

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

2025

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Nadace města
Karlovy Vary

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Leden 2025
VII. ROČNÍK 1. číslo

ZDARMA

UZÁVĚRKA 31.12.2024

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

Aktivní senioři

Leden je měsícem, který pro seniory přináší specifické výzvy, ale také příležitosti pro nové začátky a zlepšení životní pohody. Pro starší generaci je zimní období obvykle náročnější nejen kvůli nízkým teplotám a kratším dnům, ale i vzhledem k omezeným možnostem sociálního kontaktu, což může ovlivnit jejich zdraví a psychickou pohodu.

Zima je pro seniory obdobím, kdy je třeba zvláště dbát na zdraví a bezpečnost. Snížené teploty, kluzké chodníky a časté změny počasí mohou mít vážný dopad na zdraví starších osob. Mnozí senioři trpí chronickými nemocemi, které v zimě mohou být horší, a to jak z důvodu nižších teplot, tak i kvůli omezenému pohybu venku.

Mnoho starších lidí trpí zhoršenou rovnováhou a sníženou pohyblivostí, což zvyšuje riziko pádů. Vhodné oblečení, neklouzavé boty a opatrnost při chůzi na kluzkých površích jsou základními opatřeními, která mohou pomoci předejít zraněním. Zimní měsíce, zejména leden, mohou vést k sociální izolaci. Kratší dny a špatné počasí znamenají, že senioři tráví více času doma, což může vést k pocitu osamělosti. To může mít negativní vliv na jejich psychickou pohodu a zdraví. Sociální kontakty, setkání s přáteli a rodinou jsou pro starší osoby velmi důležité, neboť pomáhají udržovat duševní zdraví a prevenci depresí.

Leden je také měsícem novoročních předsevzetí a začátků. I pro seniory může být skvělou příležitostí k tomu, aby se zamysleli nad svými cíli a zlepšili kvalitu svého života. I když se tento proces může zdát jako doména mladších generací, není nikdy pozdě na to začít. Mnozí senioři se rozhodují pro nové aktivity, jako je cvičení, osvojování nových dovedností nebo zapojení do dobrovolnické činnosti.

Například pravidelná fyzická aktivita je pro seniory velmi prospěšná. Pohyb může zlepšit fyzickou kondici, zmírnit bolest kloubů, zlepšit spánek a pozitivně ovlivnit kardiovaskulární zdraví. V lednu začínají mnohá fitness centra, seniorská centra nebo online platformy nabízet kurzy a programy zaměřené na pohyb a cvičení pro starší osoby.

Leden může být pro seniory náročným měsícem, ale také nabízí příležitosti pro zlepšení jejich zdraví, pohody a kvality života. Důležité je, aby se senioři nezavírali do izolace, udržovali sociální kontakty, pečovali o své zdraví a nezapomínali na drobné radosti, které mohou přinést nový začátek do jejich života. Místo aby se soustředili na to, co jim může zima vzít,



mohou se zaměřit na to, co jim může přinést – ať už je to nová dovednost, lepší pohoda, nebo jen prostý klidný čas strávený s rodinou a přáteli.
Vlasta Dv.

Vážení přátelé našich výletů

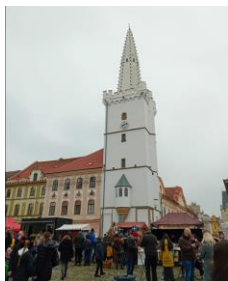
ani jsme se nenadáli, a je tu Nový rok a začíná se psát v kalendáři a všude rok 2025.

Uplynulý rok 2024 byl na výlety bohatý, začali jsme s Kadaní v únoru a každý měsíc jsme jeli na jeden jednodenní výlet do různých



míst naší krásné země. Mimo to se uskutečnily ještě relaxační pobyty v Jizerkách a v Sezimově Ústí. Pro menší skupinu 18 členů se uskutečnil i léčebně relaxační pobyt v říjnu v Kúpelích v Bardějově. Věřím, že jsme si tyto pobyty všichni zúčastnění řádně užili. Jen škoda, že o Bardějov nebyl větší zájem. Byl to pěkný pobyt, který nám zajistili naši bardejovští přátelé. Děkuji jim za to a doufám, že se naše spolupráce bude dále dobře rozvíjet.

