

REGIONÁLNÍ NOVINY

PRAHA - BRNO - STŘEDOČESKÝ KRAJ - LIBERECKÝ KRAJ - JIHOVÝCHODNÍ ČESKÝ KRAJ - ZECKÝ KRAJ

Žádaná modelka, vědecká pracovnice a zároveň maminka malé dcery Ludmilky. Jak to jde dohromady a dá se vůbec všechno najednou stihnout? Budete se možná divit, ale ano. Takový kolotoč denně absolvuje Míša Tomanová, Miss Universe Czechia 2025, která se momentálně připravuje na světové finále této soutěže.

Míša Tomanová má rozplánovanou každíčkou hodinu

■ **Vezměme to pozpátku: Kdy a kde světové finále bude?**
Světové finále Miss Universe 2025 se uskuteční 21. listopadu v Bangkoku. Pro mě je to velice symbolické, protože právě Bangkok je také místo, kde mám navázanou vědeckou spolupráci v rámci svého Ph.D. výzkumu. Během našeho soustředění se s tímto teamem i setkám.

■ **Co všechno příprava na významnou reprezentaci České republiky vyžaduje a v jaké fázi se právě nacházíte?**
Příprava je velice náročná a intenzivní. Zahnuje práci na projevech, veřejném vystupování, fyzické kondici, mediálním tréninku, výběru šatů i národního kostýmu, a zároveň plánování všech aktivit spojených s mým advokačním projektem. Momentálně jsem v poslední fázi – dořaduji detaily garderoby, absolvovala jsem sérii přehlídek a focení po světě, včetně Brazílie, New Yorku, Miami a Londýna, a také připravuji svou návštěvu Thajského červeného kříže, kde představím výsledky své práce.

■ **Na co se nejvíc těšíte?**
Nejví se těším na samotný pobyt v Thajsku, především na setkání s ostatními soutěžícími, možnost představit svou práci světu a reprezentovat Českou republiku s hrdostí. A také na to, že u toho bude i má rodina.

■ **Jak vypadá váš běžný den?**
Ráno vstávám kolem páté hodiny a jedu do ambulance za pacienty do FN Bulovka. Poté jedu domů, udě-

lám nějaký dobrý oběd pro celou rodinu a odpoledne, když malá usne, přepínám na modelingové nebo mediální povinnosti či správu sociálních médií. Večer mívám natáčení, focení, přehlídky či nějaké meetingy. Poté se vracím zpět a s malou jdeme po náročném dni spát. Je to náročné, ale mám jasně rozplánovaný každý den.

■ **Úspěch v soutěži „na domácím hřišti“ při plnění pracovních a mateřských povinností je sám o sobě úctyhodný. Nikdo by se nezlobil, kdybyste svůj doktorandský program přerušila. Myslela jste na to?**
Můj výzkum je pro mě srdcovou záležitostí a je finančně podporován Grantovou Agenturou UK, tudíž přerušen být nemůže. Pracuji na tématu, který má reálný dopad na životy lidí žijících s HIV. A právě díky Miss Universe mám možnost tento výzkum posunout dál – dostat ho na světová pódia, kde může inspirovat a otevřít nové možnosti spolupráce.

■ **V čem spočívá váš výzkum a může vám v něm rostoucí mezinárodní popularita nějak pomoci?**
Zaměřuji se na metabolické a výživové aspekty života lidí žijících s HIV – oblast, která je v Evropě zatím málo zmapovaná. Díky rostoucí mezinárodní pozornosti můžu oslovovat špičkové týmy po celém světě, propojit výzkum s advokační prací a bourat stigma. Díky mé výhře v MU Česko jsem byla oslovena samotnými Spojenými Národy v Ženevě, kam jsem letěla tento projekt představit.

Považuji to za ohromný úspěch.

■ **S modelingem je spojeno cestování, zkoušení šatů, focení, přehlídky... Kdo vám nejvíc pomáhá s péčí o malou dcerku?**
Mám obrovské štěstí na rodinu. Největší oporou je mi maminka a partner, kteří se o Ludmilku starají, když jsem pracovně mimo domov. Bez nich by to nešlo. Jsme opravdu skvělý tým!

■ **Jaký vzkaz máte pro škarohlídy, kteří vám radí sedět doma a starat se o rodinu?**
Řekla bych jim, že mateřství a osobní ambice se nevylučují, ba naopak, mohou se krásně doplňovat. Každá žena má právo volit svou cestu. Já jsem si vybrala jít příkladem, že i s miminkem lze plnit sny a pomáhat měnit svět kolem sebe.

■ **Jak si při každodenním shonu udržujete fyzickou a psychickou kondici?**
Snažím se pravidelně cvičit, i když někdy je to jen krátký trénink doma. Psychickou pohodu mi přináší čas s dcerkou, vaření, matcha či procházky v přírodě.

■ **Co je pro vás v životě nejdůležitější?**
Rodina, zdraví a smysluplnost toho, co dělám. Chci, aby má dcera jednou viděla, že její maminka žila autenticky, pracovala tvrdě a snažila se dělat něco pozitivního pro společnost.

Děkujeme za rozhovor a budeme držet palce.

Připravila redakce, foto: Michel Melian



EDITORIAL

Vážení a milí čtenáři a příznivci Regionálních novin,

tak máme po volbách. Lidé vybrali svoje reprezentanty na další čtyři roky a teď se mnozí nestačí divit. Volby byly svobodné, občané vyjádřili svoji vůli, účast byla hojná. Potud je vše v pořádku. Rodící se nová koaliční vláda, složená ze tří subjektů, začala pracovat na programovém prohlášení a na veřejnost pronikly informace o jejím možném složení. A v tom je kámen úrazu. Dva ze tří lídrů jsou trestně stíháni, výroky posledního z nich prověřuje Policie ČR. To ne-

