

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

2024

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Nadace města
Karlovy Vary

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Srpen 2024

VI. ROČNÍK

8. číslo

ZDARMA

UZÁVĚRKA 31.7.2024

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

Letní prožitky seniorů

Letní období přináší pro všechny generace řadu zážitků a radostí, které jsou spojeny s teplým počasím, delšími dny a možnostmi trávit více času venku. Pro seniora může být léto obdobím, kdy se vzpomínky prolínají s novými zkušenostmi, a kdy každý den přináší příležitost k radosti i k zamyšlení.



Léto může pro seniory znamenat návrat k místům a aktivitám, které jim v minulosti přinášely potěšení. Mohou se těšit na procházky v parku, kde kdysi vodili své děti, nebo na posezení na zahradě s knížkou v ruce. Teplé letní večery mohou být ideální příležitostí k setkání s přáteli a rodinou, kdy se mohou sdílet příběhy a vzpomínky, které se vrací s každým teplým vánkem.

Pro seniora, který žije v komunitním domě nebo v domově pro seniory, může léto znamenat více společenských akcí a venkovních aktivit organizovaných pro obyvatele. Grilování, zahradní slavnosti nebo výlety do přírody mohou být nejen příležitostmi k relaxaci, ale i k navázání nových přátelství a prohloubení těch stávajících. Tyto chvíle mohou přinášet pocit sounáležitosti a radosti z toho, že je součástí většího celku.

Avšak léto může přinést i své výzvy. Pro seniory může být horko vyčerpávající a nebezpečné. Je důležité dbát na dostatečný přísun tekutin, vyhýbat se přímému slunci v největším horku a nosit lehké, prodyšné oblečení. Péče o vlastní zdraví a bezpečí je

zásadní, aby si senior mohl plně užít všechny radosti, které léto přináší.

Každý letní den může být příležitostí k objevování krásy v jednoduchých věcech – v květech na louce, v písni ptáků nebo v radosti z dobře vykonané práce na zahrádce. Pro seniora, který si váží každého okamžiku, mohou tyto drobné radosti přinášet hluboký pocit štěstí a naplnění.

Léto je také časem, kdy se mohou obnovit a posílit rodinné vztahy. Vnučata, která mají prázdniny, mohou trávit více času se svými prarodiči, naslouchat jejich příběhům a učit se z jejich moudrosti. Tyto chvíle jsou cenné nejen pro seniory, ale i pro mladší generace, které si mohou odnést vzpomínky a lekce na celý život.



V konečném důsledku je léto pro seniory obdobím, kdy můžou čerpat sílu z přírody, užívat si společnost blízkých a nacházet radost v každodenních okamžicích. Je to čas, kdy se můžou zastavit, zamyslet se nad minulostí, těšit se z přítomnosti a snít o budoucnosti. Letní prožitky seniorů jsou mozaikou vzpomínek, radostí a lásky, které tvoří bohatý a pestrý obraz jejich života.

MW

Vážení přátelé našich výletů.



V červnu jsme navštívili zámek Ploskovic. Celý rok trvala úprava jeho expozic. Výsledek stál určitě zato. Prohlédli jsme si jak zámek, park, tak i grotty.

Poté jsme zamířili do Úštěka, kde jsme chutně poobědvali a rozešli se do uliček tohoto městečka. Zde byl volný program a každý si vybíral památky podle svého, a je jich tam na malém prostoru dost. Namátkou: Pikartská věž, Vodní svět, Ptačí domky. Zájezd se podle ohlasů líbil.

14. srpna jedeme na zájezd na zámek Jemniště a odpoledne jedeme na oběd a na exkurzi na známé Čapí hnízdo. Zájezd je již obsazený, máme i náhradníky.



V září pro vás připravujeme zájezd na zámek Kačina, kde je muzeum venkova, máme rezervovanou prohlídku vybraných komnat a knihovny. Poté pojedeme do

Týnce nad Vltavou na oběd. Putování zakončíme v Poděbradech. Zde bude volný program. Každý si určitě vybere to své.

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](#)

Prázdninové zážitky.

