

# INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

2024

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Nadace města  
Karlovy Vary

Klub seniorů  
SENIORŮ  
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Prosinec 2024

VI. ROČNÍK

12. číslo

ZDARMA

UZÁVĚRKA 30.11.2024

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

### Čekání na Vánoce

Advent a Vánoce jsou pro mnohé z nás nejkrásnějšími obdobími v roce, plnými tradic, rodinných setkání a radosti. Pro seniory,



kteří mohou čelit různým výzvám, jako jsou osamělost, zdravotní problémy nebo ztráta blízkých, může být prožívání těchto svátků obzvláště důležité, ale i náročné. Zde je několik úvah o tom, jak mohou seniory prožít advent i Vánoce pohodově:

Advent je obdobím očekávání a příprav. Pro seniory může být uklidňující mít čas na rozmyšlení a plánování. I jednoduché aktivity, jako výroba adventního věnce nebo zdobení bytu, mohou přinést radost a pocit smysluplnosti.



Jednou z největších výzev, které seniory čelí, je osamělost. Zapojení se do aktivit s rodinou či přáteli může

výrazně obohatit vánoční čas. Organizování společného pečení cukroví, výroba vánočních ozdob nebo dokonce vyměňování si vzpomínek na tradice z dětství může pomoci zpevnit mezilidské vazby.

Vánoční shon může být někdy vyčerpávající. Je důležité si během adventu dopřát i klid a čas na odpočinek. Meditace, čtení nebo příjemné

procházky mohou pomoci udržet mysl i tělo v pohodě.

Pro seniory, kteří žijí daleko od svých blízkých, je technika cenným prostředkem pro udržení kontaktu. Video hovory nebo online setkání mohou zintenzivnit pocit sounáležitosti a umožnit sdílení vánoční atmosféry.

Někdy může být příprava na Vánoce stresující, zejména pokud jsou tradice příliš složité nebo časově náročné. Je důležité si uvědomit, že Vánoce mohou být jednoduché. Místo velkých oslav si může senior zvolit menší a intimnější setkání, které mu přinese radost a klid.



Nabídka pomoci seniorům, kteří se s náročnostmi prožívání svátků potýkají, může mít zásadní význam. Rodina, sousedé nebo dobrovolníci mohou

poskytnout praktickou pomoc, jako je nákup potravin, příprava jídla nebo procházky.

Vánoce jsou časem, kdy si mnozí z nás připomínají vzpomínky na uplynulé roky. Pro seniory může být příjemné sdílet příběhy a tradice, které prožili, a přenášet tak rodinnou historii na další generace.

Vánoce by měly být obdobím radosti a klidu, které přináší pocit sounáležitosti. Opatrný přístup k potřebám a přáním seniorů, respektování jejich rytmu a podpora jejich aktivit může přispět k pohodovému prožití adventu i samotných Vánoc. Každý malý krok a gesto lásky a pozornosti může udělat velký rozdíl.

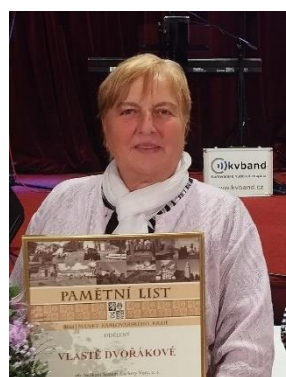
MW

## Slavnostní vyhlášení ankety „Senior roku 2024“

Tak je tu listopad 2024, a jako každým rokem již od roku 2017 vyhlašuje Karlovarský kraj, odbor sociálních věcí, anketu „Senior roku 2024“. Byl i stanoven počet členů jednotlivých seniorských klubů, kteří se vyhlášení ankety mají zúčastnit. Tato anketa se konala 19.11.2024 od 15 hodin v Mariánských Lázních v kulturním domě Casino.

Z našeho seniorského klubu bylo delegováno 18 členů. Dále členové seniorského klubu Karlovy Vary, Úvalská ulice a členové ze Staré Role. Autobus s karlovarskými seniory byl vypraven ve 13:10 hodin. Dle mého odhadu nás odjízďelo asi 70 členů. V nádherném historickém sále kulturního domu Casino se sešlo odhadem až 300 účastníků.

Již při vstupu do sálu se senioři, co se znali, srdečně vítali, celý sál šuměl hovorem, smíchem, prostě dobrá nálada a atmosféra. Každý účastník měl připravené na stole malé občerstvení v podobě zákusku, obloženého chlebičku, minerálky. Samotná anketa byla zahájena v 15.00 hodin. Této ankety se také zúčastnila hejtmanka Karlovarského kraje Mgr. Jana Mračková Vildumetzová. Sama pak převzala její moderování, byla velmi milá, bezprostřední, pohovořila si i s mnoha přítomnými seniory, bylo znát, že i ona si tuto anketu příjemně užívá. Titul Seniora roku 2024 získali dva muži a čtyři ženy. Celé roky se věnují ve svých seniorských klubech organizaci turistiky, sportu, kulturních akcí, zapojování mládeže do těchto akcí a jiné. Za tuto svoji dlouholetou činnost byli oceněni výše uvedeným titulem a dále obdrželi pamětní list hejtmanky Karlovarského kraje, dárkové koše, dárkové poukázky, květiny. Velké překvapení čekalo pro 11 předsedkyň a předsedů jednotlivých seniorských organizací, kdy tito obdrželi mimořádné ocenění hejtmanky Karlovy Vary Mgr. Jany Mračkové Vildumetzové ve formě pamětního listu, květin, dárkových poukázek. Toto ocenění obdržela i předsedkyně našeho spolku Vlastička Dvořáková. Celou akcí se prolínal i doprovodný kulturní program. K poslechu i k tanci zazpíval zpěvák Jiří