ní dobrá vizitka pro Českou republiku ani její renomé ve světě. Co se bude dít dál, je ve hvězdách (tyhle řádky píšou 16. října v odpoledních hodinách) a z těch umí číst málokdo. Proto toto téma opouštím a řešení ponechávám na těch, kteří jsou k tomu kompetentní. Každý den má svých starostí dost, říkávala moje moudrá babička. A měla pravdu. Ona se svými osmi sourozenci vyrůstala ještě za dob končícího Rakouska-Uherska a život nemě-



la vůbec lehký. Proto si vážila všeho dobrého, co ji potkalo alespoň v dospělosti a k tomu vedla i svoje vnoučata. Jsem proto ráda, kdy a kde žiju, že mám co jíst, práci, která mne naplňuje, skvělé kolegy, spoustu přátel, s nimiž si rozumím, prima sousedy. A tak bych mohla ve výčtu kladů pokračovat. Když si uděláte chvilku čas a zamyslíte se nad tím, možná mi dáte alespoň v něčem za pravdu. Na druhou stranu vím, že nestačí jen si příst blahem. Pokrok se zastavit nedá. K němu je vždycky zapotřebí střet názorů a myšlenek,

abychom se dobrali toho nejlepšího výsledku pro celek. Jsem však přesvědčena o tom, že může probíhat kultivovaně, bez nadávek, osočování, nálepek, případně osobních inzultací. Věřím proto, že až se tady potkáme za měsíc, bude situace jiná, racionální, přehledná, klidnější a hlavně nadějeplná. Moc to vám i sobě přeji.

Do té doby užívejte klidné podzimní dny, zůstaňte zdraví a v dobrém rozpoložení.

Ladka Richterová

Prezident Petr Pavel odňal Ústeckému kraji nelichotivou nálepku



Ústecký kraj | Prezident Petr Pavel s manželkou Evou ve dnech 14. a 15. října znovu zavítali na návštěvu Ústeckého kraje.

Během dvoudenního pobytu se prezident Pavel setkal se členy Rady Ústeckého kraje, navštívil Střední školu lesnickou a Střední odbornou školu ve Šluknově, prohlédl si tamní vyloučenou sídlištní lokalitu, ocenil obnovu Národního parku České Švýcarsko po ničivém požáru, besedoval se studenty i s občany, setkal se s primátory Děčína a Ústí nad Labem, starostou Kadaně, představiteli inovativních firem i s příslušníky 4. brigády rychlého nasazení v Žatci. Svoji návštěvu za-

končil v Dětské psychiatrické nemocnici v Lounech, která má řadu problémů, jejichž řešení není v silách zaměstnanců. Na závěrečné tiskové konferenci řekl, že si region nezaslouží nelichotivou nálepku strukturálně postižený kraj, naopak v něm vidí mnoho příležitostí a možností rozvoje, což potvrdil i přítomný hejtmán Richard Brabec. Své poznatky z návštěvy pak hlava státu zúročí při jednání s budoucími ministry nově jmenované vlády. (red.)

Foto: KPR, Zuzana Bönisch



Podzim na vlnách zábavy v Aquapalace Praha

Podzimní období přináší kouzelné chvíle, kdy je ideální čas vyrazit s rodinou za zážitky. Plánujete program pro děti nebo celou rodinu během podzimních prázdnin? V Aquapalace Praha vás čeká bohatý program plný zábavy, soutěží, kouzel a nezapomenutelných dobrodružství pro malé i velké. Přijďte zažít podzim plný pohybu, smíchu a radosti v jedinečném světě vodních atrakcí!

Co si užít tropické teploty vody a vzduchu, vyřádit se na tobogánech nebo vyzkoušet adrenalin na Divoké řece a při tom zažít zábavní vystoupení, koncerty a show? Ať už jste fanoušky kouzel, bublin nebo halloweenské atmosféry, tyto PODZIMNÍ PRÁZDNINY budou stát za to!



**aquapalace
praha**

**Celodenní zábava
během Podzimních prázdnin**

Hlavní program:

- **25. října – KONCERT LOLLIPOPZ** – vystoupení oblíbené dívčí kapely Lollipopz roztančí celý Aquapalace Praha. Přijďte na koncert, který se koná v prostorách Vodního světa od 13 hodin a pak od 14:00 se zájemci mohou navíc osobně s Lollipopz pozdravit a vyfotit na Meet and greet přímo v natáčecím studiu Lollymánie.
- **26. a 27. října – BUBLINOVÁ SHOW** – Po oba dny program ve Vodním světě Aquapalace Praha zpestří originální bublinová show Matěje Kodeše. Profesionální bublinář má obrovský talent ohromit a nadchnout publikum bez ohledu na věk. Přijďte si vychutnat jedinečné představení, při kterém uvidíte fantastická kouzla a triky s bublinami neuvěřitelných velikostí a tvarů!

Noční světelná podívaná

Během celého podzimu, vždy na závěr každého dne vám navíc pobyt ve Vodním světě Aquapalace Praha ozvláštní úchvatná laser show na vodní clonu a hudební projekce, které podtrhnou až magické kouzlo dušičkového času. Přijďte si užít uvolněnou atmosféru, dejte si drink přímo ve vodním baru a vychutnejte si jedinečnou světelnou podívanou.

1.-2. listopadu – Halloween v Aquapalace Praha

Víkendový program pro všechny návštěvníky, čekají vás speciální animační programy s tematikou kouzel, čar a magické atmosféry, včetně soutěží o ceny a dárky od Aquapalace Praha.



Velké finále – Halloween Night Party

A to nejlepší na konec! **8. listopadu** se koná Halloween Night Party, skvělý večírek u bazénu, s mořským vlnobitím každou půlhodinu, který vyvrcholí velkolepým půlnočním připitkem a vítáním neděle 9.11.! Přijďte zažít noční jízdy na tobogánech, saunování pod rouškou tmy, zhlédnout akrobatické vystoupení na šálách nad vodní hladinou či si vychutnat speciální lahodné drinky podávané přímo do vody. Čeká na vás spousta soutěží o vstupenky, zábava a velkolepé zakončení podzimních prázdnin.

Dopřejte si moře zábavy za každého počasí a přijďte o podzimních prázdninách s celou rodinou do jednoho z největších aquaparků ve střední Evropě. Kromě speciálního podzimního programu máte na výběr z několika bazénů, vlnolamů nebo kaskádovitých vířivek či brouzdališť.

