

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

2024

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Nadace města
Karlovy Vary

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Listopad 2024

VI. ROČNÍK

11. číslo

ZDARMA

UZÁVĚRKA 31.10.2024

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

Přívaby listopadu

Listopad je měsíc, který mnozí považují za přechodné období mezi podzimem a zimou. I když může působit ponuře a melancholicky, skrývá v sobě množství krás a kouzel, které si zaslouží být objeveny.



Je to období, kdy příroda přečerpává své poslední barvy před zimním spánkem. I když se listí na stromech začíná zbarvovat do nádherných odstínů hnědé, zlaté a červené, přichází na scénu krásné

obrazy mlhy, které se válejí nad zemí. Ranní procházka mezi stromy pokrytými barevným listím a mlhou je jako ponoření do malebného obrazu.

Jakmile se listopad rozeběhne, chladné večery nás nutí hledat útulnost v našich domovech. Vůně pečených jablek, skořice a čokolády se začíná šířit domovy. Listopad je ideální čas na vychutnání si teplého nápoje, ať už je to čaj, káva nebo horká čokoláda. Příjemná atmosféra nás vyzývá, abychom se více spojili se svými blízkými.

Listopad začíná významným dnem – Dušičkami. Je to čas, kdy si lidé připomínají své zemřelé blízké. Ozdobené hřbitovy svíčkami a květinami vytváří krásnou, ale zároveň melancholickou atmosféru. Tento rituál nám připomíná hodnotu vzpomínek a propojení s minulostí, což může být uklidňující a důležité pro emocionální zdraví.



Listopad je také měsícem, kdy se začíná pomalu připravovat na vánoční svátky. Obchody se zaplňují výzdobou a dárky, a na mnoha místech se konají trhy s vánočními dekoracemi. Tato předvánoční nálada vytváří vzrušení a očekávání, které nás vede k zamyšlení nad tím, co pro nás svátky znamenají. To je čas, kdy se lidé více zaměřují na štěstí, rodinu a přátelství.

Příroda pomalu usíná, zvířata se připravují na zimu a mnoho rostlin začíná pozvolna odumírat. Tato klidná fáze v cyklu přírody je fascinující. Dny se zkracují, tma přichází dříve, ale právě tento klid může přinést příležitost k zamyšlení, meditaci a vnitřnímu růstu. Procházky venku v sychravém počasí nám dávají možnost zpomalit a užít si ticho.



Listopad, ač se může zdát chladný a melancholický, je plný skryté krásy a hloubky. Od barevných podzimních scenérií, přes teplé večery strávené s blízkými, po vzpomínky na ty, kteří už nejsou s námi, je to měsíc, který nás vyzývá k zamyšlení a ocenění drobných radostí. Využijme tento čas k zastavení se a uvědomění si krásy, kterou nám listopad přináší.

MW

Rekreační pobyt 6.10.-11.10.2024 Sezimovo Ústí

Konečně jsme se dočkali a v neděli 6.10. odjíždíme na pobyt do hotelu Mas.

Cesta byla celkem dobrá, ale pan řidič byl trochu unavený. Navrhl nám 30minutovou přestávku na pumpě. Pan řidič se najedl, napil se a zakouřil si. A hurá jede se dál.

Po příjezdu jsme se ubytovali, někdo se šel na chvilku projít. V 17 hodin jsme šli na večeři, personál nás hezky přivítal skleničkou vína.

Po večeři byla informační schůzka, na které jsme si mohli zaplatit výlety. Mohli jsme si vybrat: Čapí hnízdo, Jemniště – večerní prohlídka, Zámek Líšno, Klášter Zlatá Koruna a Zámek Telč. Navíc zdarma půldenní výlet do kostela Nanebevzetí Panny Marie v Klokotech u Tábora a prohlídka města Tábor. Kdo



se rozhodl pro nějaký výlet, nemusel určitě

litovat. Měli jsme perfektního průvodce, který nám celou cestu povídal o zámcích a taky o okolí.