Naše cestování jsme ukončili v prosinci zájezdem do Žatce a na Stekník na vánoční prohlídku, autobus již se nepodařilo plně obsadit, ale i přesto si myslím, že se zájezd povedl. Nakonec, jako každoročně, se konal zájezd do Německa na vánoční trhy, tentokrát do Chemnitzu.



Mimo to nás navštívili naši přátelé z Bardějova. Zajistili jsme pro ně prohlídku zámku Červený Hrádek u Jirkova a Kadaně. A na cestu 6.12. 2024 ještě prohlídku zámku v Lánech, kde jsme se po obědě rozloučili.



V lednu si od výletů odpočineme, nabereme nových sil po vánočních svátcích, a v únoru opět začneme nanovo. Doufám, že se nám výlety budou dařit jako minulý rok a těším se s Vámi na

shledanou.

Přeji vám všem do nového rohu pevné zdraví, ať se vás všech štěstí a dobrá nálada pevně drží a dobře se vám daří. Na shledanou *Dušan Soukup*

Malá osobní zpověď pro trpělivého čtenáře

Poslední dny v tomto roce trávím jinak než v letech minulých, jsou jako jízda na horské dráze a na vlastní kůži poznávám význam rčení o řetězové reakci. Po úspěšné operaci kolene došlo na zlomené pravé zápěstí, naražená žebra a v lýtku otevřená rána velikosti kráteru. Spánek na zádech nepřichází, a tak musím uléhat v internetem



zapovězené poloze na pravém boku. Ležím si na kyčelní náhradě, potlučená žebra tlačí na žlučnickové kameny, rozpálené čelo podložím zlomeným zápěstím, a přitom hlídám hadici dýchacího přístroje – zdravotníky důvěrně přezdívaného sípák, aby jím vyprodukovaný vzduch mířil jen tam, kam patří. Z neklidného spánku mě probudí bolest, vyžadující změnu polohy a to, naštěstí, přeruší sny, ne nepodobné noční můře – třeba jak jedu k moři a nemám plavky, nebo se ztratím ve Vídni a neznám jméno svého hotelu..., sny na sebe nenavazují, a tak se budím s otazníky – jak to vůbec dopadlo? Naštěstí se probudím doma, kde to znám a mám tu bezpečné zázemí. Spustím nohu z postele, a až dohoří poslední jiskřičky ohňostroje, vybuchujícího v otevřené ráně levé nohy, vykročím – a hurá!!!, ono to jde! Chodím, jsem obklopena hodnými lidmi a mám naději v uzdravení. Snad bolesti a trápení zůstanou za námi a do roku nového přeji všem hodně zdraví. Není to jen běžná fráze, něco o tom vím. *J. Votíková*



Výtvarný kroužek



Štědrý den se kvapem blíží. My děvčata doma finišujeme s úklidem, pečením cukroví, vánoček, s nákupy, aby bylo doma vše k naší spokojenosti a k radosti našich nejbližších. Stojím u kuchyňské linky a připravuji těsta na pečení vánoček. Hlavou se mi honí, co ještě nakoupit připravit. A dost, sundala jsem si zástěru, a než těsta vyknou, bude trochu odpočinku. Sedla jsem si k počítači a rozhodla jsem se, že napíši příspěvek do seniorského Informačního zpravodaje o našem výtvarném kroužku. Podle mě výtvarný kroužek běží již 5.-6. rokem. Scházíme se jednou za čtrnáct dní v úterý v klubovně našeho