Adrenalin nabízí nepřeberné množství tobogánů, mořské vlnobití či Divoká řeka s nejdelším tobogánem v ČR. V Aquapalace Praha máte také možnost vyzkoušet ojedinělou virtuální realitu díky které se vaše jízda na tobogánu promění v průzkum džungle nebo letecké dobrodružství.

Saunový svět Aquapalace Praha

Pokud preferujete spíše odpočinek a regeneraci, součástí Aquapalace Praha je také největší Saunový svět v ČR. Naladte tělo i mysl na podzimní měsíce a nechte se hýčkat v moderním prostředí, kde můžete vybírat z mnoha různých prohříváren a saun s různými teplotami a intenzitou. Saunové ceremoniály s bylinnými vůněmi pod vedením zkušených saunérů slibují téměř rituální zážitek pro pokročilé i úplné začátečníky.

Více informací o programu a vstupenky
www.aquapalace.cz

Nová akvária tropů starého světa

Teplíce | V Botanické zahradě v Teplících se konala malá slavnost. V provozu je už půl století, a tak její vedení za podpory města přistoupilo k rekonstrukci této expozice. Návštěvníkům nyní nabízí estetický zážitek při poznávání vodního života tropických oblastí Afriky, Asie a Oceánie.



Práce provedla firma Akvária, vyžádaly si celkové náklady 1,8 mil. korun, z toho 1,5 milionu poskytlo město. Součástí rekonstrukce jsou i nové informační panely, které návštěvníkům přibližují jednotlivé biotopy i konkrétní druhy živočichů a rostlin. Informační systém, do něhož investoval Ústecký kraj, odpovídá současným požadavkům na moderní a přehledné vzdělávání. „Sladkovodní tropické biotopy patří k mimořádně zajímavým ekosystémům. Jejich prezentace v botanické zahradě má nejen vzdělávací význam, ale přispívá i k pochopení křehké rovnováhy přírody. Jsem rád, že se nám podařilo tuto část expozice obnovit a přiblížit veřejnosti. Je to další krok k modernizaci naší zahrady,“ uvedl ředitel Botanické zahrady v Teplících Ing. Petr Šíla. (red.)

Masarykova nemocnice drží primát ve střední a východní Evropě

Ústí nad Labem | Za značného zájmu médií představil přednosta Kliniky urologie a robotické chirurgie Masarykovy nemocnice Krajské zdravotní, a.s. v Ústí nad Labem MUDr. Jan Schraml, PhD., horkou novinku, která je nyní v takzvané zahřívacím procesu. Jedná se o jedinečný robotický systém daVinci pouze s jedním portem.

Ten doplní stávajícího multioborového robota, který má, lidově řečeno, práce až nad hlavu. Od roku 2008, kdy v ústecké nemocnici začali pomocí robota operovat, provedli celkem 5 568 zákroků, z toho se ve 3 786 případech jednalo o odstranění zhoubného nádoru. V čem je nový robot jedinečný, a jaké benefity má pro pacienty, vysvětlil nestor robotické chirurgie, učitel mnoha dalších operatérů v Čechách i v zahraničí, MUDr. Jan Schraml: „Dosud jsou běžné systémy, kdy operujeme několika porty. To znamená, že pacient má v těle několik otvorů, kterými zavádíme nástroje. Nyní můžeme zákroky nahradit prostřednictvím jediného portu, po němž zůstane pouze jedna třicetimetrová jizva. Dalšími nezanedbatelnými výhodami jsou menší invazivita, snížená incidence krvácení, nižší spotřeba analgetik a zkrácení doby hospitalizace“. Nový robotický systém má hodnotu 3 182 300 Euro. Cenu v plné výši uhradil Ústecký kraj, kterému zále-



ží na péči o zdraví jeho obyvatel. To ve všech regionech ČR není zcela obvyklé a za to všem, kteří se na vyso-

kém standardu zdravotní péče podílejí, patří velké poděkování a uznání. Text a foto: Redakce RN

Laureáti Cen hejtmana ÚK 2024

Most | Výjimečné osobnosti, které svou činností přispívají k rozvoji a dobrému jménu Ústeckého kraje, převzaly ocenění v rámci 14. ročníku Ceny hejtmana Ústeckého kraje. Slavnostní večer se konal v prostorách Oblastního muzea a galerie v Mostě.



Ceny převzali Mgr. Marcel Hrubý (Regionální rozvoj), Mgr. Alena Tölgová (Sociální oblast), MUDr. Jakub Albrecht, Ph.D. (Zdravotnictví a záchrana života), Mgr. Bc. Rudolf Sochor (Věda, výzkum a vzdělávání), PaedDr. Václav Hanč, Ph.D. (Kultura) a Mgr. Jitka Legatová (Sport). Atmosféru slavnostního večera podtrhlo hudební vystoupení Dixielandu teplické konzervatoře. „Jsem hrdý na to, že v našem kraji žijí lidé, kteří nehlídají na překážky a s odhodláním pracují pro druhé. Právě takové osobnosti dělají z Ústeckého kraje místo, kde stojí za to žít,“ dodal hejman Richard Brabec. (od dop.)

Nejlepší startupy ze severu Čech se v Ústí utkají o přízeň investorů. ICUK na akci oslaví 10 let

Už podesáté pořádá Inovační centrum Ústeckého kraje (ICUK) startupový festival Festup a už deset let taky podporuje začínající podnikatele, zakladatele startupů a inovátory. Na jubilejním ročníku festivalu ICUK oslaví své výročí. Na večer chystá prezentace nejlepších startupů z Libereckého, Karlovarského a Ústeckého kraje před investory.

