

♦♦ Jak nám příznaky odhalují, co v našem těle chybí ♦♦

♦ Obtížnost hubnutí

Co chybí: esenciální mastné kyseliny a vitaminy

Kde získat: **lněná semena, mrkev a losos** – mimo specifických doplňků

♦ Zadržování tekutin v těle

Co chybí: ve skutečnosti je to nerovnováha mezi draslíkem, fosforem a sodíkem

Kde získat: **kokos, olivy, broskve, švestky, fíky, mandle, vlašské ořechy, špenát, koriandr, lněné semínko a doplňky**

♦ Sladké nutkání

Co chybí: nedostatek chromu

Kde získat: **celá zrna, ořechy, zrní, banán, špenát a doplňky**

♦ Křeče, bolesti hlavy

Co chybí: draslík a hořčík

Kde získat: **banány, ječmen, kukuřice, mango, broskve, třešně, pomeranče**

♦ Střevní potíže, plyny, břišní nadýmání

Co chybí: živé lactobacilly

Kde získat: **zakysaná smetana, jogurt, miso**

♦ Špatná paměť

Co chybí: acetyl, cholin, inositol

Kde získat: **sojový lecitin, vaječný žloutek a doplňky**

♦ Hypotyreóza (způsobuje zvýšení tělesné hmotnosti bez zjevného důvodu)

Co chybí: jód

Kde získat: **mořské ryby, řasy a soli, mrkev, olej, hrušky, ananas**

♦ Lámavé vlasy a nehty

Co chybí: kolagen

Kde získat: **ryby, vejce, libové maso, želatina a doplňky**

♦ Slabost, malátnost, nevolnost

Co chybí: vitaminy A, C, E a železo

Kde získat: **zelenina, ovoce, libové maso a doplňky**

♦ Vysoký obsah cholesterolu a triglyceridů

Co chybí: Omega 3 a 6

Kde získat: **sardinky, losos, avokádo, olivový olej**

ZPRAVODAJ 2013

Číslo 1 (71)

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

leden – únor

♦ Plán naší činnosti na celý rok 2013 ♦

Pravidelná setkání v klubu každé pondělí

Gratulace jubilantům k jejich výročí

Koncert P. Spáleného a M. Voborníkové v kulturním domě ve Skutči
20.2.2013

Uspořádáme turnaj v prší

Mezinárodní den žen v březnu

Návštěva některé z výstav na jaře v Lysé nad Labem

Tradiční velikonoční koleda v dubnu (již dvanáctá)

Opereta Polská krev, kterou hraje Moravské divadlo Olomouc
v kulturním domě ve Skutči 14.4.2013

Pomoc při úklidu pomníků v dubnu

Humanitární sbírka v dubnu

Májové mše svaté v květnu

Úklid kapličky sv. Anny, vždy před mší svatou

Celodenní autobusový zájezd v květnu

Krátké zájezdy malým autobusem, červen, červenec, srpen

Prázdninové opékání buřtů

Poutňová mše svatá v červenci

Zájezd na celý den v září

Mše svatá o posvícení v září

Sbírka pro Diakonii Broumov v září

Účast na úklidu pomníků v říjnu

Mezinárodní den seniorů v říjnu

Kosmetika v listopadu

Návštěva tradiční výstavy v Chroustovicích v listopadu

Předvánoční výstava v našem klubu, listopad - prosinec

Rozloučení a rokem 2013

Během celého roku se jednou za dva měsíce koná rada klubu.
Zpravodaj klubu seniorů se vydává šestkrát za rok.

GRATULUJEME

všem, kteří poprvé spatřili světlo světa v lednu a únoru.

16.1. Zlesáková Eliška
17.1. Nejtková Věra
18.1. Andrová Marie
20.1. Nepivoda Čeněk
30.1. Michálková Míla

2.2. Šuhájek Oldřich
24.2. Radová Věra
27.2. Dvořáková Libuše**

I v tomto roce se pravidelně scházíme každé pondělí v klubu seniorů. Nyní v zimním období od 17.00 hodin.

Program	Vede	Služba	Poznámka
7.1. (593) Kavárnička	p. Forštová	p. Jará	
14.1. (594) Kavárnička	p. Hodan	p. Hodanová	
21.1. (595) Kavárnička	p. Dvořáková	p. Forštová	
28.1. (596) Kavárnička	p. Moudrá	p. Černá	
4.2. (597) Kavárnička	p. Zdražilová	p. Dvořáková	
11.2. (598) Kavárnička	p. Hodanová	p. Hodan	Rada klubu
18.2. (599) Kavárnička	p. Černá	p. Zdražilová	
25.2. (600) Kavárnička	p. Jará	p. Moudrá	

Rada klubu 10.12.2012

Přítomni: p. Hodanová, p. Zdražilová, p. Černá, p. Forštová, p. Krausová, p. Jará, p. Hodan, p. Dvořáková
Omluvena: p. Moudrá
Připravili jsme plán naší činnosti na rok 2013. Plán byl schválen radou Klubu seniorů. Změna programu vyhrazena.
Schválili jsme obsah zpravodaje č. 1/2013

PODĚKOVÁNÍ

- Rada klubu děkuje všem, kteří jsou nám nakloněni a jakkoli nás podporují.
- Mnohokrát děkujeme Obecnímu úřadu Horka za finanční podporu, za zapůjčení místnosti, ve které se můžeme scházet. Děkujeme za všechno, co pro nás obec dělá.
- Děkujeme všem občanům, kteří věnovali věci do humanitárních sbírek pro Diakonii Broumov.

