

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ 2022

Nejen pro seniory

Karlovy VARY°

Klub seniorů
SENIORŮ
KARLOVY VARY



zapsaný spolek

Duben 2022
IV. ROČNÍK 4. číslo
ZDARMA
UZÁVĚRKA 31.3.2022
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

Jarní únava

Zima je v nenávratnu a za okny panuje jaro. Jenže namísto přívalu elánu jste bez energie? Nálady jako na houpačce, nechut', bolest hlavy, malátnost. Řeč je o jarní únavě, která má na svědomí dramatický pokles výkonnosti.

Zatímco se příroda probouzí ze zimního spánku, lidé se paradoxně potýkají s vysílením. Jarní únava vzniká jako důsledek dlouhé zimy. Chladné měsíce představují pro tělo enormní zátěž. Respirační infekce, útlum fyzické aktivity, nedostatek slunečních paprsků a hypovitaminóza. Vzájemné působení výše uvedených faktorů vede k celkovému oslabení organismu. Už tak vypjaté situaci nepřidává ani předjaří s aprílovou proměnlivostí. Ranní teploty vykazují stále zimní počasí, zato odpoledne vlivem slunce odkládáme kabáty a bundy. Mění se atmosférický tlak, délka dne i energetický výdej. Některým jedincům nesvědčí posun času na letní.

Chůze, nejpřirozenější forma pohybu, se pokládá za účinný způsob v boji s permanentní únavou. Benefity násobí pobyt na čerstvém vzduchu. Okysličení mozku a krve prospívá celkové regeneraci, odstraňuje napětí a prohlubuje spánek. Procházejte se, dýchejte zhluboka a nastavte tvář slunci. Sluneční záření aktivuje tvorbu hormonu serotoninu a vitamínu D, který příznivě ovlivňuje stav kostí a navyšuje imunitu podobně jako pobyt ve finské sauně.

Přejeme Vám úspěšné zvládnutí jarní únavy. MW



Výlet do Kynžvartu a Mariánských Lázní

Ve středu 16.3.2022 se vydala skupinka 17 členů našeho spolku malým autobusem po krásách západočeských lázní. První zastávkou byla prohlídka zámku Kynžvart, byla velmi zajímavá, ale přesto, že se v zámku temperuje, aby výkyvy teplot neponičily depozitář, bylo většině žen chladno. V okolí nebyla možnost zahřát se čajem, grogem či jiným teplým nápojem, proto jsme přešli do centra Mariánských Lázní, kde jsme čas do oběda v hotelu Krakonoš využili dle svých zájmů. Počasí nám vyšlo, byl slunečný den, někdo vyrazil na kolonádu, k fontáně, která ještě čeká na zahájení sezóny, do parku, fotografovat nebo posedět v kavárně. Potom jsme vyjeli podél lanovky a sjezdovky s lyžaři, míjeli krásné lázeňské domy až k zasněženým pláním pod hotelem Krakonoš. K obědu byl vývar, pečené kuřecí stehno a brambory (omlouvám se všem, kteří se těšili na kuřecí řízek). Po obědě jsme se vypravili do parku Bohemium na miniatury známých českých hradů, zámků, kostelů a jiných zajímavostí, potěšil mě zájem většiny turistů i přes to, že jejich návštěva zde třeba nebyla poprvé. Pak jsme se znovu vrátili do města, navštívit, co koho právě zajímá, přiznám se, že jsem „zahřešila“ v Modré cukrárně. Byla to sladká tečka za poklidným slunným dnem, ve kterém jsem aspoň chvíli zapomněla na starosti, jež nás poslední měsíc trápi.

