

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

2024

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Nadace města
Karlovy Vary

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Červen 2024

VI. ROČNÍK

6. číslo

ZDARMA

UZÁVĚRKA 31.5.2024

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

Rozmary přírody

Sedím u okna, pozoruji bláznivé proměny počasí a jejich působení na okolní přírodu mě nutí k soukromému a zcela laickému zamyšlení. Prvotní radost z toho, jak mírnou a přívětivou zimu, bez přivalů sněhu, plískanic a solení komunikací už máme za sebou.



Dalším extrémem byl nástup teplého počasí, kdy jsme předčasně odkládali teplé oblečení a užívali si pohlázení slunečními paprsky. Hřálo nás i pomýšlení, že časté deště doplňují zásoby spodní vody a tím se zmírní dlouhodobá hrozba suchem. Zemědělci a sadaři si oddechnou a budou se moci naplno věnovat své nelehké práci. To byl můj laický pocit. Člověk míní a příroda mění. A jsem konečně u pranostiky „Únor bílý, pole sílí“. Moudrost předků. No, letos únor bílý nebyl. S vyhrnutými rukávy jsme na zahradách pilně zastříhovali větve stromů, shrabávali suché listí a starou trávu a těšili se na jaro. Od března exploze květů omámila naše smysly a ovocné stromy, doslova obalené květem, slibovaly výbornou úrodu. Evropští zemědělci vyrazili do Bruselu upozornit na nástrahy, které na ně během pěstebního cyklu čekají. My, drobní zahrádkáři, jsme ale byli ve svém živlu. Pak přišlo pár mrazivých rán. Rododendrony, kterým vloni zaschly pupeny ještě před vykvetením, si letos chtěly vše vynahradit. Ta záplava květů však, bohužel, zmrzla a rezavá schlíple visí na větvičkách. Ale nezmrzly jen květiny okrasné, v ohrožení je téměř celá úroda ovoce a zeleniny.

Nedávni politici chtěli, tehdy neúspěšně, „Poručit větru, dešti...“, teď se to vymklo z kloubů. Příroda nám vrací, jak se k ní dlouhodobě chováme. Když se na něco příliš tlačí, buď se podvolí, nebo naopak se jankovitě postaví na zadní. Ty paradoxy, kdy téměř sterilizujeme kelímky od jogurtu před odhozením do kontejneru na plasty a jinde hoří celé skládky nebo ještě něco mnohem horšího..., kdy v Holandsku zachraňují každý centimetr úrodné půdy a my na ni stavíme další supermarkety a parkoviště... Tohle nevyřeším, vrátím se zpět na pevnou zem na svou zahrádku. Po letech neúspěšného sázení krásných jiřin, které vždy zničil nečekaný jednodenní mráz v červnu nebo v září, těsně před vykvetením, tehdy jsem přešla na kopretiny. Jsou odolné, nepotřebují péči, bují jako plevel a jsou také pěkné. To, bohužel, u ovoce moc neplatí. Možná, že letos přijdou vhod zavrhaná



jablka z Polska a víno (možná už s daní...) odkudkoliv. Kdybych věřila, že nás někdo odkudsi z vesmíru pozoruje jako pokusné králíky pod drobnohledem, teď se určitě smíchy popadá za břicho. Berme to tedy i my s humorem, nedejme se odradit, příroda má stále co pěkného nabídnout. *JVot*

Naše výtvarka

Tak se opět pomalu blíží konec našeho tvoření ve výtvarném kroužku před školními prázdninami. Když

zavzpomínám, výtvarný kroužek v klubovně našeho spolku probíhá již pěkných pět, možná šest let. V klubovně se scházíme každých čtrnáct dní, a to vždy v úterý. Ze začátku nás na výtvarku chodilo asi 14 děvčat a časem naše řady začaly řidnout. Buď některá děvčata ztratila zájem, dvě děvčata opustila naše řady ze zdravotních důvodů. V současné době se nás na výtvarce zúčastňuje 7 děvčat. Skoro stoprocentní účast za celé ty roky má Marta a Míla, pokud je neskolí nějaká nemoc nebo rodinné