Miluška Krausová nám objednala na pondělí hraní bowlingu ve vedlejší restauraci. Celkem nás hrálo 10 členů, bylo to perfektní – hodně jsme se pobavili a čekali jsme na vítěze turnaje.

1. místo – Šimánek Jan
2. místo – Luhanová Martina
3. místo – Krausová Miluška

Vítězům gratuluji a my ostatní doufáme, že příští rok se nám bude taky dařit. Já osobně jsem se modlila, abych nebyla poslední. Pán Bůh mě vyslyšel a skončila jsem předposlední, hahaha!

V úterý a ve čtvrtek jsme měli zábavu, parket se za chvilku zaplnil a členové se pěkně vyřádili. Ve středu se hrálo bingo, to bylo taky fajn.

Mohli jsme každý den chodit do bazénu, voda byla docela teplá. Pobytu se zúčastnilo 37 členů, doufám, že příští rok nás bude víc.



Zhodnocení pobytu: jídlo bylo velice dobré, personál se o nás pěkně staral, prostě všechno bylo super. Počasí jsme měli celou dobu krásně, až při odjezdu domů nám po cestě přšelo. Ale to nám nevadilo, alespoň jsme si pěkně schrupli.

A perlička nakonec.

V neděli mi volala paní z recepcce: Dobrý den, paní Hoffmannová. Pokojská našla na pokoji číslo... zuby. A řekla mi jméno, kdo byl na pokoji ubytován. Můžete paní zavolat, jestli máme ty zuby poslat na její adresu? Volám paní..., že si na pokoji zapoměla zuby. Paní říká, já zuby mám. Tak super, volám na recepci, že paní zuby má. V pondělí mi opět volala paní z recepcce. A to stejné, jenom jiný pokoj a jméno. Volám paní, že si zapoměla na pokoji zuby. Paní se začala smát a řekla, já už jsem byla u zubaře. Ať ty moje zuby hodí do popelnice :-)

Nevím jak vy, ale já už se moc těším na další pobyt v hotelu Mas.

Alho

Vážení přátelé našich výletů.

Říjen byl plný cestovatelských aktivit. Ať už rekondiční pobyt 6.10 až 11. 10. v Sezimově Ústí. Od 14.10. do 19.10. léčebný pobyt v Bardějově. V Bardějově nás bylo dvacet a jednalo se o náš první pobyt tohoto typu na Slovensku. Rekreační se velmi vydařila a všichni jsme si ji náležitě užili. Naši slovenští přátelé nás pozvali na jejich akci na konec Měsíce úcty ke starším a vlastně pro nás připravili i



pobyt v KLÚ Družba v Bardějovských Kúpeľích včetně procedur. Program jsme měli volný a každý si šel za tím svým. Čtyři jsme se účastnili i krátkého výletu do Polska, do Muszyny a do lázní Krinica. Určitě tento výlet stál za chvilku, kterou jsme mu věnovali. Pobyt se moc líbil a ozvaly se i hlasy, že by se měl opakovat. Můj osobní názor je,

že Slovensko má co nabídnout a že bychom v budoucnosti měli v družbě s našimi přáteli pokračovat a za nabídku společného pobytu v Piešťanech na jaře příštího roku poděkovat a užít si s nimi společný rekondiční pobyt.

Ve středu 23.10. jsme jeli zájezd na Svatou Horu a do ukázkového dolu Anna v Příbrami. Na Svaté Hoře nás kromě prohlídky čekal i krátký varhanní koncert. V dole Anna jsme se svezli důlním vláčkem a prošli se důlními díly.

Myslím podle prvních ohlasů, že se výlet podařil, a hlavně varhanní koncert se líbil.

Těší nás všechny zájem o naše



výlety. 13.11. zájezd na Osek a do Teplic se rychle zaplnil. Sháníme i velký autobus pro 65 cestujících. Připravujeme pro vás i výlet na adventní prohlídku tentokrát do Žatce a na zámek Stekník.