Ještě trochu z historie Mariánskolázeňska: Hraniční hvozdy zde byly dlouho neobydlené, chránily českou kotlinu před vpádem nepřátel. Historii zde psaly hrady a zámky Bečov a Kynžvart a premonstrátský klášter Teplá, který má vliv na



vznik lázeňství v regionu. Údolí bylo dlouho pusté, neobydlené, plné močálů a bažin, ze kterých minerální prameny odtékaly bez užitku pryč. Po tom,



co se v nich koupali dřevorubci a uhlíři, se pověst o zázračné síle pramenů dostala i k odborníkům, kteří dokázali naplno využít jejich potenciál. Nejstarší

písemný doklad je závět knížete Hroznaty z roku 1197, kdy svá území odkazuje klášteru v Teplé, který založil. Mariánské Lázně jsou po mnoha snahách v minulosti vyhlášeny veřejnými lázněmi v roce 1818. Vystavěny jsou podle promyšleného urbanistického plánu Jiřího Fischera ve spolupráci se zahradním architektem Václavem Skalníkem. Město, na rozdíl od ostatních, nevznikalo živelně, ale s ohledem na lázeňský provoz a na harmonii s přírodou a krajinou.

O výskytu minerálních vod v okolí Kynžvartu se vědělo od 15. století, v roce 1818 se již píše o 16 pramenech. Kníže Metternich nechal vypracovat studii švédským chemikem Berzeliem. Jeho posudek byl příznivý a voda byla uznána léčivou. Dalšími plusy je místní slatina a zdejší klima, mající vliv na léčbu nemocí dýchacích cest. Po epidemii černého kašle v 50. letech minulého století se zdejší podnebí ukázalo pro jeho léčbu mimořádně příznivé a Kynžvart se stal dětskou léčebnou.

Tolik ve zkratce o lázeňství navštívených měst a něco málo o vlastních dojmech z výletu s milými a příjemnými lidmi, se kterými mi bylo dobře. *JVot*

Tvoření s dětmi

Ženy z výtvarné dílny našeho spolku se opět zapojily do zajímavé a prospěšné akce. 2. března se sešly s dětmi ve velkém sále Karlovarské Krajské knihovny. A opět nepřišly s prázdnou. S klubíčky vlny, kolíčky na prádlo a vystříhanými "tělíčky" oveček z kartonu, vytvořily s dětmi zajímavá jarní díla.



Pestrobarevné „stádo“ oveček

a radost z kreativní tvorby, je tím nejlepším důvodem k vzájemnému setkávání a nacházení společné řeči napříč generacemi. *MTob*



Vážení přátelé výletů,

v březnu jsme jeli na zámek Kynžvart a do Mariánských Lázní, účast ještě nebyla velká. O to víc nás překvapil a potěšil váš zájem o zájezd v dubnu na hrad Housku a do muzea technických hraček do Velvar.



Tento zájezd je již plně obsazený i přesto, že jsme objednali největší autobus, jaký jsme mohli, pro 60 lidí. Omlouváme se těm, na které už se místo

nedostalo a doufáme, že nám zachovají stejnou přízeň i při pořádání dalších výletů a zájezdů.

Na květen připravujeme kratší výlet, a abychom zlevnili cenu zájezdů, uvažujeme o využití hromadné dopravy vlakem do Klášterce nad Ohří do porcelánky, kde se natáčel film Holky z porcelánu. Na odpoledne plánujeme ještě výlet na Měděnec do štol sv. Marie Pomocné. Vaše podněty a připomínky můžete už posílat i na facebook **Senioři Zájezdy**. Naleznete zde i fotky z minulých akcí a další návrhy. Ještě jednou Vám děkujeme za přízeň a přejeme Vám, aby se Vám naše zájezdy, které pro Vás připravujeme, líbily.



I nadále dotazy a připomínky lze posílat na mail: „soukup.sekvzo@seznam.cz“

Dušan Soukup

Besedy

22.3. proběhla zajímavá a účastníky velmi kladně hodnocená beseda s představením činnosti Eurocentra v Karlových Varech Program proběhl s podporou **Eurocentra Karlovy Vary a Europe Direct**, které přispěly na tombolu a občerstvení.



30.3. pro nás připravila naše členka Ing. M. Bozděchová zajímavou a přínosnou besedu s vedoucím

krajského ambulantního střediska **Tyflo servis Bc. Ing. Jiřím Novákem**

Vystoupení pěveckého kroužku

28. března vystoupil na pozvání náš pěvecký kroužek vedený Alenou Mihalovou v Domově seniorů se speciální péčí v Karlových Varech.

