

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ 2024

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Květen 2024
VI. ROČNÍK 5. číslo
ZDARMA
UZÁVĚRKA 30.4.2024
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

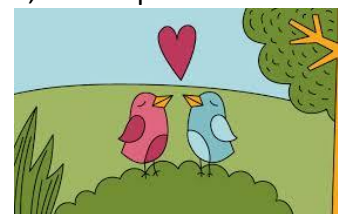
Máj, lásky čas

Květen je můj nejmilejší ze všech krásných měsíců v roce. Ne nadarmo o něm napsal náš neznámější romantický básník K. H. Mácha svou slavnou báseň o lásce vášnivě až zničující „Máj“. Láska, to krásné, mazlivě znějící slovo nás provází celým životem. Matčinu lásku vnímá její ještě nenarozené dítě a lásku čte v matčiných očích při svých prvních okamžicích života. Učí se vnímat škálu doteků, vůní a zvuků hlasů s jsou-li láskyplné, je to velký dar do budoucnosti. Láska má mnoho podob-od nejbližších členů rodiny, od kamaráda z pískoviště s pěkným kyblíčkem a lopatičkou, přes platonický obdiv k staršímu spolužákovi, přes první zmatky a nesmělé dotyky k první



nezapomenutelné, pak druhé, třetí (dnes již téměř zapomenuté...), a pak jako náraz do zdi ve vysoké rychlosti je to ta či ten pravý. Říká se, že je to prý jen jednou za život, ale existuje šance, že se ten úžasný pocit může vrátit, vždyť láska kvete v každém věku. (Má kamarádka vždy říká: jó, u nás na Šumavě ..."). Ten, kdo je schopen lásku přijímat a též ji opětovat, léty dožrál životními zkušenostmi a umí se tedy vyhnout některým chybám z mládí. Mnohdy však návratem k bouři vášni na všechny dosavadní zkušenosti zapomene a jeho „druhá míza“ zamotá všem zúčastněným hlavu. Kromě lásky dětsky čisté, platonické, neopěťované, přelétavé, nebeské, první či poslední, obětavé, dusivé svou naléhavostí nebo

jejím naprostým nedostatkem, můžeme cítit lásku k vlasti nebo k Vlastě, ke zpěvu od Tluče bubeníček přes big beat až k opeře; k dobrému jídlu – od krupicové kašičky po svičkovou s knedlíkem... Někdo miluje houbaření, jiný se s láskou vrtá v záhonech, další prožívá lásku jiných, a to prostřednictvím hrdinů knih, filmů a seriálů. Někdo v srdci nosí lásku k přírodě a zvířatům, k rodné zemi, vyjadřuje ji nenápadnou prací a péčí o potřebné, jiný jí okázale vystavuje na odiv máváním vlajky ... Důležité je, aby vrásky z lásky nepřinášely modřiny ve tváři a šrámy na duši. Lásky je tedy v životě lidském i zvířecím třeba. Už jen to slovo na pět písmen jsem ve své krátké úvaze použila možná dvacetkrát. Je to cit, kterého je v současném rozháraném světě zapotřebí. Nemusíme se všichni nutně milovat, ale mohli bychom se víc respektovat, být k sobě ohleduplní a slušní. Přeji vám láskyplný květen, plný radosti a přátelství. JVoT



Úžasně životní jubileum.



Dobrý den, milí čtenáři našeho seniorského Informačního zpravodaje. Musím se s vámi podělit o jedno zjištění. Dle evidence všech členů našeho spolku bylo zjištěno, že tento rok se dožívají tři členové spolku úctyhodného věku 90 let. Výbor spolku se dohodl, že tyto jubily pozve do klubovny