Festival startupů Festup odstartuje ve čtvrtek 16. října 2025 od 14.00 h. v prostorách Inovačního centra Ústeckého kraje (ICUK). Přinese úspěšné příběhy podnikatelů, odborné workshopy, konzultace i příležitost potkat se a vzájemně se inspirovat. „Festup je naše vůbec první akce, kterou jsme krátce po založení začali pořádat. Letos jsme do ní nově zapojili i další inovační centra ze sousedních regionů, protože chceme ukázat, že v oblasti podpory podnikání už se nám leccos podařilo a máme co ukázat. Deset let ICUK podporuje startupy, deset let pořádáme tento festival. Je logické, že chceme ukázat ty nejlepší začínající firmy z poslední doby,“ dodává k Festupu ředitel Inovačního centra Ústeckého kraje Martin Mata.

Velká jména

Festival Festup letos přivítá opravdu velká jména byznysu i rozvoje podnikání. V programu vystoupí například Pavlína Louženská, zakladatelka Holek z marketingu, teplický Aleš



Burger, zakladatel HitHit a ředitel eventové agentury Next Level, která dělá mj. akce pro Red Bull, Martin Vymětal, obchodní a marketingový ředitel Boomerang Communication, dále vizionář, kouč a expert na umělou inteligenci Filip Dřímalka (známý např. díky knize Budoucnost nepráce) nebo Michal Slavev, zakladatel platformy Testuj.to. Mimo to chystáme i řadu workshopů, kde si účastníci vyzkouší konkrétní nástroje a přístupy, které se v byznysu opravdu používají, a byznysové konzultace s experty. „Chtěli jsme vytvořit den, který nakopne. Kde si odnesete nápady, kontakty, motivaci i odvahu jít dál. Festup je akce pro všechny, kteří rozvíjejí nové projekty, firmy anebo se potřebují inspirovat,“ doplňuje ho Michal Nejedlý, event manažer ICUK.



Pustí investoři korunu?

Vrcholem dne bude investorský pitch, tedy veřejné vystoupení těch nejlepších začínajících firem z Ústeckého, Libereckého a Karlovarského kraje před investory. Startupy se budou snažit zaujmout investory a získat případnou investici. Utká se mezi sebou devítka nejlepších začínajících technologických firem, které do soutěže vybrala jednotlivá inovační centra z uvedených krajů. „Snažili jsme se vybrat opravdu ty nejlepší projekty, které jsou přibližně v podobné fázi vývoje. Kritériem přitom byla zejména jejich kvalita. I proto jsem rád, že nejvíce je projektů přímo z Ústeckého kraje. Dali jsme také šanci přihlásit se napřímo na divokou kartu, kterou získal pražský projekt,“ dodává Michal Nejedlý, event manažer ICUK. Soutěžní startupy jsou zveřejněné na webu festivalu a zahrnují projekty od energetiky, přes

diagnostiku strojů až po využití umělé inteligence pro zjednodušení byrokracie. A protože investici garantovat nelze, vítěz získá lukrativní mediální prostor na CNN Prima News, ve startupovém magazínu CzechCrunch i dalších médiích.

ICUK oslaví 10 let

Večer bude moderovat známý ústecký beatboxer a muzikant Endru, který v pauzách přidá hudební vystoupení, nebude chybět krátké video k oslavě Inovačního centra Ústeckého kraje, slavnostní večere a ICUK slibuje také slosování o věčné ceny pro návštěvníky. Inovační centrum Ústeckého kraje pořádá festival Festup už podesáté, přivezl na něj přes 150 osobností podnikatelského světa, navštívilo jej víc než 3000 návštěvníků.

Akce se koná pod záštitou hejtmana Ústeckého kraje Richarda Brabce. Partnery akce jsou Ústecký kraj, Komerční banka, Malfini, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Krajská hospodářská komora Ústeckého kraje, CzechInvest, Technologická agentura ČR. Mediálními partnery jsou CzechCrunch, CNN Prima News, Czechstartup.org, Regionální televize Ústecko. Festival startupů Festup je hrazen z projektu Smart akcelerační pro Ústecký kraj III, registrační číslo CZ.02.01.02/00/22_009/0004316.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání





4 999 Kč

6,7"
pOLED displej
144 Hz

IP68
Top odolnost
proti vodě

5 000 mAh
baterie
s rychlonabíjením
68 W

RN | MOTOROLA BEZPEČNOSTNÍ PORADNA...

Na dotazy čtenářů odpovídá Karol Suchánek, Security Brand Ambassador pro Lenovo a Motorola

Stará se o soukromí a bezpečnost firem a veřejně známých osobností. Patří do týmu expertů Selecoc, který vylepšuje efektivitu a bezpečnost společností. Je držitelem bezpečnostní prověrky NATO a soudním znalcem v oboru pro kybernetickou bezpečnost.

■ **Ondřej z Prahy:** Mám vypnuté určování polohy v mobilu, ale i tak se mi zobrazují reklamy na místa v okolí. Jak to weby poznají?
Odpověď experta: I když máte GPS vypnuté, pořád po vás na internetu zůstávají drobné stopy. Stačí IP adresa a okolní Wi-Fi, aby reklamní systémy odhadly váš region. Je to skoro detektivní hra – vy se snažíte skrýt, internet vás hledá podle těchto stop. Kouzelný neviditelný plášť nemáte, ale VPN a anonymní režim v prohlížeči vás aspoň trochu skryjí.

■ **Jana z Ostravy:** Obdržela jsem e-mailem QR kód s instrukcí zaplatit

pokutu, kterou jsem nezpůsobila. Jak poznám, že je to podvod?
Odpověď experta: QR kód funguje jako zkratka na web – po jeho naskenování se otevře stránka, která ale může být falešná. Podvodníci tam chtějí získat vaše citlivé údaje nebo nainstalovat do telefonu virus. Naštěstí vám mobil obvykle předem ukáže, kam kód vede – pozorně si zkontrolujte adresu (podezřelá doména je varování). Pokud máte pochybnosti, raději zavolejte na oficiální číslo dané instituce. Skenování QR kódu od neznámého je totiž skoro jako ochutnat bonbon od cizího – mnohdy to nestojí za vyzkoušením.



Žijeme a budeme žít déle. Jak se na budoucnost připravit?

