

ZPRAVODAJ 2008

11 + 13

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 1

Leden - únor 2008

+++++

**Přejeme Vám od srdíček,
chvilu klidu v záři svíček,
pohodu, úsměv na tváři,
v příštím roce ať se Vám vše vydaří.**

**Všem našim členům, jejich rodinám
a všem našim příznivcům přejeme
do nového roku 2008 hodně zdraví,
štěstí, spokojenosti a úspěchů.**

+++++

Celoroční plán činnosti na rok 2008

(schválený na schůzi rady klubu 10.12.2007)

V průběhu roku 2008 budou uskutečněny tyto akce:

Pravidelné seniorské pondělky každý týden
Mezinárodní den žen v březnu 2008
Tradiční velikonoční koleda – už sedmá
Humanitární akce pro diakonii Broumov
Reprezentační ples seniorů – úhrada vstupného
Brigády na zvelebení pomníků
Jarní zájezd – Flora Olomouc – členové 50% náhrada nákladů
Letní zájezd – výběr z předložených námětů
Sportovní hry seniorů
Mezinárodní den seniorů
Zájezd na výstavu do Chroustovic
Předvánoční koncert
Rozloučení s rokem 2008

Plán může být doplněn dalšími akcemi dle návrhu členů.

+++++

Klubové dny každé pondělí od 17.00 do 19.00 hodin

+++++

Klub seniorů

je otevřen od 17.00 do 19.00 hodin.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

+++++

Od 17.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

Datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
7.1.	Kavárnička	Nepivodová	Horáčková	
14.1.	Kavárnička	Hodanová	Zdražilová	
21.1.	Kavárnička	Otradovská	Nepivodová	
28.1.	Kavárnička	Moudrá	Hodan	
4.2.	Kavárnička a video	Zdražilová	Otradovská	
11.2.	Kavárnička a rody	Andr	Dvořáková	rada klubu
18.2.	Kavárnička a překvapení	Krausová	Jehlička	
25.2.	Kavárnička	Horáčková	Moudrá	

Změna programu vyhrazena.

+++++

Ze schůze Rady klubu seniorů 10.prosince 2007

Přítomni :Andr, Nepivodová, Moudrá, Horáčková St.,Krausová, Dvořáková, Jehlička, Hodanová, Zdražilová.

Nepřítomni : Krátká.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 15.10.2007.

Obsah Zpravodaje na leden a únor 2008.

Příprava konce roku 2007 a příprava plánu na rok 2008.

Připomínky a návrhy.

+++++

Myšlenky k zamyšlení:

Neříkejte, že nemáte dost času. Máte k dispozici úplně stejně hodin denně kolik měl Michaelangelo, Kryštof Kolumbus, T.A.Edison, Albert Einstein nebo Winston Churchill.

Nikdy nedovolte včerejšku, aby zneužíval dnešek.

Špatná zpráva je ta, že čas letí. Dobrá je ta, že Vy jste pilot.

Na světě nejsou nejkrásnější věci, ale okamžiky.

Dej každému dni šanci, aby se stal nejkrásnějším dnem tvého života.

Přátelé jsou jako hvězdy – nevidíš je pořád, ale přesto víš, že existují.

+++++

Motto:

Stáří je přirozeným vyvrcholením lidského života.

Moudrost a nadhled jsou daní za celkový úbytek sil a opotřebení organismu. Každý stárneme jinak rychle a jinak stáří prožíváme. Co bychom si však všichni zasloužili, je kvalita života ve stáří.

Slunce, jaro, duben

Konečně po dlouhé zimě se začalo ukazovat sluníčko. Den se prodlužuje a rtuť teploměru pomalu stoupá den ode dne. Jaro neprodleně hlásí svou přirozenost, sněženky se objevují i pod sněhem a ptáčci vesele zpívají.

Přichází duben, který způsobuje nejen proměnlivé počasí, ale i velmi často nepříznivý zdravotní stav. Nejčastěji jsou na tom citliví nervózní lidé, ale bohužel, tento měsíc se nepříznivě projeví na každém. Přichází poruchy spánku, změny v náladách, netrpělivost, ranní deprese. Poruchy zažívání, bolesti žaludku a podobné projevy jakoby počínající choroby. Ozývají se bolesti ve svalu, v kloubech, ani páteř nezůstává v potížích pozadu a bolesti hlavy se někdy stupňují až do migrény. Občané, kteří byli až doposud zdraví, znejistí a čekají co bude. Úzkostlivější ihned navštěvují různá zařízení a obvykle bez valného objektivního nálezu. Chronické choroby se zhoršují a akutní rády vznikají.

Co s tím? Výkyvy počasí jdou ruku v ruce se zdravotními obtížemi. Každý rok se to v dubnu objevuje, každý rok to vydrží nejdéle do poloviny května a pak vše dobré. Na ten duben je třeba se obrnit trpělivostí, protože teprve květen přinese to pravé jarní sluníčko a tělo se opět vzpamatuje. Naplánujme si hezkou letní dovolenou a připravme si nervy na příští duben.

Proč je zelený čaj zdravější než černý

Moderní výzkum obrátil k tomuto nápoji pozornost a zjistil, že zelený čaj má skutečně mnoho vlastností prospěšných zdraví. Některé ze zajímavých výsledků ukazují na jeho roli v prevenci rakoviny. A to není všechno. Další závěry svědčí o tom, že čaj a zelený zvláště – pomáhá zvýšit odolnost srdce vůči kardiovaskulárním nemocem, prodloužit délku života, netoxikovat tělo, posílit imunitu organismu a také bránit vzniku zubního kazu.

