

# SENIORSKÉ LISTY

**Seniory ohrožují exekuce,  
nejvíc na severu Čech**

STRANA 4

**Významné ocenění putuje  
do lounského klubu seniorů**

STRANA 7

Josef Alois  
Náhlovský:  
**Bylo mi líto,  
že nemáme  
žádný folklór,  
tak jsem vymyslel  
Krušnohorce**

STRANY 8-9

## Ptačí kámen u Jetřichovic



Nedaleko od Vysoké Lípy v srdci Národního parku České Švýcarsko se pod divokým kaňonem řeky Kamenice k nebi vypíná Ptačí kámen. Ze skalní plošiny se otevírají hezké půlkruhové výhledy na řeku, Růžovský vrch, Strážiště a hřeben Lužických hor, a tak výstup rozhodně stojí za to. Na Ptačí kámen se dá dostat po modře značené turistické trase od Mezní Louky nebo od Vysoké Lípy. Kdo si chce udělat okružní výlet, může jít na Ptačí kámen z Vysoké Lípy a dál do Mezní Louky, odtud pak po červené přes Malou Pravčickou bránu a skalní hrad Šaunštejn zpět na začátek. Trasa je dlouhá asi 10 kilometrů a je nenáročná, takže si na ni mohou troufnout i rodiny s dětmi. Do Mezní Louky i Vysoké Lípy se dá dojet autem, zastavuje tady ale také turistický autobus z Děčína, a tak se sem snadno dostanou jak řidiči, tak ti, kteří nemají k dispozici vlastní dopravu.

## Do Drážďan za uměním

Zajedte si do drážďanského Albertina, které se zaměřuje na prezentaci umění od romantismu až do současnosti. V rámci Státních uměleckých sbírek Drážďany nabízí svým návštěvníkům vedle starších prověřených uměleckých děl i výtvořiny nejnovější, často v zajímavých kontextech. O nové výstavní prostory se dělí Galerie nových mistrů a Sběrka soch a plastik. Sběrky obou muzeí s malířstvím od Caspara Davida Friedricha po Gerharda Richtera a s plastikami od Rodina do 21. století mají světovou pověst. Obrovské prosklené depozitáře umožňují návštěvníkům dosud nevídaný pohled do nitra muzea a trvale tak zpřístupňují dosud skryté umělecké poklady. Zatímco ve výstavních sálech vládne umění moderny a současnosti, ve skrytu muzeálního zázemí jsou restaurovány obrazy starých i nových mistrů. Nové Albertinum jako celek zprostředkovává setkání malířství s plastikou, romantismu s modernou, východu se západem a včerejška s dneškem a zítřkem.



## U Duchcova je Liptická vyhlídka

U Duchcova na návrší na okraji bývalého povrchového dolu Pokrok se nachází netradiční vyhlídka. Liptická vyhlídka dostala název podle vesnice Liptice, která tady stávala ještě v roce 1976, kdy musela ustoupit těžbě hnědého uhlí. Dnes se z dřevěné konstrukce podobné velké zahradní pergole, otevírají hezké výhledy na České středohoří s Milešovkou a skalním útvarem Bořeň, Krušné hory, Doly Bílina, Duchcov, Osek a na krajinu kolem Mariánských Radčic. Těm, kteří se při výstupu unaví, jsou tady k dispozici lavičky, nechybí ani informační tabule. Vyhlídka leží asi kilometr od zámku Duchcova, a tak by byla škoda její návštěvu nespojit také s prohlídkou pěkných historických interiérů. Komu by nestačilo ani to, může zavítat k nedalekému jezeru Emma, jež se stalo hnízdištěm mnoha druhů ptáků, nebo do Duchcovské maríny, prvního námořního přístavu u nás. K Liptické vyhlídce vede hned několik tras: od budovy kina v Duchcově, od Duchcovského viaduktu nebo z cykloturistické trasy na Osek. Do Duchcova jezdí vlak a z železniční stanice je to sem pěšky asi 2,5 kilometru.



INZERCE

**Sever**  
Český rozhlas

**V Ústeckém kraji  
posloucháme  
Český rozhlas  
Sever**

**88.8 FM**      sever.rozhlas.cz

MC 2021116

**GRAND CHRISTMAS**

VELKÝ SVÁTEČNÍ KONCERT  
THE ORCHESTRA  
**LORDS OF THE SOUND**

**2021**

**6.12.2021**  
**DŮM KULTURY ÚSTÍ NAD LABEM**

Více informací a vstupenky na [www.artpartner.cz](http://www.artpartner.cz)

Vstupenky: **ticketonline.cz**      **ticketportal**

MC 2021115

## ANKETA

Obáváte se dopadu extrémního zdražení energií na váš rodinný rozpočet?



**Zita Topinková**  
57 let, Chomutov  
Bojím se, ale co se dá dělat, nějak to zvládnout musím.

Holt si musím zvýšit zálohy, ale i tak se bojím, že budu doplácet.



**Vilma Svobodová**  
73 let, Louny  
Asi ano, ale jsem zvyklá šetřit, tak s tím nemám

problém. Omezím využití kuchařského robota a budu vše dělat ručně, jako dřívě. Nebudu tolik na PC. Pořídím si úsporné žárovky. Teplo si zajistím ze spalovacího zdroje – využiji odpad ze zahrady, místo do sběrného dvora větve spálím v krbu. V ložnici místo dutého vlákna si vezmu péřovou nebo ovčí deku a nebudu topit. Je to zdravější. Budu více pobývat venku, abych nemusela tolik svítit, a navštěvovat kamarády. Restaurace už nebudu navštěvovat kvůli testům. Škoda, ale šetřit se musí.



**Miroslava Poskočilová**  
42 let, Děčín  
Ano, extrémního zdražení se obávám nejen

s dopadem na můj rodinný rozpočet, ale i s dopadem na celou ekonomiku. Důkazem

jsou toho krachující podniky závislé na vyšších dodávkách plynu. Celý svět funguje jako propojený organizmus, který se při jakékoli odchylce může dlouho vracet zpět do rovnováhy.



**Jana Wünschová**  
75 let, Litoměřice  
Zatím mám fixovanou cenu, tak snad bude určitý čas

dodržena. Jinak do budoucna obavy mám. Asi jako každý.



**Libuše Žamborská**  
75 let, Lovosice

Ano, to kolem nás opravdu všichni i ti, co nejsou u krachujících společností.



**Hanka Holíková**  
48 let, Kadaň

I když jsem si navýšila už v létě zálohy asi o dvacet procent, stejně se bojím, že to nebude stačit. Takže ano, obávám se. Před Vánoci se taková situace opravdu moc nehodí.



**Zdeněk Lhoták**  
64 let, Děčín

Ano, bojím se, co vše se bude dít, ale snažím se na to tolik nemyslet a užívat si života.

## Téměř polovina starších lidí je podvyživená

**Ústecký kraj** – Až polovina lidí v seniorském věku je podvyživená. Podvýživa nemusí být vždy patrná a může uniknout pozornosti. Jedním z faktorů je vysoký věk a nemoci, které velmi často provází nechuť k jídlu a absence pocitu žízne. Sledování nutriční intervence, které realizovala společnost Nutricia prokázalo, že až jeden ze tří seniorů žijících doma je podvyživený.

Strava je podle odborníků přítom u seniorů klíčová. Neodpovídá-li jejich potřebám, klesá u nich kvalita života. Podvýživa je častá zejména u osamělých seniorů, kdy se s vyšším věkem například snižuje schopnost obstarat si

potraviny a uvařit. Prevencí podvýživy by podle odborníků měla být větší spolupráce praktických lékařů, nutričních terapeutů a pečovatelských služeb. Jednoduší je uhlídat stravování seniorů v domovech, kde je sestavováno pod odborným dohledem nutričního

terapeuta. „Umíme upravit a uvařit stravu dle individuálního zdravotního stavu uživatele. Sestavování stravy je pod odborným dohledem lékaře a nutriční sestry,“ řekla ředitelka Seniorcentra Pohoda Hana Zeithammerová s tím, že důležité je i to, v jakém prostředí klienti stolují, protože ve společnosti se jí lépe než o samotě. ■ gz



## Důchody v příštím roce vzrostou

**Ústecký kraj** – Senioři si díky valorizaci důchodů v příštím roce polepší. Pevně stanovená část důchodu, která je pro všechny stejná, se totiž zvedne o 350 korun. Vzroste ze současných 3 550 na 3 900 korun. Podle Ministerstva práce a sociálních věcí se zvýší i procentní výměra, a to o 300 korun a dalších 1,3 % z aktuálně pobírané procentní výměry. Lidé především s nižšími příjmy,

kteří v příštím roce do důchodu teprve půjdou, mají šanci, že jejich důvod bude vyšší než mzda. Mají totiž vysoký náhradový poměr, zatímco lidé s vyššími příjmy ho mají nižší. V praxi to znamená, že například u člověka, který během odpracovaných let popíral měsíčně čistou mzdu ve výši 12 298 korun, si polepší s pobíráním starobního důchodu o více než tisíc korun. ■ gz

Partneři podzimních Seniorských listů v Ústeckém kraji



Statutární město Ústí nad Labem  
Děkujeme.



ACME  
DOMÁCÍ PÉČE s.r.o.

Děkujeme.



Ústecký kraj

Děkujeme.



Děkujeme.



AGC Flat Glass Czech a.s.

Děkujeme.



Děkujeme.