spolku. Výtvarný kroužek vede celé roky naše Kamilka Součková. Ze začátku nás výtvarný kroužek navštěvovalo asi 16 děvčat, ale postupně nás ubývalo, buď přestal být zájem nebo ze zdravotních důvodů. Od založení kroužku vydržela až do současnosti jen Marta a moje maličkost. V současné době výtvarný kroužek pravidelně navštěvuje šest děvčat, tři občas. Taková zajímavost, máme tři děvčata se jménem Dáša, tak Dáše, co začala kroužek navštěvovat jako první, říkáme Dáša I, pak Dáša 2, Dáša 3. Na výtvarku se vždy těšíme, na chvíli změním prostředí, zapomeneme na starosti všedního dne. Jsme dobrá parta, super atmosféra, rozumíme si, při tvoření si popovídáme, zasmějeme se, i ten nějaký vtípek se pronese. Ale někdy je při tvoření i ticho, to když se soustředíme na tvoření nějakého náročnějšího výrobku. Ale to ticho netrvá dlouho. Někdy se stane, že se nám dílko moc nedaří, ale je tu Kamilka, která poradí, ukáže, co a jak, a vida, výrobek se povedl.

Někdy se stane, že dílo nedopadne tak jak má, ale co se dá dělat. Musíme to brát tak, že jsem ho vytvořila já, je to můj výrobek, i když nepovedený, tak vždy originál. A co jsme od září do současnosti my děvčata vytvořila. Z keramiky květináče, okrasná srdíčka, závěsný ovál na domovní dveře, ptáčky, hedvábné batikované šátky, klíčenky, vánoční obálky na peníze, z domácí kosmetiky balzám na rty, parfém, ušily jsme si plátěné pytlíky na pečivo a jiné. A co dodat. Je nám na výtvarce fajn, vždy se těšíme až se sejdeme a jsme zvědavé, jak nám půjdou od ruky další naše výtvarná dílka a výsledek bude určitě k naší spokojenosti.

Na závěr tohoto článku chci všem našim členům popřát šťastný nový rok plný pohody a lásky.
MílaG.

Zájezd do Německa

Na 11. prosince jsme připravili zájezd na vánoční trhy do Chemnitzu.



Cestou přes hory jsme byli oslněni nádhernou úplně bílou zimní přírodou. Po sjetí do nižších poloh už nebylo po sněhu ani památky. Zato už od hranic jsme mohli

pozorovat vánoční výzdobu měst, obcí a téměř všech domů, která zvlášť vynikla při večerní cestě domů.



Řidič pan Kůrka nám zastavil před velkým nákupním střediskem, kde jsme si mohli nakoupit a nákup odnést do autobusu. Pak nás zavezl až ke vchodu na trhy. Tam jsme mohli nasát vánoční atmosféru a pochopitelně i vánoční punč. Trhy, ať už je jejich podoba jakákoliv,

zůstávají oblíbeným místem setkávání a příležitostí, jak na chvíli zpomalit v předvánočním shonu.

Plánovaný odjezd v 17.00 hodin se opozdil, po příchodu k autobusu jsme zjistili, že nám chybí dvě členky. Na telefonu byly nedostupné, a tak se je paní Kousková, Zesevicová a Burešová vypravily hledat na velice rozlehlé tržiště. Po třičtvrtě hodině zbloudilé ovečky přivedly, za což jim patří veliké poděkování. Myslím, že se zájezd podle účastníků, se kterými jsem mluvila, vydařil.