Znamená to, že bychom černý čaj neměli pít?

Vůbec ne. Přestože zelený čaj je lepší, ani černý není bez významu pro zdraví. Studie zabývající se nemocností v zemích, kde lidé pijí především černý čaj, ukazuje, že tento nápoj skutečně znamená určitou ochranu před nemocemi. Byla by ovšem mnohem vyšší, kdyby pijáci čaje dávali přednost zelenému čaji před černým, především pro jeho vyšší obsah prospěšných polyfenolů.

Dobré rady od moudré báby:

Květák bude zářivě bílý, když ho uvaříte s trochou mléka nebo citronové šťávy.

Sušené květiny můžete zbavit prachu docela snadno vysoušečem na vlasy (na nejnižší stupeň).

Když hrách a jiné luštěniny budete vařit s přídavkem jedlé sody, nemusíte je předem namáčet.

Pokud vmícháte do hotového kynutého těsta trochu rumu, máte v těstě nejen další kypřidlo, ale chutná pak i lépe a aromatičtěji.

Slané pečivo změkklé v důsledku vlhkého kuchyňského vzduchu zachráníte, vložíte-li ho na chvíli do trouby, pak bude zase křupavé.

Potřebujete-li zjistit, zda je vejce čerstvé, vložte jej do studené slané vody, pokud klesne ke dnu, je čerstvé.

ZPRAVODAJ 2008

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 2

Březen - duben 2008

Mezinárodní den žen

oslavíme v pondělí 10.března 2008 od 17.00 hodin v klubu
v programu je vzpomínka, vystoupení dětí a občerstvení.
Srdečně zvou senioři.

Žena je jak květinka, jenž jemná je a voní,
a stejně jako u včel, muž obětuje se pro ni.
Báječný den žen.

Seniorská koleda

již sedmý ročník

v pondělí 24.března 2008 dopoledne

v 17.00 hodin setkání na besedě v klubu

Veselého zajička, ať je svižná metlička,
hodně pestrých vajíček, zmalovaných zadníček,
pro krásu a pro zdraví, jak tradice vypráví.

14. dubna 2008 humanitární sbírka pro diakonii Broumov

sběr šatstva, povlečení a různých textilií

dávejte prosím do krabic nebo pevných pytlů

V květnu plánujeme jarní výlet

Hrádek u Nechanic, Častolovice, Lysá nad Labem nebo Wrocław ?????

Klubové dny každé pondělí od 17.00 do 19.00 hodin

Klub seniorů

je otevřen od 17.00 do 19.00 hodin.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

Od 17.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

Datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
3.3.	Kavárnička a knihy	Andrová	Hodanová	
10.3.	Kavárnička MDŽ	Nepivodová	Horáčková	
17.3.	Kavárnička a kosmetika	Andrová	Zdražilová	
24.3.	Kavárnička po koledě	Jehlička	Nepivodová	
31.3.	Kavárnička a hry seniorů v klubu	Moudrá	Hodan	
7.4.	Kavárnička a obrázky	Zdražilová	Otrádovská	
14.4.	Kavárnička a humanitární sbírka	Andr	Dvořáková	rada klubu
21.4.	Kavárnička s překvapením	Krausová	Jehlička	
28.4.	Kavárnička a zdraví	Horáčková	Moudrá	

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 11. února 2008

Přítomni :Andr, Nepivodová, Moudrá, Horáčková St.,Krausová, Dvořáková, Jehlička, Otrádovská, Hodanová, Zdražilová.

Nepřítomni : Krátká, Jehlička.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 10.12.2007 – vzato na vědomí.

Obsah Zpravodaje na březen a duben.

Příprava MDŽ, seniorské koledy, humanitární sbírky, jarního výletu.

Připomínky a návrhy.

K zamyšlení:

Ti co jsou spokojeni sami se sebou, mají špatný vkus.

Vážnou příčinou, proč člověk ztrácí důvěru v sebe, je ztráta pocitu, že je milován.

Člověk je v podstatě bytost s těmi ostatními nespokojená,

Na světě jsou dvojí dobří lidé, mrtví, a ti, kteří se ještě nenarodili.

Ze všech tvorů jen člověk pije, ač nemá žízeň, jí, ač je bez hladu, mluví ač nemá co říci.

Člověk je jediný tvor mezi živočichy, který se umí červenat, a je také jediný, který k tomu má mnoho důvodů.

Představte si to ticho, kdyby lidé říkali jen to, co vědí.

Dnešní mládež je hrozná, ale nejhorší je, že už k ní nepatříme.

Být starý je jediný způsob, jak žít dlouho.

V běhu nechejte starce vzadu, ale ne jejich rady.

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody

Narozeniny slaví v březnu a dubnu členky a členové klubu seniorů.

1.3. Miluška Tlustá	2.4. Marie Čechová
3.3. Jarmila Satrapová	4.4. Stanislava Horáčková **
4.3. Miroslav Jehlička	5.4. Marie Řeháková
10.3. Jarmila Horáčková **	6.4. Karel Batelka
11.3. Jana Moudrá	7.4. Hana Batelková
18.3. Drahomíra Hodanová	12.4. Blanka Novotná
23.3. Saša Pardubický	14.4. Marie Krausová
	17.4. Jaroslav Žák **

Protože receptů na pečení již bylo nabídnuto dost rozhodla jsem se zveřejnit tento receptík. Není můj, ale získala jsem ho na jednom „babinci“, takže si ho dovoluji tady představit, protože je opravdu skvělý a ohlasy měl obrovské. Nejdříve jsem měla strach „nekoukat“ pod alobal, ale vydržela jsem a povedlo se. Doporučuji vyzkoušet, nenáročný na čas !!! a je úplně jiný než klasický guláš.

