

# INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

2024

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Nadace města  
Karlovy Vary

Klub seniorů  
SENIORŮ  
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Září 2024

VI. ROČNÍK

9. číslo

ZDARMA

UZÁVĚRKA 31.8.2024

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

### Důležitost komunikace a setkávání pro seniory

Komunikace a setkávání s ostatními seniory jsou zásadní pro udržení psychické a fyzické pohody ve stáří. Starší generace často čelí riziku sociální izolace a osamělosti, což může negativně ovlivnit jejich zdraví a celkovou kvalitu života. Proto je důležité, aby senioři měli příležitost pravidelně komunikovat a setkávat se s ostatními lidmi.



Komunikace s ostatními lidmi může pomoci seniorům udržovat mentální informovanost, paměť

a schopnost řešení problémů. Diskutování o různých tématech a sdílení zážitků s ostatními může poskytnout nové perspektivy a podněty k myšlení. Kvalitní komunikace může také přispět k budování pevných vztahů.

Setkávání se s ostatními seniory ve skupinách či organizacích může být velmi prospěšné. Tato setkávání mohou poskytnout prostor pro výměnu názorů, sdílení zájmů a navazování nových přátelských vztahů. Senioři mohou společně provozovat různé aktivity, jako jsou vycházky, výlety, sportovní či kulturní akce, což přináší radost a pocit smysluplnosti.

Je důležité podporovat prostředí, ve kterém budou mít senioři možnost aktivně komunikovat, sdílet své zkušenosti a navazovat nová přátelství. Společné



aktivitu a setkávání mohou přinášet radost a posilovat pocity sounáležitosti.

Pomozte tedy vytvářet prostředí, ve kterém budou senioři moci plně využít benefity komunikace a setkávání, a pomoci tak ke zvýšení jejich životního potenciálu a kvality života.

Nezapomeňte si užívat každý moment a být vděční za krásné léto plné nových zážitků. Věnujte čas aktivitám, které vás naplňují a dělají radost, a buďte otevření novým příležitostem. MW

### Císařský den v Kadani 24.8.2024.

Na vycházce Vandrovníků jsme se domluvily čtyři děvčata Maruška, Helenka, Věrka a já, že se v sobotu pojedeme podívat na Císařský den v Kadani.

Jely jsme vláčkem a Maruška s sebou vzala další kamarádku Růženku.

Město Kadaň nás uvítalo slunečným počasím. A davy zvědavých lidí.

Prošly jsme Katovou uličkou a hned jsme byly v centru dění.

Všude pouliční prodavači.

Kakofonie zvuků, chutí, vůní a barev.

Nedalo se projít okolo jednoho stánku a nezastavit se. Pokochat se nabízenými výrobky a ochutnat nabízené zboží. Trvalo to hodně dlouho, než jsme obešly celé náměstí, ale každý si našel to svoje.

Krásné byly jezdecké a sokolnické ukázky v rytířském ležení. A také střelení z luku na terč i z kuše. Pak výcvik našeho plemene Českého fouska. Vše probíhalo v dobových kostýmech.



V rytířském ležení byly postaveny stany, které byly volně přístupné, mohli jste nahlédnout i dovnitř stanu, kde bylo vidět i vnitřní vybavení s rytířskou zbrojí, kožešiny, a všude dobově oblečení lidé i s malými dětmi.

Moc pěkná byla i ulička se starými řemesly, potulnými ženštinami, katem, žebrajícími mnichy.



Byla vystlána slámou, takže nám z bot čouhala sláma..... - všechny jsme měly letní sandály.

Nádherný byl příjezd císaře Karla IV. a jeho družiny do města. Zase směsice kejklířů, hudebníků, bubeníků, zpěváků, tanečnic, dvořanů na koních, psovodů, sokolníků, král Karel IV. byl uprostřed toho mumraje, a nakonec šel králův kat. A ti všichni předváděli své umění ve středověkém oblečení. Nádherná dech beroucí podívaná.

Celý tento průvod procházel špalírem vítajících občanů.

I když celý den svítilo sluníčko, byl parný den, stálo to zato. Každá z nás jsme si daly něco dobrého na zoubek, a i burčák jsme ochutnaly. Domů jsme si každá něco vezla na památku. Byl to příjemně strávený den.

*Lenka z Ostrova.*

### *Vážení přátelé našich výletů*

14. srpna jsme byli na zájezdu na zámku Jemniště. Odpoledne jsme měli oběd a pak exkurzi na známém Čapí hnízdě. Zájezd se vydařil a dle ohlasů, které se ke mně dostaly, se i hodně líbil.



Na 18. září pro vás máme připravený zájezd na zámek

Kačina, kde je muzeum venkova. Máme rezervovanou prohlídku Vybrané komnaty a knihovna. Za povšimnutí stojí i zámecký park s bylinkovou zahradou. Poté pojedeme do Týnce nad Vltavou na oběd, putování zakončíme v Poděbradech. Zde bude volný program. Každý si určitě vybere to své.