## I senioři si můžou říct: Jedu s dobou

**Most** – Řidičům nad 65 let umožňuje projekt Jedu s dobou absolvovat kurz s vlastním vozidlem, kde si vyzkouší zásady krizového brzdění na různém povrchu vozovky, zvládnání smyku, manévrování s vozidlem za různých okolností. Nejbližší termín kurzu na mosteckém polygonu je 21. listopadu. Registraci najdete na [www.jedusdobou.cz](http://www.jedusdobou.cz). ■ gz

## V Děčíně si venku zaplavete i v zimě

**Děčín** – Aquapark v Děčíně nabízí plavání venku i na podzim či v zimě. Po celý rok je tam otevřený venkovní 25metrový bazén. V bazénu je velmi příjemná voda, která má kolem 26 stupňů Celsia. „Do tohoto bazénu vedou schůdky, což je pro méně pohyblivé lidi výhodné,“ říká jedna z žen, která si přišla zaplavat.

Venkovní plavání využívá průměrně 40 lidí denně, možnost mají denně od 10:00 do 20:00 hodin. K dispozici jsou zimní šatny jen pár metrů od vstupu do bazénu. Stačí tak ujit několik kroků – a jste ve vodě. Senioři nad 65 let mají zvýhodněné vstupné, které je čtyřicet korun za 90 minut. ■ gz

# Senioři ohrožují exekuce

**Ústecký kraj** – Místo, aby si důchodu užívali, řeší exekuce. Loni v červnu mělo exekucí srážky z penze něco málo přes 48 tisíc seniorů, letos jich ubylo, podle údajů České správy sociálního zabezpečení, na 43 tisíc. Důvodem je změna zákonů, které zvýšily nezabavitelný finanční limit. Tedy částku, která určuje, kolik peněz musí člověku zůstat na živobytí.

Změny podle Jitky Drmolové z České správy sociálního zabezpečení vedly k navýšení počtu klientů, kterým nemohou být srážky prováděny vzhledem k výši důchodu. Místo peněz ale mohou exekutoři lidem obstarovat například spořicí účty nebo



jim zabavovat majetek. „Evidujeme případy, u nichž byla exekuce nařízena, ale srážky kvůli výši důchodu nemohou být prováděny,“ vysvětluje Drmolová. Pak dochází k zabavování věcí exekutorem u nich doma či prodeji jejich bytu nebo domu.

Nejvíce důchodců se srážkami z exekucí je v Ústeckém kraji. Jedním z mnoha

důvodů exekucí seniorů jsou dluhy, které si do penze přinesli z dob aktivního pracovního života, kdy se kvůli nízkým mzdám v kraji snadněji zadlužovali.

„Počet klientů, kteří do důchodu s exekucí či s několika exekucemi již vstupují, se zvyšuje,“ řekla Drmolová. Mezi důvody exekuce u seniorů se často uvádí to, že se snaží půjčkami pomoci svým příbuzným nebo nezvládnuté půjčky a takzvané vytloukání jednoho úvěru druhým.

Částka životního minima je u osaměle žijícího seniora ve výši 3860 korun, u dvojice pak 6750 korun. Existenční minimum je ve výši 2490 korun. ■ gz

## Pozor na „energošmejdy“, varuje regulační úřad

**Ústecký kraj** – Krach energetických firem zaskočil nejednoho spotřebitele. Lidé bez plynu nebo elektřiny nezůstali, ale dostali se k dodavateli poslední instance. Podle Energetického regulačního úřadu není dobré u tohoto dodavatele zůstat dlouho. „Přechodem k řádnému dodavateli si zálohy spotřebitelé opět rozloží podle

průměru celoroční spotřeby, což sníží jejich výdaje na energii v nadcházejících měsících,“ radí mluvčí úřadu Michal Kebort.

Během zimních měsíců, je tato spotřeba vyšší především u domácností, které elektřinou nebo plynem topí. Pozor na energošmejdy, kteří nabízejí pomoc s výběrem nového

dodavatele. „Vydávají se za pracovníky našeho úřadu, nebo si rovnou vymýšlejí pohádky o úřadu zcela novém,“ říká Ladislav Havel z Energetického regulačního úřadu. To, že telefonát nepochází z regulačního úřadu, poznáte snadno. Žádný úřad totiž neprodává energii a nesmí doporučovat konkrétní dodavatele energií. ■ gz

INZERCE

## Kia Stonic.

Městský crossover.



Movement that inspires



REALCENTRUM Cars s.r.o.

Podhoří 374/2a, 400 10 Ústí nad Labem

Tel.: 472 744 039 | E-mail: [kia.prodej@realcentrum.cz](mailto:kia.prodej@realcentrum.cz) | [www.kia-usti.cz](http://www.kia-usti.cz)

Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> (WLTP). Kia Stonic 1,2 DPI ISG: 5,5 - 6,1 l/100 km 125 - 139 g/km. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte [www.kia-usti.cz](http://www.kia-usti.cz)



# Ocenili kreativní seniory i šiče roušek

**Ústecký kraj** – Osmý ročník umělecké soutěže pro seniory z celého Ústeckého kraje Senior Art 2021 zná své vítěze. Soutěž je každoroční akcí, kterou vyhláší hejtmán Ústeckého kraje. Letošní ročník byl tradičně zaměřený na poezii a prózu. Téma bylo Úsměvy z Ústeckého kraje. Výherci letošního ročníku Senior Art byli oceněni při příležitosti oslav Dne seniorů v mosteckém divadle.

„Ceny Senior Art, které předáváme, jsou za velmi krásná díla. Osobně jsem oceněné nevybíral, ale všechny práce jsem

viděl a jsou velmi pěkné. Jsem tak moc rád, že ceny výhercům můžu předat,“ řekl výhercům hejtmán Jan Schiller.

V kategorii poezie zvítězil Zdeněk Hnátek, druhá skončila Marta Štroblová a na třetí příčce se umístila Alice Urbanová. Mezi oceněnými v kategorii próza jsou na prvním místě Eva Šimková, na druhém Josef Batelka a na třetím místě Olga Hudínková.

Kromě výherců soutěže Senior Art byli během oslav Dne seniorů oceněni i nejaktivnější senioři v šití roušek.



„Na základě nominací z jednotlivých klubů jsme za krajskou radu seniorů vybrali ty nejaktivnější seniorky v šití roušek během první pandemie vlny koronaviru,“ vysvětlila místopředsedkyně Krajské

rady seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová a dodala, že kromě aktivních senierek byl oceněn i zástupce vietnamské komunity, jejíž pomoc byla během první vlny pandemie výrazná.

Dárkovou tašku a finanční odměnu za aktivní šití roušek tak obdržela Jitka Rozenboumová, Jana Cibuzarová, Boleslava Tomancová, Zdeňka Macková, Jana Podolská, Blanka Liblová, Jana Plzáková, Marcela Červinková, Jana Břejlová a za vietnamskou komunitu Lu Dan Tyjep. ■ gz

## V lounské poliklinice si můžete půjčit vozík

**Louny** – Vedení města ve spolupráci s předsedkyní Svazu tělesně postižených paní Zdeňkou Mocňákovou zajistilo umístění tří invalidních vozíků v budově lounské polikliniky. Podle lounské radnice, která vozíky uhradila, jsou určeny k zapůjčení a využití k pohybu v budovách polikliniky pro zdravotně postižené osoby. Do konce roku bude na stanovišti k dispozici celkem pět invalidních vozíků. ■ gz



## Cenu dostala paličkářka a kapelník

**Chomutov** – Letošní Cenu Jiřího Popela z Lobkovic dostala nositelka tradice paličkované krajky Věra Vlčková a kapelník Hornického dechového orchestru Josef Zástava. „Významné ocenění za přínos našemu městu udělujeme už od roku 2005. Mám radost, že letos cenu převzali umělecky nadaní lidé,“ řekl chomutovský primátor Marek Hrabáč.

Zásluhou Věry Vlčkové byla navracena znalost paličkování po roce 1945 do Krušných hor. V roce 1969 dostala nabídku učit paličkování, techniku šití krajky a ruční výšivky. A tak vznikla první pobočka Školského ústavu umělecké výroby ve



Vejpřtech. Následně se pobočka rozšířila i do Chomutova. Druhým oceněným je kapelník Hornického dechového orchestru Josef Zástava. V letošním roce oslaví dvacet let v čele dechového orchestru a také úctyhodné osmdesáté narozeniny. Účastní se vystoupení na proměnádních koncertech v městském parku a udržuje tradici dechové hudby. ■ gz

## Poukaz má motivovat seniory k očkování

**Ústecký kraj** – Své klienty starší 65 let, kteří dosud nebyli očkováni, osloví Všeobecná zdravotní pojišťovna. Chce je motivovat k první dávce vakcíny i poukazem v hodnotě 500 korun na nákup vitamínů a potravinových doplňků v lékárnách.

Pojišťovna k tomu přiměla zhoršující se epidemie covidu-19. Čerpání poukazu na nákup v lékárnách v hodnotě 500 korun je časově omezený do konce dubna. Příspěvek je určen všem, kteří dosud nebyli očkováni a ukončí vakcinaci nejpozději k 28. únoru 2022. ■ gz

## Zájem o třetí dávku vakcíny mají senioři, personál domova už méně

**Ústecký kraj** – Očkování třetí dávkou vakcíny proti koronaviru se rozbíhá i v domovech pro seniory v Ústeckém kraji. Dostat ji mohou ti klienti a zaměstnanci, kterým uplynula potřebná šestiměsíční lhůta od druhé injekce. Podle ředitelky Domova pro seniory v Kadani Lenky Raadové každý senior, který dostal dvě dávky, má zájem i o tu třetí.

### Počty nakažených stoupají. Zavádíte v Domově nějaká opatření?

V našem domově máme sto procent klientů očkováných dvěma dávkami, třetí dávka bude následovat. Personál

je očkován z pětaosmdesáti procent. Hygienická opatření máme nastavena neustále, pouze ještě více času věnujeme kontrole jejich dodržování. Personál je zodpovědný a už zvyklý.