• Dále děkujeme našim členkám, Maruše Zdražilové, Elišce Černé a Janě Moudré, že věnovaly mnoho hodin práce a připravily pěknou výstavu „Šikovné ruce našich spoluobčanů“.

• Poděkování si zaslouží Libuška Dvořáková, která je vždy aktivní a je na ni spoleh. Vzorně zastává funkci naší pokladní a plní si své úkoly na sto procent.

• Nemůžeme zapomenout s poděkováním manželům Stáni a Mirkovi Jehličkovým a manželům Dáši a Jardovi Hodanovým, že si vzali na starost úklid pomníků padlých a všem, kteří jim pomáhají.

• Děkujeme Jardovi Hodanovi a manželům Janě a Pepovi Moudrým, že dokumentují naše akce fotografiemi.

• Obzvlášť děkujeme panu dr. Androvi, že i on pořizuje fotky a při našich pondělních schůzkách nám je pouští na DVD. Má dokumentaci o naší práci za celých dvanáct let a je zajímavé shlédnout co jsme dělali třeba před deseti lety. Manželé Androvi jsou zakladatelé Klubu seniorů v Horce, za což jim patří velké poděkování.

• Letos, stejně jako každý rok, nám pan dr. Bohumil Andr připravil pěkný kalendář, který obdrží každý člen klubu. Děkujeme.

• Děkujeme také těm, kteří s námi jezdí na výlety a těm, kteří se účastní našich společných slavnostních večerů.

• • • Předvánoční výstava „Šikovné ruce našich spoluobčanů“ • • •

1. a 2. prosince jsme pořádali výstavu, kterou shlédlo 125 návštěvníků. Občané nám zapůjčili krásné ruční práce, tímto jim děkujeme. Výstava se líbila a bylo se na co dívat. Také děkujeme všem, kteří se přišli podívat.



Několik rad našich babiček jak dostat chřipku

- Rozhodně není dobrý pobyt v přetopených místnostech. Teplota doma by se měla pohybovat kolem 21 stupňů, v ložnici, kde spíme, by měla být 18 stupňů. Nepřetápějte si ani při jízdě autem.
- Říká se, že před chřipkou nás ochrání obyčejná cibule. Nemusíme ji ale jíst, stačí položit neoloupanou do místnosti. Údajně pohltní všechny bakterie. Zkuste a uvidíte.
- Vařená brambora. Jestli se nemůžete zbavit silné rýmy, uvařte bramboru a rozmačkejte ji. Ještě horkou ji zabalte do šátku a přiložte na čelo. Nechte působit dokud nevychladne.
- Vlhké ponožky. Na ucpaný nos skvěle zabere, když ponoříte nohy do horké vody. Ponožky pak namočte do studené vody, vyždímejte a navlečte si je na nohy. Na ně ještě navlečte suché ponožky a mikrotenové sáčky a zalehněte do peřin. Vlhké ponožky zlepší náš krevní oběh a tím uvolní nosní dutiny.
- Slivovice. Na rýmu zabírá i slivovice. Tentokrát ji však nepijte, ale udělejte si z ní lázeň. Napust'te vanu horkou vodou, přidejte deci slivovice a 20 minut v ní relaxujte.
- Kvalitní a vyvážené jídlo plné vitaminů, to je vždy základ zdraví. Některé potraviny dovedou účinně zabíjet viry, zbaví nás infekcí a výrazně posílí imunitu. Jsou to například citrony, křen, cibule a to nejlépe v kombinaci s medem. Je ale i mnoho dalších.
- Kysané zelí obsahuje spoustu vitamínu C. Je levné a připravíte z něho mnoho vynikajících receptů. Sto gramů zelí pokryje asi třetinu denní potřebné dávky vitamínu C. Jednoduchý tip na večeri jsou topinky s česnekem obložené kysaným zelím.
- Rakytník. Plody rakytníku mají ohromné, množství vitamínu C, proto se výrobky z něho doporučují při nachlazení, chřipce, angíně, ale i zánětu močových cest nebo bolestech hlavy. Dodává vám vitamíny, minerály a výrazně zvýší odolnost organismu. Z rakytníku seženete čaj, marmeládu, sirup, olej.
- Dostatečný spánek. Hodně spěte a odpočívejte. Vyčerpané tělo lehce podlehne nemoci. Spěte osm hodin denně, jestli je to možné. Aby se vám lépe usínalo, pomůže meduňkový čaj. Hlavně si před spaním nedávejte žádné těžké jídlo.