seniorů a připraví pro každého jednotlivého jubilanta malou oslavu a pohoštění. Pochopitelně, pokud bude souhlasit. Jako první jubilantka přijala naše pozvání do klubovny paní Stanislava Malkusová, která úžasných 90 let dovršila dne 8.4.2024. Společné posezení proběhlo dne 9.4.2024. Pochopitelně nesměly chybět květiny a malý dárek pro oslavenkyni, připitek, slavnostně prostřený stůl a nějaké ty dobrůtky k pohoštění. Nechyběl ani domácí dort a domácí slané pečivo. Celá oslava se nesla v příjemné atmosféře, povídání, smích, vtipky, příběhy ze života. Na závěr posezení oslavenkyně sdělila, že byla velmi mile překvapena, že jí výbor spolku kontaktoval a pozval do klubovny na malou oslavu jejích 90 let. Poděkovala za příjemné posezení u slavnostně prostřeného stolu, za květiny, dárek a také za příjemné a bezprostřední popovídání. A kdo je paní Stanislava Malkusová? Drobná, milá šedovlasá paní, i v tomto obdivuhodném věku soběstačná, stále plná energie a elánu. Dříve pracovala v „Organizace Národní fronty“ v oboru Společnost pro šíření vědeckých a politických znalostí, později byla společnost přejmenována na Socialistickou akademii. Vychovala dvě děti, dceru a syna, oba jsou již také senioři. A co paní Malkusové popřát? Hlavně zdraví, elán a sílu do dalších let, úsměv na rtech a lásku těch nejbližších.

A jako vždy, něco dobrého pro naše mlsné jazýčky.

Hlávkový salát s pomeranči a dýňovými semínky.

RECEPT - 1 hlávkový salát, 3 pomeranče, 1 svazek ředkviček, kelímek zakysané smetany, 2 lžičky moučkového cukru, trochu soli, šťáva z ½ citronu, 2 hrsti dýňových semínek.

Postup – Omyté listy hlávkového salátu natrháme na větší kousky, oloupané pomeranče nakrájíme na



kousky, ředkvičky nakrájíme na tenké plátky. Šťávu z citronu smícháme se zakysanou smetanou, špetkou soli a moučkovým cukrem. Nalijeme na salát s ředkvičkami a kousky

pomeranče v míse, promícháme a podáváme. Rozdělíme na talíře a každou porci posypeme dýňovými semínky. Dobrou chuť a spokojená bříška.

Míla G.

Výlet Roudnice nad Labem a zámek Veltrusy

Ani jsme se nenadáli a je tu nový měsíc a nový celodenní výlet. Tentokrát do Roudnice nad Labem a na zámek Veltrusy. Setkáváme se před 7. hodinou ranní, nabalení jako pumpy, protože je opravdu nečekané

chladno, a natěšení na to, co nás čeká. Ale ouha!

Dopravce na poslední chvíli bez upozornění



změnil typ našeho oblíbeného autobusu za jiný, ne tak pohodlný, tím nastaly nečekané starosti. Nebyl totiž vybaven toaletou, mikrofonom a služebním sedadlem. Právě to chybějící sedadlo vedlo k nepříjemnému osobnímu ústupku, kdy se musel jeden účastník výletu vzdát. Také připravené povídání o historii a zajímavostech navštívených měst bez mikrofону můj slabý hlas nepřekonal pro velký hluk autobusu. Plánovaná zastávka u benzínové stanice se pro rozkopanou silnici nekonala, naštěstí si během dvouhodinové cesty nemusel nikdo z cestujících „potupně ulevit“ za keříčkem. Tak se stalo, že jsme v Roudnici byli o půl hodinu dříve, než se plánovalo. Využili jsme ten ušetřený čas ve svůj prospěch. Roudnické náměstí je krásné. Našli jsme si útulnou cukrárnu, ale využili posezení na zahrádce. Milá servírka nám nabídla deky, a i když svítilo sluníčko, zapálila nám plynový hořák. Také nás ochotně vyfotografovala s dominantou zámku za zády. Byl to příjemně strávený čas. A pak nastala objednaná prohlídka zámku. Rozdělili jsme se na dvě skupiny, které ve stejnou dobu, ovšem z opačných stran, vyrazily na prohlídku. To byste nevěřili, jak těžké je rozpočítat neustále se hemžící dospělé lidi na polovinu, když se neřídí jednoduchou náповědou. Jako když střelí do vrbů... Nakonec jsme se přeci jen vypravili, první skupina přes románský hrad, zámek a zahradu, naše skupina právě naopak, opačně proti proudu času. Dojem byl zvláštní. To, co od 12. století zvelebovaly generace našich předků, dokázala vojenská hudební škola fungující od 50. let do roku 2008 téměř dohola vybydlet. Okrasný francouzský park, který přežil obě světové války, byl přeměněn v asfaltový „buzerák“ (vojenský výraz pro cvičiště pochodování). Co bylo ještě smutnější – cenný depozitář knihovny a obrazárny byl zničen, či přemístěn, prý jinam nebo neznámo kam. Cenné knihy se na nádvoří páliły jako za inkvizice. Teď se roudničtí postupně snaží o nápravu, ale je to velké sousto. Kéž ta snaha přinese

