

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ 2024

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Klub seniorů
SENIORI
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

BŘEZEN 2024
VI. ROČNÍK 3. číslo
ZDARMA
UZÁVĚRKA 29.2.2024
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

Předjarní úvaha

Masopust nebo také fašank, ostatky či moravsky voračky je povánoční období, které začíná 6. ledna v den svátku Tří králů a popeleční středou končí. Ten letošní konec masopustu vyšel na 14. února, kdy shodou okolností slaví zamilovaní svůj svátek svatého Valentýna. Potom nastává čtyřicet dní půst, který je ukončen Velikonocemi. Letošní velikonoční svátky jsou od pátku 29. března do

pondělí 1. dubna, který je současně dnem, kdy nás vtipálci vyvádějí aprílem. Letos si tedy s námi ten pohyblivý datum Velikonoc zajímavě pohrál. Nesmím také opomenout významné datum 20. března, kdy k nám ve 4 hodiny a 6 minut dorazí dlouho očekávané kalendářní jaro. Po neobvyklém průběhu zimy se na ně určitě těší většina z nás. Vráťím se k tomu, že řekne-li se masopust, vybavíme si především vesnickou pouť s průvodem veselých masek. Má dlouhou historii sahající až do středověku. Jeho původ spočívá v potřebě oslavit a vyčerpat zásoby masa a masových pokrmů před dlouhým půstem. Je to čas zabijaček, oblíbené jsou klobásy, jitrnice, vepřové koleno, ovar, tlačěnka, uzené a sytá polévka z kroupového jelítka jadrně zvaná „prdeláčka“. Protiváhu masovým pochoutkám tvoří sladké dobroty jako koblížky, palačinky, masopustní šišky či vrkoče. Masopustní zvyky jsou v každém regionu různé – buď venkovské, ale i mnohá města znovu oprášila nebo zavedla tuto tradici. Náš klub seniorů si například oblíbil masopustní veselí v duchu c.k. mocnářství s Josefem Švejkem v čele v královském městě Kadani. Máte-li chuť si zamlsat, tady je recept na rychlé koblížky bez dlouhého kynutí:

Na zhruba 17 koblížků potřebujete:

200 gramů bílého smetanového jogurtu

1 vejce



1+1/4 hrnku polohrubé mouky

1-2 lžice cukru

1 lžici rumu

1 rovnou lžičku jedlé sody

vanilkový cukr, citronovou kůru, sůl

Vše promícháme, necháme chvíli odpočinout a lžící vykrajujeme a v oleji smažíme koblížky. Do mírně vychladlých, ale ne studených plníme sáčkem s dutou jehlou povidly nebo jen obalíme v moučkovém cukru s vanilkou. Po takové kalorické bombě je vhodná procházka do přírody, nejlépe s přáteli.

Výpočet Velikonoc mě zajímal, podělím se tedy s vámi o pár vyčtených informací:

5. postní neděle se jmenuje Smrtná, ale navzdory temnému názvu má být plná veselí a radosti. Květná neděle letos vychází na 24. března. Připomíná Ježíšův vjezd do Jeruzaléma na oslu, lidé mu cestu vystlali svými plášti a zdravili ho jako krále z Davidova rodu zelenými ratolestmi. Následuje Modré pondělí, den, kdy se nepracuje, ale odpočívá. Žluté nebo také Šedé úterý je dnem, kdy se uklízelo a vymetaly se pavučiny. Sazometná nebo též Škaredá středa připomíná „škaredý skutek“ -



Jidášovu zradu. Zelený čtvrtek doporučuje práci na poli a zahradě, vše dobře poroste a rostlinám prý neublíží „žádná havěť“. Taky zvony zvoní naposledy, protože pak letí do Říma. Velký pátek je dnem smutku nad smrtí Ježíše. Prý se v té době otvírají skály, ukrývající poklady. V Čechách

jsou bájná místa například Velký Blaník, Kunětická hora, pod Vyšehradskou skálou, pod kopcem Oškobrhem. Dejte si však pozor na noční manévry svatováclavského vojska...Naopak, chcete-li být ještě krásnější, omyjte si

obličej ve studánce nebo u pramenu. Bílá sobota je zasvěcena ohni, ten má mít očistnou a ochrannou moc. V neděli na Boží hod se opět rozezní zvony, které v čase, kdy byly v Římě, nahrazovaly dřevěné řehtačky. Tento den, kdy ze soboty na neděli vstal Ježíš z mrtvých, je nejdůležitějším časem Velikonoc. Po čtyřiceti denním půstu nastává čas na spoustu dobrot – velikonoční hlavičku (nádivku), mazance, vejce, víno, skopové maso, a i jeho sladkou podobu – beránka z piškotového těsta. Velikonoční pondělí je čas na pomlázku a barevná vejce a stuhu, které mají odvracet všechnu špatnost.