### Jsou blízcí vašich klientů obezřetní a nařízená opatření respektují?

Blízcí našich klientů bohužel až tak obezřetní nejsou, někteří naše nařízení nerespektují, musí být upozorňováni, a to i opakovaně. Především se jedná o používání respirátorů a také, jsou-li sami nemocní a mají

respirační chorobu, nebrání jim to v návštěvě svého blízkého. Je to někdy velmi těžké blízkým vysvětlovat, že návštěva není vhodná.



### Jste nuceni omezovat společné aktivity?

Společné aktivity zatím neomezujeme, pouze vnější hosté či dobrovolníci musí dodržovat veškerá pravidla daná pro příbuzné. Jakákoliv návštěva „zvenku“ se musí prokázat „bezinfekčností“ a dodržovat hygienická nařízení.

### Je zájem o přeočkování posilující třetí dávkou jak

### mezi seniory, tak mezi personálem?

Zájem o třetí dávku mezi klienty je stoprocentní, u personálu přesvědčujeme, vysvětlujeme. Ale větší část zaměstnanců je již očkována třetí dávkou nebo se na ni chystá. Máme samozřejmě několik osob, které primárně očkování odmítají. Toto nám způsobuje provozní problémy při povinném testování.

### Je něco, co byste lidem vzkázala?

Buďte opatrní a chraňte sebe i své blízké. Pokud budeme všichni zodpovědní, nemělo by dojít k opětovnému nárůstu fatálních případů. ■ gz

# Hygienička: Pokud můžete, nechte se očkovat

Epidemie koronaviru zrychluje. Počty nakažených i hospitalizovaných dramaticky rostou. Podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky se covid-19 v Česku šíří až z 80 procent mezi nenačkovanou populací. Vakcína přitom snižuje riziko nákazy až o tři čtvrtiny. Podle hlavní hygieničky Krajské zdravotní Dany Vaculíkové prožijeme i letos Vánoce ve stínu pandemie.

## Epidemie nabírá na síle, hlavním problémem jsou neočkovaní lidé. Jak vakcinace postupuje v Ústeckém kraji?

V současné době je v Ústeckém kraji bezmála 411 tisíc osob s dokončenou druhou dávkou očkování. Oproti uplynulým týdnům se v Ústeckém kraji zvýšil zájem o očkování zhruba pětinašobně. Máme osmnáct očkovačích center, čtyři mobilní očkovačí týmy a očkovačí autobus na pomoc obcím s nízkou proočkovaností obyvatel. S průběhem



vakcinace v Ústeckém kraji jsme celkem spokojeni.

## Souhlasíte s výrokem ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha, že teď jde především o epidemii neočkovaných?

Ano, v zásadě ano. Tvrdíme to opakovaně, máme z našich zdravotnických zařízení jednoznačná data. Vakcína vás sice stoprocentně neochrání před nákazou, i když riziko nakažení má očkování jednoznačně

mnohem nižší, ale chrání před těžkými průběhy a také před zbytečnými úmrtími.

## Byla byste pro, aby očkování bylo povinné?

Tohle je velmi těžká otázka. Já jsem demokrat a nemám ani sama ráda, když mi někdo něco přikazuje, zakazuje. Ale když to vidím kolem sebe... Odpovím vám jinak – každý si musí uvědomit, že jeho svoboda končí tam, kde začíná svoboda někoho jiného. Tím jsem, myslím, řekla vše.

## Postupně se začíná očkovat třetí dávkou. Proč je to potřeba?

Protílátky vytvořené vakcínací časem klesají. Zvláště u seniorů je klesající tendence rychlejší.

## Jak bude podle vás vypadat období takzvaných chřipkových epidemií?

Nerada věštím z křišťálové koule. Vždy je však dobré se

na chřipkové období připravit očkováním. Očkování posilujících dávek proti covid-19 je možné podat spolu s očkováním proti chřipce. V praxi vidím, že zvláště zdravotníci tuto variantu volí, a to mě velmi těší.

## Doporučila byste očkování proti chřipce? A komu?

Ano, jako každoročně. A komu? Tomu, komu může chřipka způsobit vážnou újmu na zdraví. Zvláště seniorům a lidem s již probíhajícím základním onemocněním.

## Vánoce se blíží, budou i letos ve stínu koronaviru?

Obávám se, že ano. Nasvědčují tomu počty nově nakažených a nízká proočkovanost populace. Očkování je opravdu zásadní pro to, abychom koronavirovou pandemii porazili. Apeluji proto na všechny – v momentě, kdy můžete, nechte se očkovat. ■ gz

## Postarat se o dlouhodobě nemocné pomohou sestřičky z domácí péče

Domácí péče umožňuje nemocným lidem léčit se v pohodlí domova a nemuset trávit dlouhé dny hospitalizací v nemocnici nebo v léčebnách pro dlouhodobě nemocné. Podle jednatelky ústecké agentury domácí péče ACME Štěpánky Tomsové vedle domácí zdravotní péče a hospicové péče nabízí také rehabilitační péči v domácím prostředí.

## ACME poskytuje komplexní domácí péči. Komu je určena a jak o ni lze požádat?

Pomáháme všem, od dětí po seniory. Poukaz neboli žádost o domácí zdravotní péči potvrdí zdravotnické lůžkové zařízení, praktický lékař nebo lékař specialista. Funguje to tak, že domů za pacienty dochází zkušená zdravotní sestra a provádí zdravotní úkony, které určí lékař klienta. Domácí péče je zdarma, hrazená z veřejného zdravotního pojištění.

## Jak práce probíhá? Sestřička přijede k pacientovi domů a dělá co?

Záleží na celkovém zdravotním stavu pacienta. Naše sestřičky aplikují inzulin, učí diabetiky, aby to časem zvládali sami. Převazují veškeré rány po amputacích, pooperační rány, bérkové vředy, provádí převazy stomií (vývodů z těla). Pomáhají celé rodině s péčí o dlouhodobě nemocného a radí, jak se o svého blízkého člena starat. Zkušenosti máme také s hospicovou péčí. Zajišťujeme návštěvu a vyšetření paliativním lékařem v domácím prostředí. Pečujeme i o klienty s centrálním žilním katétreem, implantabilním portem či infuzní pumpou.

## Poslední dobu nám komplikuje život pandemie koronaviru. Je náročné poskytovat v této situaci domácí péči?

Myslím, že nám covid-19 už naši práci nekomplikuje.



Za dobu, kdy tady s námi je, jsme se naučili s ním pracovat a přizpůsobit se dané epidemiologické situaci. Máme naučené a vyzkoušené opatření, které jsme využili při první

i druhé vlně a osvědčilo se nám.

## V čem se vůbec práce domácí sestry liší od práce v nemocnici nebo v domově pro seniory?

Zdravotní sestra v domácí zdravotní péči pracuje samostatně, nemá za sebou lékaře, staniční sestru a kolegyně. Musí se sama rozhodnout, vyřešit krizové situace a hlavně je potřeba mít odborné znalosti. Vždy říkám, že je potřeba trochu adrenalinu a mít povahu do nepohody. Ona musí vyjet za každého počasí, ať mrzne, sněží, je nesnesitelné horko... vždy musí vykonat u klienta ošetřovatelskou návštěvu. ■ pr

## KONTAKT

**ACME Domácí péče s. r. o.**  
Železničářská 908/24  
400 03 Ústí nad Labem  
E-mail: info@acmepece.cz  
Telefon: 475 216 331

# Titul pro seniorku roku putuje do Loun

**Praha** – Titulem Seniorka roku 2021 se pyšní Vilemína Svobodová z Loun, která už víc než 20 let bojuje za lepší postavení seniorů a handicapovaných ve společnosti. Výjimečné seniory a seniorské kluby z celé republiky ocenil již po deváté projekt Senzační senioři Nadace Charty 77.

„Ocenění mě potěšilo a udělalo mi radost, ale nejvíc pro mě bylo, že jsem mohla stát na takzvaných prknech, co znamenají svět s Jiřím Suchým a Jitkou Molavcovou. To pro mě znamenalo hrozně moc, protože jejich práci obdivuji a písničky mám opravdu ráda,“ řekla vítězka Vilemína Svobodová.

Druhé místo obsadil Miloslav Škarda, tlumočnick českého znakového jazyka z Prahy. Třetí místo udělila porota Evě Zamazalové, patriotce z Bystřicka. Dalších pět seniorů a seniorek dostalo za svou vitalitu a činnost pro druhé čestné uznání, a to Hana a Miroslav Bláhovi z Kostomlat pod Milešovkou, Marie Dufková z Prahy, Květoslava Švaigrová z Chrudimi a Jaroslav Winter z Prahy.

První místo v kategorii Nejlepší klub získal Klub Aktiv z Českých Budějovic. Celkem porota vybírala z osmi desítek nominací a mezi vítěze rozdělila 170 tisíc korun.



Do Zlaté síně SenSenu vstoupil spoluzakladatel Semaforu Jiří Suchý.