nějaký výsledek. Naše další kroky vedly do Zámecké restaurace, kde jsem si pochutnala na svíčkové. A pak nás čekala jízda k zámku Veltrusy. Od parkoviště autobusů to byl ještě notný kus cesty, ale vedoucí zájezdu paní Vlasta Dvořáková domluvila výjimku, že nás autobus doveze až k zámku, a pak se pro nás



vrátí. Tím jsme ušetřili mnoho sil, kroků a trochu času. Zámek je výrazné dílo vrcholného baroka a je obklopen

krásnou krajinou. Díky ušetření času, jsme se domů vrátili dřív. Čím více jsme se blížili k domovu, byla cesta náročnější, v Bochově řádila sněhová vánice. Važme si toho, že po celou dobu výletu bylo slunečno a z nebes nespada ani kapka... Řidič jel bezpečně a domů jsme se vrátili bez úhony a doufám, že jste byli spokojeni stejně jako já. Děkuji a těším se na další společné kilometry za poznáním.
JVot

Beseda

Dne 16.4.2024 proběhla v naší klubovně beseda s Mgr. Romanou Trutnovskou a Mgr. Markétou Adamcovou,



zástupkyněmi Komunitního a mezigeneračního centra Instand Karlovy Vary. Účelem této besedy bylo nás

seznámit s pravidelnými aktivitami pro seniory. Cílem a posláním této instituce je poskytovat podporu v nepříznivé sociální situaci prostřednictvím dobrovolnictví, přispívat ke zvyšování informovanosti o dobrovolnictví, rozvoj vzdělávání pro dobrovolníky, podporovat spolupráci s krajem a obcemi, poskytovat lidem bezpečný prostor pro setkávání, propojování osob, vzdělávání a poskytování poradenství. A také propojování generací formou společných aktivit, přednášek. Dále nás seznámily s pravidelnými aktivitami komunitního centra s platností od 3.1.2024. Uvedu příklad, každé pondělí – mozkohrátky nejen pro seniory, úterý – kreativní dílna, středa – cvičení pro seniory a jiné aktivity. Beseda proběhla v milé atmosféře, členové spolku, co se besedy zúčastnili, se dozvěděli mnoho zajímavého o činnosti

Komunitního a mezigeneračního centra Instand Karlovy Vary. Pokud by náplň činnosti této organizace zaujala a byl by zájem se některých aktivit zúčastnit, lze potřebné informace získat přímo v centru Instand na adrese Karlovy Vary, Wolkerova 1516/1, e-mail- seminare@instand.cz, telefon – 724324850, Facebook – www.instand.cz. Přeji všem našim členům příjemné prožití květnových dnů, dobrou náladu, zdraví i přesto, že nám zatím počasí moc prostoru k úsměvu nedává.

Míla G.