V rozvinutých částech světa již dlouho pozorujeme dva důležité demografické trendy. Populace stárne, protože se rodí méně dětí, a také se dožíváme vyššího věku. Alena Pomahačová, ředitelka externího obchodu Allianz, radí, jak se na budoucnost dobře připravit.

■ Jak se podle vás můžeme na prodloužení délky života připravit?

Na zajištění budoucnosti lze myslet více způsoby a jedním z nich je mj. životní pojištění. To může navíc vbrzku čekat zajímavá transformace. Zatímco předešlé generace se pojišťovaly proto, aby obvykle vdova a děti zůstaly zajištěné po předčasném smrti manžela a živitele, zástupci naší generace se začínají pomalu pojišťovat také proto, aby finančně pokryli péči, kterou budou potřebovat ve vyšším stáří.

■ A v tomto mi dnes životní pojištění pomůže?

Ano. Samozřejmě nadále pojišťovny poskytují krytí v běžných případech pojištění tak, jak je známe, například pro případ smrti, invalidity anebo výpadku příjmů během pracovní neschopnosti. Nově ovšem existuje připojištění dlouhodobé péče, které je opravdu zaměřeno na to, aby si člověk zajistil pravidelný doživotní měsíční příjem, když se stane závislým na péči jiné osoby.

■ A takové připojištění si lze dnes sjednat?

Určitě. Dokonce si například u nás v Allianz nemusíte sjednávat novou smlouvu. Pokud u nás máte rizikové životní pojištění bez investiční složky, můžete si připojištění dlouhodobé péče sjednat u této své stávající smlouvy.



Alena Pomahačová

Ředitelka externí obchodní distribuce v Allianz pojišťovně. Vystudovala VUT v Brně, v pojišťovnictví se pohybuje od roku 2005. Řadu let působí v různých manažerských pozicích, v posledních letech řídila síť interních obchodníků Allianz, od roku 2025 se posunula na pozici ředitelky externího obchodu. V řízení výkonu klade důraz na osobní rozvoj, partnerskou spolupráci, mentoring a kontinuální dialog. Volný čas ráda tráví s rodinou nebo při sportu, od dětství ji naplňuje hudba a její interpretace.

■ Kdy by měl člověk začít uvažovat o uzavření životního pojištění?

Ideálně co nejdříve. Pokud si uzavřete životní pojištění v době, kdy jste zdraví, nemusíte řešit možné výluky a můžete být kvalitně pojištěni po celý život. Pojistku lze navíc upravovat v jednotlivých fázích života podle vašich aktuálních potřeb. Každopádně, vždy se vyplatí myslet na budoucí zajištění včas.

■ Jak ještě mi může pojišťovna pomoci, když se dožiji vysokého věku a potřebuji péči jiné osoby? Tedy situace, která bude v České republice zanedlouho stále častější?

Součástí připojištění dlouhodobé péče je u Allianz také infolinka, kde volajícímu proškolení operátoři poradí s časově často náročným zjišťováním informací a možností. Pokud klienti hledají pro svého seniora zařízení dlouhodobé péče, často máme

zkušenost, že tráví mnoho času zjišťováním potřebných informací, prověřováním volných kapacit nebo jaké dokumenty je třeba obstarat a doložit. Na zajištění infolinky spolupracuje Allianz s Unii pacientů ČR, proto jsme schopni vám podat souhrnné informace a ušetřit spoustu času i starostí.

■ Zařízení pro poskytování péče jsou bohužel kapitolou sama o sobě.

Ano, sama mám ve svém okolí zkušenost, jak těžké to pro rodiny je. Situace jsme si vědomi i v České asociaci pojišťoven. Plánujeme proto vytvořit síť center dlouhodobé péče. Memorandum o společném úsilí v oblasti zvýšení kapacit a zlepšení podmínek dlouhodobé péče o osoby s omezenou soběstačností podepsali zástupci ČAP s vládou ČR v roce 2024. Osobně moc ráda vidím a podporuji snahu o vytvoření dalších kapacit.

■ Připojištění, o kterém se bavíme, slouží pouze pro pokrytí nákladů v zařízeních dlouhodobé péče?

To vůbec ne. Pokud se klient stane závislým na péči jiné osoby v některém ze čtyř stupňů závislosti, může peníze od pojišťovny použít na jakýkoli typ služby, který ve své situaci potřebuje. Mohou to být například pečovatelské služby v domácím prostředí, kompenzační pomůcky anebo i úhrada za pobyt v zařízení s poskytováním péče.

■ Riziko nesoběstačnosti se týká jen osob ve vysokém věku?

V této životní situaci se můžete ocitnout i vlivem úrazu nebo onemocnění kdykoli, nicméně čísla jednoznačně ukazují, že riziko závislosti na péči jiné osoby výrazně stoupá s věkem.

■ Co si tedy popřát na závěr našeho rozhovoru?

Popřála bych nám všem dlouhé roky ve zdraví, tedy abychom si užívali svých zralých let v plné síle. Moc ráda bych viděla, že se v České republice prodlužuje nejen délka života, ale především délka života ve zdraví. Velký podíl na tom, zda budeme zdravější, má také každý z nás, tedy to, jak o sebe pečujeme. Přála bych si, aby si každý uvědomoval, že se má svému zdraví věnovat, třeba jen každodenní procházkou.

Šance na nový začátek: Když tělo začne fungovat, začne fungovat i život

Max Fitness spouští jeden z nejambicióznějších fitness projektů roku 2025. Šance na nový začátek není jen o cvičení — je o návratu do života. O lidech, kteří se rozhodli udělat první krok, i když to nebylo snadné. O odborné péči, komunitě a skutečné změně.