Měli jsme připravené známé lidové písničky, aby si klienti



Domova mohli zazpívat s námi. Atmosféra byla skvělá, většina posluchačů si s námi opravdu zazpívala. Byli jsme pozváni na další vystoupení.



Pro klienty Domova jsme přinesli krásné dárky, které pro ně zhotovila naše členka Jaroslava Soukupová.

Pletení z pedigu

V neděli 27. března se členky našeho výtvarného kroužku pod vedením Mgr. Kamily Součkové zúčastnily akce „Pletení z pedigu“. Povedlo se jim „uplést“ krásné košíky. Paní Součková je velice šikovná a obětavá. Hotové výrobky tomu odpovídají. Akce proběhla za podpory Eurocentra Karlovy Vary, které přispělo na materiál na tvoření.



Naše akce:

Bowling se hraje 2x měsíčně
Turistický kroužek každý čtvrtek
Pěvecký kroužek každé pondělí
Výtvarný kroužek-výtvarné dílny úterky

Cvičení paměti-pátky

Zájezd na zámek Houska a do muzea technických hraček ve

Velvarech ve **středu 20. dubna 2022**

Výlet vlakem do Klášterce nad Ohří na historické zahájení turistické sezóny v **sobotu 2. dubna 2022.**

Jarní přátelské setkání ve středu **4. května 2022** v Sedlecké pivnici

Účast ve **výtvarné soutěži** na téma *Moje oblíbené místo v Karlovarském kraji*

V úterý 5. dubna 2022 *Výroční členská schůze*



Z jednání výboru:

Seznámení s plánovanými zájezdy a jejich organizačním zabezpečením.

Výsledky činnosti jednotlivých zájmových kroužků.

Organizační zabezpečení společenské akce, která se uskuteční 4. května 2021 v Sedlecké pivnici.

Rozdělení úkolů pro zdárný průběh výroční členské schůze spolku, plánované na úterý 5. dubna 2022 v 15:00 hodin ve velkém sále Alžbětiných lázní.

Seznámení s přípravami spojenými s návštěvou družební německé seniorské organizace v Karlových Varech a členů našeho spolku v Plavně.

Alice Hofmannová seznámila přítomné s hospodařením spolku

V. Karasová seznámila VS se závěry provedené revize hospodaření.

Velikonoční svátky

patří k nejstarším svátkům vůbec. Jejich základní podstatou z dob předkřesťanských bylo vítání přicházejícího jara, nového vegetačního období, v přeneseném slova smyslu vítězství života nad smrtí. Pro křesťany jsou Velikonoce především spojovány se vzkříšením Ježíše Krista. Na tyto svátky se křesťané připravují čtyřicetidenním obdobím nazývaným postní doba, které začíná Popeleční středou. Je to původně doba, kdy lidé toužící přijmout křest, zintenzivnili svoji přípravu. Po Velikonocích nastává velikonoční doba, která trvá 50 dní do svátku "Seslání Ducha svatého", kdy se připomíná další událost.

Tyto svátky jara byly slaveny různou formou už u starých Slovanů a Germánů. Jako významné a již nábožensky organizované svátky se objevují poprvé u Židů. Byly to svátky přesnic (pascha) slavené na památku vysvobození Izraelitů z Egypta vždy 14. dne měsíce nisanu.

Velikonoce, jako svátky umučení a vzkříšení, patří k základním křesťanským pohyblivým svátkům. Ostatní pohyblivé svátky se odvozují vždy od data Velikonoční neděle. Podle církevní historie připadlo utrpení Kristovo na dobu, jež následovala po jarní rovnodennosti a současně mu předcházel jarní měsíční úplňk. Toto pravidlo bylo vzato za základ a křesťanské Velikonoce (Velikonoční neděle) se slaví vždy první neděli po prvním jarním úplňku.

Přejeme Vám

pohodové a ve zdraví prožité velikonoční svátky, hodně optimismu a víry, že společně to zvládneme a zase bude líp. Těšíme se na společná setkávání.

Rada spolku SENIOŘI Karlovy Vary