GULÁŠ BEZ MÍCHÁNÍ

Potřebné přísady : 1 kg vepřového masa – nejlepší je z plecka, 3 větší cibule, 5 stroužků česneku, 2 čajové lžičky guláš.koření (může být i kari), 3 čajové lžičky sladké mleté papriky, 3 polévkové lžice solamylu, sůl, pepř, 2 masoxy, 0,75 – 1 l vody.

Postup přípravy :

Maso a cibuli nakrájet, smíchat ostatní suroviny, (masoxy rozpustím v malém hrníčku a pak doliji do 1 litru vodu) - pořádně promíchat !

Dát vše do pekáče, je lepší do smaxové misky, přikrýt alobalem a péct na 250 st.

NEDOLÍVAT VODU, NEMÍCHAT, NESUNDÁVAT ALOBAL.

Výborné s chlebem, těstovinami, rýží, knedlíkem.

Jestliže někdo z Vás vymyslel nebo získal a také vyzkoušel zajímavý, rychlý i netradiční recept, především chutný podělte se s námi ať ho vyzkoušíme také.

Děkuji všem kteří se ozvou a pomohou nám oživit náš jídelníček, protože nejtěžší je vymyslet co vařit a teprve potom jak vařit.

Malý test na procvičení mozkových závitů.

Pročti si níže uvedené otázky a zakroužkuj správnou odpověď z výběru pod otázkou. V pondělí 5.května 2008 přines Zpravodaj do klubu, kde bude vyhodnocení. Správné odpovědi budou slosovány a tři výherci dostanou odměny.

Mají v USA 1.máj?
Nevím, ano, ne.

Kolik dnů narození zažije průměrný člověk?
Nevím, 1, 2, 3 a více, 5 a více, 10 a více.

Některé měsíce mají 31 dní, kolik jich má 28 dní?
Nevím, 1, 2, 3, 6, 9, 12.

Je těžší kilo železa nebo kilo peří?
Nevím, železo, peří, stejně.

Je u nás legální oženit se znova se svou ovdovělou manželkou?
Nevím, ano, ne.

Vyděl 30 číslem $\frac{1}{2}$ a přičti 10. Kolik ti vyšlo?
Nevím, 10, 35, 50, 70, 90.

Když na misce leží 3 jablka a dvě odebereš, kolik jablek máš?
Nevím, 1, 2, 3.

Doktor ti dal 3 pilulky a řekl, že máš brát každou půlhodinu jednu.
Kolik minut uteče od první pilulky než vezmeš poslední?
Nevím, 20, 40, 60, 90.

Farmář měl 17 ovcí a kromě devíti mu všechny pošly. Kolik mu jich zůstalo?
Nevím, 1, 3, 5, 7, 9.

Kolik zvířat každého pohlaví a druhu vzal Mozes na svou Archu?
Nevím, 3, 2, 1, 0.

Kolik dvoukorun je v tučtu?
Nevím, 1, 3, 6, 9, 12.

Přejeme příjemnou zábavu!
Správné odpovědi pro ty, kteří nepřijdou do klubu, zveřejníme v příštím čísle.

Zpravodaj 2008 č. 3 připravili: Drahomíra Hodanová, Marie Nepivodová a dr.Bohumil Andr.
Obsah schválen radou klubu 14.4.2008.Roznášejí členové rady klubu seniorů.

ZPRAVODAJ 2008

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 3

Květen - červen 2008

Brigáda na úprava pomníků

v úterý 6.května 2008, sraz v 9.00 hodin – náradí sebou.

Májové mše

každou středu 7., 14., 21. a 28.5.2008 od 18.00 hodin
budou slouženy v kapli svaté Anny

Čtvrtek 15.května 2008

jedeme na tajný výlet – podrobnosti v klubu

Sobota 24.května 2008

Autobusem do Ostré na veselý den s klauny a žongléry.
Prohlídka zahrad. Přihlášky do 5.května.

Čtvrtek 12.června 2008

Autobusem do botanické zahrady v Průhonících.
Přihlášky do 12.května u členů rady klubu.

Poděkování

děkujeme všem rodinám a jednotlivcům, kteří přispěli 14.dubna 2008
na humanitární sbírku textilií pro diakonii Broumov.

Vše nejlepší k svátku matek

Všem maminkám, a tím i babičkám, přejeme
k Svátku matek vše nejlepší, hlavně hodně zdraví,
štěstí, pohody a radosti ze svých potomků.

Klubové dny každé pondělí od 18.00 do 20.00 hodin

Klub seniorů

je otevřen od 18.00 do 20.00 hodin.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

Od 18.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

Datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
5.5.	Kavárnička a kosmetika	Andrová	Hodanová	
12.5.	Kavárnička s hostem	Nepivodová	Horáčková	
19.5.	Kavárnička - volný program	Hodanová	Zdražilová	
26.5.	Kavárnička - návrhy na výlety	Otradovská	Nepivodová	
2.6.	Kavárnička - seniorské hry	Moudrá	Hodan	
9.6.	Kavárnička - zajímavosti	Zdražilová	Otradovská	
16.6.	Kavárnička a rody	Andr	Dvořáková	rada klubu
23.6.	Kavárnička s překvapením	Krausová	Jehlička	
30.6.	Kavárnička a kosmetika	Andrová	Moudrá	

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 14.dubna 2008

Přítomni :Andr, Moudrá, Horáčková St.,Krausová, Dvořáková, Jehlička,Otradovská, Zdražilová,Krátká,Hodanová.

