

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ 2021

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

DUBEN 2021
III. ROČNÍK 4. číslo
ZDARMA
UZÁVĚRKA 31.3.2021
Pravidelný měsíčník



Informace z rady spolku

Plán akcí

Komentáře

Příspěvky členů

Svoboda projevu zejména slova a tisku je zaručena v ústavě ČR, Mezinárodním paktu o občanských a politických právech publ. ve vyhl. MZV č. 120/1976 Sb. Svoboda projevu a právo na informace jsou zákonem zaručeny. Každý má právo vyjadřovat své názory slovem, písmem, tiskem, obrazem nebo jiným způsobem, jakož i svobodně vyhledávat, přijímat i rozšiřovat ideje a informace.

Cenzura je nepřipustná

Taky to znáte?

Taky máte pocit, že se vám zhoršuje paměť, že stále něco zapomináte, že stále něco hledáte, že máte problémy se soustředěním, s koncentrací?

Klasika nejčastěji brýle, klíče.

Taky vám všechno padá z rukou ?

Taky si nepamätujete co všechno jste od rána pojídali ?

Možná si raději ani nechcete vzpomenout. / Jako já /.

Taky se musíte rozpomínat co včera večer bylo v televizi?

Taky vám dělá problém vybavit si herce, jejich jména,

kteří v tom filmu, v pohádce hráli ? /To byl ten , víš co hrál tenkrát s tou /.

Taky vám dělají potíže triviální početní úkony ? / honem rychle bez kalkulačky něco sečíst, odečíst , soustředit se?

Taky jdete se soupisem potřebných věcí na nákup a vrátíte se s úplně něčím jiným a ještě vlastně nepotřebným ?

Taky jdete někam pro něco a musíte se vrátit, abyste si vzpomněli co jste vlastně chtěli ?

Taky se vám stane, že něco chcete říct, přesně víte co, jenže v tom okamžiku si nejste schopni vybavit to správné slovo. Nskočí až později.

Říká se tomu vypadávání slov.

Občasná naše neschopnost není důvod k panice. Náš mozek je na tom podobně jako počítač. Čím je starší, tím je zahlcenější a jejich procesy se zpomalují.

Mozek se regeneruje, cvičením, tréninkem se zvětšuje síť spojů , stárnutí mozku se zpomaluje.

Důležitý je trénink krátkodobé paměti. Koncentraci, soustředění zkuste procvičovat třeba hrou Pexeso, jemnou motoriku prsty / špička palcem na bříško ukazováčku a ostatních prstů, postupně obě ruce /.

Čtete nahlas / mozek se rozzáří/, naučte se básničku, naučte se potřebná telefonní čísla, počítejte krátké jednoduché početní příklady, pište rukou / ne PC/, dopisy, deníčky, procvičujte slovní zásobu / př. vypište co nejvíce slov třeba od písmene O , nebo P. /

Dobré je si úkoly dávat do kategorií, lépe se pamatují. Od jednoho písmene dejte dohromady kategorie : mužská jména, ženská jména, města, světadíly, jídlo, zvířata apd.

Zkuste si limitovat čas, do 1. minuty rychle počítat nahlas od 1 do 120. Věřte, dá to zabrat.

Napište si třeba nějaká slova př. puk - mrkev
klíč - orchidej
svěrák - pinzeta
zrcadlo - hrášek

Slov může být více, můžou být různá slova, vtip je v tom si je zapamatovat. Jde to snadno. Můžou se použít paměťové techniky - asociace -/dá se přirovnat k/, nebo vizualizace /dá se představit si /. 'Usměvné, ale fungující je vytvořit si z výše uvedených, nebo libovolně jiných slov bláznivý, neskutečný příběh.

Mozek si nejlépe pamatuje blbosti, a ty v sobě vlastně ukrývají slova, která si chceme zapamatovat.

