

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ 2023

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



Květen 2023
V. ROČNÍK 5. číslo
ZDARMA
UZÁVĚRKA 30.4.2023
Pravidelný měsíčník



Informace z rady spolku

Plán akcí

Komentáře

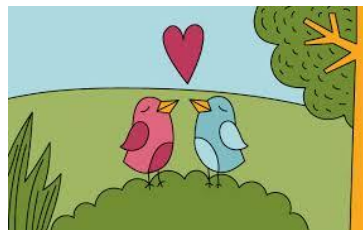
Příspěvky členů

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

Krátká nepoetická úvaha o velkých potížích s malou potřebou.

Hned v úvodu se omlouvám čtenářům za to, že použiji do textu situaci, o které se běžně nemluví, natož píše. Představte si, co by se stalo nebo se mohlo stát. Zařizují cosi v centru našeho krásného města a tu, zcela nečekaně a o to intenzivněji pocítím akutní nutnost vykonat malou základní potřebu. Veřejná WC využívám pouze v krajní nouzi při cestování a vtom mě osvětlil nápad: „naše seniorská klubovna je poblíž, záchrana se blíží, tady mi kdokoli podá pomocnou ruku-v tomto případě klíč od WC ". Ťukám poprvé-nic, ťukám podruhé-zase nic; opatrně otevřu dveře, pozdravím, pozdravím podruhé a skupinka lidí mě zcela ignoruje. Již značně rozčilená, s očima navrch hlavy vtrhnu mezi (podle mě) skupinku „ignorantů" a okamžitě podle vyděšených tváří vidím, že jsem svým divokým vpádem přerušila meditační seanci neslyšících. Zastyděla jsem se. Vše dobře dopadlo. Ne, že by mi půjčili kýžený klíč, ale naštěstí to byl sen-živý, ale přesto jen sen. Uvědomila jsem si díky tomu, jak často se zbytečně rozčilujeme, aniž bychom znali souvislosti a snažili se o pochopení.



Je tu opět máj-lásky čas, mějme se rádi, nerozčilujme se zbytečně, ať se daří vždy včas najít to, co právě potřebujeme a ať je pomoc nablízku.

Tentokrát jsem nepsala o májových krásách. Ten, kdo se ještě chce dívat kolem sebe, jich v květnu vidí nepočítaně. A to je dobře.

A ještě dovětek: na návštěvě u mladých se mi do ruky dostala útlá knížka Marka Ebena „Myšlenky za volantem“, stejně laskavá, moudrá a skromná jako autor sám. Kromě jiných situací, které nás běžně obklopují, se zamýšlí nad střídáním letního a zimního času. Nevyhovuje mu; já naopak, ještě coby pracující vítala letní čas strávený v přírodě, na zahradě či na kole za denního světla. Nyní v důchodu už mám (či bych měla mít) na všechny tyto aktivity čas, a tak to neřeším. Dovolím si citovat úryvek z jeho knížky: „A nikdo neví, kde to skončí. To se taky jednou může někdo rozhodnout, že by pro naše hospodářství bylo lepší, kdyby nebyl květen. Že v květnu ty holky začnou nosit trička, chlapy to rozptyluje a celé to jaro vlastně překáží v práci, co kdyby byl dva měsíce duben? Na tom bychom všichni vydělali, ne?"- konec citátu. Za všechny Hynky, Vilémy a Jarmily důrazně říkám ne, na máj nám nesahejte!!!



JVot

Jarní posezení

Dovoluji si vám nabídnout informaci o další akci našeho spolku. Dne 18.4.2023 se konalo jarní posezení v restauraci v Sedleci. Tohoto posezení se zúčastnilo přes 50 našich členů. K tanci a poslechu nám jako vždy hrála hudební skupina Jindry Kulhavého, který je také naším členem. Repertoár skladeb a písniček byl od country až po lidovky. Při těchto skladbách a písničkách se nedalo jen tak sedět a jen poslouchat. A jak prohlásila naše Jarmilka V., „odhodíme hůlky a jde se na parket“. Na



parketu nás tančilo v rytmu hudby poměrně dost, zapomněli jsme, že nás pobolívají záda, klouby, ale v tu danou chvíli jsme si tancování užívali. Uvidíme, jak na toto dnešní tancování budou reagovat naše tělíčka následující den.