Nepřítomni : Nepivodová.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 11.02.2008.

Obsah Zpravodaje na květen a červen 2008.

Příprava programu a návrhy na výlety.

Připomínky a návrhy.

Pranostiky :

Co duben našetří, to květen spálí.

Když se v máji blýská, tak si sedlák výská.

Děšť svatě Žofie často švestky ubije.

Májová voda vypije víno.

Prší-li v máji, padá zlato.

Když je červen studený, krčí sedlák rameny.

Nesázíš-li zelí na Víta, bude zelnice bita.

Tak, jak červen teplem září, vyjde pak i měsíc září.

O Janu Křtiteli večer sázej cibuli do chladné země.

Včasná první seč zahušťuje zelený koberec.

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody

Narozeniny slaví v květnu a červnu členky a členové klubu seniorů.

2.5. Jiří Dvořák	9.6. Marie Filková
5.5. Stanislava Jehličková	14.6. Bohumil Andr
6.5. Hana Bezdičková **	14.6. Bohuslava Čtrnáctá
8.5. Věra Otradovská	15.6. Bohumil Komenda *
10.5. Jaroslav Hodan	19.6. Pavel Vacek
18.5. Josef Zlesák	23.6. Květoslava Hejská *
	29.6. Anna Žáková *

Prosím za prominutí, ale v receptu guláše bez míchání /Zpravodaj č.2/ vypadl čas jak dlouho se guláš dělá.

Všimla si pouze jedna členka rady klubu.

Doplňte si prosím dobu po kterou se má guláš dělat - je to 1,5 hodiny.

V pondělí 14.dubna jsme ochutnali ananasové řezy, které byly dobré a proto nabízím recept. Upekla je členka rady klubu.

Recepty na přání : ANANASOVÉ ŘEZY

Suroviny : 1 hrnek cukru

1 kompot ananasový – rozmixovat i se šťávou

1 ½ hrnku polohrubé mouky

2 vejce

1 prášek do pečiva

1 vanilkový cukr

Všechny suroviny se smíchají, dají na plech a peče se asi 20 minut.

Krém :

1 tvaroh

1 pomazánkové máslo

1 lžice vanilkového pudingu

½ hrnečku cukru – krupice

Na vychladlé těsto natřeme krém na něho nastrouhané ořechy a ještě můžeme pokapat čokoládou.

Znovu se na Vás obracím s prosbou, jestliže někdo z Vás vymyslel nebo získal a také vyzkoušel zajímavý, rychlý, netradiční a chutný recept podělte se prosím s námi ať ho vyzkoušíme také.

Děkujeme.

Smích prodlužuje život.

Mnoho lidí v historii se snažilo nalézt zbraň proti času, něco co by zastavilo jejich stárnutí, něco co by je učinilo věčnými. Pokud nevěříte na zázraky a Hollywood ještě neovládá vaše mozkové závity pak mi dáte za pravdu že se to zatím nikomu nepodařilo. Ale pro své nasazení do nesmyslného boje s časem zapomněli lidé na obyčejné radosti života.

Ríká se, že smích prodlužuje život. Tak proč hledat elixír mládí? Proč se prostě jen nesmějeme? Opravdu smích prodlužuje život? Vzpomeňte si na chvíli s přáteli. Vtip za vtipem a od smíchu už vás skoro bolí břicho. Venku je nečas, že by ani psa nevyhnal, vy se nemáte kde schovat a autobus nikde. Ručičky obíhají stále stejně. Ale kolik z vás by mi teď potvrdilo že na zastávce čekal celou věčnost a s přáteli se hodina zdá jako minuta. Není to spíš naopak? Nezkracuje nakonec smích život? Kdo chce mít dlouhý život, tak si na něj musí počkat na zastávce autobusu. Ne, to asi nebude nejlepší řešení. A co když se podíváme do minulosti? Na jaké okamžiky svého života rádi vzpomínáte? Určitě na všechny kterými nás provázel smích. A právě díky nim je náš život delší. Tak jako koření dodává jedinečnou chuť jídlu, tak i smích koření naše životy.

O smíchu.

Proč se tak rádi díváme na komedie, čteme vtipné knížky, říkáme si vtipy a legrační historky? Odpověď je jednoduchá – máme rádi smích a vyhledáváme ho. Smíchem mizí napětí, občas se řeší problémy (nebo se na ně alespoň na chvíli zapomíná) a odstraňují se bariéry. A nejen to. Tenhle pohyb bránici má totiž i pozitivní účinky na celý organizmus – a to jak po psychické, tak i fyzické stránce. Už v pět tisíc let starých jogínských dokumentech se objevují zmínky o jeho vlivu na správné dýchání, které jsou založeny na pravdě, protože smích zvyšuje kapacitu plic. Kromě toho také působí proti bolesti, protahuje a posiluje svalstvo, snižuje krevní tlak,

Jestliže se budete alespoň minutu smát, nahradí vám to celých čtyřicet minut relaxace. Po zasmání se hned cítíme lépe a máme pozitivnější pohled na svět. Nad smíchem se často bádá, píše se o něm knihy, vycházejí studie. Potvrzuje to, že smích stojí za to, i třeba jen z pohledu „laika“, který smích nestuduje, ale zato jej vydatně praktikuje.