Na říjen připravujeme zájezd na Svatou Horu a do ukázkového dolu Anna v Příbrami. Na Svaté Hoře nás kromě prohlídky čeká i krátký varhanní koncert. V dole Anna se svezeme



důlním vláčkem a projdeme se důlními díly, vyfáráme na povrch u dolu Vojtěch buď po schodech nebo výtahem. Každý podle schopností. Vše se

ještě doladuje.

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**

### *Příspěvky členů:*

#### **Život je jako pohádka...**

Milé děti, uložte se pohodlně do svých postýlek,



budu vám vyprávět pohádkový příběh s prvky hororu: „Bylo, nebylo, nedávno tomu, v tajuplné kotlině v divukrásné, ale strašidelné krajině s podivnými mlhami nad bublajícími prameny horkých vod, žili, byli dva – muž a žena. Ten muž dlouho trpělivě snášel stav, kdy se mu z

lehkonohe víly tančící nad hrnci na plotně stává unavený kulhající stín bez špetky dávné energie. Dlouho sledoval, jak jeho vzácné granátové jablko chřadne, scvrkává se, jeho lesk a červeň přechází v černý vrásčitý zmar. Zajímal se o rady u starších a moudrých mužů, každý radil něco jiného, obrátil se tedy pro pomoc k odborníkům. Je jich v těch končinách víc než dost, jen co je pravda; ti nejlepší se ale vydali za snažší a lépe placenou práci – budeme říkat na zkušenou, za hranice království. Jejich teplé místo ihned zaplnila skupinka potulných kejklířů, felčarů a mastičkářů a ti počtem převýšili těch pár skutečně dobrých, poctivých, kteří zde statečně setrvávají, aby naplnili slib magické přísahy, kterou složili bohu Aeskulapovi. Těmi kejklíři nemyslím léčitele, bylinkářky či vědmy, žijící v souladu s přírodou, ale vykuky a prospěcháře, žijících na úkor slabých, starých a nemocných. A teď si, obyčejný smrtelníku, vyber!!! Je to cesta slepičky, prosící o trošku vody svému kohoutkovi: „Leží tam v oboře, nožky má nahoře, bojím se, bojím, že...“

Slepička- „Ehm, čo to táram“ - žena se vydala na strastiplnou cestu, zdolávala nedobytné hrady označené velkými písmeny H nebo NsP, bojovala o vstup do nich s po zuby ostře vyzbrojenými hlídačkami v bílém šatu a jejím největším





protivenstvím byl čas prázdninových dovolených. Odevzdala mnoho svého potu, krve i jiných tělesných darů. Ale díky tomuto putování našla cestou i pár vzácných perel v podobě laskavých, chápajících a svou práci vykonávajících přátel. Těm je neskonale vděčná. V pohádkách pomáhají hodné sudičky a takovou byla obvodní lékařka, která ji na klikaté pouti provedla labyrintem záhad a nástrah. Bylo však jasné, že se musí posunout dál. A když dál, tak do královského města se stem věží...s malou zacházkou do Děčínských skal k laskavému vládci spánku a do Plzně k úžasnému člověku, který rozumí tlukotu jejího srdce. Vyzbrojena cennými pergameny s požadovanými pečetěmi v podobě razítek je vpuštěna do opevněné tvrze, kterou střeží královské vojsko. Ještě setkání s mistry uspávači a pak už jen setkání s velmistrem. Dokáže vyměnit staré jablko za nové? A jak to bude dál? Pamatujte, děti, že v pohádkách vše nakonec dobře dopadne. O dalším putování až zase příště. A co vy, čtenáři? Jestli jste poznali v pohádce něco známého, je to podobnost čistě náhodná, v našem kraji se nevyskytující. A jak s oblibou říká klasik: „A teď, děti, vyčůrat, pomodlit a spát!“ *JVot*

### Výletníček



14.srpna 2024 jsme se vydali na autobusový zájezd na zámek Jemniště a Čapí hnízdo. K zámku přiléhá

zámecký park se vzácnými stromy, minizoo, kde jsou malí klokánci, lamy, Emu, oslíci, soustava rybníků, bylinková zahrada, pseudokaplička. Někteří šli na prohlídku zámeckých komnat, jiní do zahrady či do krásné kavárny na kávičko nebo zmrzlinu. Všichni byli spokojeni. Oběd byl zajištěn v areálu Čapího hnízda a myslím, že výhrady měl málokdo.

Po obědě se nás ujaly průvodkyně a provedly nás celým areálem. Je zde ekocentrum pro zachráněné živočichy, dětská hřiště, parkur, stáje, Slavničský rybník pro vodní sporty, naučné stezky, hotel s bazénem a tolik známé Čapí hnízdo. Za mne zajímavá



víceúčelová stavba. Nápad s motivem čapího hnízda vznikl podle čápů hnízdících v areálu již od r. 1926. Ač vyčerpáni zážitky a úmorným vedrem, panovala dobrá nálada. Šťastně jsme se vrátili domů, a za to patří dík panu Soukupovi, Vlastičce, děvčatům zajišťujícím administrativu a řidiči.