Ocenění má za cíl upozornit širokou veřejnost na nejstarší spoluobčany, kteří i přes svůj věk zůstávají aktivní, zapojují se do dění kolem sebe a obětavě a nezištně pracují pro druhé. Výjimečné jednotlivce i spolky navrhovaly seniorské kluby, společenské organizace, nezisková sdružení, samosprávy obcí, měst, krajů, školy i stále kulturní a sportovní organizace. „Udělování cen je třešnička na dortu. Senioři, kteří si je přeberou, jsou aktivními hybateli v místech, kde působí, ne kvůli cenám, ale protože to mají v krvi. Jsou obrovskou inspirací pro ostatní,“ řekla ředitelka Nadace Charty 77 Božena Jirků. ■ gz

## Víte, jak se získá titul Seniorka roku?

Musíte mít k tomu maminku, která vám dá mnoho potřebných rad a vlastností se svým příkladem do vínku. Pomáhat potřebným s empatií sobě vlastní, protože pomoci je třeba právě teď, bez ohledu na čas a dobu. Dané slovo se vždy dodrží. Pohodlí, vlastní přání a tužby jdou stranou a pokora s obětí jsou vždy prioritou. Trpělivost přináší růže a podaná ruka nebo rada v pravou chvíli může i život, ten nejcennější dar, zachránit. To není z mé hlavy, to učila mne maminka, škola a víra, že slušnost a pomoc bližním i chyby a nedostatky v povaze pomáhajícího často zastírá. Díky přátelům a známým, kteří moje celoživotní aktivity sledovali a dali si tu práci a návrh jako poděkování pro mne sepsali a podali. Jsem obyčejná, prostá, někdy taky sprostá žena se svými chybami a nedostatky, kterých jsem si vědoma. Já všem z celého srdce děkuji a nesmírně si vážím jejich práce, protože sama nejsem nic. Moje velké přání je, aby těch, kterým není lhostejná práce a aktivity druhých, bylo stále víc a víc.

Vilma Svobodová

## Díky Sklářům mají bystřanští senioři nový terapeutický přístroj



Pracoviště fyzioterapie v Domově důchodců Bystřany dostalo od Nadačního fondu FK Teplice peníze na nákup nového magnetoterapeutického přístroje.

„Od prvních chvil nachází přístroj mezi klienty domova bohaté uplatnění a je využíván každý den. Určitě se dá říci, že magnetoterapie zvyšuje kvalitu života našich klientů,“ řekla ředitelka Domova důchodců Miroslava Barešová a dodala, že nadačnímu fondu teplických

fotbalistů patří velké a upřímné poděkování.

Bystřanský domov poskytuje svým 197 klientům kromě sociálních služeb také služby zdravotní, včetně fyzioterapie. Magnetoterapeutický přístroj využívá účinku magnetického pole na tkáň, působí proti bolesti, otokům a podporuje prokrvení, hojení a regeneraci. Jde o šetrnou a bezpečnou neinvazivní léčebnou metodu, která se využívá u klientů s onemocněními pohybového aparátu. ■ pr

## Klienti Arkadie mají nové posezení i díky fotbalistům

Desetitisícovým darem pomohli teplíčkí fotbalisté společnosti pro handicapované Arkadii. Ta vybuodovala venkovní posezení pro klienty na zahradě v areálu nově zrekonstruovaného střediska v Krupce. Ředitelka Arkadie Lenka Machaloušová řekla, že peníze od nadačního fondu klubu použili na výrobu stolu na zahradu v Krupce, která postupně prochází revitalizací.

„Snažíme se vlastními silami vytvořit takové prostředí, kde si rádi posedíme s našimi klienty a zaměstnanci. Loni došlo k celkové rekonstrukci budovy, díky které byl

vybudován bezbariérový vstup na zahradu, a tak i vozíčkáři mohou trávit příjemné chvíle. Na zahradě nám chyběl stůl. Vzhledem k poměrně specifickým požadavkům jsme ho nechali vyrobit na zakázku,“ vysvětlila ředitelka a dodala, že s teplíčkými fotbalisty má Arkadie dlouhodobou vynikající spolupráci.

„Někteří klienti Arkadie jsou častými hosty na našem stadionu a z druhé strany zase například naši mládežníci se svými trenéry v minulosti zase navštívili chráněné dílny či stacionáře Arkadie,“ doplnil Vilém Kunz z FK Teplice. ■ pr



# Josef Alois Náhlovský: Bylo mi líto, že nemám žádný folklór, tak jsem vymyslel Krušnohoř

**Už přes čtyřicet let baví publikum. Komik, herec a hudebník, ale také poslední Krušnohořec a tak trochu i hypochondr. To všechno je Josef Alois Náhlovský, který v prosinci oslaví dvaasedmdesáté narozeniny. Rád vzpomíná na své bavičské parťáky Josefa Mladého, Karla Šípa nebo Petra Novotného.**

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

**Jste vystudovaný pedagog? Učil jste někdy?**

Vystudoval jsem češtinu a dějepis na pedagogické fakultě v Ústí nad Labem. Učil jsem pouze jeden rok. K úlevě tehdejšího krajského školského inspektorátu jsem v roce 1977 řady pedagogů opustil (*smích*).

**V Ústí už prý nebydlíte. Vracíte se na sever za kamarády?**

V Ústí nad Labem mám dodnes trvalé bydliště. Pořád

se cítím jako Ústečák. Mám zde i celou plejádu přátel. S některými se přátelím už více než čtyřicet let.

**Jak se vám severočeská metropole líbí, máte tu nějaká oblíbená místa?**

Protože hodně jezdím po celé naší republice, můžu to porovnat. A bohužel musím konstatovat, že ve srovnání s jinými městy, jako je Ostrava nebo Liberec, tak se mi zdá, že Ústí poněkud zaspalo.

Spousta věcí vzala za své v minulém režimu, například hlavní Masarykova třída nebo třeba budovy okolo náměstí, ale i dnes některé nové věci v rámci architektonického koloritu mi nesedí. To musím zmínit třeba budovu u divadla nebo obchodní centrum Forum.

**Je něco, co vám ve městě vysloveně vadí, a naopak?**

Vadí mi, že v podstatě na náměstí není večer skoro kam jít. Dříve zde byly podniky, kde hrály kapely, byly diskotéky a to teď chybí. A naopak? Samozřejmě, líbí se mi a mám rád Severočeské divadlo opery a baletu, mám rád Klíše, kde bydlím, a dominanty, jako jsou hrad Střekov nebo zámek Větruše.





# náme orce



**Jste velmi aktivní člověk. Píšete, vystupujete, máte kapelu. Co děláte nejraději?**

Pořád jsem ve svém ranku aktivní. Když to situace dovolí, tak už velkou řádku let jez-dím po republice se zábavným pořadem Minipárty s Karlem Šípem. Mám kapelu Koží bobky, která hraje muziku ve stylu Oldies a se kterou jsme le-tos v září pokřtili nové album. Občas hrávám v litvínovském Docela velkém divadle, lidé mě můžou vidět v představe-ní „Hoří má panenka“ a roli mám třeba i v ústeckém diva-dle v muzikále Noc na Karl-šteině. A co se týče psaní, tak autorsky jsem činný v dětské literatuře. Napsal jsem Vyku-tálený pohádky.

**Vaše scénky a vystoupení s partákem Josefem Mladým jsou nepřekonatelné. Jak na něj vzpomínáte?**

S Pepou Mladým jsme byli nejen partne-ři na jevišti, ale i přátelé, v podstatě jsem ho považoval za člena rodiny. Potkali jsme se v Ústí nad Labem v nějaké kapele a dě-lali jsme spolu jako profesionální komici bezmála čtyřicet let. Moc mi chybí. Rád vzpomínám na naše legendární scénky pro kolegy z různých ka-pel na hotelech, kde jsme se scházeli po skončení představe-ní. Ale i pro lidi jsme s Pepou Mladým, ale i Karlem Šípem zába-vných scének natočili v televizích mnoho. Řadu z nich si můžete pustit na internetu.

**A jak vzpomínáte na své působení ve skupině Fešáci? A spolupráci s Petrem Novotným?**

Ve skupině Fešáci jsme účinkovali zhruba patnáct let. Petr Novotný je geniál-ní bavič. S Karlem Šípem jsme konstatovali, že takový bavič, který utáhnul tři tele-vizní Silvestry za sebou jako on, není. Bylo to přes stovku bavičských výstupů a pokaždě s dobrou pointou. To by dnes



FOTA: Petr Berounský

nedalo dohromady ani pět ko-miků najednou. Po těch letech před ním musím smeknout. To dnes nedokáže myslím nikdo.

**Zmiňoval jste kapelu, která se jmenuje Koží bobky? Proč zrovna takhle?**

Moje kapela se jmenuje Koží bobky podle toho, co z ní hudebně vypadává (*smích*). Ovšem některé ty bobky jsou zlaté, Oldies hity.

**Tvrdíte o sobě, že jste poslední žijící Krušnohorce? Co tím myslíte? Máte Krušné hory rád?**

Krušnohorce jsem si vy-myslel, protože mi bylo líto, že u nás na severu v okolí Krušných hor nemáme žádný známý folklór, vyjma toho sudeťáckého. A tak vznik-ly Krušnohorci, slovanský kmen, který tady kdysi žil. Je zajímavé, že když vyšla mapa krušnohorského osídlení až po Mnichov, taky si někteří němečtí přátelé stěžovali, že

takový kmen dějiny neznají. Byli uraženi. On totiž český humor je pro cizinu většinou nepochopitelný, jako třeba ta-kový Jára Cimrman.

**To, že jste hypochondr, je pomluva? Nebo jste fakt „hodně obezřetný“ co se týče vašeho zdraví?**

Nejsem hypochondr. Jsem většinou nemocný. A propos i hypochondrie je nemoc a má diagnostické číslo. Pamatuj-te si moje heslo „Zdraví přeje připraveným“.

**Máte rád aktivní odpočinek, nebo raději relaxujete nicneděláním?**

Nejvíce si odpočinu při představeních. Nicnedělání mě ubíjí. Proto přátelé pracuj-te a u toho se i bavte.

**Prozradíte nám nějaké plány do budoucna nebo žijete takzvaně okamžikem?**

Plány do budoucna ne-mám. Kdoví co nám budouc-nost přinese. Jsem lehký skeptik.

## PROFIL

Josef Alois Náhlovský se narodil 15. prosince 1949 v Lomu u Mostu. Známý bavič, zpěvák a herec je původním povoláním učitel českého jazyka. Vystudoval Pedagogickou fakultu Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Začínal v Ústí nad Labem jako moderátor, společně s Petrem Novotným u hudební skupiny Fešáci. Velkou řádku let tvořil komickou dvojici se svým hereckým partnerem a kolegou Josefem Mladým. V současné době spolupracuje s moderátorem a bavičem Karlem Šípem. Vystupuje s hudební skupinou Koží bobky a hraje divadlo.