ZPRAVODAJ 2013

Číslo 2 (72)

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

březen – duben

• Mezinárodní den žen •

oslavíme v pátek 15. 3. 2013 od 16.00 hodin na sále hostince U kapličky. Náš svátek nám přijdou zpříjemnit děti z horeckého divadélka. Následovat bude živá hudba, která nám zahraje k tanci i k poslechu. Občerstvení je zajištěno.

MDŽ už nenosí se dneska,
slaví ho však ženy ne jen z česka,
po celém světě zazní větička,
dnes patří každé ženě kytička.

• Turnaj v karetní hře prší •

V sobotu 23.3.2013 v 16.00 hodin se v místní prodejně uskuteční turnaj v prší. Hráči, kteří se budou chtít turnaje zúčastnit, se musí předem v prodejně přihlásit.

Každý účastník přinese něco do cen a každý si zase nějakou cenu odnese, výběrem z cen, podle jeho umístění. Kdo zvítězí, vybírá si cenu jako první.

• Velikonoční koleda •

již dvanáctá
v pondělí 1. dubna 2013
Děvčata seniorky připravte si stuhu a dobrou náladu.

• Charitativní sbírka •

pro diakonii Broumov bude probíhat 8. 4. 2013 od 16.00 do 19.00 hodin na chodbě Obecního úřadu. Věci dávejte do krabic, nebo pevných pytlů.

• Výstava v Lysé nad Labem •

se koná 18. – 21. dubna 2013
Výstava má název: Dětský sen 2013, Elegance 2013, Narcis 2013

• Úklid pomníků •

v úterý 23. dubna 2013 od 9.00 hodin – náradí si prosím vezměte sebou

Změna času je 31. 3., kdy si ve 2.00 hodiny posuneme hodinky na 3.00 hodiny. Noc budeme mít o jednu hodinu kratší.

GRATULUJEME

všem, kteří se narodili v březnu a v dubnu

3.3. Satrapová Jarmila	4.4. Horáčková Stanislava *
4.3. Jehlička Miroslav	5.4. Řeháková Marie
11.3. Moudrá Jana	6.4. Batelka Karel
13.3. Hodanová Drahomíra	7.4. Batelková Hana
23.3. Pardubický Saša	12.4. Forštová Marie
27.3. Neubauerová Zdena	14.4. Krausová Marie
2.4. Čechová Marie	27.4. Hájková Marie **

**V březnu se každé pondělí scházíme v klubu v 17.00 hodin,
od osmého dubna v 18.00 hodin.**

Program	Vede	Služba	Poznámka
4.3. (601) Kavárnička	p. Zdražilová	p. Forštová	
11.3. (602) Kavárnička	p. Dvořáková	p. Černá	
18.3. (603) Kavárnička	p. Hodanová	p. Hodan	
25.3. (604) Kavárnička	p. Krausová	p. Dvořáková	
1.4. Pondělí	velikonoční		
8.4. (605) Kavárnička	p. Hodan	p. Zdražilová	
15.4. (606) Kavárnička	p. Moudrá	p. Hejská	Rada klubu
22.4. (607) Kavárnička	p. Černá	p. Hodanová	
29.4. (608) Kavárnička	p. Forštová	p. Moudrá	

Rada klubu 11.2.2013

Přítomni: p. Zdražilová, p. Černá, p. Forštová, p. Krausová, p. Jará, p. Hodan, p. Dvořáková, p. Moudrá, p. Hodanová, p. Hejská
Zajištění MDŽ, příprava turnaje v příští, humanitární sbírka. Rozdělili jsme si úkoly, aby bylo všechno dobře zajištěno. Projednali jsme obsah zpravodaje č.2/2013. Návrhy na výlet v dubnu.

Trocha vzpomínání

Dovolte mi, abych ještě zavzpomínala na naši poslední akci, loučení s rokem 2012. Večer se nám vydařil, všem se moc líbil. Rádi jsme mezi námi přivítali naše kamarády Věru a Karla Otradovských, kteří i

přes Karlovo pohybové omezení přišli mezi nás. Myslím, že se i slzička zaleskla, když jsme je uviděli. Maruška Lonerová bude jistě dlouho vzpomínat na sólo s našimi tanečníky, které jsme ji ke kulatým narozeninám připravili. A tombola byla třešničkou na dortu. Tady patří dík naší předsedkyni Aničce Jaré, která dala vše dohromady. Po vzájemném přání k Novému roku jsme se rozešli unaveni, ale spokojeni domů. A tak mi nezbyvá než Vás všechny pozvat, přijďte mezi nás posedět a popovídat si.

Jana Moudrá



TURNAJ V PRŠÍ

Dne 23. března Klub seniorů pořádal v Bistru u Jarušky turnaj v karetní hře prší. Zúčastnilo se 28 hráčů a to nejen seniorů. Každý ze soutěžících získal nějakou cenu. Jedna z výher byla i televize, kterou získala Marie Forštová. Na prvních třech místech se umístili, Stáňa Jará, Pavel Foršt ml. a Vojta Hromádka. Turnaj se vydařil ke spokojenosti všech soutěžících. Výborné bylo i občerstvení a podávané jídlo. Na závěr vzešla řada návrhů tento turnaj pravidelně opakovat. Bezchybný průběh by jistě nebyl bez perfektní organizace a rozhodčí činnosti pod vedením paní Moniky Jaré, za což jí děkujeme. Děkujeme také panu Stanislavu Jarému, který provedl dovezení a odvoz hracích stolů, které nám ochotně zapůjčil Obecní úřad.