Pokud máte nějaké náměty, kam bychom se mohli vydat v budoucnu, napište mi prosím na níže uvedené adresy. Děkuji a těším se na další setkání.

Dušan Soukup, mail soukup.sekvzo@seznam.cz, Fb Senioři zájezdy. Tel: 602 546 482

O pravdivosti přísloví.

Pár slov o tom, jak pýcha předchází pád. Před časem jsem sepsala novodobou pohádku o strastiplné cestě za zdravým kolenem. Tato pouť byla korunována úspěchem, a to přímo zázračným, díky zlatým rukám operujícího lékaře a zodpovědné práci ošetřujícího personálu, navzdory prázdninovému „zeštíhlení“ péče. Po 5 dnech jsem již rehabilitovala



vlastními silami v domácím prostředí, podle návodu cvičila jako „ďas“. 5 týdnů po výměně kolena jsem nastoupila do lázní Teplice. Lázeňský dům

Beethoven prošel před nedávnem renovací hlavních reprezentačních prostor. Stálí pacienti poukazovali na některé změny, které vlivem úsporných balíčků poněkud zredukovaly to, na co byli doposud zvyklí, ale já se zaměřila na léčebné procedury a jejich úroveň zůstala zachována. Pouze hlavní perla Beethovenu – termální bazén s radonem Thermalium, tolik vyhledávaný pacienty, byl nyní, podobně jako náš Thermal, draze zpoplatněn. Přesto jsem byla spokojena a cvičení přinášelo každodenní zlepšení pohybu. A teď k té pýše: z radosti nad postupem léčení jsem byla na své pokroky pyšná a těšila se na návrat do normálního života... Stačilo nepatrné zakopnutí špičkou boty o kočičí hlavu v chodníku a rázem jsem se ocitla „na dlažbě“, a to doslova. Ten

parakotoul by mi mohl závidět kdejaký výsadkář a pohled skupinky teenagerů na osobu v bílém kabátě, koulící se lázeňskou uličkou, musel být k popukání. Kotrmelec našťastí zachránil mé operované koleno, ale když jsme u toho pukání, ruplo mi zápěstí pravé ruky, o ostatních naraženinách nemluvě. V Teplické nemocnici mě relativně brzy ošetřili, ale byla jsem svědkem nezaviděných případů, se



kterými se místní zdravotníci běžně setkávají. Kdo neviděl (a necítil), neuvěří. Jít vedlejší vchodem na ambulanci v pátečním podvečeru přes záchytku, je cesta do středověku... Jak moc si teď vážím toho, že sice pochroumaná, ale relativně zdravá, jsem. Sádra ukončila předčasně můj lázeňský pobyt, ale i těch pár dní, co jsem zde byla, mi zázračně pomohlo. Teplice – děkuji. Až tam někteří z vás pojedou na listopadový zájezd, pozdravujte a pozor na dlažební kostky. *JVot*

Lázeňský pobyt Bardějovské kúpele.

Kúpelno liečebný ústav Ministerstva vnitra



Slovenské republiky DRUŽBA nám sjednala partnerská organizace seniorů v Bardějově. Odjezd byl 13.10.2024 v

18.00 hodin z Karlových Varů a na místo pobytu jsme dorazili 14.10.2024 v 09.30 hodin. Ubytování a příjem lékařem s doporučenými procedurami proběhl během dopoledne. Jídlo 3x denně ze 4 možností výběru jak snídaně, tak i oběda i večeře. Byla jsem překvapena množstvím ovoce a zeleniny. Všechna jídla byla vynikající. Celý týden, kromě úterý odpoledne, byl program i výlety individuální. V úterý jsme se celá skupina 20 lidí zúčastnila v Bardějově



setkání s názvem „Úcta ke stáří“ spojené s taneční zábavou a tombolou s bardejovskou partnerskou organizací seniorů. Využila jsem volna a pobyt jsem si zpestřila výlety po okolí. K zážitku přibyl jeden, kdy jsme večer sledovali kometu Atlas. Příště bude vidět až za 80 let! Během dne probíhaly procedury a podle volna hurá do přírody a návštěvy kolonády s prameny na pitnou kúru. První výlet jsem šla na Kamennou horu s vyhlídkovým místem na město



Bardějov z malé dřevěné jednopatrové rozhledny. Pohled na okolní lesy odívající se do barev podzimu.