Projekt cílí na ty, kteří se potýkají s fyzickými nebo psychickými výzvami, a nabízí komplexní podporu: tréninky, výživu, psychologické vedení, zdravotní konzultace i komunitní zázemí. Účastníci získávají chytré hodinky, krabičkovou dietu, oblečení, InBody měření a přístup k odborníkům z oblasti výživy, psychologie a obezitologie. „Nejde o reality show, nejde o vítězství, nejde o dokonalost. Jde o první krok.“ — právě tímto motto se projekt odlišuje od běžných fitness výzev. Jeho cílem není výkon, ale restart. Důstojný, odborně vedený a lidsky podpořený. Průběh projektu můžete sledovat na sociálních sítích Max Fitness. Příběhy účastníků, jejich pokroky, výzvy i momenty z tréninků a konzultací jsou pravidelně sdíleny na Instagramu @sancenanovyzacatek a @maxfitnesscz. Projekt inspiruje nejen svým obsahem, ale i autenticitou a otevřeností.

Za projektem stojí Max Fitness — dynamicky rostoucí síť moderních fitness center, která působí v několika městech České republiky. Max Fitness staví na dostupnosti, kvalitním vybavení, profesionálním vedení a přátelské atmosféře. Její filozofie spojuje pohyb, motivaci a komunitní podporu. Každé centrum nabízí nejen tréninkové zázemí, ale i prostor pro osobní růst, restart a sdílení. Max Fitness dlouhodobě investuje do inovací, obsahu a služeb, které mají skutečný dopad. Projekt Šance na nový začátek je důkazem, že značka umí nejen inspirovat, ale i měnit životy. Díky spolupráci s odborníky z oblasti výživy, psychologie a obezitologie dokáže nabídnout komplexní přístup, který přesahuje běžné fitness služby. (od dop.)



ŠANCE NA NOVÝ ZAČÁTEK

ZAPOJ SE, ZAČÍNÁME JIŽ V ŘÍJNU 2025

CHCEŠ SE ZBAVIT NADVÁHY A ZÍSKAT BENEFITY NAŠICH SPONZORŮ?

SLEDUJ PŘÍBĚHY ÚČASTNÍKŮ ZDE:

VÍCE INFORMACÍ NAJDEŠ NA: **MAX FITNESS**
WWW.SANCENANOVYZACATEK.CZ

ODBOBNÝ GARANT

MUDR. KLAUDIA HÁLOVÁ-KAROLIOVÁ DIABETOLOGICKÁ A OBEZITOLOGICKÁ AMBULANCE MILAN KVAPIL S.R.O.

ODBOBNÍ PARTNEŘI

Česká OBEZITOLOGICKÁ společnost ČLS JEP
ČESKÁ OBEZITOLOGICKÁ SPOLEČNOST (ČOS)

STOB

PARTNEŘI KAMPANĚ

SAMSUNG
NETLOUSTNEME.CZ

DECATHLON
Zastavme

YES
KRAJČÍK

nový nordisk
week

czech fashion

Radní rozdělili dotace v celkové výši 60 435 000 korun. Míří k potřebným žadatelům

Služba sociální péče TEREZA se dočká nových prostorů za téměř 60 milionů korun

Novorenesanční vila v Benešově u Semil z počátku 20. století, kde od roku 1992 funguje týdenní stacionář sociální péče, se dočká úprav. Ty budou vyhovovat provozu stacionáře denního, který budou využívat klienti docházkově.

Krajští radní rozhodli o výběru firmy, jež úpravy provede. Je jí První podještědská stavební spol. s r.o. za nabídkovou cenu téměř 60 milionů korun včetně DPH. Práce začnou v polovině letošního listopadu. Hotovo by mělo být za 360 dnů od převzetí staveniště. „Od roku 1992 je vila v Benešově u Semil využívána jako týdenní stacionář sociální péče. Klienti jsou tam ubytováni nepřetržitě. Stávající kapacita je 23 lůžek a 2 lůžka pro odlehčovací službu pro nesoběstačné klienty s nutností soustavné péče. Obslužnost klientů i objektu zajišťuje celkem 34 zaměstnanců,“ uvedl Jiří Ulvr, náměstek hejtmana pro resort majetku a investic.



„Nyní chceme prostory tzv. transformovat – tedy upravit je tak, aby provoz odpovídal dennímu stacionáři, který by využívali klienti docházkově od zhruba 7 až 18 hodin. Maximální kapacita pro docházkovou službu bude 25 klientů (12 v celodenním režimu a ostatní s individuální docházkou) se 17 zaměstnanci,“ doplnila radní pro resort sociálních věcí Anna Provazníková.

Účelovou neinvestiční dotaci ve výši 150 000 korun dostane obecně prospěšná společnost Maják



„Rozhodli jsme se podpořit projekt Majáku s názvem Jdi dál! Jeho cílem je primární prevence rizikového chování dětí. Uskuteční se celkem 50 tříhodinových programů zaměřených na porozumění problematice rizikového chování. To posílí dovednosti účastníků aktivně zastávat své postoje a odolat tlaku vrstevnické skupiny,“ uvedla Jitka Skalická, radní pro resort školství a sportu. V programech jsou zakomponovány metody a techniky pro posilování psychického zdraví žáků. Cílovou skupinou jsou žáci od 4. do 9. tříd základních škol na území Libereckého kraje. V projektu Jdi dál! se v loňském roce s podporou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT)



uskutečnilo celkem 140 programů. V letošním roce však Maják, stejně jako další podobné organizace, dotaci od MŠMT neobdržel. „A právě proto se na nás Maják obrátil s žádostí o jednorázovou mimořádnou podporu z rozpočtu Libereckého kraje,“ doplnila

radní Skalická. Společnost Maják se zabývá organizováním preventivních programů a poskytuje největší rozsah služeb v oblasti školské primární prevence v Libereckém kraji. V průběhu školního roku pořádá zhruba 750 akcí.

