

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ 2021

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

LISTOPAD 2021
III. ROČNÍK 11. číslo
ZDARMA
UZÁVĚRKA 31.10.2021
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

Úvaha o spokojenosti

Neustále usilujeme o to být „šťastní“, či alespoň „spokojení“. Co to ale znamená? To, že se budeme neustále usmívat, zažívat jen příjemné chvíle, mít dostatek peněz i zdraví, žít život zalitý sluncem? V jedné knížce jsem objevila hezké pojetí slova „spokojenost“, a rozhodně to v něm takto nestojí. Píše se tam, že spokojenost se objeví tehdy, když

„přestaneme mít obavy z přítomnosti, necítíme bolest z minulosti a neděláme si starosti z budoucnosti“. Vůbec nejde o to cítit se neustále šťastný, ale naopak, jde o to umět přijmout vlastní nedokonalosti a vnitřní chaos. Hlavně ten emoční. Emoce jsou to, co nás utváří – jak

bychom jinak věděli co je radost, kdybychom nezažívali smutek, co je štěstí, kdybychom neznali bolest, či co je klid, kdybychom občas nepocítili zmatek. Emoce jako neklid, sklíčenost, smutek, či bolest k nám prostě patří. Pomáhají nám objevit kdo jsme, proč tu jsme a co chceme dělat.

Příště, až budete chtít brečet, opravdu brečte, a vůbec nevádejte, že Vás někdo uvidí. Nebo až budete chtít křičet, křičte, ale pozor ať to není směřováno vůči někomu, kdo za to nemůže :-). A pak se na chvíli posadte někam stranou, zavřete oči a jen pozorujte. Pozorujte, co se odehrává tam uvnitř. Možná objevíte, že hluboko pod vrstvou smutku,

leží střípky radosti ze všedních maličkostí. Pod nánosy zmatku a napětí se skrývá moře klidu a uvolnění. A také tam někde hluboko uvnitř pod vším tím křikem a hlukem, přebývá nekonečné ticho a mír. A v nich nacházíme spokojenost z přítomného okamžiku. Přijměme svůj vnitřní chaos s vědomím, že je vlastně naprosto v pořádku. MW

Výtvarka opět hýří barvami

S podzimem začal nový školní rok, a i naše členky výtvarného kroužku opět zasedly v klubovně ke stolům s očekáváním, co nového se naučí. Drátkování /tj. oplétání lahví kovovým drátkem/, kterým jsme začaly, nás prověřilo-ne všem se dařilo tuto techniku hned napoprvé úspěšně zvládnout, máme dosud co dohánět.

S daleko větším úspěchem jsme se naučily malovat barvami na hedvábí. Šátky a šály se všem velmi zdařily hned poprvé krásně vymalovat a každá z nás zde uplatnila své barevné cítění. Výsledkem jsou nádherné barevné kombinace připomínající rozkvetlou zahradu, podzimní alej nebo kousky barevného ovoce, či pohled na barevné obláčky na obloze. Při práci s barvami jsme připomínaly tak trochu děti v mateřské školce. Barvy byly na rukou i jinde, ale hlavně jsme tvořily se zápalem a radostí! Naše setkávání v kroužku má pro nás i velký psychoterapeutický přínos-zapomeneme chvíli na vlastní problémy, malujeme, kreslíme, povídáme si a máme společnou radost z toho, co se nám zrodilo pod rukama, z našich originálů. Čas letí a nás už čekají Vánoce, nové nápady, nové techniky. Řídíme se heslem: „Co nás nezabije, to nás posílí!“ LIMO
(Ukázky výtvarných prací najdete v příloze.)



Sezimovo Ústí, rekondiční pobyt 5.10. -10.10.2021

Začátkem října jsem se zúčastnila se třemi kamarádkami z Prahy rekondičního pobytu v Sezimově Ústí. Chtěla bych poděkovat paní Marii Wrbikové a paní Alici Hoffmannové za přípravu a zdárný průběh celého pobytu. Vše proběhlo bez ztráty kytičky a spokojenost byla na všech stranách jak s jídlem, ubytováním, výlety, ale i se společenským večerem. Už se těšíme na další pobyt. Zdenka Špačková a 3 děvčata z Prahy.

Děkujeme, jsme vždy rádi, když se připravené akce podaří a když se líbí. MW a AH

Vážení cestovatelé,



v listopadu pro Vás připravujeme hned dva výlety, tedy pokud situace dovolí. První kratší výlet připravujeme na **6. listopadu do Valče** na tzv. **Svatohubertskou mši**, trubači budou troubit z ochozu kostela a v kostele proběhne myslivecká mše v plné parádě. Pro zájemce je tu ještě trochu romantiky v podobě noční prohlídky zámku Valeč s lucernou.

Na **18. listopad** připravujeme zájezd na **hrad Vildštejn ve Skalné**. Hrad vznikl okolo roku 1200, a patří tedy k nejstarším českým hradům. Na odpoledne plánujeme individuální podzimní procházku po **Františkových Lázních**. Doufám, že se vám výlety budou líbit.



Dotazy a připomínky posílat na mail: soukup.sekvzo@seznam.cz

Z VÝTVARNÉ DÍLNY

Ženy z výtvarné dílny se tentokrát sešly nad malováním na hedvábí. Lze předpokládat, že s výsledky svých pestrobarevných kreací nebudou spokojeny pouze samy autorky. Vždyť hedvábný šátek je i nepřehlédnutelným módním doplňkem. Jejich práce tak budou prezentovány i na veřejnosti. A vskutku, mají se čím chlubit.

