚMECKÝ POKRM	1. DÍL TAJENKY	OBYVATEL INDIE	ZNAČKA LYŽÍ	DRUH ZBOŽÍ		DŘEVĚNÉ STROPY	OXID URANATÝ	CITOSLOVCE SKOKU	SVAZKY KLESTÍ	PODZEMNÍ PROSTORY	CHEM. ZN. TANTALU		VELMI KRÁTKÉ VLNY ZKR.	PŘÍRODO- VĚDEC	HOKEJOVÝ BRANKAŘ ROMAN ???	ČÁST ATOMU	NEPRAVDA HOVOR.
LITERÁRNÍ DÍLO						PEVNOST							ZLOST					
HOKEJOVÝ TRÉNÉR SLAVOMÍR ???						MARIONETA							NÁRADÍ KOULEŘE					
						RADIÁN ZKR.							ZNAČKA DECIMTUNY					
VODNÍ HLODAVEC							JEMNÝ NÁDECH					TENISOVÝ KURT						
							DRUH HEDVÁBÍ					RÁMOVÁ PILA						
LUDOLFOVO ČÍSLO			OZNAČENÍ POKRMU DIABETIKŮ				HLEDISKO						POLEKÁNÍ					NEMOC KŮŽE
			OTEKLE				CITOSLOVCE NECHUTI						STŘEDOVĚ- KÝ VOJÁK					
DESET KRÁT DESET				CITOSLOVCE KDÁKÁNÍ					ZNAČKA LEPENKY				KOKTAVÝ ČLOVEK					
	PŘIPOJENÍ K INTERN.					OBYVATEL- STVO				LEHKÝ BETON							REALITNÍ KANCELÁŘ	
	ZN. ZVUKO- TECHNIKY					AMERICKÝ JEHLIČNAN				PLOŠNÁ VÝMĚRA							ZN. PC TISKÁREN	
ZATNUTÍ ZUBŮ					AKVARIJNÍ RYBKA						SPZ ROKYCAN				DL. ČASOVÁ JEDNOTKA			
					VYSOKÁ KARTA						PŘICHY- CEN				JEDNOTKA EL. ODPORU			
KNIŽNÍ DETEKTIV							ANGLICKÁ DĚL. MÍRA						ZPŮSOBILÉ K VÝKONU					
							ŘEZACÍ NÁSTROJE						ÚL ZASTAR.					
LIDOOOP ANGLICKY			MRCHO- ZRAVÝ PTÁK				PSACÍ NÁČINÍ						TECH.-HOSP. SPRAVA				2. DÍL TAJENKY	PRVNÍ MUŽ
			AGITAČNÍ TISKOVINA				TRENÉR						UŽITKOVÁ ROSTLINA					
INICIÁLY SPISOVA- TELE ROLLANDA			VYZNAČ LOGIKY						DRUH TEXTILIE					SLOVENSKÉ PŘÍVLAST. ZAJMENO				
			SEMITA						EKONO- MICKÝ ZKR.					VÝBAVA				
RUCE					LEČNÁ ROSTLINA					ZAČATEČ- NIK				PŘEDLOŽKA				
					KLADNÉ ELEKTRODY					ČÁST STŘECHY				HOTOVÉ PENÍZE ANGLICKY				
	DRUH CHLEBA					AMERICKÁ ŘEKA							PŘEDMĚT				MODEL FORDU	
	OPÁLENÍ					CITOSLOVCE KON. RŽÁNÍ							PODKOŽNÍ POŠKOZENÍ TKANÉ				BELGICKÉ MĚSTO	
SVATBA							Č. ZPĚVÁK VILEM ???					LEPIDLO						
							DOMÁCÍ ZVÍŘE					STAROŘÍM- SKÝ MUŽ- SKÝ ŠAT						
CHEM. ZN. POLONIA			OTÁZKA 2. PÁDU				CHEMICKÁ KONCOVKA						LICHO- KOPYTNÍK					PISEMNÁ ZKOUŠKA
			VYČINĚNÁ KŮŽE				AMERICKÁ UNIVERZITA						JINDY NÁŘEČ.					
ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY				ZÁSTUPY LIDÍ					VODNÍ SPORT					POHÁNĚT				
				MLÁDE KOSA					ZN. ROSTLIN. TUKU					PRÝŽ				
NEJVYŠŠÍ CITY						BÝVALÝ RUSKÝ VLADCE				ZLOČINECKÁ TLUPA					CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ			
						TRÁPENÍ				STÁVAT SE ODOLNÝM					STRACHO- VÁTI			
	KOLO	EKONOM. ODD. ZKR.			MLÁDATA KRAV							LISTNATÝ STROM					INICIÁLY ZPĚVÁKA STRÍHAVKY	
		PROVÁDĚT VAKCINACI			CITOSLOVCE VYHNÁNÍ							ZAŽITÁ					ZALOŽNÍK	
TYKAJÍCÍ SE KONĚ							PTÁK BĚŽEC					DOMÁHAT AKADEMIE VĚD ZKR.						
							DRUH PAPOUŠKA											
RODNÉ ČÍSLO ZKR.			EVROPSKÉ PENÍZE					VELKÉ MNOŽSTVÍ						ÚTOK				SOUBOR MAP
			VROUČNÉ					ZBYTKY SLADU						POHLED NA VĚC				
ULTRA- KRÁTKÉ VLNY ZKR.				PŮVAB CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					PATŘÍČÍ IVÉ					JMÉNO SKLADATELE HURNÍKA BORY				
									EVROPANKY SLOVEN.									
TRÁPENÍ					DOPLNIT TEKUTINU						LITINOVÝ PLÁT				PLĚST VĚNCE			
					STÁŘÍ						STRANA ZKR.				TITULNÍ ZKR.			
	NA DVĚ ČÁSTI						SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA			ZASAZOVAT							ŘÍMSKÝCH 550	
	VOJENSKÁ SPRAVA						CIT. NÁMAHY			INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA							ZNAČKA DECIMETRU	
ZNAČNĚ						VYROBIT LÁTKU NA STAVU							TENATA					
SMAŽENÝ PLÁTEK MASA													PRÁVIDELNÉ OPAKO- VÁNÍ					

 **České Švýcarsko**

www.ceskesvycarsko.cz



 **České středohoří**

www.ceskestredohori.info



 **Krušné hory**

www.krusne-hory.org



 **Dolní Poohří**

www.dolnipoohri.cz



**Ty nejkrásnější trasy
pro vaše výlety!**

Objevte nejzajímavější místa v Ústeckém kraji.

www.branadocech.cz



Brána do Čech

Krásu hledejte doma