Jarda Hodan



ZPRAVODAJ 2013

Číslo 3 (73)

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

květen – červen

♦♦ Lampiónový průvod ♦♦

Jako každý rok, i letos se bude konat 7. května v 19.30 hodin lampiónový průvod ku příležitosti uctění památky obětem druhé světové války.

♦♦ Májová mše ♦♦

Letošní rok budou májové mše slouženy až od středy 8. května. Další každou středu, to je 15., 22., 29., května, vždy od 18.00 hodin.

♦♦ Výlet ♦♦

V pátek 10. května 2013 pojedeme na výlet na zámek Orlík, po té vyhlídkovou lodí na Zvíkov, navštívíme Zvíkovské Podhradí a město Tábor.

♦♦ Svátek matek ♦♦

Svátek matek se slaví 12. května. Všem maminkám přejeme, ať jim jejich děti dělají jen samé radosti a mají šťastné a spokojené rodiny.

♦♦ Praha ♦♦

Na červen plánujeme navštívit některé pražské památky. Pojedeme vlakem. Termín a cíl cesty bude upřesněn na našich pondělních schůzkách. Informace Vám též podají zástupci rady klubu seniorů.

♦♦ Muzeum ♦♦

Výstavy v muzeu v Chrasti

Křehké sklo – 4. dubna až 31. července 2013

Obrazy – Karel Klemák 2. až 31. května 2013

Domácnost našich babiček 4. dubna až 31. května 2013

PODĚKOVÁNÍ

si zaslouží Obecní úřad za zlepšení prostředí v zasedací místnosti, kterou nejvíce využíváme právě my. Jsou zde nové záclony a závěsy, místnost je krásně vymalovaná, na stolech jsou nové ubrusy, parkety jsou vybroušené, nalakované a vypadají velmi pěkně. Děkujeme, že můžeme tuto místnost používat.

BLAHOPŘEJEME

Všem, kteří oslaví své narozeniny v květnu a červnu.

5.5. Jehličková Stanislava	14.6. Andr Bohumil
6.5. Bezdičková Hana*	14.6. Čtrnáctá Bohuslava
7.5. Nováková Slávka	15.6. Komenda Bohumil**
8.5. Otrádovská Věra	19.6. Vacek Pavel
10.5. Hodan Jaroslav	23.6. Hejská Květa**
18.5. Čech František	29.6. Žáková Anna**
18.5. Zlesák Josef	

Pravidelné pondělní schůzky se konají vždy od 18. hodin v klubu.

Program	Vede	Služba	Poznámka
6.5. (609) Kavárnička	p. Hodan	p. Zdražilová	
13.5. (610) Kavárnička	p. Dvořáková	p. Forštová	
20.5. (611) Kavárnička	p. Moudrá	p. Černá	
27.5. (612) Kavárnička	p. Zdražilová	p. Jará	
3.6. (613) Kavárnička	p. Hodanová	p. Hodan	
10.6. (614) Kavárnička	p. Černá	p. Moudrá	
17.6. (615) Kavárnička	p. Forštová	p. Hejská	Rada klubu
24.6. (616) Kavárnička	p. Krausová	p. Dvořáková	

Rada klubu 15.4.2013

Přítomni: p. Černá, p. Forštová, p. Krausová, p. Jará, p. Hodan, p. Dvořáková, p. Moudrá, p. Hodanová, p. Hejská, p. Zdražilová
Vše co jsme měli udělat v březnu a dubnu jsme splnili. Dohodli jsme se kam pojedeme na výlet. Někteří z nás zajišťují vše potřebné ke zdárnému průběhu celého výletu. Dále májové mše svaté, úklid kapličky, návrhy na krátké výlety po našem okolí malým autobusem a na cesty vlakem do Prahy a Olomouce. Byl schválen obsah zpravodaje č. 3. 2013.

Oslava MDŽ

Tak jako každoročně, i letos jsme slavili svátek MDŽ. V Česku se moc neslaví, ale je to svátek všech žen na celém světě. Vznikl jako výročí stávky newyorských švadlen v roce 1909 za svá práva, spravedlnost a rovnoprávnost. A proto i my bychom si MDŽ měli každý rok připomenout. Přišla popřát vnoučata a pravnoučata našich členů. Byla kouzelná. Potěšila nás slova paní starostky a mnohokrát děkujeme OÚ, že nám umožní sejít se a pobavit. Kdo by se ale stáří bál, my roztančili tentokrát celý sál. Zavzpomínali

na naše kamarády tanečníky. Tak jsme se dobře bavili, nic netušíce, že druhý den nám zvony, které se rozezněly nad naší vesnicí oznámí smutnou zprávu, že nám odešel náš zakládající člen, kamarád Jaroslav Jehlička. Byl to skvělý člověk, nikdy nezkazil dobrou náladu, a pokud síly stačily, byl ochoten pomoci. Vzpomínky zůstanou. Léta jdou a čas se nevrátí. Čeká nás, ale další činnost, ke které Vás zvú. S dobrou náladou se vše daří lépe.
Jana Moudrá



•• Velikonoční koleda ••

Jarda Hodan a Mirek Jehlička i tento rok přišli omladit naše ženy z klubu. Děkujeme jim. Jarďa opět složil velikonoční koledu.

