

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ 2021

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Klub seniorů
SENIORI
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

ZÁŘÍ 2021
III. ROČNÍK 9. číslo
ZDARMA
UZÁVĚRKA 31.08.2021
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 nepřijatelná

Naše paměť

Určitě máte taky pocit, že nám čas tak nějak moc rychle utíká, že mizí mezi prsty, že je jako valící se voda, kterou nelze zastavit / pro letošek příznačný přírůstek/. Pozor, není to pocit, je to realita našich dnů.

Čas, čas..... ..

Dovolte mi jedno malé zastavení a vcelku jednoduché zamyšlení. Čas je pojem, jehož různé stránky s ním vzájemně souvisejí,

Je to naše paměť. Je to jedna ze základních fyzikálních veličin, je to měřitelný pohyb, kterým se řídíme pomocí hodin / měří se v sekundách/.

V běžném životě nám udává čas pohled na hodinky, je to pro nás něco, co se počítá, / odpočítává /.

Je to střídání dne s nocí, léta se zimou, pravidelně, neúprosně se opakující, obracení listů kalendáře. Čas je tu, čas není něco, co probíhá někde mimo nás, je to něco, co denně vnímáme a prožíváme, je to náš čas. Čas je člověku vyměřen a člověk to také ví, proto má pro něj takovou cenu. S pokorou ho prožívá a snaží se ho smysluplně naplnit.

Čas dospěl k tomu, že děti se opět chystají navrátit se do škol, že období bezstarostných chvil letních radovánek s neúprosnou tečkou skončil. My, v našem Klubu v září taky začneme s " učením se ".

Každý sudý pátek po ukončení běžné páteční služby, to je od 12.00 hod. bude probíhat Cvičení paměti.

Ve stáří slovní zásoba a intelekt nemizí. Může se projevit určitá ztuhlost v myšlení a jednání, zhoršit koncentrace. Proto je nutné k udržení duševní svěžesti zejména krátkodobou paměť pravidelně procvičovat lehkými zábavnými úkoly, kvízy, cvičeními s různými stupni obtížnosti.

Budeme vycházet z materiálů Ing. Aleše Procházky, akreditovaného trenéra paměti. Trénovat koncentraci, mozkový jogging, rychlé počítání, propojování mozkových hemisfér, práce s prsty rukou, cvičit názornými

příklady vizualizací a asociací, paměťové cesty apd. K procvičování paměti s testy na paměť a logiku nám pomůže odborná publikace Mgr. Jitky Suché " Cvičení paměti pro každý věk ".

Dále budeme pracovat s publikací "Neztraťte hlavu- Zábavné úkoly pro seniory".

Naučíme se různé říkanky, telefonní čísla, hlavně budeme opakovat a ukládat do šuplíků dlouhodobé paměti.

Zadávám první úkol-nezapomenout, že každý sudý pátek od září se sejdem v klubovně, od 12.00 hod.

Budu se na vás těšit!

Seneca: "Je třeba učit se tak dlouho, dokud jsi živ ".

Ma-60



Příspěvky členů:

Vážení cestovatelé. **Dne 22. září** máme pro Vás připraven výlet do Děčína na zámek a do Tiský skal na krátkou procházku. Nakonec si zajedeme do Dubí za porcelánem zvaným Cibulák. Zámek Děčín pravidelně navštěvovaly významné osobnosti. Například Fryderyk Chopin zde zkomponoval tzv. Děčínský valčík. Mezi největší zajímavosti ovšem řadíme návštěvu mladičké císařovny Sissi, která si tu spolu se svým manželem Františkem Josefem I. odbyla svou první panovnickou povinnost.

Odpoledne se při dobrém počasí krátce projdeme po hřebeni Tiských skal, výhledy stojí za to. Parkovat budeme u Turistické chaty, takže nebudeme muset zdolávat velké převýšení. Po asi hodinové procházce odjedeme do Dubí do tzv. Modrodumu kde je vystaven porcelán jak z Dubí, tak i z jiných porcelánek. V Dubí se vyráběl a vyrábí tzv. Cibulák. Naproti Modrodumu je podniková prodejna porcelánky, kde si zájemci budou dle přání moci něco do domu pro potěšení nebo potřebu zakoupit. Doufám, že Vás tento zájezd zaujme.

„Dotazy a připomínky lze posílat na mail: soukup.sekvzo@seznam.cz



Výlet dne 18. srpna 2021.

Navštívili jsme Sázavský klášter a kostel sv. Prokopa. Po prohlídce jsme poobědvali v restauraci Za vodou. Odpoledne jsme byli na prohlídce sklářského umění Huť František v Sázavě.

