

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

2024

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Nadace města
Karlovy Vary

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Červenec 2024
VI. ROČNÍK 7. číslo

ZDARMA

UZÁVĚRKA 30.6.2024

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

Lidové pranostiky

Častokrát se zamýšlím nad lidovými pranostikami, používám je jako oslí můstek, který mi pomůže spojit měsíční témata v roční celek. Tyto pranostiky – díky



zkušenostem předků většinou fungují; jindy, vlivem globálního oteplování, se do předpovědí trefí jen zcela náhodou. Zákony přírody se

mění, zákony lidské se dají různě ohnout a přizpůsobit aktuální nabídce. Co tedy je to, co funguje na sto procent? Asi to bude zákon schválnosti, shrnutý s pověstným černým humorem v takzvané Murphyho zákony. Když se na něco dlouho těšíme, připravujeme se a plánujeme, není cesta vždy přímá. Do cesty vstupují různé nečekané překážky, které buď překonáme, nebo nás dočasně zbrzdí. Ale to je třeba právě to pravé koření, které dělá náš život zajímavý. Kdo by chtěl jíst stále „čirý bujón“ bez špetky chilli nebo voňavého pepře? Dietní šunku místo šťavnatého steaku? Když jsem s mnoha plány, co a jak podniknu, odcházela do důchodu – někdo mě asi slyšel a zlomyslně si mnul ruce – asi pan Murphy. Přesto mě to ohromně baví. Nyní budu míň plánovat budoucnost a víc užívat přítomnost. Mám dobré kamarádky a ty mě zásobují motivačními recepty pro zdraví, klídek a pohodu, jak pozitivně myslet... například: „Čím míň víš, tím líp spíš“ nebo „Včerejšek je minulostí, zítřek tajemstvím a dnešek je dar, proto uživej každý okamžik, protože nikdy nevíš, co bude dál“. Asi na tom něco bude, zkusím podle toho žít – tady



a teď. A i kdyby ty motivační říkanky byly jen líbivé řečičky, vše poplyne dál. Sice letos nebudou třešně, ale houby už rostou, a dokonce už o měsíc dříve. Vinice vymrzly a úroda vína je ohrožena, ale vloni vypálené Česko Saské Švýcarsko se už opět zazelenalo mladými výhonky původní flóry. Takže naděje v Matku přírodu zůstává.

Prožijte krásné léto navzdory všem zlomyslným zákonům schválnosti.

JVot

Jizerské hory.

Zúčastnila jsem se zájezdu do Jizerských hor dne 15.6.2024 až 22.6.2024.

Byli jsme ubytováni v penzionu Kitty v Lučanech nad Nisou, penzion stál na konci vesnice s malebným výhledem na louku a les. Celkem nás přijelo 39 členů a z toho 12 aktivních Vandrovníků.

Každý den jsme chodili dopoledne i odpoledne na vycházky, pěšky, vlakem nebo autobusem. Byli jsme se podívat na rozhlednách Nisance, Bramberku a Solance. Prošli jsme Josefův důl, údolí Jedlového potoka, Jedlovský vodopád, pramen Nisanky po povalové cestě, křížovou cestu, jabloneckou přehradní nádrž Mšeno. Viděli jsme kamenný železniční viadukt ve Smržovce, vyhlídku Finkův kámen, Čertovu studánku. Navštívili jsme ve Smržovce kráček s jabloneckou bižuterií. A také jsme chodili na vycházky po okolí Lučan. A sem tam do cukrárny.

Náš první výlet autobusem byl do Křižan, kde byla stará hasičská zbrojnice a v ní pohyblivý orloj. Sklářská výroba vitráží a foukání korálků. Retro muzeum s papírovými betlémy. Potom se jelo do Stráže pod Ralskem na zmrzlinu. Měli 50 druhů a nejžádanější je prý koprová. V



létě mívají i 140 druhů. Prošli jsme se i okolo přehradní nádrže.

Druhý výlet autobusem byl na zámek Hrubý Rohozec s prohlídkou.

Jeden večer nám přišel zahrát harmonikář a také paní co vyráběla a prodávala korálkovou bižuterii.



Ráno nás budily sluneční paprsky, kohoutí kokrhání a zpěv ptáčků. Na louku po ránu chodila liška chytat myši a srnka na pastvu. A my Vandrovnice jsme každý den ráno před snídaní

chodily na půlhodinovou rozcvičku na louku před chatou. Držely jsme se hesla: ráno tělo do pohybu dáme, aby se nám rozproudila krev... Liduška nás naučila jogínský pozdrav slunci a měl i úspěch můj cvik na krásný krk bez vrásek.

Každou vycházku se na nás smály červené jahůdky podél cest. Nedalo se odolat a jednu si neutrhnout.

Krásná jsou hluboká údolí s roubenými chaloupkami s bohatě vyřezávanými štíty. Louky plné květin a všelijaké havěti. Všude taková vůně. Les voněl, praskal, šuměl. Lesní studánky s pramenitou vodou a s hrníčky zvaly k napití. A potoky i říčky si bublaly, zpívaly a skákaly přes kameny. Byly tak čisté, průzračné, písčité dna, malé vodopádky. Krása, musíš se zastavit a kochat. Viděli jsme i v přírodním koupališti mloky, pijavice a spoustu pulců.