Odpoledne jdeme čtveřice na zříceninu hradu Zborov. Nejstarší zmínka je z počátku 14. století a je v majetku Cudarovců. Po vymření vlastnili hrad ještě 2 rody, kdy r. 1548 byl hrad opuštěn. Měli jsme úžasné štěstí. Po 1/3 cesty nás nabírá do auta sám kastelán hradu a pak s námi část hradu projde.

Ohromný hrad, na kterém pracovalo cca 20 lidí s archeologem a nebyl to vršíček z písničky „U Zborova na Vršíčku...“. Další den jdeme na prohlídku skanzenu. Bardějovské lázně jsou součástí města Bardějov, asi 5 km od centra města. V areálu jsou kromě lázeňských domů,



hotelů, 2 koupaliště a 2 expozice Šarišského muzea v Bardějově národopisná a skanzen-muzeum lidové architektury. Hezká procházka celými lázněmi, které navštívila i císařovna, zvaná Sisi. Další výlet byl do města Bardějov. Bardějov je okresní město v Prešovském kraji v oblasti Šariše. Toto historické město pro své zachovalé středověké centrum je od roku 2000 zapsané mezi lokality světového dědictví UNESCO. Den před odjezdem ještě dokupuji dárečky a procházím lázněmi, kde je klid, příjemné parky a čistý vzduch. Široko daleko žádná čoudicí továrna. Ještě v tom krásném počasí jdu ke kapli – památníku asi 2,5 km vzdáleném, kde zemřel jeden z majitelů hradu Zborov. V sobotu ráno po snídani odjíždíme do Košic. Protože nám vlak z Košic do Prahy odjíždí až 21.37 hodin, máme celé odpoledne volno. Volný čas využíváme k prohlídce města. Košice jsou druhé nejlidnatější město Slovenska. Nádherné město se zajímavými stavbami, krásné centrum města. Překvapení množstvím kostelů, fontán a kaváren. Škoda, brzy se stmívá. Pokud máte někdo zájem o fotky, zadejte si „Senioři zájezdy“, kam jsem denně fotky dávala. Byl to báječný výlet s pobytem v lázních. Tímto děkuji vedení klubu seniorů, hlavně V. Dvořákové a D. Soukupovi. *Zd. Hanzelínová*

Úterní setkání členů

V úterý 29. října se sešlo 15 členů našeho spolku na pravidelném setkávání v naší klubovně.

Ohlas byl kladný, padl návrh na častější opakování. Návrh bude projednán na výborové schůzi v listopadu, o změně budete včas informováni.

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

13.11.2024 zájezd na Osek a do Teplic

26.11.2024 pravidelné úterní setkání členů v naší klubovně

Od 2. do 6. prosince nás navštíví 50 členů spřátelené slovenské organizace seniorů v Bardejově. Za náš spolek pro ně připravuje Dušan Soukup na 4. prosince zájezd do Kadaně a na Červený Hrádek, 6. prosince do Lán

10. prosince 2024 přátelské posezení s hudbou a tancem na Náplavce

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



Milí přátelé,

přejeme vám, aby byl měsíc listopad pro vás časem klidu a pohody. Ať už trávíte chladné dny s knihou v ruce, na procházkách v barevném podzimním listí nebo s rodinou a přáteli, přeji vám, aby vám každý moment přinášel radost a pohodu. Nezapomeňte si dopřát i chvíle pro sebe a užívat si malé radosti, které vám listopad může nabídnout.

Rada spolku Senioři Karlovy Vary