## Dar od velvyslance potěšil a pobavil seniory v Krásném Březně

Domov pro seniory Krásné Březno obdržel darem od Velvyslanectví Čínské lidové republiky v České republice interaktivní stůl senTable, který bude sloužit klientům DpS. Jedná se o moderního mobilního interaktivního průvodce a společníka, jehož hlavním cílem je aktivizovat, rozvíjet a zpříjemnit každodenní volnočasové aktivity našich seniorů. Patentovaný interaktivní dotykový stůl navržený na míru domovům pro seniory, pro stacionáře, nemocnice, terapeutické a aktivizační služby nabízí klientům zkvalitnění a zpestření jejich života a pobytu, a to prostřednictvím na míru vytvářených aplikací, které jim umožní celé spektrum aktivit. TRÉNINK KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ důležitý pro klienty, využití pro jednotlivce i skupinovou terapii. REMINISCENČNÍ TERAPIE aplikace vyvinutá na míru pro individuální práci s klientem. ZÁBAVNÉ APLIKACE hry, kvízy, filmy, knihy



a aplikace umožňující trénink paměti a mnoha dovedností. INFORMAČNÍ APLIKACE A WEBY především pro aktivní seniory a jejich orientaci v dění a společnosti. PROVOZNÍ APLIKACE jídelníčky, rezervace akcí, denní program zařízení, fotogalerie atd.

SenTable a jeho nastavené aplikace pomáhají seniorům aktivně prožít plnohodnotný život a zabraňují sociální exkluzi. Prokazatelným způsobem pomáhají zkvalitnit život, podporují kognitivní funkce, zlepšují komunikační dovednosti seniorů. Interaktivním stolům senTable byla udělena známka kvality CZECH MADE. Děkuje.

## Ústí oslavilo svátek seniorů



Na snímku z ústeckého Dne seniorů předávají cenu a oceněným blahopřejí primátor Petr Nedvědický a předsedkyně městské Rady seniorů Květoslava Čelišová. Foto: SmÚL

Po dvouleté odmlce, způsobené koronavirovou pandemií, mohli ústečtí senioři 5. 11. opět oslavit svůj svátek v Domě kultury Ústí nad Labem. Město si pro ně opět připravilo bohatý program. K tanci a poslechu hrála oblíbená kapela OLI, jako hlavní host večera vystoupil zpěvák a herec Jiří Helekal. Součástí večera bylo i vyhlášení výsledků soutěže Sen-Art 2021.

V přísálí byla všechna díla opět vystavena. Všem seniorům přišli popřát k jejich svátku například předsedkyně Rady seniorů Květoslava Čelišová, primátor města Petr Nedvědický s náměstkem Tomášem Vlachem, zastupitelka Věra Nechybová, nebo starosta Severní Terasy Jaroslav Šimanovský. Pro všechny seniory bylo připraveno malé pohoštění v podobě rautu.

**ÚSTECKÉ VÁNOCE**

**SPOLCHEMIE** GENERALIST PARTNER

**UOL** www.uol-umocchem.cz

**VÁNOČNÍ TRHY**  
28. 11. - 23. 12. 2021  
LIDICKÉ NÁMĚSTÍ, ÚSTÍ NAD LABEM

**SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ**  
V NEDĚLI 28. 11. OD 15:00 HODIN

**ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU**

**KAMIL STŘIHAVKA**

**WIKIHO VÁNOČNÍ SHOW**  
**ÚSTEČTÍ TRUBAČI**  
**PĚVECKÝ SBOR BAMBINI**

Více informací a podrobný program na:  
www.usteckevanoce.cz \* facebook.com/usteckevanoce

SPONSORSTVO  
MONZAS, SARA, PASTA, M, DEWALT, OKIM, GYMIT!

### Vítězové soutěže Sen-Art 2021

Na oslavě svátku seniorů nechybělo ani tradiční vyhlášení výsledků soutěže SenArt. Vítězům a dalším oceněným za výtvarnou práci, literární dílo, fotografii a rukodělné výrobky v roce 2021 uznale aplaudoval plný sál Domu kultury v Ústí nad Labem.

#### Výtvarná soutěž:

1. Mizunová Drahomíra
2. Malá Zdeňka

#### Literární soutěž:

1. PhDr. Jiří Ort
2. PhDr. René Hladík, CSc.
3. Ing. Milan Hons

#### Foto:

1. Helena Dohnalová
2. Ladislav Šimko
3. Karel Drahoup

#### Rukodělné:

1. Hodková Ludmila
2. Hana Fritzová
3. Růžena Petránková

Všichni výše jmenovaní byli oceněni a jejich díla jsou v současné době vystavena na ústeckém magistrátu v křídle primátora. Ti co si nemohli ocenění osobně převzít, mohou si ho vyzvednout u Mgr. Lenky Jaremové po předchozí telefonické dohodě (475 271 255). Upozornění pro oceněné: voucher na nákup malířských potřeb v obchodě Suterén má omezenou platnost 6 měsíců!

## Setkání se studenty univerzity ve Velkém Březně

Navázali jsme spolupráci s Fakultou umění a designu Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem ohledně revitalizace venkovních prostor u nás v Domově. Ve středu 6. října proběhlo první setkání se studenty, kteří se byli podívat na prostory, které by mohly být zrekonstruovány, a mohli vnést návrhy, jak vytvořit nové relaxační, aktivizační či reminiscenční zóny pro naše uživatele. Pan ředitel diskutoval se studenty a panem profesorem Fišerem o možných úpravách zahrady, která by měla být místem aktivizace seniorů a setkáváním



s jejich rodinami. Hovořili jsme o tom, že zahrada by měla být bezbariérová a dobře dostupná pro všechny uživatele Domova se zvláštním režimem. Studentům jsme přiblížili specifika našich uživatelů s demencí, jak se s takovými klienty pracuje a jaké jsou kladeny nároky a požadavky.

Jedním z návrhů byla zimní zahrada, která by byla vhodným místem pro relaxaci a odpočinek pro naše uživatele po celý rok. Zároveň zde budou prováděny aktivity v rámci aktivizačních a sociálně terapeutických činností. V současné době máme na zahradě umístěny záhonky, které jsou uspořádány tak, aby byly vhodné pro naše uživatele, kteří se dříve věnovali zahrádkářství. Těšíme se na nové nápady a náměty, jež nám studenti vnesou svým novým úhlem pohledu, a na spoustu další inspirace.

■ Domov pro seniory  
Velké Březno

## Malé představení fenky Pandy

V Seniorcentru Pohoda si užívají canisterapii. Užívá si ji i fenka Panda, která pomyslně napsala klientům představení. Dobrý den. Je to už dávno, co jsem byla malé štěňátko, od té doby jsem psí slečna a mám za sebou kus práce se svoji milovanou paničkou Martinou, která se věnuje pejskům, už 19 let. Asi proto nám to spolu tak krásně jde. Jmenuji se Panda Deabei. Také chodím tancovat

a umím jezdit s tatrou, to se moc líbí těm vašim člověčím dětem. Vyhrála jsem v dogdancingu F1 a připravujeme se na další soutěž. Mojí velkou radostí je, když si můžu dojít pro pohlazení, a tak Vás potěšit. Lidé tomu říkají canisterapie, ale pro mě je to pomazlení, a tak spolu s paničkou chodíme do Seniorcentra Pohoda, kde si já užívám nejen to mazlení, ale i ráda vidím, že ostatní



mají taky radost. Těším se na vás příště, tlapku na to.

■ Seniorcentrum Pohoda, Dubí

## Sen-Art: Ocenění pro soutěžící se samorostem

V Kulturním domě se konala oslava Dne seniorů. S některými obyvateli jsme se na akci vyrazili podívat. K poslechu hrála seniorům a jejich rodinným příslušníkům skupina OLI. Zpestřením akce

bylo umístění na 2. místě naší klientky, paní Hany Fritkové, v soutěži Ústecký Sen-Art 2021 v oblasti rukodělné práce. Paní Fritková se do soutěže zapojila s jedním ze svých samorostů. Soutěž Ústecký Sen-Art,

kteřou vyhlašuje Rada seniorů, je určena pro seniory nad 60 let s trvalým bydlištěm v Ústí nad Labem. Akci jsme si moc užili a paní Fritkové ještě jednou gratulujeme.

■ Domov pro seniory, Bukov

## Soutěžili jsme ve vaření té nejlepší bramboračky

První zářijové úterý jsme s naším čtyřčlenným družstvem vyrazili do nedalekých Mikulášovic, kde se konala soutěž ve vaření bramborové polévky v kotlíku na otevřeném ohni. Akci každoročně pořádá DOZP Brtníky a my přijeli pokusit své štěstí letos poprvé. Základní suroviny byly dodány pořadatelem, jinak si každý mohl přivést vlastní „tajné ingredience“ a uvařit tu „nej“ bramboračku. Porota to neměla vůbec



jednoduché. Hodnotila se rychlost přípravy polévky (od rozdělení ohně až po její uvaření), dále chuť a konzistence. Vybrat tu nejchutnější

dalo opravdu zabrat. Zatímco porotci ochutnávali a hodnotili, soutěžící poobědvali každý svou, vlastními silami uvařenou polévku a opekli si buřty. Velmi oceňuji snahu celého družstva, kdy každý jeden přidal ruku k dílu a společnými silami jsme si „vyvařili“ krásné druhé místo z celkového počtu dvanácti týmů. Blahopřejeme a těšíme se na následující ročník této „super“ akce.