Skláním hlavu před děvčaty, která leč s větším úsilím, ale vždy došla do naplánovaného cíle a nikdy to nevzdala. Byly to: Liduška, dvě Zlatky, dvě Ivy, Věrka a Jitka. Odměnou nám všem byl krásný výhled, a i dobrý pocit. A náš všudybílek Naďa spravovala povalovou cestu k prameni Nisanky, srovnala všechny povalené rozcestníky, byla z nás největší houbař, houby pak nosila do kuchyně. Vždycky věděla, kde se prodává zmrzlina. A nesmím zapomenout na Marušku, když se plánovala trasa na výlet a někdo se ozval, jestli by to nešlo po rovině, nešlo, jsme na horách a jsou tu všude kopce, teď půjdeme do kopce a pak s kopce dolů.



Helenka nám šla koupit společný lístek na autobus, bylo nás 22, řidič omylem zadal jednotnou jízdenku místo společné, a z automatu začal vyjíždět pás jízdenek, Helenka si šla sednout a táhla je po zemi za sebou. Ach, to jsme se nasmáli.

Počasí nám přálo, pršelo až poslední den večer, než jsme jeli domů, to vypadla i elektřina.

Jídlo bylo skvělé a ty jejich saláty..... Krásné bylo i večerní posezení okolo táboráku bez hořícího ohně a bez špekáčků, ale i tak byla skvělá zábava.

Holky moje bylo mi s vámi moc dobře a bylo to krásné.....

Lenka z Ostrova.

Pomáhejme s radostí.

Je sobota, 22.6.2024 a na volnočasovém areálu a koupališti Rolava, probíhá akce „Pomáhejme s radostí.“ Tato akce je spojena i s doprovodným hudebním vystoupením. Program celé akce mě zaujal, tak jsem se rozhodla, že na Rolavu půjdu. Byly zde stánky jednotlivých organizací, které pomáhají zdravotně a tělesně postiženým lidem překonávat jejich hendikep různými pomůckami. Pozastavila jsem se například u stánku, kde byly vystaveny různé typy chodítek až po krásnou červenou tříkolku na baterie určené pro osoby, které mají problémy s chůzí. Stánek Armády spásy Karlovy Vary informuje o poskytování služeb pro lidi bez

KarlovyVARY®

POMÁHEJME S RADOSTÍ!

domova ve formě přenocování, možnost celkové

hygieny, poskytnutí základní stravy, možnost řešit svou nepříznivou životní situaci. Stánek organizace Tyfloservis informuje o poskytování své pomoci osobám zrakově postiženým. Nabízí různé pomůcky pro nevidomé – psací stroj s Braylovým písmem, sama jsem si psaní vyzkoušela, ukázka knihy psané Braylovým písmem, dále pomáhá s úpravou interiéru pro slabozraké a nevidomé, pomáhá radami a pomocí při zrakových potížích při diabetu. Když silnější brýle nestačí, poskytuje veškerou pomoc, rady, nabízí speciální optické pomůcky s velkým zvětšením písmen a osvětlením, kamerové zvětšovací lupy, knihy, časopisy ve zvětšeném písmu, tyto také ve zvukové podobě. Stánek Pečovatelská služba se zabývá pomocí seniorům, nemocným či tělesně postiženým v jejich přirozeném prostředí pomocí pečovatelky. Dále se zabývá krátkodobým ubytováním nemocných, postižených ve svých ubytovnách, tím trochu a na chvíli odlehčí těm, co doma pečují o své nemocné blízké. V areálu při prezentaci všech

organizací byla i hudební doprovodná vystoupení. K poslechu nám zazpíval pěvecký sbor dětí pod vedením paní Mgr. Štěpánky Steinové, a hlavně zazpívala nám také děvčata pěveckého



kroužku našeho spolku Mihulky pod vedením Alenky Mihalové za doprovodu skvělého harmonikáře pana Bartoloměje Jiřika. Bylo zvoleno několik lidových písní, při kterých si i diváci písničky pozpěvovali. Oba pěvecké sbory byly za své zpívání odměněny naším upřímným potleskem. Počasí bylo příznivé, takže účast na Rolavě byla fajn. A co na závěr říci. Při procházení mezi všemi stánky s organizacemi, co pomáhají zdravotně postiženým, si člověk uvědomí, že může být rád, že je na tom zdravotně tak jak je, že vidí, slyší, může chodit, myslí nám to. Svým způsobem je zdravý dar, tak bychom si měli svého zdraví vážit a trochu o něj více pečovat. A úctu a



poklonu všem organizacím, které se zabývají činností, péčí o tělesně postižené osoby.

Vzhledem k tomu, že pomalu začínají prázdniny, babičky a dědečkové

očekávají nájezd svých milovaných vnoučat, tak jeden recept v podobě domácího džusíku

Domácí pomerančový džus.