Nezisková organizace Rodina v centru získá neinvestiční dotaci 200 000 korun

„Současná ekonomická situace a vývoj nákladů v sociální oblasti vyžadují i naši reakci. Individuální dotace pro Rodinu v centru ve výši 200 000 korun pomůže této neziskové organizaci vyřešit případné akutní potřeby a zabránit vzniku krizových situací. V tomto konkrétním případě se jedná o peníze na pokrytí mzdových nákladů pracovníků v přímé péči, kteří zajišťují odborné sociální poradenství,“ uvedla Anna Provazníková, radní pro resort sociálních věcí. Nezisková organizace Rodina v centru, z. ú. poskytuje od roku 2014 odborné psychologické poradenství

a psychoterapii rodinám s dětmi, které jsou evidovány na Oddělení sociálně-právní ochrany dětí. Poskytované služby jsou určeny výhradně pro rodiny žijící na území obce s rozšířenou působností Nový Bor. Za první pololetí letošního roku tam využilo služeb psychologa 93 osob (39 dospělých a 54 dětí). „Jen pro srovnání: za celý rok 2024 bylo evidováno 143 klientů (79 dospělých, 64 dětí) a za rok 2023 celkem 96 klientů (43 dospělých, 53 dětí),“ doplnila radní Provazníková. Již v prvním pololetí roku 2025 tak došlo k meziročnímu nárůstu poptávky o 23 %.

Z těchto údajů je zřejmý kontinuální růst zájmu o službu a její nezastupitelnost v oblasti podpory ohrožených rodin a prevence odebrání dětí z přirozeného rodinného prostředí. Organizace uvádí, že finanční deficit vznikl v souvislosti s nižší vyplacenou dotací pro rok 2025 a zároveň výrazným nárůstem počtu klientů, a také že vyčerpala veškeré jiné možnosti financování. „Jsem ráda, že na tuto situaci spolu s námi zareagovala také obec s rozšířenou působností Nový Bor dotací 150 000 korun,“ doplnila radní Anna Provazníková.

Do Ligy otevřených mužů a společnosti GetBizDone míří dotace v celkové výši 85 000 korun

Projekt Patron – podpora dospívajících odcházejících ze zařízení náhradní výchovy, který zaštiťuje organizace Liga otevřených mužů, z. s., pomáhá mladým lidem, kteří vyrůstali v dětských domovech, zvládnout přechod do samostatného života.

Program nabízí těmto dospívajícím dobrovolnickou podporu, která jim pomáhá lépe se začlenit do společnosti a najít své místo po odchodu z institucionální péče. Cílem projektu je rozšířit síť dobrovolníků a dobrovolnic, kteří působí jako patroni či patronky pro mladé klienty dětských domovů, a tím reagovat na rostoucí poptávku po této formě podpory v Libereckém kraji. Celkové náklady projektu činí 207 000 korun, z toho Liberecký kraj přispěje částkou 75 000 korun. Druhý podpořený projekt nese

název Sousedská výpomoc – sdílení zkušeností ze sousedního Saska, za kterým stojí společnost GetBizDone, s.r.o. Cílem je uspořádat odborný workshop, na němž si čeští a saští experti vymění zkušenosti se zapojováním dobrovolníků do péče o seniory. Workshop se zaměří na praktická témata, jako je síťování organizací, řízení dobrovolníků nebo způsoby, jak efektivně pomáhat seniorům v jejich domácnostech. Kraj na tuto aktivitu přispěje dotací ve výši 10 000 korun, což pokryje veškeré náklady projektu.

Ve Vrutici ožívá vodárenská historie

Voda z kohoutku je pro nás samozřejmostí. Ale jak se k nám vlastně dostávala v minulosti? Odpověď se dozvíte v nově otevřeném Vodárenském muzeu ve Vrutici na Litoměřicku. V bývalé čerpací stanici, která kdysi zásobovala Litoměřice vodou a pyšnila se přívlastkem „císařská“, najdete zbrusu novou expozici.

Nová expozice provede návštěvníky historií vodovodů od 13. století po současnost. „Zachycuje bohatou historii a přitažlivou formou seznamuje s fakty o vodě jako nezbytné podmínce života,“ říká generální ředitel Severočeské vodárenské společnosti (SVS) Bronislav Špičák.

Najdete zde třeba 800 let staré dřevěné potrubí, dvoumetrový nebozoz i kolekci historických vodoměrů. Hlavní hvězdou je stále funkční diesellový motor z roku 1930.

„Fungoval jako pohon čerpadla, kterým se hnala voda do Litoměřic,“ dodává mluvčí SVS Mario Böhme.

Muzeum je otevřeno školám, badatelům i veřejnosti – stačí se jen předem objednat prostřednictvím online formuláře na webu www.severoceskovoda.cz. V budoucnu se plánuje využití muzea i pro přírodovědné kroužky, školení a různé další edukační aktivity zaměřené na ekologii, vodu i vodárenství.



SKUPINA SEVEROČESKÁ VODA

VODÁRENSKÉ MUZEUM-VRUTICE

inzerce

14 HUDEBNÍ SETKÁNÍ
PRESTIŽNÍ HUDEBNÍ FESTIVAL POŘÁDANÝ NA SEVERU ČECH

WWW.HUDEBNI-SETKANI.CZ



IVAN KLÁNSKÝ

Miniatury Ivana Klánského

Wolftrumova vila – budova Českého rozhlasu Sever
Ústí nad Labem, 20. listopadu 2025, 19:00

IVAN KLÁNSKÝ – KLAVÍR A MLUVENÉ SLOVO VSTUPNÉ: 300 Kč

INFORMACE A REZERVACE: 723 027 115
VSTUPENKY@HUDEBNI-SETKANI.CZ

Sever
Český rozhlas

GENERÁLNÍ A HODNĚNÍ PARTNERI:



DOBRO NOC

1. 11. 2025
MERCEDES-BENZ MORAVIA

HANELL
MÓDNÍ PŘEHLÍDKA

VERNISÁŽ GRAPHEART

DEGUSTAČNÍ FINGERFOOD
CATERING OLOMOUC

BENEFIČNÍ AUKCE

DEGUSTACE VÍN
VINAŘSTVÍ EHRlich

MODERUJE
JAN ČENSKÝ

HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ
MATĚJ PLŠEK
PLUS THEATER QUARTET

VÝTĚZEK Z AKCE PUTUJE
NA ONKOLOGICKÉ CENTRUM
FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC



Catering Olomouc HANELL STUDIO LAB Městské divadlo České divadlo FRA MEX Report.cz II

GreenTable EHRlich MARY KAY BUBENÍK TEXTIL FORUM BUBENÍK JAKUB POKORNY STARK KLIMA MG NU

DOPŘEJTE SI SKVĚLÝ ZÁŽITEK! PROJEĎTE SE LODÍ PRESIDENT



Na palubu vás srdečně zve kapitán výletní lodi Aleš Nejedlo.
Budete překvapeni, co všechno můžete během zážitkové plavby z vodní hladiny pozorovat. A nejen to!