Je tu léto, prázdniny se překulují do druhé poloviny. S tím souvisí cesty za poznáním, dobrodružstvím a odpočinkem. A také – letos obzvláště extrémní změny počasí. Už rok mě drží při zemi bolesti nohou; vydáváme se tedy na dvě známá, vyzkoušená místa, kde si umím svůj pobyt s hendikepem představit. Omezený pohyb po zahradě a výhledy z balkónu zостřily mé smysly podobně, jako když nevidomému pomáhají s náhradou zraku sluch a čich. Přechody barevné škály od východu po západ slunce jsou výraznější, vůně zemitější, od žárem vyprahlé a rázem vonící po vlahém dešti – ty mi připomínají vzdálené dětství. Slyším jasně první nesmělé pípnutí ptáčka ohlašujícího nový den, další členové ptačí říše se k němu přidají vzápětí. Ty méně známé ale nedokážu většinou poznat po hlase, ale po peří, a to za pomoci malého kapesního atlasu ptáků. Jarní mrazíky letos nepřály úrodě ovoce a letní sucha zase okrasným květinám. Ale není tomu, naštěstí, všude. První „výprava“ z domova vedla přes Vysočinu k Moravským Budějovicím. Loni i letos jsme tam doprovázeli vnuky na fotbalový kemp. Bylo úžasné,

že vše zůstalo stejně upravené, čisté, lidé příjemní a ochotní, jídlo chutné a za zcela jiné ceny než v Karlových Varech. Chatky byly doplněny o sítky proti hmyzu, ale paradoxně jsme hmyz nezaznamenali ani na hřišti v blízkosti polí. Totéž konstatoval řidič autobusu – dříve musel často umývat přední sklo, nyní lapil nějaký ten „úlovek“ jen zcela výjimečně. Při jízdě autobusem nespouštím zraky z okolní přírody (na rozdíl od omladiny s mobily přirostlými k dlani) a zaznamenávám druhovou rozmanitost plodin na polích. Za Jihlavou mě fascinují nekonečné lány bílé kvetoucího máku, který je velmi žádanou plodinou. Jsou tu také krásné plochy modrých polí. Už dříve jsem si lámala hlavu, co za bylinku tam pěstují – je to svazenka vratičolistá, která se vysévá záměrně jako pícnina, jejímž bohatým květenstvím lákají včely. Pak mě zaujaly oplocené lány nádherně kvetoucích kopečků v pravidelných řadách s exotickými květy podobnými orchidejím. A co byste řekli? Brambory. Tato „botanická zahrada“ ani náznakem nepřipomíná tu brázdu, do které mě ráno coby studentku brigádnici vysadili v Krásném Údolí, a odpoledne sebrali zaprášenou v Otročině. Otročká práce, ale té legrace, co jsme přitom užili...Tady na tu práci už nemají brigádníky, ale drahé a mnohdy počítačem řízené stroje. A pak také tisícovky slunečnic s hlavami upřenými ke slunci. Nejtěžší pohled pro mě byl z autobusu cestou přes lesy, na houbaře s plnými košíky (tuto vášeň si nechávám, bohužel, zajít už druhým rokem). Tak na to si musím počkat. To, že si v místech bez nucených odsunů každý majitel hýčká svou předzahrádku, je známá věc. To, že si tady každá obec hýčká každý kousek obecní půdy mezi chodníky, silnicemi, objezdy, hřišti, hřbitovy a náměstíčka, je už taky známá věc. A to, že výsadbu letniček náročných na zalévání a pletí plevelů vyměnili za pestrou škálu trvalek, samostatně se obnovujících semeny od jara do podzimu bez nutnosti velké lidské péče, je také velkým krokem vpřed. Za pár dní nás čeká cesta do Vysokých Tater, na krásné místo, kde nám vloni bylo moc dobře. Vybavila jsem se knihou, křížovkami a pletením – vše ale zůstalo na dně kufru. S vypětím sil jsme s manželem absolvovali všechny výlety, pouze zátěž jsme přizpůsobili svým zdravotním limitům. Vše bylo krásné, ale scházelo málo a nemuselo být. Původní termín objednávky návštěvy loveckého zámečku Hohenlohe v Belianskych Tatrách v krásné přírodě