Zájezd se vydařil. Pan Dušan Soukup opět připravil krásný výlet s perfektní organizací.

Za to mu patří velké poděkování od všech účastníků. Jen nás mrzí, že zájezd byl, bohužel, málo obsazený. Přátelé, nevím, zda vás odradil včasný odjezd nebo váš nezájem o zájezdy.

Tato akce je pro náš spolek prodělečná, a tak na úhradu dopravy použijeme přidělenou dotaci od Statutárního města **Karlovy VARY**° Karlovy Vary.
Al-Hof



seniři Karlovy Vary z.s. Sázava 18.8.2021



Seniři Karlovy Vary u Kostela sv.

Prokopa 18.8.2021

Pozvánka

Srdečně Vás zveme na akci **Den rodin**, pořádanou Magistrátem města Karlovy Vary a organizací Náhradním rodinám, o.p.s., která se koná dne 18.09.2021 od 10 do 17 hod. ve Volnočasovém areálu Rolava v Karlových Varech.

Přijďte se seznámit se zajímavými hosty a poskytovateli sociálních služeb působících v Karlových Varech a zároveň prožijte den plný zábavy, her a soutěží s odměnami pro děti a mládež. Bohatým zábavným programem a představením jednotlivých sociálních služeb bude provázet moderátor Karel Kašák. Vstup zdarma.

Této akce se zúčastní i členky našeho kroužku "Výtvarné dílny". Zapojí děti do aktivní činnosti při výrobě dárků pro rodiče v rámci posilování vzájemných dobrých rodinných vztahů. Půjde o tvůrčí poděkování rodičům za péči.

Těšíme se na vaši účast.

Mgr. Kamila Součková



Poděkování

Děkujeme touto cestou rodinným příslušníkům členek rady p. Josefu Šaškovi, p. Miroslavu Wrbíkovi a p. Zbyňku Forejtovi za montáž nového nábytku a za odvoz vyřazeného nábytku do sběrného dvora. Zároveň děkujeme člence rady p. Vlastě Dvořákové za zprostředkování bezplatné opravy naší kopírky.



V minulém čísle našeho Zpravodaje jsme hledali dobrovolníka, který by rád četl pohádky v Oddělení pro děti v Krajské knihovně Karlovy Vary. **Děkujeme našim členkám, které se přihlásily a čtou.** MW

Přátelské posezení

20. července jsme uspořádali přátelské posezení s hudbou a tancem v Sedlecké pivnici. Přítomno bylo 39 lidí. Hudebníci si připravili nový repertoár, který se moc líbil, dobře se poslouchal, a i se při něm dobře tancovalo.

Zahráli a zazpívali oblíbení Jindra Kulhavý (kytara, klávesy, zpěv), Karel Čermák (housle) a Jiří Svoboda (harmonika).

Těšíme se na další setkání, pokud to covidová situace dovolí, tedy už v říjnu.



Připravujeme

9.9. v Kulturním centru Svoboda v Chebu „Babička roku“ Karlovarského kraje

18.9. – účast na akci „Den rodin“, která se koná od 10 do 17 hodin ve Volnočasovém areálu Rolava

22.9. zájezd na Děčínský zámek, do Tisé a do Dubí do Modrodu

Úterky – bazárek v klubovně spolku

Sudé úterky – výtvarný kroužek a výtvarná dílna

Čtvrtky – turistické vycházky

Sudé pátky – cvičení paměti

2x do měsíce – turnaj v bowlingu

5.-10.10. – rekondiční pobyt v Sezimově Ústí

Říjen – přátelské posezení v Sedleci

Zájezd do Německa

Na pozvání naší spřátelené krajské seniorské organizace v německém Plavně jsme uspořádali pro naše členy v úterý dne 31. srpna 2021 zájezd do Adorfu a Bad Elster.

Součástí programu byla návštěva botanické zahrady a areálu miniatur v Adorfu, společný oběd, prohlídka areálu a zahrady v Bad Elsteru s německým průvodcem. Tu nám roztomile tlumočila členka seniorské organizace v Plavně paní Elke, která žila 16 let na Slovensku. Následovalo osobní volno, kdy měli účastníci zájezdu možnost si nakoupit.

Oběd (velmi chutný s nápojem dle výběru i s kávou) i vstupy nám hradili němečtí senioři. Navíc dostali všichni malý dárek z plavenské ruční dílny (na fotografii).

I když nám počasí moc nepřálo, bylo chladno a občas lehce zapršelo, zájezd se vydařil.

Ohlas byl jednoznačně kladný.

MW



Přejeme Vám krásný zbytek léta, těšíme se na setkávání.