Posádka se o vás náležitě postará, aby vám nic nechybělo. Dle vašeho výběru připraví například:

- romantickou večeři • zásnuby • loučení se svobodou • různé oslavy • obchodní jednání...

Jako novinku pro letošní sezónu připravuje řízené degustace kvalitních vín i destilátů (whisky, koňak, gin a dalších nápojů).
Více se dozvíte a objednat se můžete na www.president-yacht.com



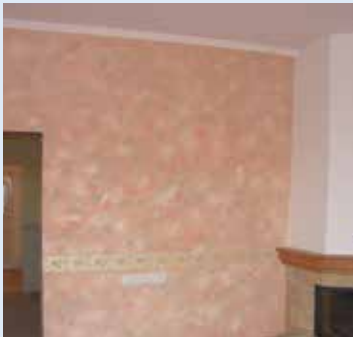
Specialista na stavební, řemeslné a malířské práce

KAPITÁN PRAHA

STAVEBNÍ ŘEMESLA

Za dobu naší existence jsme si vypracovali u svých zákazníků pověst spolehlivé a svědomité firmy, což koresponduje s naším záměrem. Být firmou solidní, progresivní, flexibilní a adaptabilní v co nejširší míře, v rámci požadavků našich zákazníků. Jejich spokojenost je naším cílem. Působíme zejména v regionu Prahy a Středních Čech, kde přijímáme zakázky jakéhokoliv rozsahu. Po osobní dohodě však není problém domluvit zakázku i mimo tyto lokality.

Našimi zákazníky jsou jak rodiny, které si netroufají vymalovat svůj vlastní byt, tak i stavební společnosti. Realizujeme i projekty, kde je vyžadováno použití pokročilých malířských technik (variopaint, benátské štuky, antické zeminý florentské, mnichovské drsné omítky, fresky, apod.). Naše nejmodernější vybavení je dostatečným předpokladem pro komplexní realizaci rozsáhlých projektů v oborech malířství, natěračství, tapetování, ale i jiných námi poskytovaných službách (např. zednické práce, truhlářství).








www.kapitanpraha.cz

Móda a hvězdy: Se srdcem na dlani



Městské divadlo v Mostě se v neděli 12. října již podvanácté stalo dějištěm charitativní přehlídky Móda a hvězdy. Také letos byl její výtěžek určen na podporu znevýhodněných dětí. Některé příběhy dokumentovala krátká videa a pro publikum to byl emočně silný zážitek.

Symbolické šeky, každý v hodnotě 200 000 korun, tradičně převzaly představitelky teplického Klokánku, DD Vysoká Pec u Chomutova a Nadačního fondu Veroniky Kašákové, která v dětském domově vyrůstala a teď svým nástupcům pomáhá s přechodem do samostatného života. Všechny instituce peníze využijí na aktivity, které nehradí stát a klukům a děvčatům zpříjemní život, který si sami nevybrali. Atmosféra na jevišti i v hledišti byla opět velmi srdečná, přítomné děti byly bezprostřední a všichni si slavnostní večer jaksepatří užili. Autorem myšlenky a pořadatelkou akce je Petra Vyoralová, majitelka Svatebního salonu Delta v Mostě, která po celý rok

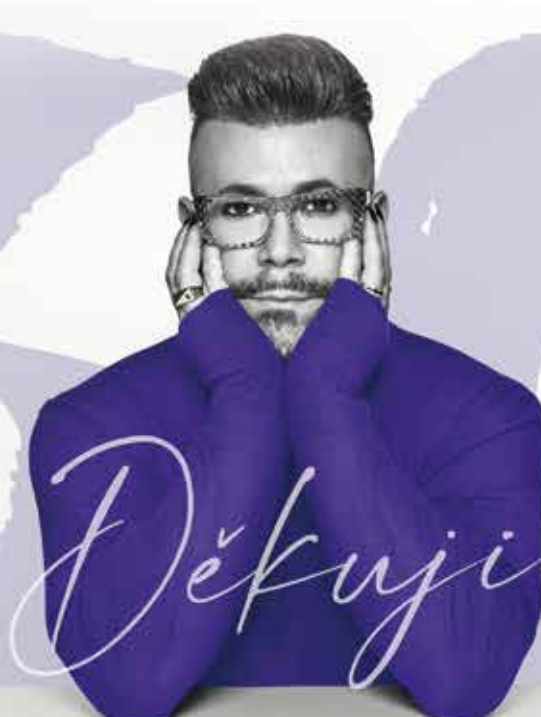


komunikuje se sponzory, bez nichž by to pochopitelně nešlo. Letos byla situace z finančního hlediska napja-

tá, nakonec se vše díky společnému úsilí podařilo zvládnout. Velké poděkování proto patří především štědrým partnerům, divákům za zakoupené vstupenky, ale i známým modelkám, modelům a dalším spolupracovníkům v zázemí, kteří se zřekli nároků na honorář. Ti všichni přispěli na dobrou věc! Programem provázeli herec a moderátor David Gránský a zpěvačka Leona Gyöngyösi. Diváci zhlédli kolekci nádherných svatebních šatů pro rok 2026 a příležitost představit své značky dostali i další prodejci z okolí. Tak zase za rok... Za dvanáctiletou historii charitativní módní přehlídky Móda a hvězdy bylo takto rozdáno 4 240 000 korun. Text: Redakce RN, foto: Daniel Šeiner



Osmany Laffita

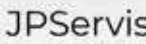


PÁTEK

24.10.2025

PVA Expo Praha Letňany





WWW.CFW.CZ

www.7.cz

MOST MEZI ENERGETIKOU DNEŠKA A ZÍTŘKA

 **SEV.EN**
ČESKÁ ENERGIE