Tatranské Javoriny recepční spletla o jeden den. Zvolili jsme tedy jiný náhradní program. V ten čas, kdy bychom se po prohlídce vraceli Monkovou dolinou do Ždiaru, se strhla doopravdy nevídaná pohroma. Do té doby téměř neviditelné potůčky se rázem změnilly na vodopády bahna, kamení a vyvrácených stromů. Jediný turistický přístřešek, kde bychom se logicky schovali, byl stržen lavinou sesuvu půdy. Vrtulníky létaly nad námi a my v bezpečí penzionu netušili, jaká tragédie se odehrává téměř na dohled přes údolí. Vyžádala si 3 mrtvé a 16 zraněných. Dva dny na to u Trenčína rozprášila silná bouřka hudební festival Pohoda. Pět



krásných dní v krásném prostředí Slovenska, v extrémních vedrech, v silných bouřkách jsme ani jednou nezmokli,

vše dobře dopadlo, co víc si jen přát? Vám všem také přeji krásné a bezpečné léto, ať už jste kdekoliv, opatrujte se, každý má někoho, kdo ho má rád a komu na vás záleží. A ještě takový dodatek: Nejsem agronom, ale ty překrásné úrodné lány, které jsem viděla cestou a 15.7. do nich svatá Markyta hodila srp do žita, slibují bohatou úrodu. A nejsem sadař, ale to množství ovoce obalující stromy, až se prohýbají na Moravě a na Slovensku, vypadá víc než slibně. Moravské meruňky velikosti menšího jablka nabízejí na každém odpočívadle. O zásahu mrazem svědčí pouze to, že mrzne nejvíc v našich peněženkách. Třeba se ale mýlím. *JVot*

Prázdniny u naší babičky.

Jsme dva bratři, 13 a 10 let. Hurá, nastaly nám prázdniny, žádné brzké vstávání, učení, družina. Vzhledem k tomu, že jsme z rozvedené rodiny, tak nám rodiče vytvořili harmonogram, od kdy do kdy budeme trávit prázdniny u mamky, taťky, u dědy s babičkou a u druhé babičky v Karlových Varech. Nám se tento plán líbí, užijeme si bezva chvíle s rodiči, u babičky s dědou, i s babičkou ve Varech. Již jsme absolvovali příměstský tábor se zaměřením na volejbal. Minulý týden nás taťka odvezl k babičce do Karlových Varů, kterou nevidíme tak často. Tak babi, tady nás máš, moc jsme se na Tebe těšili. Karlovarská babička nás jako vždy přivítala obejmutím a pořádnou babičkovskou pusou. Já jsem zjistil, že už jsem babičku přerostl a jsem vyšší než ona, tak jsme se tomu zasmáli. Taťka nás předal babičce pod její ochranná křídla, pronesl nám kázání, jak máme být hodní, poslouchat babičku, s bráchou se nehádat,

poštuchovat, pomáhat babičce. Prostě ty řeči, co dospěláci říkají, když své ratolesti předávají na prázdniny dalšímu z rodiny. Babička nám vařila to, co máme s bráškou rádi, my jí v kuchyni taky trochu pomohli s vařením, úklidem. Naplánovala pro nás různé aktivity, výlety, návštěvu krytého bazénu. Také jsme jí s bráškou pomáhali zalévat ve skleníku okurky, rajčata, papriky, záhonky na zahradě. K večeru jsme doma hráli různé stolní hry, nebo si jen tak na verandě povídali, došlo i na grilování. Nakonec jsme zjistili, že ani nemáme moc času koukat se stále do mobilu, což babi prohlásila, že je to jen dobře. A je taky super, že nemusíme u babičky brzy vstávat a ona nás nechává spát do doby, kdy se sami probudíme. Po výletech, plavání, si babička myslí, jak jsme hrozně unavení, že večer brzy usneme, ale omyl, my vydržíme, ještě si s bráchou v posteli povídáme a komu se jako prvnímu zavírají oči, no přece naší babičce. Zaujala mě procházka na Kolonádu, kdy na začátku Kolonády ve směru od Vřídla, nás babička zastavila a řekla, ať se podíváme přes řeku na dům před námi, a máme říci, co nás na tom domě zaujalo. Opravdu, na domě pod střechou jsou tři polooblouky s namalovanými výjevů s postavami. Vyprávěla nám význam těchto výjevů, který vyslechla od svého známého. První obraz znázorňuje hnědou chlupatou postavu s názvem „Bacil“, ten lidem přináší nemoci, na druhém obraze