Přátelské setkání na Náplavce

V úterý 23.4.2024 se konalo další ze série přátelských setkání, které se stalo už letitou tradicí. Nyní ovšem se dvěma změnami. Oblíbená Sedlecká pivnice, která nám poskytovala známé zázemí, ukončila provoz. Manželé Čermákoví rozšířili naše řady aktivních seniorů a po letech práce v pohostinství, užívají volno k odpočinku. Nezbyvalo



tedy než nalézt nové, vhodné prostory pro naše setkávání. A to v současné době, nepřející podnikání, nebylo snadné. Úkolu se ujala paní Jitka

Masopustová, která domluvila naše nové útočiště. Tím je Klub Náplavka na sídlišti Čankovská. Už jen vysvětlit kudy a jak se na místo dostavit, byl celkem „takový lingvistický oříšek“ (Jáchyme, hod' ho do stroje). A tak při výšlapu po takové zvláštní rampě a při hledání těch správných dveří, jsem byla vystresovaná a napjatá. Bála jsem se, jak vše dopadne. Byla jsem mile překvapená. Do sálu s ochotnou obsluhou nakonec dorazilo 49 členů našeho spolku a trio známých muzikantů hrálo tak, jak jsme byli zvyklí – oblíbené melodie našeho mládí. Druhou změnou byl čas – tentokrát se díky



ochotě provozovatele setkáváme od 16.00 do 20.00 hodin (jinak jejich provoz začíná od 17.00). Věřím, že by to neměl být pro nikoho problém. Kromě přátelského posezení a setkání s přáteli došlo i na tanec. Doufám, že jsme si to všichni pěkně užili a až příště budu stoupat po té zvláštní rampě k Náplavce,

nebudu už cítit žádné rozpaky. Teď už tento nový azyl určitě všichni najdeme a sejdem se v hojném počtu. Paní Jitce vzkazují: „Díky, dobře jsi to vybrala!“
JVot

Vážení přátelé našich výletů.

Zájezd do Roudnice a Veltrus 17.4. se vydařil a dle ohlasů se i líbil. Jen to trochu pokazilo přistavení nevhodného autobusu ze strany DPKV, ale ani to vám nevzalo dobrý pocit z výletu. V Roudnici jste se podívali na zámek a



chutně jste poobědvali. Ve Veltrusích se vám dle ohlasů také velice líbilo. Zájezd vedla místo mne naše předsedkyně paní

Vlasta Dvořáková, patří jí velké poděkování za starostlivost a péči o výletníky. Náš klub nezahálí a připravil pro vás zájezd na 15.května na hrad a zámek Klenová, na odpoledne do Chudenic do arboreta Americká zahrada a rozhlednu Bolfánek. Zájezd je již



plně obsazen, i když jsme nasmlouvali autobus pro 63 osob. Mohu říci za sebe i za členy výboru, kteří jsou s organizací výletů nápomocní, že váš zájem o výlety nás opravdu těší. Doufám, že váš zájem nepomine. Na červen máme připravený zájezd na



barokní perlu Karlovu Korunu v Chlumci nad Cidlinou a do Lorety v Chlumci. 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, tel.: 602 546 482, mail: soukup.sekvzo@seznam.cz, fb: [Senioři Zájezdy](#)

Naše akce



Bowling se hraje 2x měsíčně pod vedením Milušky Krausové.

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

Pěvecký kroužek 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.

15. května 2024 zájezd na hrad a zámek Klenová, arboretum v Chudenicích a na rozhlednu Bolfánek

12. června 2024 výlet na zámek Karlova Koruna a na Loretu v Chlumci nad Cidlinou

15. až 22. června 2024 pobytový zájezd do Lučan nad Nisou v Jizerských horách

6. až 11. října 2024 rekreační pobyt v Sezimově Ústí

14. až 19. října 2024 lázeňský pobyt v Bardejovských kúpelech



Svátek matek

Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Slaví se v různé dny na mnoha místech po celém světě, vychází z různých tradic. **V Česku se slaví druhou květnovou neděli, v roce 2024 tedy připadá na 12. května.** V Československu se začal slavit tento svátek v roce 1923. Jeho propagátorkou byla [Alice Masaryková](#).



*Všem našim členům, nejen matkám, přejeme pohodový, ve zdraví prožitý krásný měsíc máj, milá, přátelská setkávání.
Rada spolku Senioři Karlovy Vary*