■ Jana Nerudová,  
Domov Sráže v dlaních Jiřikov

## V Meziboří mají novou pergolu



Dlouho očekávané překvapení od nás pro naše klienty se stalo skutečností. Náš domov se pyšní novou krásnou pergolou. Babí léto si tak naši klienti užili k posezení s rodinou a přáteli. Uskutečnila se i krásná oslava otevření naší nové pergoly. Zároveň jsme se tak rozloučili s létem. Sluníčko nám hrálo, písničky pana Radka Konáře vykouzlili opět úsměvy na tvářích našich klientů, sem tam padla i slížka. Díky všem zaměstnancům, kteří se podíleli na hladkém průběhu akce.

■ Domov pro seniory Meziboří

## Říjnová přednáška: Jak se vaří pivo?

Obyvatelé našeho domova měli možnost znovu zúčastnit se další netradiční přednášky, přednáška byla o pivu, konkrétně o tom, jak se pivo vaří a jak se vařilo a využívalo v historii. V říjnu k nám do domova totiž zavítali pracovníci Muzea Ústí nad Labem v rámci oslavy Mezinárodního dne seniorů. Moc děkujeme za zprostředkování přednášky a za zajímavé informace o zlatavém nápoji.

■ Domov pro seniory, Bukov

## Z nasbíraného ovoce jsme upekli lahodnou buchtu

U nás v domově si užíváme celou řadu akcí. Pro velký zájem našich klientů jsme jeli na výlet do cukrárny Venézie v Rumburku. Všichni jsme si moc pochutnali na pohárku, zákusku a kávě. Rádi si u nás také vaříme. Z posbíraného ovoce se naši klienti rozhodli upéct lahodnou šlehanou ovocnou buchtu. Moc se jim povedla a všichni si na ni při kávičce pochutnali. Všem moc děkujeme za krásné dopoledne.

■ DPS Šluknov

## Malujeme s radostí a pro radost

Již delší dobu spolupracujeme s malířem Pavlem Lakomým. Pravidelně jednou za měsíc si s ním naši uživatelé nakreslí obrázek s tématem daného ročního období. Každý, kdo si pak obrázek nakreslí, žasne, kde se v něm takové umělecké nadání bere. Díky skvělému vedení pana malíře a pomoci našich zaměstnanců. Malujeme s radostí a pro radost.

■ Domov důchodců Velké Březno

## Dobětické Halali se zase povedlo

V dobětickém domově se konal už 13. ročník mezigeneračního soutěžního klání na téma myslivost. Týmy letos tvořily pouze naše klientky a děti z MŠ Dobětice. Disciplíny, jako trefu na jelena, moudrou sovu, zajíce v své jamce nebo třeba myslivce, si všichni užili s tou správnou soutěžní náladou. A jak se říká: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“... medaili si odnesli všichni.

■ Domov pro seniory Dobětice

## Klisna Bela klapala naším domovem

Každé páteční dopoledne nás pravidelně navštěvuje paní Sedláková se svými canisterapeutickými pejsky. Nedávno ale přivedla na návštěvu do domova také roční klisnu Belu. Po počátečním seznamování na terase jsme uskutečnili netradiční návštěvu na pokojích našich klientů.



Za tu upřímnou radost a chvílku prožitého štěstí to opravdu stálo. Děkujeme paní Sedlákové i Bele za odvalu.

■ Domov pro seniory Podbořany

## Z Jehla byl krásný výhled

Cílem našeho výletu byla Jehla u České Kamenice. Ráno nás přivítalo ideální počasí na turistiku. Do Děčína jsme přijeli se zpožděním, v domněnku, že nestihneme přípojný spoj do Lísky. Měli jsme štěstí, autobus měl také zpoždění, tak všech 32 turistů, kteří se zúčastnili, pohodlně odjelo. V obci Líška jsme si krátce pověděli něco o historii a vydali se po modré turistické značce směr Jehla. Cestou jsme se zastavili u Bratrských oltářů,

kde jsme se posilnili a načerpali informace. Odtud už byl nedaleko vrch Jehla/478 m/, kde se nám naskýtal výhledy na Lužické hory a České středohoří. Poté se od nás část turistů oddělila a šli po žluté značce na vyhlídku Ponorka a skalní útvar Žába. My ostatní jsme pokračovali do České Kamenice. Potom jsme se rozjeli do svých domovů plni zážitků z dnešního dne a barev podzimu.

■ Turisté z Litoměřic

## Psí hodinka s Miou a Timem

Canisterapie, laicky řečeno „léčebný kontakt psa a člověka“. Mezi klienty kadaňského Domova pro seniory jedna z nejoblíbenějších aktivit. A tentokrát to bylo potěšení na druhou, pravidelnou návštěvnickou šestiletou bílou labradorku Miou doprovodil její psí kamarád dvouletý kříženeček vlkodava a labradora Tim. „Mám z Tima radost, byl úžasně kontaktní, žádný ostych,“ zhodnotila

nováčkovu premiéru majitelka obou psů, canisterapeutka a zároveň zaměstnankyně zařízení Tereška Žurková. Sečteno, podtrženo, Timovi se líbili senioři, on se zase líbil jim, vypadá to, že nyní bude terapie párová. „No, už asi ano. Přece nebude sedět doma, když jim to společně tak hezky šlo,“ potvrzuje s úsměvem Tereška.

■ Zdeněk Moravec,  
Domov pro seniory Kadaň

## Povedený výlet a krásné počasí

Hornická nemocnice s poliklinikou v Bílině pro své klienty sociálních služeb zorganizovala v rámci aktivizační činnosti výlet do přírody. Jedno krásné zářijové dopoledne jsme se vydali s klienty objevovat areál naší skvostné bílinské Kyselky, kde právě v tento čas probíhalo

příjemné babí léto. Klienti, kteří byli na invalidních vozících, měli s sebou každý doprovod, který zajišťoval personál stanice SL-D. Prošli jsme s klienty skoro celou Kyselku a poté na břehu řeky Bíliny nakrmili kachny a kačery.

■ Kateřina Burešová,  
sociální pracovník SL-D

## Vyrazili jsme do Domova v Potokách za loučením s létem

Poslední srpnové pondělí jsme s naším čtyřčlenným družstvem vyrazili natěšeni do Domova v Potokách na XIII. ročník Loučení s létem. Po vřelém přijetí od pana ředitele a pracovníků volnočasových aktivit jsme se posadili na svá místa a vyčkali na zahájení. Během čekání jsme poobědvali a pochutnali si na občerstvení, které pro nás bylo připraveno. Po zahájení následoval společný tanec zaměstnanců Domova a několik písní v podání tamních klientů. Jejich vystoupení nepokazila ani vydatná dešťová přeháňka, která



vydržela poměrně dlouho. Když se déšť trochu umoudřil, pustili se všichni do připravených soutěží. Při plnění úkolů na téma „retro“ se naši klienti cítili jako ryba ve vodě. Poznávali různé předměty, doplňovali různé předměty, doplňovali kvíz a přiřazovali kartičky současných předmětů ke

## Lounští „rodáci“ oslavili pětasedmdesátiny



Foto: mulouny.cz

Po odkladech zapříčiněných covidovou pandemií se v září ve Vrchlického divadle sešli členové Spolku rodáků a přátel města Loun a okolí, aby společně oslavili 75. výročí založení spolku, který vznikl 21. července 1946 v Praze a který patří mezi nejstarší v České republice.

Podle lounské radnice hudebním a pěveckým doprovodem k příjemné atmosféře přispěli vyučující ZUŠ Kateřina Štolová se svým žákem Tomášem Hořejším a Duo Nostalgie pana Wajnera.

Předsedkyně spolku Alena Kadlecová spolu s místopředsedou spolku Vladimírem A. Honsem předali Čestné členství za dlouholetou aktivní činnost paní Zdeňce Verneřové, propagátorce kulturní památky Vernerův mlýn v Brlohlu u Loun, panu Jaroslavu Bártovi, neúnavnému citolibskému badateli v oboru regionální historie, za něhož ocenění převzala manželka, a panu Ladislavu Bábovi, fotografovi a kronikáři města. ■ gz

## Zahradní slavnost s Cimbálovou muzikou

V našem domově konala zahradní slavnost s Cimbálovou muzikou. Celou slavností nás hudebně provedla Cimbálová muzika pana Kotlára. Slavnost zahájily naše pracovnice se svým tanečním vystoupením. Bylo připraveno bohaté občerstvení v podobě grilovaného kuřecího a vepřového masa, trdelníků, k pití byla vynikající točená



limonáda a káva k sladkému občerstvení. Počasí nám

přálo, užili jsme si krásné hudební a taneční odpoledne se skvělou atmosférou s krásnou hudbou a dobrým jídlem. Pár dní po zahradní slavnosti u nás vystoupila Jana Koutová s kolegou s hudebním pořadem plným krásných semaforských písniček. Obě akce se nám moc líbily.

■ Domov důchodců  
Roudnice nad Labem

## Domov v Kadani ozdobil dřevěné betlémy



Do začátku adventního času ještě nějaký ten den zbývá, proč si ale s malým předstihem trochu té vánoční atmosféry nedopřát již nyní. A když vánoční, tak stylově, a když stylově, tak s betlémem. V našem případě to nebylo s jedním, ale hned se sedmnácti, vše ruční výroby, ve dřevě, plastické – dnes by se asi řeklo 3D – podoby. Autorkou a ilustrátorkou nádherně barevných betlémů je ředitelka nám spráteného Domova důchodců v Bystřanech Miroslava Barešová, která se svým manželem výstavu v kadaňském zařízení instalovala a otevřela.