Koleda koleda tetičko,
přišli jsme k Vám zase,
abychom Vám popřáli
štěstí zdraví v tomto jarním čase.
Velikonoce užijte si veselě,

ať je Vám teplo na duši i na těle.
Pomlázka je z osmi proutků,
dejte vejce ze dvou žlutků,
máte-li jen maličká,
potěší i pentlička.

Košumberské léto 2013

na hradě Košumberk tradičně začíná první víkend v červenci: od 5. – 7. července rytířské klání, během července a srpna bude každou sobotu na hradě připraven program jak divadelní, tak i např. rockový festival atd. Končit se bude 31. srpna Městskými slavnostmi na náměstí Plk. Josefa Koukala.

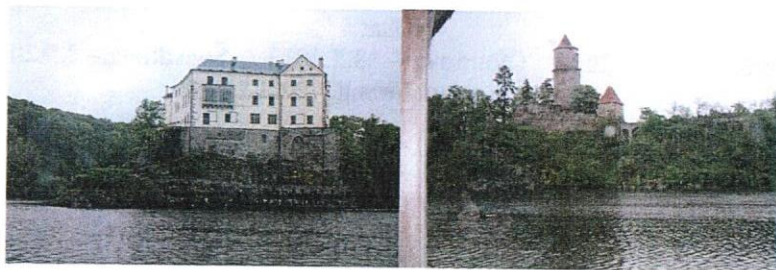
Výlet na Orlík, Tábor a okolí

Při putování po vlastech českých jsme se tentokrát vydali do jižních Čech na zámek Orlík. Plavbou jsme se přesunuli do Zvíkovského podhradí. Nepřítelem nám, ale tentokrát bylo počasí, přšelo a přšelo, nám ale cesta ubíhala pěkně v suchu a při dobrém moku.

Podpluli jsme Žďákovský most a zakotvili u hradu Zvíkov. Prohlídku Tábora nám, ale opět pokazil déšť. Nevadilo, někteří zvolili návštěvu muzea a jiní hospůdky a cukrárny. Cesta zpátky uběhla rychle a večere v naší tradiční zastávce v Údavech, chutnala báječně.

A přšelo i další dny z čehož vznikly povodně a velké starosti pro postižené.

Jana Moudrá



Pohled z výletní lodi na Orlík a Zvíkov

ZPRAVODAJ 2013

Číslo 4 (74)

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

červenec- srpen

*** Prázdninové opékání špekáčků ***

se uskuteční v pondělí 15. července 2013 od 18.00 hodin.

*** Pout' v Horce ***

bude letos 28. července. Pout'ová mše svatá se bude konat v neděli 28. července ve 14.00 hodin v kapli svaté Anny.

*** Česká muzika ***

České a moravské lidové písničky k tanci a poslechu.
Slatiňany – sokolovna 18.7.2013. Začátek v 16.00 hodin.
Kočí – restaurace Bartoni 1.8.2013. Začátek v 16.00 hodin.

*** Perníkovou chaloupku ***

Muzeum perníku

navštívíme v srpnu, při našem polodenním výletu, společně se solnou jeskyní.

*** Solná jeskyně ***

je součástí léčebných lázní Bohdaneč.
Na tento výlet pojedeme malým autobusem.
Termín výletu bude upřesněn v klubu a u zástupců rady klubu.

BLAHOPŘEJEME

všem, kteří oslaví své narození v červenci a v srpnu

13.7. Boháčová Jindřiška 12.8. Otradovský Karel**
 16.7. Jará Anna* 31.8. Moudrý Josef
 20.7. Mihulka Stanislav*

Naše pravidelné pondělní schůzky začínají v 18.00 hodin.
Udělejte si čas a přijďte mezi nás.

Program	Vede	Služba	Poznámka
1.7. (617) Kavárnička	p. Hodan	p. Zdražilová	
8.7. (618) Kavárnička	p. Moudrá	p. Forštová	
15.7. (619) Kavárnička	opékání buřtů	p. Jará	
22.7. (620) Kavárnička	p. Dvořáková	p. Černá	
29.7. (621) Kavárnička	p. Zdražilová	p. Hodanová	
5.8. (622) Kavárnička	p. Černá	p. Moudrá	
12.8. (623) Kavárnička	p. Hodanová	p. Hejská	Rada klubu
19.8. (624) Kavárnička	p. Forštová	p. Dvořáková	
26.8. (625) Kavárnička	p. Hejská	p. Hodan	

Rada klubu 17.6.2013

Přítomni: p.Forštová, p.Krausová, p.Jará, p.Hodan, p.Dvořáková,
 p.Moudrá, p.Hodanová, p.Zdražilová, p.Černá

Omluveni: p.Hejská

Projednali jsme obsah zpravodaje č.4/2013, zhodnotili jsme naši práci
 v květnu a červnu. Příprava na prázdniny: Bude pouťová mše svatá,
 sloužena panem páterem Janem Pasekou, dále opékání buřtů,
 polodenní výlet v srpnu. Odpolední vycházky po našem okolí, jednou
 za 14 dní posezení a popovídání si s občerstvením v místních
 restauračních zařízeních. Obojí vždy po předchozí domluvě. Příští
 rada bude 12.8.2013.