Věděli jste, že existuje mnoho druhů smíchu? Patří mezi ně smích dechem, břišní smích, postupný smích, Buddhův úsměv, a jiné.

V poslední době se rozvíjí zdravotní metoda zvaná GELOTOTERAPIE, tj. léčba smíchem, která staví právě na jeho blahodárném účinku.

Co dodat? Už žádná suchá fakta, radši se honem zkuste něčemu zasmát a vyzkoušejte tak sílu smíchu sami na sobě.

Den kdy se nezasměješ, pokládej za zmařený.

Lékař se ptá pacienta: „Kolik hodin denně spíte?“ – „Dvě až tři hodiny.“ – „Jenom?“ – „Dalších osm až deset hodin spím v noci.“

„Jak se stupňuje přídavné jméno nemocný?“ ptá se paní učitelka. – „Nemocný, nemocnější, nebožtík“

Přijde blondýnka do kanceláře Sportky a ptá se: „Prosím vás, chtěla bych si vsadit, ale nevím jak to mám udělat.“ – „Paní, musíte jen trefit pět čísel.“ – „Ano? A z jaké vzdálenosti?“

ZPRAVODAJ 2008

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 4

Červenec - srpen 2008

Pouťová mše

bude sloužena v neděli 27.07.2008 ve 14.00 hodin
v kapli svatě Anny

Výlety a zájezdy o prázdninách

na poslední radě klubu byly navrženy k výběru výlety s kulturním programem

Kunětická hora
Košumberk
Fontána Praha

Podrobnosti vždy v pondělí v klubu.

Pokud máte další návrhy, přijďte v pondělí do klubu a projevte se.

Všem seniorům a jejich rodinným příslušníkům přejeme příjemné
prožití letních dnů a spoustu zajímavých zážitků.

Přejeme si, aby prázdniny byly dobrou a časem, na které děti
budou vzpomínat. Aby řekly, byl to úžasný čas.

Prázdniny jsou hlavně proto, aby děti zregenerovaly, aby si to
užily, aby přišly k úplně jiným zážitkům, než které mají ve školním roce.

na 15.září 2008 se připravuje humanitární sbírka pro diakonii Broumoy

sběr šatstva, povlečení a různých textilií
dávajte prosím do krabic nebo pevných pytlů

Klubové dny každé pondělí od 18.00 do 20.00 hodin

Klub seniorů

je otevřen od 18.00 do 20.00 hodin.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

Od 18.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
7.7.	Kavárnička s kvízem	Hodanová	Horáčková	
14.7.	Kavárnička s nabídkou akcí	Otradovská	Zdražilová	
21.7.	Kavárnička a stolní hry	Moudrá	Otradovská	
28.7.	Kavárnička a video z výletů	Zdražilová	Moudrá	
4.8.	Kavárnička a horecké domy	Andr	Hodan	
11.8.	Kavárnička s besedou o cestování	Krausová	Jehlička	rada klubu
18.8.	Kavárnička a zajímavosti z internetu	Jehlička	Dvořáková	
25.8.	Kavárnička a prázdninové události	Nepivodová	Krausová	

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 16.června 2008

Přítomni :Andr, Moudrá, Horáčková St.,Krausová, Dvořáková, Jehlička,Otradovská, Zdražilová, Hodanová.

Nepřítomni : Nepivodová, Krátká.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 14.04.2008 .

Obsah Zpravodaje na červenec a srpen 2008.

Příprava programu a návrhy na výlety.

Hodnocení všech akcí v květnu a v červnu.

Příští rada klubu bude 11.08.2008.

Připomínky a návrhy.

Zlatá linka je tu pro seniory.

Na zlatou linku seniorů se mohou obracet lidé v důchodovém věku.

Personál linky poskytne volajícím praktické informace a doporučení z oblasti medicíny, práva, psychologie, systému sociální podpory a pomoci i o trávení volného času. Na tuto bezplatnou linku důvěry – tel. **800 200 007** se lze dovolat od pondělí do pátku od 8.00 do 20.00 hodin. Hovory jsou anonymní.

Senioři se mohou obracet na linku i prostřednictvím elektronické pošty a poslat svůj dotaz na zlatalinka@elpida.cz

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody

Narozeniny slaví v červenci a srpnu členky a členové klubu seniorů.

16.7. Anna Jará *	10.8. Františka Straková
20.7. Stanislav Mihulka ***	12.8. Karel Otradovský *
20.7. Libuše Zlesáková	23.8. Jindřich Skutlil
22.7. Jaroslav Vítek	31.8. Josef Moudrý

Recepty na přání :

Tvarohové nepečené řezy :

Suroviny : 400 g tvarohu
20 g želatiny
2 balíčky vanilkového cukru
150 g másla
piškoty
400 g zralých meruněk
rum podle chuti

Postup :

Máslo utřeme s moučkovým cukrem, přidejte tvaroh, vanilkový cukr, želatinu podle návodu a vymíchejte dohladka.

Formu ve tvaru hřbetu vyložte potravinářskou fólií. Střídavě do ní dávejte část náplně, piškoty namočené do rumu a kousky meruněk.

Formu dejte do chladu. Po ztuhnutí obsah formy vyklopte, odstraňte fólii a porcujte na řezy. Povrch můžete ozdobit čokoládovou polevou.