je trůn, na kterém sedí bohyně „Hygia“, dle řecké mytologie bohyně čistého měsíce, bohyně léčení a zdraví, k ní přicházejí

nemocní lidé, o berlích, některé nemocné přinášejí jiné osoby v náruči a prosí o uzdravení. Ta jim pak pomůže k uzdravení. Třetí obraz znázorňuje osoby, jak pijí a koupají se v léčivých karlovarských pramenech. Výklad byl pro nás velmi zajímavý a já ho použiju ve škole až se bude paní učitelka ptát, jaké zajímavé zážitky máme z prázdnin. Sama babička říkala, že o těchto malbách taky nevěděla, že se málokdo z návštěvníků Kolonády dívá po střechách domů a co nádherného jim uniklo. A už je tu konec týdne, pobyt u babičky nám končí. Musím s bráchou říct, že jsme měli u naší babičky mega super prázdniny. Je čas odjezdu, loučení. Tak babi, ahoj, pac a pusou, bylo nám tu fajn, máme tě oba moc rádi a brzy k tobě zas s tátou přijedeme. A co na to babička? Vnuci odjeli a je tu najednou nějak ticho, až

moc velký klid. Byla to fuška, ale o své vnuky svěřené do týdenní péče babička pečovala s láskou, užívali si bezva společné chvíle, byli spolu rádi a těší se na to, až budou zase spolu. *MílaG.*

A opět něco dobrého do našeho břicha.

Sýrová pomazánka s ořechy, hruškou a medem.

Suroviny: 150 g sýru niva, 200 g Rama, 2 ks taveného sýru, 30 g vlašských ořechů, 1 zralá hruška, med.

Postup: v míse utřeme nivu a vyšleháme s Ramou a taveným sýrem. Přimícháme nejmenno nasekané vlašské ořechy. Zralou hrušku oloupeme, zbavíme jadřince, nakrájíme na malé kostičky a lehce vmícháme s medem do pomazánky. Velmi chutná s celozrnným pečivem. Dobrou chuť. *MílaG.*



Příspěvky členů



17.7.24 zájezd seniorů na zámek Ploskovice. Krásný zámek i interiér s hezky udržovanou zahradou s pávy. V areálu pěkná kavárna. Na zámku se filmovalo dost

pohádek. Po prohlídce a kávě přejezd do městečka Úštěk s hezkým historickým jádrem, kde pomalu nestačily 4 hodiny na prohlídku. Každý si vybral dle vlastního zájmu.

Zájezd pokračoval prohlídkou městečka Úštěk. Pikartská věž a v ní expozice s čerty. Hned vedle vodní svět s „vodníkem“ a malé muzeum, také moc hezký betlém. Vracím se na náměstí a mívám Štítové domy a pak jdu k

synagoze s ukázkou třídy pro žáky. Nakonec k „Ptačím domkům“. Pohled zesponu čili zadní trakt, fascinující, a z příchozí ulice jako každá jiná. Zde jsme v jednom opravovaném domě měli přednášku a prohlédli jsme si tzv. barvírnu, a hned naproti bývalý mlýn. Úžasné! Nakonec stará Hasičská zbrojnice a nová budova pro hasiče.

Zdeňka Hanzelínová



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 Mihaluky se schází každé pondělí ve 14.00 hodin pod vedením Aleny Mihalové (s prázdninovou přestávkou).

Zájezdy pro Vás svědomitě připravuje Dušan Soukup

Výtvarný kroužek-výtvarné dílny vede Mgr. Kamila Součková v úterý podle rozpisu (s prázdninovou přestávkou)

Bazárek v naší klubovně každé úterý – Jitka Masopustová

Jóga v naší klubovně dle rozpisu

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

10. září 2024 se uskuteční **přátelské setkání** s hudbou a tancem v Clubu Náplavka (v areálu pivnice Severka)

V září zájezd na zámek Kačina, do Týnce nad Vltavou a do Poděbrad

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

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

Poděkování



Děkujeme Nadaci města Karlovy Vary za poskytnutou dotaci, kterou využíváme na dopravu na zájezdy pro naše členy. Je pro nás opravdu přínosná. *Vl. Dvořáková*



Přejeme Vám klidný a pohodový prožitek léta.

Těšíme se na další setkávání.