Solná jeskyně

V solné jeskyni panuje unikátní a nenapodobitelné klima vytvořené
 působením velkého množství soli, ze kterého je jeskyně postavena.
 Vzduch v jeskyni je nasycený ionty jódu, vápníku, hořčíku, sodíku,
 brómu, selenu a dalšími stopovými prvky, které tvoří důležitou složku
 pro správnou činnost lidského organismu.

Jedna relaxačně laděná procedura v solné jeskyni trvá 45 minut a
 vyrovná se 2 až 3 dnům pobytu u moře. Během ní odpočíváte
 v pohodlných lehátkách a oddáváte se působení „mořského klimatu“
 a světelné terapie. Za zvuku příjemné relaxační hudby u Vás dojde
 k úplnému uvolnění těla i duše a báječně si odpočínáte.

Pobyt v solné jeskyni také podporuje léčbu mnohých onemocnění a
 zdravotních problémů a to zejména horních cest dýchacích,
 nefunkčnost štítné žlázy, srdečně cévních onemocnění, chorob
 zažívacího ústrojí, dermatologických chorob, neurózy, stresu a stavů
 únavy nebo revmatizmu. Zrychluje také spalování tuku, vyhlazuje
 vrásky a zpomaluje proces stárnutí.

Tradiční poutě v Chrudimi a v Luži

Salvátorská pouť v Chrudimi se koná 10. srpna 2013.

V Luži

Třešňová – 7.7.2013 Okurková – 18.8.2013 Švestková – 8.9.2013
 Svatováclavská pouť – 28.9.2013

Posvícenský jarmark ve Skutči

se odehrává přímo v centru města na Palackého náměstí 17.8.2013

75. výročí letectví v Chrudimi 31. srpna 2013

Po celý den budou připraveny letecké ukázky, mnoho vyhlídkových
 letů, koncerty a ochutnávky světových gastronomií.

Povodně

Náš klub věnoval na povodně, za přispění p. Dany Dostálové a p. Jitky Blatoňové 1.000 Kč.



Perniková chaloupka u Kunětické Hory



Opékání buřtů

Zpravodaj Klubu seniorů Horka č. 5/2013 připravily
Anna Jará a Jana Moudrá. Schváleno radou klubu 12.8.2013

ZPRAVODAJ 2013

Číslo 5 (75)

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

září – říjen

•• Posvícení v naší vesnici je 15. září 2013 ••

Posvícenská mše svatá bude sloužena panem páterem Janem Pasekou v neděli 15. září ve 14.00 hodin.

•• Veletrh Zahrada Čech v Litoměřicích •• a návštěva Mělníka

V úterý 17. září 2013 pojedeme na celodenní výlet, kde navštívíme veletrh Zahrada Čech v Litoměřicích. Na zpáteční cestě si prohlédneme zámek v Mělníku, kde je také krásná vyhlídka na soutok Labe s Vltavou.

•• Charitativní sbírka ••

pro Diakonii Broumov se uskuteční v září nebo v říjnu, (přesné datum dáme včas na vědomí místním rozhlasem).

•• Mezinárodní den seniorů ••

Sejdeme se v sobotu 5. října v 17.00 hodin na sále místního hostince. Krátký program nám zajistí naši nejmenší. Občerstvení a živá hudba je zajištěna.

•• Podzimní turnaj v prší ••

V sobotu 19. října v 16.00 hodin v místní prodejně pořádáme turnaj v prší. V Horce již po čtvrté. Z důvodu omezeného počtu míst, by se měli hráči předem v prodejně přihlásit.

Každý přinese nějakou cenu a každý si zase nějakou odnese.

•• Všechnopartička ••

Zábavný pořad Karla Šípa s Aloisem Náhlovským se koná ve čtvrtek 17.10.2013 v 19.00 hodin v kulturním domě ve Skutči.

BLAHOPŘÁNÍ K NAROZENINÁM

Všem, kteří přišli na tento svět v září a v říjnu.

8.9. František Urban	25. 9. Vlasta Velendorfová
9.9. Věra Vacková	28. 9. Miroslava Krátká
13.9. František Vacek	9.10. Milada Urbanová
20.9. Karel Rada	17.10. Marie Zdražilová
25.9. Eliška Černá	21.10. František Malinský

Každé pondělí se pravidelně scházíme v klubu. V letním čase od 18.00 hodin. **Pozor!** Změna letního času na zimní se uskuteční v neděli 27. října 2013. První schůzka od 17.00 hodin bude v pondělí 28. října.