Smysl tohoto jarního setkání a dalších, co budou následovat, spočívá v tom, že členové naší organizace se sejdou, posedí v příjemné atmosféře, popovídají si, popijí vínečko nebo to, co mají rádi, a u toho poslouchají příjemnou hudbu. A také se osobně seznámí s dalšími členy našeho spolku, se kterými se ještě neznali. A hlavně, na chvíli odsuneme od sebe starosti, to, co nás trápí, malé bolístky, a i tu samotu. Za všechny zúčastněné členy určitě mohu napsat, že se už těšíme na další společné posezení.



A opět nějaká dobrota pro naše chuťové buňky.

Bramborové harmoniky

Potřebujeme: stejně velké syrové brambory / počet dle členů rodiny/, plátky anglické slaniny, 3 cibule /dle počtu členů rodiny /, sůl, koření na americké brambory, olej, 15 dkg strouhaného sýra eidam / dle počtu členů rodiny /.

Brambory oloupeme, pokud mají zdravou slupku, není třeba. Slaninu nakrájíme na větší kousky, cibuli na kolečka. Každý brambor několikrát nakrojíme zhruba po



půl centimetru, ale dáme pozor, abychom brambor neprořízli. Plátky musí držet pohromadě. Do zářezů vkládáme střídavě slaninu a kolečka cibule, naplněné harmoniky osolíme, okořeníme, dáme do pekáčku vyloženého pečícím papírem, pokapeme olejem. Vše dáme zapéct do trouby asi na 45 minut. Před koncem posypeme nastrouhaným sýrem a necháme 5 minut dopéct. K tomu můžeme jako přílohu dát kyselou okurku, zeleninovou oblohu, tatarskou omáčku. Dobré chutnání.

MG

Chebsko

Ve středu 26.4.2023 se konal další z řady celodenních výletů za poznáním, tentokrát na Chebsko. U autobusu se ráno sešel krásný počet padesáti zájemců, kteří se „z nepochopitelných důvodů“ při sčítání v autobusu rozrostli na 51 a při následné kontrole dokonce na 52. Vše bylo ale v pořádku, vysvětlilo se to hned v okamžiku, kdy se roz dovádění cestující usadili na svá místa. Autobus



byl nový, luxusní a pohodlný (takovým jsme ještě nejni), pan řidič příjemný, výprava mohla začít.



Prvním cílem byl barokní zámek Libá stojícím na místě ministeriálního hradu Liebenstein. Druhou zastávkou bylo městečko Skalná s hradem Vildštejnem (ten jsme navštívili už v minulosti), tady jsme opět využili skvělou gastronomii vyhledávané restaurace „Na chaloupce“.

Kromě krásné úpravy okolí hradu mě ve Skalné zaujaly 2 nově založené vinice na slunných stránkách.

Třetím zastavením byl opět ministeriální hrad Seeberg, který mě svou krásou zcela ohromil. Paní průvodkyně měla fundovaný a zajímavý výklad. Z obou prohlídek mám smíšené pocity-jak málo stačí k naprosté bezohledné devastaci staletého tvoření na straně jedné, na straně druhé je až k nepochopení, že se najdou lidé, kteří si naloží to těžké břemeno a snaží se všemi dostupnými prostředky památku zachránit. Naše putování mělo být jako balzám na duši zakončeno v malebných Františkových Lázních, které se o svou krásu svědomitě starají a naši prohlídku si zcela zaslouží.



Bohužel, došlo ke kompromisu, který plánovaný čas zkrátil o hodinu kvůli chladnějšímu počasí. Město, které je malebné v jakémkoliv ročním období jsme proběhli v chvatu, ale dobrou kávu se zákuskem jsme stihli také. Čili-pěkný výlet, úspěšný a dobře prožitý den. Děkuji vedoucímu zájezdu a na další výlet, tentokrát do Koněpruských jeskyní a Hořovic, se moc těším. *JVot*

Vážení přátelé našich výletů

Ve středu 26. dubna 2023 jsme pořádali výlet na hrad zámek Libou a na hrad Seeberg u Františkových Lázních. Počasí bylo dobré, ale přeci jenom je ještě duben, a tak některým účastnicím byla zima, a tak ve Františkových Lázních jsme se zdrželi o hodinu méně. Dle ohlasů na Fb apod. si myslím, že se výlet vydařil a líbil se.