důvody. Chodí celé výtvarky má pod palcem naše zlatá šéfová, Kamilka Součková. Ta nám se svatou trpělivostí vysvětluje postup při

tvoření dotyčného výrobku, i pomůže při tvoření, aby eventuálně konečný výsledek výrobku byl tak, jak má být. Musím podotknout, že jsme holky šikovné a výrobky se nám vždy povedou k naší spokojenosti. Vzhledem k tomu, že se již dobře známe, tak při tvorbě výrobků si i popovídáme, zasmějeme, prohodíme nějaké legrácky a je nám spolu fajn. Je fakt, že když je výrobek trochu složitější, tak se každá soustředíme na jeho výrobu a ejhle, najednou je v místnosti ticho, ale ne nadlouho. Pod vedením naší Kamilky jsme si vyrobily předměty z keramiky, přáníčka na Velikonoce, Vánoce, vánoční věnce, velikonoční plstění z vlny, základy rovného šití, základní tkaní, výroba domácí kosmetiky, patchwork a jiné techniky. Na poslední výtvarce 14.5.2024 jsme pracovaly s keramickou hlínou. V plánu byla výroba keramických hodin. Bohužel, přišla na výtvarku jen Marta a Míla. Ostatní děvčata se omluvila. Kamilka nám dala možnost,

abychom si z keramické hlíny vytvořily výrobek dle své představy. A dopadlo to tak, že Marta vytvořila z keramické hlíny pítčko pro ptáčky na zahradu,



Míla zdobený ovál, který zavěsí na domovní dveře. V současné době jsou to polotovary, které musí vyschnout, na příští výtvarce budeme naše polotovary barevně glazurovat, pak půjdou k vypálení do pece a naše díla budou hotová. Už se těšíme na výsledek. Co dodat na závěr. Na výtvarku se vždy těšíme, tvoření s různými materiály nás baví, na chvíli vyměníme náš domov za příjemný čas při tvoření v klubovně, prostě je nám všem i s naší Kamilkou při výtvarce fajn.

A jako vždy, něco dobrého pro naše chuťové buňky: **Ledový salát s jablky a modrým sýrem.**

Suroviny: 50 g ledového salátu, 30 g majonézy, 30 g bílého jogurtu, 50 g jablek, 80 g modrého sýra /Niva/, 50 g rukoly, piniová semínka / lze nahradit vlašskými ořechy/, sůl, pepř, citron.



Postup: Ledový salát nakrájíme na silnější nudličky, majonézu a jogurt smícháme a ochutíme dle naší chuti /osolit, pepř/, oloupaná jablka nakrájíme na slabé půlměsíčky a pokapeme citronem, aby

nezhnědla, modrý sýr nakrájíme na větší kostičky, rukolu také nakrájíme na větší kousky, salát, jablka a rukolu spolu smícháme, dáme do misky, přelijeme ochucenou smíchanou majonézou s jogurtem, promícháme, přidáme modrý sýr, posypeme piniovými semínky / nasekanými vlašskými ořechy /. Dobrou chuť.

MGon

Šerm jako láska už 60 let

Neuvěřitelných šedesát let se šermu věnuje **naš člen** letos 75letý **Jan Kučera** z Karlových Varů. Během sportovní kariéry procestoval spoustu zemí, rád předává zkušenosti také mladším šermířům.



Ani na prahu pětasedmdesátin se nechce soutěžení vzdát. Pokud vše půjde podle plánu, letos by chtěl vyrazit na veteránské mistrovství světa do Dubaje.

I v současnosti trénuje minimálně třikrát týdně a své zkušenosti předává mladším kolegům. „Rád dělám mladším šermířům sparring partnera. Některé i trénuji. Velice mě baví potkávat se s mladými nadějemi tohoto sportu,“ podotkl.

Jsme na něj hrdí, držíme mu palce.