Ač jsem psala původně o půstu, zjišťuji, že pořád píšu o jídle.

Přeji vám krásný březen, přesně tak, jak ho máte rádi, užívejte si každický den s radostí a ve zdraví. *JVot*

Výtvarný kroužek

Tak již v tomto roce opět docházíme na výtvarný kroužek do naší seniorské klubovny. Scházíme se jedenkrát za 14 dní vždy v úterý. Takto se scházíme již 5 let. Z počátku mělo zájem o tento kroužek asi 15 děvčat a postupně nás ubývalo. Dnes zůstalo skalních 7 děvčat, co se kroužku pravidelně zúčastňujeme. Pod vedením naší Kamilly Součkové se učíme dělat různé techniky jako například z keramiky vytvořit hrnečky, namalovat je, vypálit, anděly, obrázky z přírodních materiálů, ozdobné krabičky z ruliček od



toaletních papírů, vánoční přáníčka, přírodní toaletní mýdla, svíčky atd. V tomto roce jsme si vyrobily tuhé přírodní šampony a v současné době si na šicích strojích zkoušíme ušít větší plátěnou nákupní tašku. Již jsme ušily vnitřní část tašky, dokonce i s kapsičkou na zip, vrchní část bude z barevných plátěných kostek. Kolikrát si říkáme, pane jo, to asi nezvládnou, vůbec nevím jak na to a ejhle, když Kamilla poradí, ukáže, najednou to jde a výsledný produkt je na světě. Je fakt, že sem tam něco chybí k dokonalosti, ale co, výrobek se povedl, je to můj výtvar a vždy originál. Na naší výtvarku se vždy těšíme, nejen, že se zas něco nového a zajímavého naučíme, ale, že se sejdeme naše sehraňá výtvarnická partička, popovídáme si, zasmějeme se, i ty nějaké legrácky prohodíme, na chvíli vypadneme z běžného rytmu života, zapomeneme i na naše starosti a bolístky. Prostě je nám i s Kamilkou na výtvarce fajn.

A něco lehkého a dobrého do břicha

Cuketové hranolky s dipem:

1 velká cuketa, 2vejce, 100ml mléka, hladká mouka na obalování, strouhanka na obalování, sůl, pepř, olej na smažení. Dip 1: 200 g loupaných rajčat, 1 lžička tabasca, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, Dip 2: kysaná smetana trochu zředit mlékem, trochu osolit, opepřit, stroužek česneku, vždy dle chuti, zamíchat. Postup: Cuketu nakrájíme na

hranolky. V misce rozšlehat vejce s mlékem, osolit, opepřit. Hranolky obalujeme v mouce pak ve vejcích, a nakonec ve strouhance, / můžeme přidat i nastrohaný sýr, bylinky /. Hranolky smažíme na rozpáleném oleji. Pak máčíme do dipu.

Míla G.

Příspěvky členů:

Turistické vycházky s Vandrovníky.

Novoroční vycházka **1.1 2024:** Doubí – Svatošské skály – Tašovice.

Přesto, že jsme měli za sebou silvestrovskou noc a byl svátek. Všichni zúčastnění museli vynaložit větší úsilí, aby se dostali na stanici městské hromadné dopravy v Karlových Varech. I tak se nás sešel velký počet a všichni měli skvělou náladu. Počasí nám přálo. Bylo příjemně a krásně se šlo.

Ve Svatošských skalách jsme si dali teplou polévku na zahřátí a hned nám bylo veseleji.



Řeka Ohře byla vylitá z koryta. Voda je krásná, pokaždé jiná – živel, majestátnost a klid. Zastavila jsem se a tiše sledovala její tok. Jedna

vlnka za druhou v tichém sledu skotačí, bílá pěna jako závoj od vodní panny vystříkne do výšky, přeskočí přes kámen a rozplyne se. Pak zase vlnky uhání jedna za druhou a plynou v nekonečnou dál. Nic je nezastaví. Krásný pohled. Jako když si děti hrají na honěnou, výsknou, vyskočí a zase uhánějí pryč....

4.1.2024 Hůrky – Goethova vyhlídka – Tři kříže – Drahovice.

Celou noc prší, prší a prší. Ráno vstávám a jáje uplakané počasí. Psa by ven nevyhnal. Honem uvařit teplý čaj do termosky, nezapomenout dát do batohu deštník a pláštěnku. Obout kvalitní boty a vyrážíme.