Doba přípravy : 30 minut

Doba tuhnutí : 2 hodiny

Aktivita: Pohybujte se! Aktivní lidé bývají šťastnější než lenoši. Stačí 30 minut denně, aby se ve vašem těle uvolnily hormony štěstí (endorfiny).

Vztahy k lidem: Na první místo kladte vždy vztahy s vaším okolím. Není nic důležitějšího, co přináší každodenní štěstí, než dobré vztahy k vašim nejmilejším v rodině a k přátelům.

Strach: Strach je největším nepřítelem štěstí. Nebuďte proto kvůli všemu nešťastní a nedělejte si zbytečné starosti.

Cena okamžiku: Štěstí se nenachází v budoucnosti. Malé drobné chvíle štěstí jsou daleko intenzivnější než to velké, často pouze okamžik trvající štěstí.

Volba: Uvažte, co vlastně v životě chcete a potřebujete. Protože lidé, kteří mají všechno a bez výběru to užívají, prožijí čím dál méně šťastných chvil.

Práce: Prosadte sami sebe! A to nejen v práci. Neustálé sebepodceňování a nuda jsou faktory, které vedou k pocitům neštěstí. Tedy : stanovte si cíle.

Historie horeckých domů a jejich obyvatel.

Historie horeckých domů začíná v období mezi roky 1150 (vznikem podlažického kláštera benediktinů) a 1349, kdy byla ves Horka součástí Chrasti.

V roce 1654 bylo v Horce sedm sedláků a tři chalupníci.

V roce 1660 postavila vrchnost (královéhradečtí biskupové – v té době biskup Matouš Ferdinand Sobek z Bilenberka) v Horce hospodu, kterou dala obci pod úrok – 2 kopy a 55 krejcarů.

V roce 1664 byl horecký dvůr (hamfest) přeměněn ve čtyři chalupy. Jejich majiteli byli: Václav Janskej, Václav Dobrkovský, Martin Punčochář a Jiřík Šestnáctej. Ke každé chalupě patřilo průměrně 9 strychů pozemků (25895,899m čtv.)

V roce 1790 vydal císař Josef II. nařízení o číslování domů. V té době měla Horka 37 popisných čísel.

V roce 1817 měla Horka s Mezihořím a Silnicemi 61 domů s 345 katol. obyvateli

V roce 1831 je zaneseno v katastrální mapě obce Horka 47 obytných stavení, osada Podskalí 8 stavení, osada Mezhoř 7 stavení a samota Silnice 5 stavení

V roce 1883 49 popisných čísel a 335 obyvatel

V roce 1890 při sčítání lidu zjištěno v Horce 367 osob v 56 domech, v Mezihoří a Silnicích 82 osob ve 13 domech, v Podskale 43 obyvatel v 6 domech, celkem 492 lidí v 75 domech..

V roce 1921, při dalším sčítání lidu (16. února 1921) měla Horka 79 domů se 458 obyvateli (218 mužů, 240 žen, katolíků 445, helvet 1, bez vyznání 13).

V roce 1924 byli majiteli domů s popisnými čísly:

Boháč Čeněk č.1; Fiala František č.2; Motyčková Marie č.3; Stará Anna č.4; Štěrba Alois č.5; Štěrba Josef č.6; Andrová Antonie č.7; Jonáš František č.8; Boháčová Františka č.9; Málek Jan č.10, obec Horka č.11 (chudobinec); Linhart Jan č.12; Dvořáková Růžena č.13; Hrubý František č.14; Rybenská Marie č.15; Chvojka František č.16, Andr Václav č.17; Dvořák Josef č.18, Dvořák Ladislav č.19; Matouš Alois č.20; Picková Marie č.21; Zervivý František č.22; Sládek Jan č.23; Vrabka Alois č.24; Slavík Josef č.25; Mazánek Alois č.26; Řehák František č.27; Košťál Alois č.28; Vrátil František č.29; Modráček Václav č.30; Žinžurová Anna č.31; Matouš Josef č. 32, Malinský František č.33; Mikelka Josef starší č.34; Kacafírek Jan č.35; Kratochvíl František č.36; Slavík Alois č.37 (deputátní); Slavíková Anna č.38; Štěrba Josef č.39; Vodrážka Josef č.40; Dvořáková Anna č.41, Novotný František č.42; Petrus František č.43; Hladíková Anna č.44; Horáček Jan č.45; Řezáč František č.46; Dvořák Josef č.47; Horáček František č.48; Straka Josef č.49; Severozápadní dráha č. 50 (strážní domek č.46); Severozápadní dráha č.51 (strážní domek č.47); Neuhäusl Robert č.52; Obec Horka č.53 (škola), Kolář František č.54; Koudela Josef č.55 (Podskala), Hromádka František č.56 (Podskala); Zach Josef č.57 (Podskala); Mikan Josef č.58 (Podskala); Vrabec Josef č.59 (Podskala); Hons Jan č.60 (Podskala); Soudek Antonín č.61 (Podskala), Biskupská lesní správa č. 62 (Podskala); Pospíšil Vincenc č.63; Slavík Alois č.64; Šťovíček Antonín č.65, Jonáš Josef č.66; Žák František č.67; Slavík Antonín č.68; Homolka František č.69; Bezdičková Františka č.70; Mikelka Josef mladší č.71; Dvořák Vilém č.72; Vrabková Františka č.73; Horáček Josef č.74; Zlesáková Anna č.75; Bendová Julie č.76; Dvořák Antonín č.77; Slavík Alois č.78 (deputátní); Dvořák Alois č.79; Žák František č.80; Slavík Vincenc č.81; Jonáš Čeněk č.82; Holetová Marie č.83; Pondělíček František č.84, Dvořák Rudolf č.85; Krátký Jan č.86; Žák Bedřich č.87, Zlesák Alois č.88; v Horce a Podskalí 88 obydlených domů.