Práce s žehličkou není žádné ženě cizí. Jenže když se jedná o enkaustiku, tak už jde o umění. Poprvé se ženy přesvědčily, co taková nenapařovací žehlička dokáže.

Stačí ji nahřát a na její užší část nanášet voskové pastelky. A pak zapojit kreativitu a rozžehlit voskovky na křídový papír. No a podívaná, od níž jsme nemohly odtrhnout oči, byla na světě. Z vytvořených prací jsme si proto udělaly improvizovanou výstavku. A kochaly se. **Tobi**



Nabídka pletací příze

Blíží se zima, prodlužují se večery, bývají plískanice, a to je doba pro seniorky pletačky. Nabízíme Vám různě barevnou, různě silnou páranou pletací přízi, kterou jsme získali díky spolupráci s ČČK v Karlových Varech. K dispozici jsou i pletací jehlice a háčky. Pokud budete mít o cokoliv z toho zájem, přijďte si v úterý nebo v pátek do klubovny. Zkraťte si dlouhé podzimní a zimní večery. Těšíme se na Vás.



Připravované pobytové zájezdy na rok 2022

Vzhledem k poměrně velkému zájmu našich členů o pobytové rekondiční a relaxační zájezdy jsme předběžně zarezervovali dva-relaxační pobyt v **hotelu Xavin v lázních Harkány** v Maďarsku v červnu 2022. Podrobnosti k zájezdu jste dostali na e-mail, pro Vás vyplývá nutnost pojistit se.



Druhý zarezervovaný rekondiční pobyt je pro zájem členů spolku opět do **Sezimova Ústí**, a to na říjen 2022. Od eventuálních účastníků zájezdu potřebujeme zjistit předběžně zájem kvůli zaslání požadavku na rezervaci pokojů.



Spolupráce s Eurocentrem



Rada spolku navázala spolupráci s Ing. Janou Michkovou z Eurocentra a Europe Directu Karlovy Vary, připravujeme společné akce na r. 2022.

Eurocentrum Karlovy Vary je součástí sítě 13 eurocenter v krajských městech České republiky, které spadá pod Úřad vlády, odbor informování o evropských záležitostech. Centrum je tímto odborem spravováno. Slouží jako základní komunikační nástroj pro informování občanů o unijní problematice.

Eurocentrum Karlovy Vary navázalo v regionu řadu partnerství s institucemi a organizacemi zabývajícími se evropskou problematikou. Významným přínosem pro fungování Eurocentra je vstřícný přístup Krajské knihovny Karlovy Vary a Krajského úřadu Karlovarského kraje, které jsou zároveň i jeho hlavními partnery.

2. listopadu se zúčastníme akce Generace (o) Evropě pořádané v Krajské knihovně od 16.00 do 19.00 hodin.

Dále připravujeme:

3. listopadu – přátelské posezení v Sedleci

6. listopadu – zájezd do Valče – tzv.

Svatohubertská myslivecká mše

18. listopadu – zájezd na hrad Vildštejn a do

Františkových Lázní

18. listopadu – účast na vyhlášení Seniora roku

2021 v Grandhotelu Pupp

Pondělky – pěvecký kroužek (změna začátku-ve 14.45 hod.)

Úterky – bazárky v klubovně spolku

Sudé úterky – výtvarný kroužek a výtvarná dílna

Čtvrtky – turistické vycházky

Sudé pátky – cvičení paměti

2x do měsíce – turnaj v bowlingu

Připravujeme na prosinec 2021:

Mikulášská besídka v Sedleci

zájezd na Červený Hrádek s adventním programem

21.12. návštěva Vinohradského divadla – Český román

Termíny konání včas oznámíme

Připravujeme na rok 2022:

11.-19.6.2022 - relaxační pobyt v lázních Harkány, Maďarsko – hotel Xavin

4.-9.10.2022 – rekondiční pobyt v Sezimově Ústí

Senior roku 2021

Karlovarský kraj vyhlásil již 5. ročník ankety Senior roku 2021. Hlavním cílem je podpořit aktivní stárnutí obyvatel v Karlovarském kraji a posílit postavení seniorů ve společnosti. Akce je věnována seniorům jako poděkování za jejich celoživotní práci a úsilí.

Slavnostního vyhlášení výsledků ankety, které se uskuteční 18. listopadu 2021 ve slavnostním sále Grandhotelu Pupp, se zúčastní 14 našich členů.



Poděkování

Děkujeme Karlovarskému kraji i Statutárnímu městu Karlovy za poskytnuté dotace v roce 2021 a za podporu naší činnosti.



Karlovy VARY®

Vážení přátelé,

Ministerstvo zdravotnictví nařizuje k 1.11.2021 mimořádné opatření, z toho je pro nás důležité:

Pro další vývoj a průběh epidemie **je vysoce důležité očkování, u rizikových skupin i proočkování třetí dávkou, která znamená posílení imunity proti onemocnění covid-19, a tím výrazné snížení rizika nákazy, a především pak těžkého průběhu onemocnění nebo úmrtí v případě nákazy.** Proočkovanost populace, zejména pak vyšších věkových skupin, je nezbytná z důvodu ochranného efektu očkování před závažným průběhem onemocnění, který je více pravděpodobný u starších osob s chronickými onemocněními nebo u osob s oslabenou imunitou.



Přejeme všem hlavně zdraví.