■ Domov pro seniory Kadaň

## Jirkovské seniorky zahájily sezónu

Začátkem letošního října se pěvecký sbor Jirkovské seniorky po roční pauze vrátil ke společenskému životu, aby jeho členky tak ukázaly, že ani bláznivé „covidové období“ je neodradí od radosti ze zpívání a jeho sdílení. Začaly opravdu velkolepě, účasti na IV. národním setkání hudebních souborů seniorů, které se konalo v pražském Hlaholu a na Slovanském ostrově v Praze. Po příjezdu do Prahy čekala seniorky prohlídka Národního divadla. Poté se konalo představení jednotlivých sborů na Slovanském ostrově. Tato přehlídka byla zakončena společným zpěvem všech zúčastněných sborů tří písní – Ach, synku, synku; Beskyde, Beskyde a Ta naše písnička česká. Vrcholem celého programu se stal koncert



seniorských souborů v sále Hlaholu. Vystoupily zde mimo jiné i Pěvecký klub seniorů Retro z Prahy, Krnovský dámský sbor Legato, Folklorní pěvecký soubor Seniorky Šumperk. Po skvělém vystoupení Jirkovských seniorek byla pozvána jejich sbormistryně Eva Steinbachová znovu na pódium, kde jí bylo předáno ocenění Unie pěveckých sborů za přínos české hudební kultury. Nálada byla skvělá, zážitky silné... Seniorky, děkujeme.

■ Jana Šlaufová,  
členka pěveckého sboru

## Žatečtí seniři si oblíbili netradiční hru Boccia

Mezi seniory v našem zařízení stále stoupá zájem o hru Boccia. Jedná se o sport podobný francouzskému pétanque určený lidem s těžkým zdravotním postižením, kteří jsou odkázáni na invalidní vozík. Hráči mají k dispozici dobře uchopitelné kožené míčky černé a modré barvy, podle nichž jsou rozděleni v družstvech. Důležitou roli hraje bílý míček, tzv. „Jack“, jeho vhozením do pole určený hráč zahajuje hru, ostatní se pak postupně snaží dostat míčky své barvy co nejlíže k Jacku. V naší modifikaci hry se též počítají body za jednotlivá „šfouchnutí“ do míčku protihráče nebo



bílého míčku. Vyhrává ten, jehož družstvo získá nejvíce bodů. Letos jsme uspořádali pro všechny naše hráče již druhý velký turnaj, kde si mohli společně poměřit své dovednosti získané pravidelným tréninkem, který probíhá 1x týdně. Hráči byli rozlosováni do 8 tříčlenných, barevně

rozlišených družstev. Předem byly dány dvojice, které se postupně utkaly, a do dalšího kola postoupilo vždy vítězné družstvo. Nakonec čtveřice nejlepších soutěžila o stupně vítězů. Pro první tři místa byly připraveny zajímavé ceny a diplomy. Nikdo však nepřišel zkrátka, každý účastník si odnášel drobný dáreček. Odměnou za naše úsilí nám byly spokojené úsměvy na tvářích klientů.

Na závěr bychom chtěli poděkovat naší kuchyni, která se postarala o skvělé pohoštění ve formě zákusků, chlebičků, a různých nápojů.

■ Domov pro seniory  
a pečovatelská služba v Žatci

## Navštívili jsme děčínský zámek



Klientky Domova pro osoby se zdravotním postižením si vyrazily na výlet na zámek. Poslední zářijový den využily klientky krásného podzimního počasí a vyjely si v doprovodu zaměstnanců na výlet na děčínský zámek. Doprava byla zajištěna minibusem CCS. Při procházce zámeckým parkem obdivovaly květinovou výzdobu a potěšily se krásou místních obyvatel – pávů. Největším lákadlem však byla místní kavárna. Klientky si pochutnaly na vyhlášených palačinkách a výborné kávě. Výlet se jim moc líbil a těší se, že brzy zase někam pojedou.

■ Centrum sociálních služeb  
Děčín

## Krátká návštěva Rajských ostrovů

Naši klienti navštívili expozici Rajských ostrovů, která je součástí Zoo Děčín. Již při vstupu některé klienty zaujaly suvenýry a pohlednice. Při vkročení do místnosti s velkým akváriem bylo na našich klientech vidět nadšení v jejich tvářích. Barevné rybičky si velmi důkladně prohlíželi a někteří klienti si se zájmem četli názvy jednotlivých rybiček. Ve 3. patře byli agamy, hadi a pavouci. S obrovským zájmem si všechna zvířata prohlíželi a studovali jejich pestré stravu. Ve 2. patře byly k vidění exotické ještěrky. O patro níže mohli klienti obdivovat varana, různé druhy želv a trnuchu skvrnitou – ta byla asi pro klienty nejzajímavější, byla velice aktivní. Před odchodem se všichni opět posadili na lavičku v chodbě a ještě nějakou dobu si prohlíželi akvárium s barevnými rybičkami. Při prohlídce rybiček si někteří z klientů povzddechli, že by bylo hezké, kdyby tam byla zlatá rybka, která by jim splnila jejich tajné přání.

■ Centrum sociálních služeb  
Děčín

## V Orlické se slavily 90. i 104. narozeniny



Gratulace u nás nekončí. Vše nejlepší k 90. narozeninám přejeme paní Marii Duškové. Mezi oslavence patří také naše oblíbená klientka z DS Dobětice paní Milena Hromadová, která oslavila 104 let. Oběma seniorkám přejeme vše nejlepší a hlavně, dámy, zdravíčko.

■ Domov pro seniory Orlická

## Pobyt v Tatrách všechny nabil energií



Slovensko – Jednou z akcí, kterou jsme v letošním roce absolvovali, byl pobyt ve Vysokých Tatrách. V termínu od 5. do 12. června se šestapadesát seniorů rekreovalo v hotelu Morava. Během krásného pobytu jsme uskutečnili jednodenní výlet, a to na Bachledku, což je chodník korunami stromů. Na toto panorama se cestuje moderní kabinkovou lanovkou tam i zpět. Pak jsme navštívili Kežmarský hrad, výlet byl spojený s výtečným obědem. Každý účastník se mohl celý týden pohybovat z Tatranské Lomnice do různých krás Tater, a to na Hrebienok, Štrbské pleso, pak lanovkou na Lomnický štít, odkud je nezapomenutelná vyhlídka na celé velehory. Někteří též navštívili termální lázně Vrbov a také vyzkoušeli splutí na vorech po řece Dunajci. Počasí nám přálo a celá parta seniorů byla skvělá. Chci touto cestou všem poděkovat.

■ Vedoucí pobytu Jarka Vogelová, Klub důchodců Ústí nad Labem

## Turisté připomněli 125 let rozhledny na Dymníku

Spolek seniorů z Klubu turistů Česká Lípa jako provozovatel rozhledny na Dymníku se připojil k městu Rumburk a společně oslavili její 125. výročí. Patnáct metrů vysokou rozhlednu, která je postavena na čedičovém vrchu v nadmořské výšce 516 metrů, mají senioři v pronájmu od roku 2009.

Během oslav byla k výzdobě věže ušita replika historických praporů, plátnem byla

zakryta pamětní tabule. V režii klubu byli trubači, kteří



troubením zahájili oslavy, následovala připomínka, jak vypadala oslava před 125 lety včetně odhalení pamětní desky, která je věnovaná donátorovy věže. Slavnostního aktu se ujal jeho vnuk, který přijel z Německa. Program u rozhledny byl ukončen zpěvem krásnolipského komorního souboru. Další program byl na parkovišti

pod rozhlednou v režii města Rumburku.

Rozhlednu nechal v roce 1896, u příležitosti svých 60. narozenin, vystavět na vlastní náklady, místním stavitelem Josefem Hamplem, rumburský radní August Wenschuch, po němž byla pokřtěna na Augustovu věž. Po zdolání 78 schodů je odměnou vyhlídka z rozhledny kromě jiného na Tanečnici, Ještěd, Milešovku nebo Děčínský Sněžník.

■ Václav Hieke, Klub českých turistů Česká Lípa

## Osmý ročník Týdne nejen pro seniory se vydařil

Týden nejen pro seniory má za sebou další ročník. Pestrého programu se zúčastnily stovky lidí nejen z řad seniorů. „Mrzelo nás, když jsme v loňském roce museli akci kvůli protiepidemiologickým opatřením zrušit. O to více jsme se těšili na letošní rok. Z obrovského zájmu veřejnosti máme velkou radost,“ řekla náměstkyně primátora Anna Lehká. Tradičně největší zájem byl o plavbu lodí do Hřenska, představení v kině a divadle a závěrečný



koncert s Ondřejem Rumlem. Velkou pozornost ale přilákaly i novinky v letošním programu, jako například nácvik chůze s holemi nordic

walking, promítání fotografií starého Děčína v oblastním muzeu či Podzimní ples nejen pro seniory pořádaný spolkem Rákosníček Děčín. Povedla se také oslava 5. výročí otevření zařízení Českého červeného kříže na Teplické ulici. Hojně využita byla i akce turistického centra, v rámci které k zákusku dostali návštěvníci kávu zdarma a po vyplnění kvízu malý dárek.

■ Romana Silvarová, Město Děčín

## Jirkovští si užili dovolenou v Lučanech nad Nisou

Letošní dovolenou strávili jirkovští senioři v Lučanech nad Nisou, v penzionu Kitty. Vyzdvihnout musíme přístup a péči majitelů penzionu, kteří se o nás perfektně postarali. Strava byla velice chutná, měli jsme zajištěny dva výlety na zámek Sychrov s orangérií a na Ještěd, kam jsme se dopravili lanovkou.

Samotní senioři pak dokázali, že se umí pobavit tancem i zpěvem. Prokázali jsme sportovní schopnosti procházkami

po okolí a na olympiádě, kdy si ti nejlepší za své výkony odnesli medaile i něco sladkého na zub. Pobavila nás i taneční skupina „La Bomba z Afriky“. Společně jsme strávili týden díky pestrému programu, který pro seniory jako vždy připravil KAS Jirkov pod vedením paní Mileny Karbusové. Do svých domovů jsme se vrátili plni dojmů a s dobrou náladou.