I když nám ze začátku přšelo a museli jsme mít deštníky a pláštěnky, pak se počasí umoudřilo a přestalo pršet. Byla to pěkná procházka. Odměnou nám bylo několik krásných vyhlídek na Karlovy Vary.

Také se nám moc líbila Goethova geologická vycházka. Dobrý nápad.

11.1.2024 Nová Role – Kozodoj – Stará Role

Mrzlo jen praštělo. Dědeček Mrazík nás štípal do tváří. Ale na nás si nepřišel. Měli jsme teplé oblečení a teplý čaj s sebou. I tak nás byl velký počet.

Bylo nádherně vidět do dále. Azurově modrá obloha s bílými mráčky. Cesta umrzlá, sem tam zmrzlá louže – klouzalo to. Krystalky ledu na trávě jako bílé krajkoví. Pak vysvitlo zubaté sluníčko. Nehřálo, ale ta krása nad rybníkem, jeho odraz v ledu. A splav u řeky Rolavy zářil bílou pěnou stříkající na všechny strany, kameny při břehu obaleny ledovou krustou. Jenom voda a voda. Všichni jsme tiše stáli a vnímali to kouzlo okamžiku.



25.1.2024 Dalovice – Otovice – Sedlec

Zase se nás sešlo hodně. I navzdory tomu, že místy foukal silný vítr. Byla to kratší vycházka v okolí Karlových Varů, ale stálo to za to.

Dalovice jsou moje srdeční záležitost. Chodila jsem zde čtyři roky na SZTŠ. Pokochala jsem se školou. Zavzpomínaly jsme s Věrkou na všechny bývalé učitele i spolužáky. Je to už hrozně dávno, ale bylo to moc fajn. Domů jsem si pak nesla slunce v duši. *Lenka z Ostrova.*

Vážení přátelé našich výletů,

10. února jsme začali naše putování po výletech v Kadani na C.K. Masopustu. Masopust se podle ohlasů líbil, já jsem se pro nemoc nezúčastnil. Vlákem přijela skupinka asi 20 našich členů. Na březen máme pro vás připravený zájezd do přírodní rezervace Soos u Františkových Lázní, oběd v námi



oblíbené hospůdce Na chaloupce ve Skalné a prohlídku Františkových Lázní s individuálním programem. Jedou s námi i naši přátelé z Bardějova, kteří přijedou na naši výroční členskou schůzi. Zájezd je již plně obsazen, i když jsme vzali autobus pro 60 cestujících. Velice mně váš zájem těší a doufám, že se vám budou líbit i naše další zájezdy. Na duben připravujeme zájezd do Roudnice nad Labem a do Veltrus. 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**

Naše akce

Zájezdy pro Vás svědomitě připravuje Dušan Soukup ve spolupráci s Jarmilou Votíkovou, a to po celý rok.

Pěvecký kroužek se schází každé pondělí pod vedením Aleny Mihalové

Turisti chodí na vycházky každý čtvrtek za každého počasí, po celý rok, vede je Jitka Štěbetáková

Výtvarný kroužek-výtvarné dílny pod vedením Mgr. Kamily Součkové – termíny podle rozpisu

Bowling pravidelně 2x měsíčně, po celý rok, vede Miluška Krausová

Bazárek v klubovně každé úterý, aktualizuje Jitka Masopustová

13. března 2024 výroční členská schůze v Alžbětíných lázních

14. března 2024 výlet do přírodní rezervace SOOS a do Františkových Lázní

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

6.10 – 11.10.2024 pobytový zájezd do Sezimova Ústí

**Zveme všechny členy spolku
na 5. výroční členskou schůzi z.s.**

SENIOŘI Karlovy Vary,

kteřá se koná ve středu 13. března 2024

v 15.00 hodin

v Alžbětíných lázních



Mezinárodní den žen

připadající každoročně na **8. března**, je od roku 1975 mezinárodně uznávaný svátek stanovený Organizací spojených národů k výročí stávk newyorských švadlen v roce 1908.



Je připomínán jako den mezinárodní solidarity žen za rovnoprávnost,

spravedlnost, mír a rozvoj.

V české republice je svátek od roku 2004 významným dnem.

Všechno nejlepší k Mezinárodnímu dni žen přeje všem našim členkám, a nejen jim, rada spolku Senioři Karlovy Vary.



Klidné prožití velikonočních svátků a hodně radosti z příchodu jara přeje všem rada spolku.