Program	Vede	Služba	Poznámka
2. 9. (626) Kavárnička	p. Hodan	p. Hodanová	
9. 9. (627) Kavárnička	p. Moudrá	p. Forštová	
16. 9. (628) Kavárnička	p. Zdražilová	p. Černá	
23. 9. (629) Kavárnička	p. Hodanová	p. Hodan	
30. 9. (630) Kavárnička	p. Dvořáková	p. Zdražilová	
7.10. (631) Kavárnička	p. Forštová	p. Jará	
14.10. (632) Kavárnička	p. Hejská	p. Dvořáková	Rada klubu
21.10. (633) Kavárnička	p. Černá	p. Hejská	
28.10. (634) Kavárnička	p. Jará	p. Moudrá	Od 17,00

Z radv klubu 12.8.2013

Přítomni: p. Krausová, p. Jará, p. Hodan, p. Dvořáková, p. Moudrá, p. Hodanová, p. Zdražilová, p. Černá, p. Hejská, p. Forštová
Příprava zpravodaje č. 5. Mše svatá, výlet v září, Den seniorů, turnaj v prší, úklid pomníků, kulturní akce ve Skutči. Koncem srpna budeme nápomocni při zajištění dětského dne, ku příležitosti ukončení prázdnin. Příští rada klubu proběhne 14. 10. 2013.

Jak jsme prožili prázdniny

Pravidelně jsme se scházeli každé pondělí (celkem devětkrát). V hojném počtu jsme se sešli při opékání buřtů, kde jsme se dobře bavili. Tato akce se nám vydařila. O pouti jsme se některé zúčastnily mše svatě v naší kapliče, ve které se poslední roky dělají různé úpravy. Je stále pěknější, přijďte se podívat.

V srpnu se uskutečnil výlet malým autobusem. Navštívili jsme dřevěný kostelík sv. Mikuláše z roku 1752 ve Velinách u Holic. Jako další zastávka byla v Holicích, kde jsme si prohlédli Africké muzeum Dr. Emila Holuba, které je nově zrekonstruované.

Naše další putování směřovalo do Lovčí hájenky Ráby, známé jako Perníková chaloupka. Stojí západně od Kunětické Hory nedaleko obce Ráby, ve které je Muzeum perníku a pohádek.

Náš výlet končil v Lázních Bohdaneč, kde jsme v solné jeskyni zregenerovali svá unavená těla tříčtvrtěhodinovým pobytem v příjemném a léčebném prostředí. V lázeňské cukrárně jsme ukončili náš výlet a vraceli jsme se domů plni nových zážitků.

Kultura ve Skutči

Do Skutče přijede např. Tereza Kostková, Aleš Háma, Aleš Šanda, Jiří Langmajer, Martin Havelka, David Suchařípa, Stanislav Zindulka, nebo Blanka Bohdanová.

Od září budou v prodeji jednotlivé vstupenky.

Program:

- 17. září – Limonádový Joe.....hraje divadlo Mladá Boleslav
- 7. října – Pohled' a budeš udiven.....Paláce Praha
- 19. listopadu – Jezinky a bezinky aneb Arsenik a staré tety.....Brno
- 10. prosince Blbec k večeri.....Pardubice
- 21. ledna 2014 – Frankie a Johnny..... Kostková, Langmajer
- 17. října – Všechnopartička.....Karel Šíp a Alois Náhlovský
- 20. října – tradiční Den s dechovkou
- 20. listopadu – koncert Věry Špinarové
- 7. prosince – Jakub Smolík se svým vánočním programem

Turnaj v karetní hře prší

Klub seniorů v Horce organizoval další turnaj v karetní hře prší dne 27. října 2013 v bistro u Jarušky. Zúčastnilo se 28 hráčů. Začínalo se v 16.00 hodin a ukončení včetně vyhlášení výsledků bylo v 21.00 hodin. Před zahájením si každý vylosoval místo u stolu, kde bude hrát. Toto losování proběhlo celkem čtyřikrát, tak že každý hrál čtyřikrát u jiného stolu s někým jiným. Mezi každým losováním byla krátká přestávka na občerstvení a přemístění se na nové hráčské místo. Po spočítání výsledků z jednotlivých her, bylo vyhlášení umístění hráčů, které s humorem jemu vlastním, provedl pan Stanislav Jarý st., který se též zúčastnil hry. Umístění bylo mnohdy velkým překvapením, neboť oproti minulému turnaji bylo hodně rozdílné. Na prvních třech místech se umístili pan Jaroslav Hodan, paní Věra Novotná a slečna Monika Jará. Závěrem lze říci, že se turnaj vydařil. Účastníkům se strávený čas hrou líbil. Dobrá obsluha a výborné jídlo. Velmi kladně lze hodnotit i to, že se na turnaji sešli lidé takřka všech generací. To je dobře, že se takto scházíme a vzájemně se respektujeme. Jen tak dál, ať se tento turnaj stane do budoucna tradicí v Horce. Jarda Hodan



Zpravodaj Klubu seniorů Horka č.6/2013 připravili
A. Jará, J. Moudrá, J. Hodan. Schváleno radou klubu 14.10.2013

ZPRAVODAJ 2013

Číslo 6 (76)

listopad – prosinec

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

♦♦ Pondělní schůzky ♦♦

v našem klubu začínají v zimním čase vždy v 17.00 hodin.