(Zdroj: MF DNES)

Rada seniorů Karlovy Vary

Spolupráce s Instandem

Jak všichni víte, bylo v říjnu 2023 otevřeno na Moskevské ulici **DOBROVOLNICKÉ CENTRUM INSTAND.**

Chtěla bych se s vámi podělit o chvíle, které mi přinášejí radost.

Na pátek 10. května jsme byly pozvány na setkání s dětmi z tuhnické mateřské školy. Moc jsme se pobavily – my zpěvačky, špatně se pohybující, jsme zasedly za xylofon, bubínek a různé zvukové nástroje

ze dřeva, a utvořily jsme kapelku s paní učitelkou, která hrála na klávesy. Děti i my jsme sršely energií až do konce. Prostě super zážitek!

V dubnu probíhaly Dny dobrovolnictví. Nabídka byla pestrá, prostě každý si mohl vybrat co ho zajímá. A to platí i nadále.

Moje první setkání s INSTANDEM byla přednáška s názvem „Až umřu, zasadte na mně jablko“. Těžké téma, ale velmi zajímavé povídání při velké účasti s ukázkami z Prahy, kde toto již funguje. „EKOLOGICKÁ FORMA“.

V březnu jsme navlékaly náramky, v květnu tvoříme mozaiky, svícínky, rámečky atd.

Zajímavá byla také přednáška „Jak se máme starat o plosku nohy“ s ukázkami, jak funguje naše chodidlo. Přednášela fyzioterapeutka z nemocnice v Ostrově. Prostě – vybere si každý. Probíhají také mozkohrátky, výuka španělštiny a další. Záleží opravdu na tom, co koho zajímá.

Věra Bubeníková

Vážení přátelé našich výletů.

Náš klub nezaháel ani v květnu. 15.května jsme jeli na zájezd na hrad a zámek Klenová, na odpoledne do Chudenic do arboreta Americká zahrada a rozhlednu Bolfánek, kam jsme se bohužel nedostali, protože paní ze zámku spěchala a nepočkala na nás. Zájezd byl naplněn, jelo nás 58.

12. června jedeme na zájezd na barokní perlu Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou a do Lorety v Chlumci. Zájezd je již téměř plný, tentokrát máme autobus pro 50 cestujících včetně služebního sedadla. Mohu říci za sebe i za členy výboru, kteří s organizací výletů jsou nápomocní, že váš zájem o výlety nás opravdu těší. 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**

Poděkování

Děkujeme Nadaci města Karlovy Vary za poskytnutý příspěvek, který bude využit na dopravu na zájezdy pro naše seniory.



Statutární město Karlovy Vary Vás srdečně zve na

3.ročník akce

„Pomáhejme s radostí“ v sobotu 22.6. 2024 od 11:00 ve Volnočasovém areálu Rolava v Karlových Varech
-seznámení s poskytovateli sociálních služeb



-zábavné soutěže pro děti
-pestrý program
-programem provede moderátor Českého rozhlasu Karlovy Vary Radim Jehlík - (vstup zdarma)

-kapela Duo AURA „Andělské hlasy“ - Mgr. Štěpánka Steinová & spol.

-pěvecký sbor seniorů Karlovy Vary, z.s. s harmonikářem (Leták jste obdrželi spolu s pozvánkou)

Naše akce

Bowling o putovní pohár 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.

Bazárek v naší klubovně každé úterý – Jitka Masopustová

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

22. června 2024 vystoupení členů našeho pěveckého kroužku na Rolavě na akci Pomáhejme s radostí

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

17. července 2024 zájezd na zámek Ploskovice a do Úštěka

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

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

Probíhá průzkum zájmu o akce v příštím roce:

-pobytový zájezd k moři v Bulharsku v červnu 2025

-rehabilitačně poznávací pobyt v Piešťanech v březnu 2025

-léčebný pobyt ve slovenských Hokovcích v květnu 2025

Krásné slunečné léto přeje vám všem rada spolku Senioři Karlovy Vary