V Mezihoří a na Silnicích třináct popisných čísel: Novotný Josef Mezihoří č.1; Jandík Vincenc Mezihoří č. 2; Biskupský velkostatek Mezihoří č.3; Dachovský Josef Mezihoří č.4; Vacek František Mezihoří č.5; Chvojka František Mezihoří č.6; Biskupský lesní úřad Silnice č.7; Pilař František Silnice č.8; Nový Alois Silnice č.9; Kudynová Františka Silnice č.10; Stržilová Anna Mezihoří č.11; Sobotka Josef Silnice č.12; Dejdar František Silnice č.13.

V průběhu roku 1924 se na vlastní žádost přeřadila osada Podskala k obci Skála a jejich horecká popisná čísla byla předána novostavbám v Horce postaveným v letech 1924-1927. (čp.55-62).

(Úryvek z připravované brožury „Historie horeckých domů a jejich obyvatel“.)

Zpravodaj 2008.

Číslo 5 na září a říjen 2008.

Připravili: Dráža Hodanová, Marie Nepivodová, dr.Bohumil Andr. Schváleno radou klubu seniorů dne 11.srpna 2008.

ZPRAVODAJ 2008

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 5

Září - říjen 2008

15.září 2008 humanitární sbírka pro diakonii Broumov

sběr šatstva, povlečení a různých textilií od 16.00 do 19.00 hodin
dávajte prosím do krabic nebo pevných pytlů

Posvícenská mše

bude sloužena v neděli 21.09.2008 ve 14.hodin
v kapli svaté Anny

Posvícenské pondělí 22.září 2008

posvícenské posezení od 18.00 hodin v Klubu seniorů

4.září 2008 výlet malým autobusem - DOUDLEBY

členové doprava zdarma

Mezinárodní den seniorů ve středu 1.října 2008 od 17.hodin

přátelské posezení – místo a program se upřesní dodatečně

Úklid pomníku padlých 17.09.2008 a 15.10.2008

od 9.00 do 10.00 hodin

Klubové dny každé pondělí od 18.00 do 20.00 hodin

Klub seniorů

je otevřen od 18.00 do 20.00 hodin.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

Od 18.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
1.9.	Kavárnička a svatební oznámení	Zdražilová	Hodan	
8.9.	Kavárnička s volným programem	Krausová	Hodanová	
15.9.	Kavárnička a humanitární sbírka	Moudrá	Horácková St.	
22.9.	Kavárnička a posvícenské pondělí	Otradovská	Zdražilová	
29.9.	Kavárnička a karetní hry	Jehlička	Hodanová	
6.10.	Kavárnička a kosmetika	Andrová	Moudrá	
13.10.	Kavárnička a historie domů	Andr	Otradovská	rada klubu
20.10.	Kavárnička a výstava nových knih	Krausová	Dvořáková	
27.10.	Kavárnička a předběz.návrh.hosp.2009	Dvořáková	Jehlička	

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 11.srpna 2008

Přítomni :Andr, Moudrá, Horácková St.,Krausová, Dvořáková, Jehlička, Zdražilová, Hodanová.

Nepřítomni : Nepivodová, Krátká, Otradovská.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 16.06.2008 .

Obsah Zpravodaje na září a říjen 2008.

Příprava programu a návrhy na výlety.

Příští rada klubu bude 13.10.2008.

Připomínky a návrhy.

Jak je letos v září, bude přes rok v březnu i v květnu.

Počítejte už s prvními přizemními mrazíky.

Když v září hrom bije, blesky se křížují, brzké větry zvěstují.

Zabalte odkvetlé slunečnice, v zimě bude do krmítka.

Jestli prší hodně v září, sedlák vesele se tváří.

Je čas na výsadbu cibulí a jarních květin.

Dívě husy na odletu, konec je babímu létu.

Když v říjnu listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.

Když je říjen studený, bude leden zelený.

Na sv.Lukáše hojnost chleba i kaše.

Kolik dešťů v říjnu, tolik větrů v prosinci.

Na sv.Tadeáše zažeň ovce do salaše.

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody

Narozeniny slaví v září a říjnu členky a členové klubu seniorů.

8.9.	František Urban	9.10.	Milada Urbanová
9.9.	Věra Vacková	17.10.	Marie Zdražilová
20.9.	Karel Rada	21.10.	František Malinský
25.9.	Vlasta Velendorfová		
25.9.	Lumír Brožek		
28.9.	Miroslava Krátká		

Recepty na přání ??? Tvarůžkové recepty :

Tvarůžkový špíz:

300 g pravé olomoucké tvarůžky – kousky uzené, 200g klobásy, 150 g slaniny, 2 cibule, 1 vejce, hladká mouka, strouhanka, olej na smažení.

Na špejle napichujeme střídavě stejně velké kousky slaniny, tvarůžků a kolečka cibule. Špízy obalíme v mouce, rozšlehaném vajíčku a strouhance. Smažíme na oleji.