Recept – 1 kg pomerančů, 1 kg krystalového cukru, 5dkg kyseliny citronové, 11 litrů vody.

Postup – pomeranče omyjeme, nakrájíme i s kůrou na kolečka, posypat kyselinou citronovou, 24 hodin nechat uležet. Následně svařit s 1 l vody a rozmixovat. Pak směs vmíchat do 10 l vody převařené s cukrem, přecedit a dát vychladit. Do sklenice s džusem můžeme přidat lístek máty, kostky ledu.

MílaG.

Poděkování od paní inženýrky Věry Baumanové

Vážení,

chtěla bych Vám moc poděkovat za spolupráci při společné sobotní akci na Rolavě. Myslím, že jsme to zvládli na „1“, a i počasí nám přálo.

Děkuji Vám ještě jednou a přeji krásné a klidné dny, Věra Baumanová

Ing. Věra Baumanová

Koordinátor komunitního plánování

Odbor sociálních věcí

Magistrát města Karlovy Vary

Nejdecká pouť.

Tak se k mým uším doneslo, že se v Nejdku dne 15. 6. 2024 koná pouť. Hm, pouť, kdy já byla naposledy na pouti. Snad před lety s vnuky, když ještě byli menší a byli vděční, že je babi na pouť vzala a uvolnila nějaké penízky na různé dětské atrakce a mlisky a spolu jsme si pouť bezva užili. Po uvážení jsem se rozhodla, že do Nejdku na pouť pojedou vlakem. Ten den moc neprálo počasí, pršelo. Před odjezdem vlaku pršet přestalo, tak snad můj výlet bude bez deště. Již v Nejdku z vlaku se mnou vystoupilo dost lidí a mířili si to jako já, směrem na náměstí Karla IV., kde se pouť konala. Na místě jsem zjistila, že se jedná již o 33. tradiční ročník této nejdecké poutě. Náměstím Karla IV. proudily oběma směry davy lidiček a sledovaly nabídky produktů nabízených v prodejních stáncích. Bylo tu k prodeji rozmanité občerstvení, plno výrobků z perníku, oděvů, bižuterie, sladkostí, nechyběla cukrová vata, pro děti stánky s hračkami, plyšáky, nafukovacími balónky, výrobky pro motorkáře a jiné a jiné. Se zaujetím jsem se zastavila u stánku pana Antonína Dorazina, kde



předváděl své řezbářské umění. Vystavené měl nádherné vyřezávané předměty ze dřeva v podobě medvěda, sovy, zajíce. Na své si přišly hlavně děti. Byly zde pro ně různé atrakce v podobě kolotočů, houpaček, skluzavek. Pro děti tu byl zajištěn i tzv. Dětský koutek, kde si děti poslechly hranou pohádku, divadelní vystoupení, vystoupil i kouzelník, bylo i malování na obličeji. Mohly si sami udělat z korálků náramek, z přírodních materiálů obrázek, odlitky ze sádry, na pódiu proběhlo vystoupení žáků ZUŠ, zazpívala nám zpěvačka Leona Machálková, Moravians Band a další. Výlet jsem zakončila příjemným posezením v předzahrádce restaurace u voňavé kávy a pozorovala proudící davy lidiček užívajících si pouťové atmosféry. A když jsem již byla v Nejdku, porozhlédla jsem se i po jeho historických památkách. Byla jsem překvapena, kolik památek a jakou zajímavou historií takové menší město má. Jen ve stručnosti: Doklad o existenci Nejdku pochází z r. 1340, ale uvádí se, že vznikl jako kolonie těžařů cínu již kolem roku 1250. Nejdek má největší počet slunečních hodin v Karlovarském kraji v počtu 5. Nejvýznamnější historickou památkou je románsko gotická Černá věž se zbytkem původního hradu. Další historické památky nejdecká Křížová cesta, zámek, barokní kostel sv. Martina atd. Jen o historických památkách a celé historii města Nejdek by se mohl napsat samostatný obsáhlejší článek. Tak kdo má rád výlety a prohlídky historických památek, přírodu, doporučuji a určitě budete spokojeni. A já jsem ráda, že jsem se na nejdeckou pouť rozhodla jet, vychutnala si pouťovou atmosféru, prohlédla jsem si historické památky Nejdku a přírodu kolem. A i to počasí nám všem nakonec přálo.

MílaG

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 Mihulky se schází každé pondělí ve 14.00 hodin pod vedením Aleny Mihalové s přestávkou o

prázdninách.

Zájezdy pro Vás svědomitě připravuje Dušan Soukup.

Výtvarný kroužek-výtvarné dílny vede Mgr. Kamila Součková v úterý podle rozpisu s přestávkou o prázdninách.

Bazárek v naší klubovně každé úterý – Jitka Masopustová

BAZÁREK

17. července 2024 zájezd na zámek Ploskovice a do Úštěka

14. srpna 2024 zájezd na zámek Jemniště a na Čapí hnízdo

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

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