Př. mrkev a orchidej si řekly, že se ukáží, aby zrcadlo vidělo puk s kterým budou hrát hokej. Pinzeta jim v tom nezabrání a svěrák s hráškem budou čubrnět. To je nesmysl, že ? Zkuste si také nějaké vymyslet Je toho hodně, co se dá dělat. Určitě si poradíte.

Velmi důležité je opakování. 70 -80 % z toho, co se naučíte, nebo během dne do sebe vstřebáte, do druhého dne zapomenete.

První opakování - do 20-ti minut, další do 2 hodin, další do zítřka, další do týdne, další do měsíce a máte to tam!! V těch šuplíkách dlouhodobé paměti.

Budete nadšení, jak jste šikovní, jak vám to jde, zlepšíte si kreativitu a budete se těšit, až nás rozvolní a až se sejdem v klubovně a pochlubíte se vašimi úspěchy!

Ma-Bo



Poděkování karlovarské nemocnici

I my, senioři, jsme se připojili ve spolupráci s RDC Instand k těm, kteří v těchto náročných dnech vyjadřují poděkování lidem v první linii boje s koronavirem. Těm, na které spoléháme nejvíce-našim zdravotníkům.

Vyhlásili jsme akci-**PEČEME ZDRAVOTNÍKŮM**.

Výsledky této akce předala naše místopředsdkyně paní Monika Tobischová spolu s Ing. Evou Vodičkovou, koordinátorkou dobrovolnického centra v Karlových Varech, karlovarské nemocnici, a to těm, kteří s obrovským nasazením pečují o covidové pacienty. Vážíme si toho, jak se starají o všechny, kteří s touto nemocí bojují. Touto formou chceme vyjádřit solidaritu a poděkování za jejich obětavost.

Zároveň velice děkujeme všem, kteří se této akci zúčastnili, a všem přeje hodně zdraví.

Fotodokumentaci k akci najdete v příloze Zpravodaje.

MW



Karlovarská krajská nemocnice

Pořád to není jednoduché, ale s Vámi je to přeci jen snazší. Děkujeme všem za podporu, ať už slovní, nebo hmotnou. Pro naše lékaře, sestřičky, sanitáře a další

personál je to obrovská vzpruha v těchto nelehkých dnech.

Konkrétně děkujeme:

Karlovarské minerální vody, a.s.

Kavárna v Havaně Karlovy Vary

Košík.cz

První české gymnázium v Karlových Varech

Senioři Karlovy Vary, z.s.

VLNY music agency, pan Vladimír Suchan

a všem dalším, kteří často ani neřeknou své jméno, ale stojí při nás. Díky za sílu, kterou nám dáváte.

Velikonoční přáníčka

Blíží se Velikonoce, a to je velká příležitost, jak udělat lidem kolem nás radost. Stejně, jako jsme dělali přáníčka na Vánoce, udělali jsme teď i velikonoční. Mgr. Kamila Součková připravila pro zájemce o práci balíčky na 5, celkem tedy na 125 přáníček. Hlavní surovinou byla dýha, ostatní nechala na fantazii tvůrců.

Přáníčky obdarujeme jménem našeho spolku seniory v Domovech, zdravotníky nebo dobrovolníky. Budeme je opět předávat spolu s dobrovolnickým centrem Instand - stejně jako to bylo s přáníčky o Vánocích a s buchtami do nemocnice.

Děkujeme našim členkám, které se na zhotovení přáníček podílely.

Ukázky velikonočních přání najdete v příloze Zpravodaje.



CENA KŘESADLO

Jménem našeho spolku navrhla M. Wrbiková nominaci na cenu **KŘESADLO** pro členku naší rady Mgr. Kamilu Součkovou.

Křesadlo je cena, udílená v krajích České republiky dobrovolníkům roku.

Důvod navržení:

Mgr. K. Součková vede již 2. rokem obětavě a velice úspěšně kroužek Výtvarné dílny v našem spolku. S členy spolku zajišťuje výrobu vánočních a velikonočních přání pro seniory v sociálních zařízeních.