♦♦ Dalskabáty hřišná ves ♦♦

V neděli 10. 11. 2013 v 15.00 hodin bude hrána na sále místního pohostinství pohádka na námět Jana Drdy, Dalskabáty hřišná ves, aneb zapomenutý čert. Hraje divadelní spolek J. N. Štěpánka Chrudim.

♦♦ Kosmetika ♦♦

V pondělí 18. 11. 2013 v 17.00 hodin nás přijde p. Čečetková seznámit s různými kosmetickými výrobky, které si můžeme zakoupit pro vlastní potřebu, nebo jako dárky pro své blízké.

♦♦ Rozloučení s rokem 2013 ♦♦

V pondělí 30. 12. 2013 v 17.00 hodin se sejdeme na sále hostince v Horce, kde se slavnostně rozloučíme s tímto rokem. Občerstvení a živá hudba k tanci i poslechu zajištěna. Přijďte v hojném počtu a s dobrou náladou. Každý může přinést něco do tomboly.

♦♦ Vážené členky a členové našeho klubu ♦♦

do roku 2014 Vám všem přejeme mnoho krásných a slunných dnů bez bolesti a nemoci, ať Vás dobrá nálada a spokojenost provází každý den, užívejte si radosti ze svých potomků a buďte šťastni se svými rodinami.

GRATULACE

Vám všem, kteří oslaví své narození v listopadu a prosinci.

1.11. Čechová Zdena	22.11. Nepivodová Marie
8.11. Lörincziová Ivana	27.11. Šindlerová Anna
15.11. Hesová Eva	29.11. Malinská Marie
17.11. Marboeová Libuše	21.12. Lonerová Marie

Program	Vede	Služba	Poznámka
4.11. (635) Kavárnička	p. Moudrá	p. Černá	
11.11. (636) Kavárnička	p. Hodan	p. Hodanová	
18.11. (637) Kavárnička	p. Jará	p. Forštová	
25.11. (638) Kavárnička	p. Dvořáková	p. Zdražilová	
2.12. (639) Kavárnička	p. Černá	p. Jará	
9.12. (640) Kavárnička	p. Forštová	p. Moudrá	
16.12. (641) Kavárnička	p. Zdražilová	p. Hejská	Rada klubu
23.12. (642) Kavárnička	p. Hodanová	p. Dvořáková	
30.12. (643) Kavárnička	Rozloučení s rokem 2013		

Z RADY KLUBU 14. 10. 2013

Přítomni: p. Jará, p. Dvořáková, p. Moudrá, p. Hodanová, p. Zdražilová
p. Černá, p. Forštová, p. Krausová

Omluveni: p. Hejská, p. Hodan

Zhodnocení naší činnosti v minulém období. Příprava slavnostního ukončení roku 2013, každý má nějaké úkoly, aby všechno proběhlo k naší spokojenosti.

Knihovna

Po změně času 27. října 2013 bude knihovna otevřena každé pracovní pondělí od 16.00 hodin a to od 4. listopadu 2013.

Výlet Litoměřice, Mělník

Letošní výlet klubu seniorů se uskutečnil dne 17. 9. 2013. Tentokrát naše cesta vedla do Litoměřic na veletrh Zahrada Čech. Na výstavě bylo co prohlížet a obdivovat. Vystavovalo se zde nepřeberné množství ovoce, zeleniny, květin i stromků. Různá nabídka byla také ve spoustě stánků s rozličným zbožím i občerstvením. Dopoledne,

kteří jsme měli vyhrazené na prohlídku, nám uběhlo velmi rychle. Výstava byla moc pěkná. K naší spokojenosti přispělo i pěkné počasí. Při zpáteční cestě jsme se zastavili v Mělníku, kde byla naplánovaná prohlídka zámku. Na zámku žije Jiří Lobkowicz, se svoji rodinou. Od zámku je krásná vyhlídka na soutok Labe s Vltavou. Po společné prohlídce byl rozchod. Někteří tento čas využili k prohlídce města, ostatní ke krátkému posezení v cukrárně nebo restauraci. Poté jsme všichni nasedli do autobusu a vraceli se plni dojmů k domovu. Výlet se všem velice líbil. Za přípravu a organizaci patří poděkování Maru Zdražilové a Andulce Jaré. Již se těšíme na další společné výlety.
Majka Forštová

Den seniorů 2013

Pátého října jsme se sešli na sále místního hostince ku příležitosti oslav Dne seniorů. Přišli nás potěšit svým vystoupením naše děti. Přišel mezi nás i pan Martin Vodák, který nám společně se svým synem Martínkem, za doprovodu kytary a zobcové flétny zazpíval několik písní. Obě vystoupení byla nádherná. Všem mnohokrát děkujeme. Dále následovala volná zábava při živé hudbě. Pohoštění též nechybělo.