Ve středu 17. května pojedeme na zájezd do Koněpruských jeskyní a na zámek v Hořovicích. Zájezd se nám utěšeně plní, a tak zbývá ještě pár posledních míst.



Koněpruské jeskyně jsou nejdelším jeskynním systémem v Čechách se třemi jeskynními patry a délkou přes 2 kilometry. Unikátní

nejsou jen výzdobou, ale například i penězokazeckou dílnou či archeologickými a paleontologickými nálezy. Část tohoto jeskynního systému si můžete projít s průvodcem po návštěvnickém okruhu, navíc se zárukou, že vás nebude rušit mobilní telefon. V létě se v jeskyni můžete i příjemně ochladit. V jeskyních je okolo 10 °C, proto si nezapomeňte přibalit i nějaké teplejší oblečení. Prohlídka trvá asi hodinu, ale když budete zvědaví, může se i o něco protáhnout.

V Hořovicích jsou zámky hned dva. Starý a Nový na který půjdeme. Kdo bude mít zájem může se podívat i do Starého zámku. Na Starém zámku asi 300 m od Nového je Muzeum Českého krasu. Expozice představuje historii i řemesla zdejšího regionu, tradiční výrobu cvočků i harmonik.

Oběd plánuji před prohlídkou zámku a každý si stravování zajistí sám. V okolí zámku je dostatek míst, kde se lze najíst



V červnu plánujeme, že pojedeme na zámek a do města Duchcov pozdravit samotného Casanovu. Budou se zde konat Casanovské slavnosti. Program je velice pestrý, od



11 hodin zde bude slavnostní průvod dechovky městem na zámek a bude zde hrát i rakovnická skupina Brass Band. Těšit se můžeme ale i na

klasickou prohlídku zámku.

Dále budeme pracovat s podněty na výlety, které jste nám dali, a těšíme se s vámi na další výlety.

Dušan Soukup, tel.: 602 546 482, mail: soukup.sekvzo@seznam.cz, fb: Senioři Zájezdy

Naše akce



Bowling se hraje 2x měsíčně pod vedením Milušky Krausové.

Turisti chodí na vycházky každý čtvrtek za každého počasí, vede je Jitka Štěbetáková.

Pěvecký kroužek se schází každé pondělí ve 14.00 hodin pod vedením Aleny Mihalové.

Zájezdy pro Vás svědomitě připravuje Dušan Soukup ve spolupráci s Jarmilou Votíkovou.

Výtvarný kroužek-výtvarné dílny vede Mgr. Kamila Součková v úterý podle rozpisu.

10.5.2023 přivítáme na 3 dny naše přátele z Piešťan, kterým zajišťujeme a budeme se podílet na společném programu

23.6 až 2.7.2023 relaxační pobyt v maďarských lázních Harkány.

10.6.2023 zájezd na zámek Duchcov a na Casanovské slavnosti v Duchcově

1.10 – 6.10.2023 pobytový zájezd v Sezimově Ústí
Od září 2023 přátelská setkávání členů 1x měsíčně v naší klubovně



13.5.2023 od 10.00 do 17.00 hodin ve volnočasovém areálu Rolava v Karlových

Varech se bude konat akce „Den rodin“, kterou pořádá poskytovatel sociálních služeb Náhradním rodinám, o. p. s.



Svátek matek

Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Slaví se v různé dny na mnoha místech po celém světě, vychází z různých tradic. **V Česku se slaví druhou květnovou nedělí, v roce 2023 tedy připadá na 14. května.** V Československu se začal slavit tento svátek v roce 1923. Jeho propagátorkou byla Alice Masaryková.



Všem našim členům, nejen matkám, přejeme pohodový, ve zdraví prožitý krásný měsíc máj, milá, přátelská setkávání.

Rada spolku Senioři Karlovy Vary