MW

Návštěva divadla

Dne 19. listopadu 2024 při akci Senior roku v Mariánských Lázních náš klub obdržel od paní hejtmanky Karlovarského kraje Mgr. Jany Mračkové Vildumetzové dvě vstupenky na koncert do Císařských lázní. Této akce se zúčastnila jedna členka našeho výboru a jeden člen klubu. Dále jsme obdrželi čtyři vstupenky do Karlovarského městského divadla na komedii Velká mela aneb Francouzská kuchyně. Divadlo navštívily dvě členky výboru a dvě členky spolku. Při vstupu do divadla nás mile uvítali, paní uvaděčka nám odemkla hejtmanské lóže, kde na nás čekalo milé překvapení v podobě malého občerstvení. Představení hráli herci Karlovarského městského divadla a Západočeského divadla v Chebu. Francouzská komedie je o nerozhodné Josefíně, která neví, kterého z bratrů Gonfaronů miluje, zda Ferdinanda, přednostu poštovní stanice, nebo Cézara, svého manžela a četníka. Francie je v té době rozštěpená na dvě půlky, stejně jako Josefína, která neví, kudy kam. Divadlo se nám líbilo, domů jsme odcházely s dobrou náladou. *Vl.Dv.*

Jak na chytrý telefon

Na 21. ledna máme připravený ve spolupráci s Moudrou sovičkou čtyřhodinový seminář **Jak na chytrý telefon**. Pro velký zájem a omezenou kapacitu jsme domluvili s paní Brožovou ještě jeden termín – 11. února 2025 od 8.30 do 12.30 hodin opět v naší klubovně. Jsou volná ještě tři místa, v případě zájmu se můžete přihlásit. Kurz je zdarma díky podpoře Nadace Vodafone v rámci projektu digitální odysea. *MW*



Členské příspěvky na rok 2024

Po vánočních svátcích bude klubovna otevřená pro veřejnost opět **v úterý 7. ledna 2025** od 9.00 do 15.00 hodin a v pátek od 10.00 do 12.00 hodin.

V této době si můžete přijít zaplatit členské příspěvky (zůstává i nadále 100,- Kč). Je možné zaplatit si členský příspěvek i na číslo účtu **2401649969/2010**, **do zprávy pro příjemce napište jméno a příjmení plátce**.

Pravděpodobně v březnu proběhne Výroční členská schůze. Byli bychom rádi, kdyby se Vám do té doby příspěvky podařilo zaplatit.

Těšíme se na Vás v novém roce.

Vl.Dv.

Něco z lednových pranostik:

V lednu za pec si sednu.

V lednu mráz – těší nás; v lednu voda – věčná škoda.

Ve dne jas, v noci mráz.

Leden jasný, roček krásný.

Je-li leden nejostřejší, bude roček nejneplojnější.

Roste den, roste i zima.

Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.

Teplý leden, z korce mandel jeden.

Tancují-li v lednu komáři, ať se sedlák po píci ohlíží.

Když v lednu včely vyletují, to nedobry rok ohlašují.

Když v lednu mnoho prší a málo sněží, z polí, luk i zahrad se málo těží.

Když v lednu hrom se ozve, hojnost vína je v očekávání.

V lednu roste-li tráva, neúroda se očekává.

Naše akce



Bowling o putovní pohár se hraje 2x měsíčně pod vedením Milušky Krausové

Turistický kroužek Vandrovníci

chodí na vycházky každý čtvrtek za každého počasí, vede je Jitka Štěbetáková



Pěvecký kroužek Mihulky



se schází každé pondělí ve 14.00 hodin pod vedením Aleny Mihalové

Zájezdy pro Vás svědomitě připravuje

Dušan Soukup

Výtvarný kroužek-výtvarné dílny vede Mgr. Kamila Součková v úterý podle rozpisu

Bazárek v naší klubovně každé úterý – Jitka Masopustová



21. ledna 2025 a 11. února 2025 ve spolupráci s Moudrou sovičkou čtyřhodinový seminář **Jak na chytrý telefon**

17.3.-22.3.2025 rehabilitačně poznávací pobyt v Piešťanech (obsazené)

Posezení v klubovně v úterý 28. ledna, kde se domluvíme o dalších, případně častějších termínech.



Přejeme Vám do nového roku hodně zdraví, radosti a štěstí. Ať Vás provází láska Vašich blízkých a spokojenost ze všech každodenních drobností.

Nechť v novém roce každý den přinese nové příležitosti k setkávání se s přáteli, objevování nových zájmů a prožívání radosti ze života.