Helekal a karlovarská kapela KV band. Z Mariánských Lázní jsme odjízďeli dobře naladěni a spokojeni s průběhem celé ankety. A co na závěr dodat. Všem seniorům, co byli odměněni za svou dlouholetou činnost ve svých seniorských klubech, projeviti úcty, obdiv, všem výborům seniorských organizací poděkování, že ve svém volném čase, bez nároku na finanční odměnu vedou dobře svoje kluby, organizují pro své členy různé akce počínaje zájezdy, tanečními zábavami, různými naučnými přednáškami ke spokojenosti svých členů. Takže milí senioři, ať jsme stále akční i když nám někdy moc dobře není, ale usmíváme se na svět, ať se rádi spolu setkáváme a těšíme se na sebe a máme stále otevřenou náruč pro ty, co máme rádi.



*MílaG.*

## Vážení přátelé našich výletů

Ve středu 13.11. jsme jeli na Osek a do Teplic. Klášter



v Oseku je impozantní, jen je chyba, že se uvnitř nesmí fotit. I tak jsme si prohlídku užili. V Teplicích byl volný program, a tak každý šel na oběd kam sám

uznal za vhodné, a do odjezdu autobusu domů se každý zabavil po svém. Někdo se procházel po Teplicích, někdo navštívil kavárničku.

Na 7. prosinec 2024 pro vás připravujeme výlet na adventní prohlídku tentokrát do Žatce a na zámek Stekník. V Žatci je opět volný program, a tak kromě náměstí je možné navštívit například Pivovarské muzeum, Chmelařské muzeum, Maják a další památky. Je možné opět si najít občerstvení dle své chuti. (Viz leták.)

Odpoledne na 14. hodinu máme rezervovanou prohlídku vánočně vyzdobeného zámku Stekník. Po prohlídce si zazpíváme koledy a pojedeme do vánočního shonu domů.



Ještě 11. prosince se jede do Německa do Chemnitzu na vánoční trhy. Zájezd je již plně obsazen.

Mimo to nás navštíví od 3.12. do 6.12. naši přátelé z Bardějova. Máme pro ně připravenou prohlídku zámku Červený Hrádek a Kadaně na 4.12. Jede se s jejich autobusem a zájezd je určen pro ně. Při odjezdu 6. 12. domů navštíví ještě zámek Lány a zde se s našimi přáteli rozloučíme.



Tak i v prosinci je cestovatelských aktivit hodně a věřím tomu, že si i závěr roku užijete.



Na závěr vám všem přeji klidné prožití svátků vánočních, pohodu a klid, a do nového roku 2025 pevné zdraví, ať se vás

všech drží štěstí a spokojenost a ať se ve zdraví sejdeme opět na našich zájezdech v roce 2025.

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](mailto:soukup.sekvzo@seznam.cz)

Fb Senioři zájezdy. Tel: 602 546 482

### *Jak na chytrý telefon a tablet*

Jak už jsme Vás informovali, ve spolupráci s Moudrou sovičkou jsme pro Vás připravili čtyřhodinový seminář **Jak na chytrý telefon a tablet pro nové zájemce**. Seminář proběhne 21. ledna

2025 od 9:00 do 13:00 hodin v naší klubovně.

Pro velký zájem našich členů jsme se domluvili, že dne **11.2.2025 od**

**8:30 - 12:30 hodin** uspořádáme další seminář **Jak na chytrý telefon/tablet** pro další zájemce.

Kurz je zdarma díky podpoře Nadace Vodafone v rámci projektu digitální odysea.

### *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

**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

**7. prosince 2024** zájezd do Žatce a na Stekník s vánočním programem

**10. prosince 2024** vánočně laděné přátelské setkání v Clubu Náplavka

**11. prosince 2024** zájezd na vánoční trhy do Chemnitzu (obsazené)

**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 prosinci nebude**, klubovna bude od 16. prosince uzavřená. Další termíny v příštím roce Vám budou včas oznámeny.

**Klubovna pro veřejnost bude otevřená naposledy v pátek 13.12.2024.**

Od pondělí 16.12.2024 do pátku 3.1.2025 bude uzavřená.

**Opět se můžeme sejít v úterý 7. ledna 2025.**



*Děkujeme Karlovarskému kraji, Statutárnímu městu KV a Nadaci města KV za poskytnuté dotace v roce 2024 a za podporu naší činnosti.*



*Milí přátelé,  
s příchodem předvánočního času Vám přejeme, aby  
Vás provázela radost a pohoda.*

*Přejeme Vám, aby každý den byl naplněn úsměvy,  
krásnými vzpomínkami a pocitem sounáležitosti.*

*Ať se Vám splní přání, a ať cítíte blízkost těch,  
které máte rádi.*

*Nezapomínejte, že Vánoce jsou také časem sdílení,  
a proto Vám přejeme, abyste se mohli obklopit  
milými lidmi, kteří Vás mají rádi. Ať Vás provází  
klid a radost po celé sváteční dny.*

*Šťastné a veselé Vánoce! ❄️*

*Rada spolku*