*Zdeňka Špačková*

### *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 Mihulky** se bude po prázdninách opět scházet od 2. září 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

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

**18. září 2024** zájezd na zámek Kačina, Týnec nad Vltavou a do Poděbrad

**24. září 2024** začínáme s pravidelným setkáváním členů v naší klubovně zatím vždy poslední úterý v měsíci

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

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



*Přejeme Vám hodně radosti a příjemných chvil při objevování nových aktivit na konci teplých letních dnů.*

## *Příspěvek naší členky (po uzávěrce)*

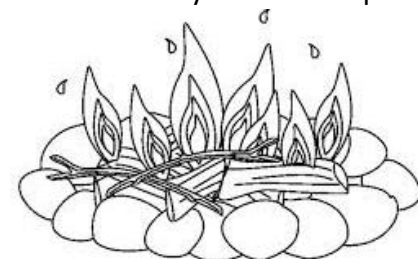
### **Vzpomínky na prázdniny**

Je to opět tady, čas svobodných prázdninových her skončil, školákům a jejich rodičům nastaly povinnosti. Jen nám, mírně odrostlejším trampům prázdniny nekončí. Je tu čas rekapitulace a vzpomínek na mládí, kdy většinou nic nebylo problémem. Dovolte mi tedy též zavzpomínat a podělit se s vámi o to, jak jsem před mnoha lety navázala prázdninové přátelství. Stanovala jsem s malými synky u rybníka Sycherák, skromně se základním vybavením pod stanem zvaným „áčko". Po všech denních radovánkách jsme z blízkého lesa, přes trať motoráčku Tachov – Domažlice, přitáhli pěknou soušku. Vezmu pilku, pižláme a pižláme, je tupá, dřevo spíš jen lehce lechtáme. Tu, kde se vzala, tu se vzala, malá sladká holčička a nabízí svůj ostrý nástroj. Pak vezmu sekyrku a ta se na rok vysušeném topůrku nebezpečně viklá.



Namočím ji tedy do ešusu s vodou a světe, div se, objeví se ještě menší verze nám již známé holčičky, která za sebou jako „kačera " táhne ostrou profesionální sekyrku. Když je dříví hotové, přijde jejich maminka se slovy: „Děláme táborák, nechcete se k nám přidat?" Vezmeme dříví, pár písniček a veselých historek z trampování – padli jsme si do oka. Pak už každý večer byl společný a každý rok ve stejnou dobu také. Jednou, to už po sametové revoluci, jeli naši přátelé do kempu Babylón u Domažlic, bydleli v chatce, protože staříčkový karavan byl v renovaci a já s mladším synem se přidala v našem starém, již notně omšelém stanu, v němž se zabezpečením pomáhal unavenému zipu spínací špendlík, lidově zvaný sichrhajc. Jezdili jsme po okolí křížem krážem na kolech a objevovali okolní krásy mimo hlavní turistické trasy. Přátelé naopak čas věnovali koupání a relaxaci. A večery byly opět společné. Ale ouha! Kája, tatínek děvčat

– muž milující oheň a opékání čehokoliv, byl smutný. Zákaz ohňů v kempu mu totálně kazil radost z pobytu. Při jedné z výprav, jsme se synem objevili krásné utajené skalní jezírko s přírodním ohništěm. Nic jsem neprozradila, jen potají zabalila batoh a večer pozvala kamarády na procházku. Nebylo to snadné. Kája bručel jako medvěd a pořád se chtěl vrátit a já nemohla vzbudit podezření tím, že bych tlačila na pilu. Když v tom, padlo jeho oko na ohořelé uhlíky v „našem" ohništi – veselá jiskra však vzápětí pohasla. Říkám: „To by bylo opékání, třeba těch buřtů, co mám v batohu!" A už tahám ven buřty, nůž, chleba, hořčici a sirky. Tehdy by mě snad Kája možná i radostí objal...Ty další roky už jezdili na



různá místa, ale vždy s otevřeným ohništěm. A my, pokud nám zrovna nevyšlo stanování, jeli jsme je aspoň navštívit. A to trvá 35 let. A ještě dodatek. Na Babylónu vleže na břiše na nafukovací matraci jsem dostala záchvat. Záchvat smíchu. Po přečtení závěrečné kapitoly knihy. Vyděšení přátelé mě běželi zachránit, v domněnání, že se ve mně něco pochroumalo...Tu knihu jsem jim půjčila. Asi za měsíc telefonát – stejný záchvat přepadl Ivanku na balkoně a sousedka na ni chtěla zavolat „Chocholouška". Ta kniha má dost šroubovaný sloh, osobitý humor a

velkou nadsázku, ale pokud se jí „prokoušete", mějte u sebe kyblík studené vody pro případné záchránce.  
P.S. „Noc jako stvořená pro nevěru " autorky Zdeny Frýbové.

*Jarmila Votíková*