Kroužek podpořil svými výrobky celorepublikovou výtvarnou výzvu „Co vidíš klíčovou dírkou“, jejíž peněžní výtěžek po aukci shromážděných děl půjde na podporu léčby onkologicky nemocných dětských pacientů v České republice.

Zorganizovala účast na osmém ročníku výtvarné soutěže pro seniory s názvem „Věk pro nás není překážkou“- ruční práce, kresba, malba, grafika a fotografie, vyhlášenou hejtmanem Karlovarského kraje.

Realizovala akci našeho spolku nazvanou HOME BUCHTTICE, kde za nás námi upečenými i jinými dárky poděkovala lidem z první linie boje s COVIDEM-19.

Obstarala pro zájemce z řad našich členů 700 roušek a 1015 respirátorů. Ve svém volném čase roušky a respirátory rozdělila a zabalila pro zájemce.

Spoluúčastnila se akce RDC Instand: "Poděkování karlovarské nemocnici". Senioři spolku napekli a zajistili i jiné dobroty pro zdravotníky v Karlovarské krajské nemocnici.

Obětavě a nezištně pracuje v radě našeho spolku Senioři Karlovy Vary, z.s.

Je to úžasná žena, která má náročné povolání (pracuje jako sociální pracovník na plný úvazek), a i přes to věnuje svůj volný čas druhým. Moc si jí vážíme za to, co dělá.

Mgr. Kamila Součkovou nominujeme proto, že je velice empatická, obětavá, je to člověk, který myslí na druhé a pomáhá potřebným.

MW



Kam s ním, aneb co s ním?

Jistě Vás napadne paralela s názvem nerudovské povídky o likvidaci starého slamníku. Já nelikviduji slavník, ale denně si kladu tuto otázku, když musím vyhazovat do odpadků různé obaly z potravin, léků, zeleniny, kterými je domácnost doslova „denně zavalována.“ Kdysi to bylo jednodušší, existovaly sběrný, kam se odvezl pouze starý papír, železo, a nic víc. To byly akce z mých školních let, jistě řada z nás má stejné vzpomínky na organizovaný školní sběr nebo „železné neděle“, jako pravidelnou masovou očistu našich měst a vesnic. Později, dokonce v době nedávné, naši společnost trápil jiný problém, aby nám „někdo“ neodvezl do sběru třeba část železného plotu nebo kovovou krytinu střechy z chaty. Tak toto už je opravdu historie.

Dnes už jsme dále a skoro každý z nás v rámci své existence musí jít s dobou a zamýšlet se nad tím, kam a jaký odpad uložit a hlavně ekologicky zlikvidovat.

Tuto činnost jsem už jaksí zabudovala do svého uvažování a snažím se vyhovět požadavkům doby. Také proto, že brzy budeme platit nejen pevnou cenu za popelnici, ale i za kila vytvořeného odpadu na osobu, který se v sběrných nádobách ocitne. A to je už cesta, jak budeme moci ušetřit nějaký ten peníz.

A nyní jsem u svého problému, který denně řeším a někdy si opravdu nevím rady. V třídění jsem už docela zvládla základní pravidlo-když nevíš, podívej se na značku na obalu, ta ti naznačí, kam odpad patří. Značky PAP nebo čísla např.20-30, to je bez problému, jde o papír, který patří do modrých kontejnerů. Ovšem pozor, pro mne donedávna utajená informace – do papíru nepatří např. účtenky z elektronických pokladen z obchodu, obaly od sušenek. Jde o termopapír, který patří do normálního směsného odpadu, do černých kontejnerů.

Pokud jde o další záležitosti, které mě v oblasti domácího třídění zaskočily byly značky C, C/PAP,C/ALU,C/PE. Nápojové kartony nebo jiné obaly/ např. sušenky v pokoveném obalu, tuky v obalech v kombinaci papír s alobalem/. Značka C pro mne na první pohled znamenala „cokoliv“, tedy hodit obal do směsného odpadu event. do nápojového žlutáška. Ovšem můj výklad byl značně zkrácený! Správný návod se najde hlavně na žlutých nebo oranžových kontejnerech. Oranžový kontejner je určen pouze pro nápojové kartony/ tetra-paky, krabice od mléka, džusů, vína, / ale už ne sáčky od kávy, od práškových potravinových doplňků v kombinaci s plastem/. Ostatní plasty patří do žlutých kontejnerů, do kterých lze dávat i při označení také nápojové kartony.