■ Lydie Kozlíčková, KAS Jirkov



## Louňští senioři navštívili zajímavou konferenci

Jako člen organizace pomoc bližnímu SenSen jsem se zúčastnila konference Forum sociálních služeb 2021. Akce se věnovala budoucímu životu seniorů, jejich přání a cílům. Paní ministryně Jana Maláčová navrhovala výstavu „velkokapacitních“ domovů pro seniory,

namísto toho, aby se podporovala domácí a terénní péče, kde by senioři co nejdéle zůstali ve svém domácím prostředí. Měla jsem dojem, že paní ministryni naše pocity jakožto seniorů nezajímají. Víím, o čem mluvím, neboť jsem pracovala jako pečovatelka v domově pro

seniory, tak znám a dokážu se vcítit do myšlení a přání uživatelů těchto zařízení. Závěrem bych chtěla dodat že jako seniorka, bych si přála zbytek života prožít aktivně v kruhu svých blízkých.

■ Lenka Staňková, Pomoc bližnímu svému Senior klub Louny

## Trmičtí vyrazili na svěcení kapličky



Na trmickém zámku jsme 28. října oslavili 103. výročí od založení samostatného Československa. 30. října byla krásná událost v Podlesíně. Zúčastnili jsme se vysvěcení úplně nové kapličky, kterou postavil náš trmický myslivec Petr Nowak. Kaplička je vystavěna sv. Hubertovi, patronu myslivců a zvěří. První listopadový den jsme v trmickém zámku přivítali nové, právě narozené občanky. Přejeme jim do nového života hodně zdraví a štěstí.

■ Eva Tomsová,  
Klub seniorů Trmice

## Senzační senioři jsou stále v akci

Spolek Úsměv = Zdraví Lovosice má přes problémy s covidem-19 za sebou úspěšné sportovní léto. V lesoparku Osmička probíhalo každé úterý taj-či s Věrkou Tomáškovou a ve středu učily Jarka Stárová a Věra Javůrková hru pétanque. Celodenní výlet do zámku Ratibořice za babičkou Boženy Němcové a paní kněžnou připravila Helena Vaňková. I rekondiční pobyt v Sezimově Ústí byl pohodový. Spolek opět připravuje pro širokou veřejnost zajímavé akce, zdravotní cvičení, keramické dílny, pocitové kreslení, divadla, samovyšetření prsu, přednášky, diagnostiku Su Jok, výlety do Polska, Dážďan i bowling. Rovněž taneční zábavy v KC Lovoš jsou velmi oblíbené. V pátek 15. října připravilo Centrum kultury Lovoš taneční zábavu v rámci Měsíce seniorů – bohužel poprvé v této době není pro seniory zadarmo, ale za 50 korun. Spolek se také velkou měrou



podílel na pořádání Měsíce seniorů, ať už Dnem otevřených dveří v DDM ELKO, Dnem prevence zdraví, tzv. „Jablíčkovým dnem“ na Václavském náměstí či zájezdem v pondělí do mosteckého divadla na hru Davida Pharaa Host. Další akce připravila také knihovna – pro občany nad 65 let jsou zadarmo.

■ Liba Žamberská,  
Úsměv = Zdraví Lovosice

## Ústečtí senioři se nenudí ani na podzim

Pod vedením předsedkyně našeho klubu, paní Věry Frankové, jsme byli 16.–23. 10. na pobytu ve Sloupu. I když se už houby nacházely jen minimálně, bylo hezké počasi na procházky jak do lesa, tak na pamětihodnosti. Vyhlídky do kraje bylo možné sledovat z hradu Sloup, z rozhledny či Panské skály. Jeden večer byl s hudbou, tak ani kultura nevážla. Pochvalu si zaslouží celý kolektiv kuchyně, kde si všichni velmi pochutnali. Děkujeme za pěkný pobyt!

Užili jsme si i první letošní taneček, který byl přeložen z roku 2020. Konal se v restauraci ústeckého domu kultury 26. 10. Každý účastník předložil doklad o očkování, nebo negativním testu. K příjemnému odpolední hrála skupina Old Boyes. Malé obcerstvení a dobrá nálada patřila ke všeobecné spokojenosti zúčastněných.

■ Jarka Vogelová,  
Klub důchodců Ústí nad Labem

## TAJENKA | CITÁT E. M. REMARQUA

POMŮCKA: ACHE, AURIT, ESCUDO, HVAR, IN, ISE	CHORVATSKÝ OSTROV	UNAVENÝ CHUŽÍ	MISTROVSTVÍ EVROPY ZKR.	DRŽADLA	ODCHYLKA STŘELY		UKRÁST	KTERÁ VĚC	ZÁMORSKÁ VELMOC	CITOSLOVCE SMÍCHU	ZÁJEMCE	SLOVENSKÉ UKAZOVACÍ ZÁJMENO		CESTY VZDUCHEM	DRUH PAPOUŠKA	ŘÁDEK	PŘIVÉST NA SVĚT KOTÁTA	VTVRZENÝ (KOV)
HNOJIVO						ZAMOTAT (VLASY) JINÝM ZPŮSOBEM							PODBRADEK					
1. DÍL TAJENKY													VŘESOVEC BÝVALÁ CHILSKÁ MĚNA					
INICIÁLY SPISOVATELE LUSTIGA			STAROŘEKOVÉ DŘEVĚNÝ STROP				BOLEST ANGLICKY ZAČÁTEČNÍK					LÍH TEN ONEN						
OBDĚLÁVAT ZÁHON RÝCEM				KOPT TECHNICKÁ UNIVERZITA LIBEREC				EPICKÉ BÁSNĚ ZUSLECHTĚNÉ ŽELEZO						SPZ KLATOV ASIA				
	LODŽIE	INIC. HERCE TOKOŠE 3. DÍL TAJENKY			KILOGRAM HOVOR. PREZENT				TUBERKULOZA ZKR. SDRUŽENÍ PODNIKU					BRATRÁBELA CHEM. ZN. TANTALU				
BLÁHOVEC						PROUDIT BÝV. AMER. HUD. SKUP.					ZAMEZÍ MN. Č. KOŘALKA ZASTAR.					ZVUK TROUBENÍ SLOUČENINA AU A KOVU		
INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			HARMONIE DRUH ROZHLASOV. VLN ZKR.				ČÁST BÁSNĚ JEDEN ZE SMYSLŮ					JMÉNO ZPĚVAČKY ROLINS POKLEKNUTÍ					PATŘÍCI MNĚ	NÁSTUP
TYP TELEVIZNÍ OBRAZOVKY				KOUT ANGLICKÁ ŘEKA			TENKÉ LANO BARVIVO NA VEJCE							PRYZ POČET PRSTŮ NA RUCI				
NELÉTAVÝ PTÁK					PRAČÍ PRAŠEK ZNAČKA PASCALU			SŮL LÉKAŘ. NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA VE					ČESKÝ GRANÁT CHEM. ZN. SODÍKU					
INICIÁLY SPISOVATELE NEFFA			2. DÍL TAJENKY															
ZESÍLENÝ ZÁPORA			ZNAČKA SPORTOVNÍCH POTŘEB						NĚMECKÁ KARETNÍ HRA						TELEFON ZKR.			



## JEDNODENNÍ CHIRURGIE

### Trápí vás špatná nosní průchodnost?

- Je již **jediným řešením operační výkon?**
- Objednejte se na oddělení **jednodenní chirurgie EUC.**
- Provádíme operační výkon **moderní technikou = radiofrekvenční ablací.**
- Výkon plně hradí ZP.
- Je prováděn **v lokální anestezii a hodinu po výkonu odcházíte** do domácího ošetření.
- Operace provádí zkušená lékařka **MUDr. Daniela Potměšilová.**
- Objednejte se buď na telefonu: **477 102 252** nebo na webu EUC <https://euc.cz/nase-zarizeni/klivniky/euc-klivnika-usti-nad-labem/jednodenni-chirurgie/>



### EUC Klinika Ústí nad Labem ODDĚLENÍ JEDNODENNÍ CHIRURGIE

Masarykova 2341/ 94  
400 01 Ústí nad Labem

EUC KLINIKA ÚSTÍ NAD LABEM S.R.O.

512021102



### Zdravé město Ústí nad Labem a Dům dětí a mládeže v Ústí nad Labem ve spolupráci

s Centrem podpory zdraví a Radou seniorů Ústí nad Labem v rámci projektu "Komunitní kuchyně" pořádají

## SPOLEČNÉ VAŘENÍ PRO DĚTI A SENIORY

STŘEDA 14 - 16 HOD. 1X 14 DNÍ

Cílem tohoto kroužku je mezigenerační setkání u příležitosti přípravy pokrmů. Cílovou skupinou komunitní kuchyně jsou děti a senioři. Pokrmy jsou zaměřené na zdravou a jednoduchou stravu vycházející nejen z tradiční české kuchyně, která je cenově dostupná úplně pro všechny.

**Kroužek je pro účastníky ZDARMA.**

Přihlášení přes [www.ddml.cz](http://www.ddml.cz)

Informace na tel. 475 210 861 - Karel Liška, Bc. Jaroslava Bílská



**SBORY ÚSTECKÉ**  
**BAMBINI, JEJICH MRŇOUSCI A SBOR PRO ZPĚVÁKY DOSPĚLÁKY**  
**VÁS CO NEJSRDEČNĚJI ZVOU NA 4. VÁNOČNÍ KONCERT**

19. PROSINCE 2021 v 17,00 hodin

KINOSÁL DOMU KULTURY V ÚSTÍ NAD LABEM



Předprodej vstupenek od 18. 11. 2021 na recepci v DDM. Cena vstupenek od 60,- do 80,- Kč.



512021101