Mohla bych tedy shrnout, že třídění je už dnes opravdu věda, ale na druhé straně je nutné pochopit, že bez recyklace by naše planeta asi brzy byla jedno zapáchající hnojště a ráj všech možných mikrobů, bacilů, drobných hlodavců, všeho, co není v souladu s požadavkem života v zdravém životním prostředí. Nemusíme chodit pro tyto katastrofické příklady daleko, dnešní pandemie Covidu má být varováním!

Proto vítám péči měst a obcí o výchovu občanů k ekologickému chování a v tomto ohledu musím konstatovat, že v mém okolí v Karlových Varech už máme slušné zázemí pro třídění odpadu. Je to veselé, když jdu na nákup a vleču sebou několik pytlů nebo tašek, ve kterých mám rozděleno, co kam vyhodím. Tak s nákupem spojím i svou pravidelnou „ekoprocházku“ V poslední době se mé ekologické srdce zaradovalo při zjištění, že

na mé trase se objevila i menší zelená popelnice na použité oleje z domácnosti. To je velké plus, nemusím řešit, zda po smažení mám vylít olej do papíru a šoupnout jej do směsného odpadu nebo „někam“ jinam. Také máme v naší čtvrti Stará Role už i kontejnery na kovový drobný odpad/ plechovky, dráty, kovové uzávěry apod. / a i červený kontejner na drobný elektrický odpad.

Dokonce i Magistrát města v Karlových Varech vypracoval mobilní aplikaci, kde je velmi dobře zpracován návod, jak třídít a kde jsou ve městě umístěny různé druhy kontejnerů. Třídění je dnes věda a patří už asi i ke všeobecnému vzdělání a slušnému občanskému postoji. Na internetu lze nalézt velmi mnoho informací a dobře se orientovat v této problematice. A když se k tomu přidají i akce „Jarní a podzimní velkoobjemové kontejnery“ pro odložení dalších, velkých, nepotřebných a neskladných „krámů“, myslím si, že to není s naší populací tak zoufalé a snad nám naše planeta Země ještě dlouho vydrží.

Proto s chutí nejen do „Jarního úklidu“, ale snažit se žít i myslet ekologicky po celý rok! / pochopitelně v rámci svých možností/.

LIMO



Informace

Vzhledem k přetrvávající koronavirové epidemii se na dohlednou dobu nepřipravují žádné hromadné akce. Po jejím uvolnění Vás seznámíme s plánovanými zájezdy, společenskými akcemi, výtvarným, pěveckým, turistickým kroužkem, cvičením paměti a dalšími aktivitami.

Rovněž výroční členská schůze se odkládá na příznivější dobu. Datum Vám bude včas sdělen.

V platnosti zůstává červenový pobytový zájezd do Jizerských hor, který je již obsazený. Jsou vybrané zálohy na pobyt, který je pojištěný a v případě neuskutečnění zájezdu budou tyto vráceny. Eventuální další zájemci se můžou přihlásit jako náhradníci.

Vzhledem k mimořádné situaci prodlužujeme termín pro zaplacení členských příspěvků do 31. května 2021.

Stále je možné zaplatit si čl. příspěvek na č. účtu **2401649969/2010**, do zprávy pro příjemce napište jméno a příjmení plátce.

Pokud nebudete mít nadále zájem o členství v našem spolku, dejte nám vědět.

MW

Přejeme Vám

pohodové a ve zdraví prožité velikonoční svátky, hodně optimismu a víry, že společně to zvládneme a zase bude líp. Těšíme se na společná setkávání.

Rada spolku SENIOŘI Karlovy Vary