Tvarůžkové šátečky :

200 g pravé olomoucké tvarůžky – malé, 1 listové těsto, 1 vejce na potření, salám. Z listového těsta vyválíme placku a nakrájíme čtverce. Do jednoho cípu vložíme kolečko salámu a pokrájený tvarůžek. Pak vytvoříme trojúhelník. Okraje pečlivě přitiskneme. Potřeme ušlehaným vejcem a upečeme na suchém plechu v horké troubě.

Plněné papriky:

125 g pravé olomoucké tvarůžky – s kmínem, 3 papriky, 2 špekáčky, 1 cibule, hořčice, olej.

Paprikám seřízneme vršky a vydlabeme je. Cibuli, špekáčky a tvarůžky nakrájíme na kostičky, smícháme s hořčicí a směsí naplníme papriky. Uzavřeme seříznutými vršky a vložíme na vymaštěný plech, potřeme olejem a 30 minut pečeme v mírně vyhřáté troubě.

Tvarůžky smažené:

Pravé olomoucké tvarůžky – velké, uherský salám, vejce, hladká mouka, mléko, olej. Tvarůžek obalíme dvěma kolečky uherského salámu, spojíme párátkem a obalíme jako řízek těstíčkem z hladké mouky. Rozpálíme olej a připravený tvarůžek po obou stranách osmažíme. Podáváme výhradně teplé.

ZPRAVODAJ 2008

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 6

Listopad - prosinec 2008

Historie horeckých domů 1924-1990 (pokračování z čísla 5)

Od roku 1924 byly postaveny tyto domy : (čísla popisná 55-62 byla přidělena místo čísel domů odloučené osady Podskala)

Č.55 Josef Kacafírek (od 1.5.1924 do 1.11.1926), č.58 František Straka (od 24.5.1924 do 1.11.1926), č.59 Bočková Anna (od 1.12.1924 do 24.4.1925) č.60 Matouš Josef od 30.3.1924 do 1.11.1926), č.57 Fiala Jan (od 8.3.1925 do 15.12.1926), č.56 Vrabka Alois (od 20.1.1926 do 1.12.1926), č.61 Linhart Stanislav (od 1.9.1926 do 28.8.1927), č.62 Dvořák Josef (od 5.5.1926 do 1.11.1926), č.89 Rybenský Jaroslav (od 24.4.1926 do 4.7.1927), č.90 Linhart Rudolf (od 15.9.1927 do 20.3.1928), č.91 Myška František (od 15.7.1928 do 10.11.1928), č.92 Žinžur Josef (od 15.4.1929 do 1.11.1929), č.93 Žák Jan (od 15.4.1929 do 1.11.1929), č.96 Holý Emil (1930), č.97 Polívka František (1930), č.98 Slavík Alois (1930), č.99 Kratochvilová Antonie (1930), č.100 Špíchal Josef (1932), č.101 Nepivoda Čeněk (1932), č.49 Mihulka Stanislav (1938), č.5 Krejčová Františka (1938), č.102 Votruba Václav (1938), č.103 Čtrnáctý Josef (1963), č.104 Horáček František (1963), č.105 JZD – 6 bytů (1965), č.106 Státní statky-Dvořák František (1968), č.107 Státní statky-Rymeš Jaroslav (1968), č.108 Prodejna Jednota Hlinsko (1969), č.109 Vacek Pavel (1977), č.110 Tesař J. (1974), č.111 Jarý Stanislav (1974), č.112 Rohlík Karel (1971), 113 Polášek Jaroslav JUDr (1976), č.114 Šindler Jan (1975), č.115 Kudláček Ladislav (1983), 116 Mokříž Petr (1983), č.117 Burkoň Jiří (1983), č.118 Dvořák Tomáš (1983), č.119 Novotný Milan (1983), č.120 Kubíček Oldřich (1983), č.121 Šindler Jan (1983), č.63 Černý Vladimír (1983), č.122 Slavík Lubomír (1985-1990), č.124 Kostecký Lubomír (1985-1990), Zlesák Josef Ing. (1985), č.24 Korbel Jan (1987-1990), č.82 Železný Václav (nástavba 1979-1990), č.73 Novotný Jindřich (přestavba 1988), č.61 Marvan Josef (přestavba 1990), č. 30a Kobosil Martin (přestavba 1990).

[illegible]

Na připravovanou výstavu betlémů prosíme o zapůjčení malých i větších betlémů – papírových, vyřezávaných, keramických, pohlednic betlémů, fotografií a obrázků betlémů . Stačí dva dny před plánovanou akcí, příslib zapůjčení ale potřebujeme co nejdříve. Děkujeme!

Zpravodaj 2008. Číslo 6 na listopad a prosinec 2008. (Od roku 2001 č.46)

Připravili: Dráža Hodanová, Marie Nepivodová, dr.Bohumil Andr.

Schváleno radou klubu seniorů dne 13. října 2008.

26.listopadu 2008

se konají v Odborném učilišti v Chroustovicích dny otevřených dveří
součástí je výstava prací žáků ze všech oborů

Odjezd autobusu od hostince je v 8.00 hodin 26.11.2008 – středa.

Výstava betlémů 29. a 30. listopadu 2008

v klubovně Klubu seniorů od 13.00 do 16.00 hodin

Rozloučení s rokem 2008

v pondělí 29.prosince 2008 od 17.00 do 22.00 hodin v klubu,
program a občerstvení zajištěno

Všem našim členům a jejich rodinám,
spolupracovníkům, příznivcům a přátelům
hezké a pohodové Vánoce 2008,
hodně zdraví v nastávajícím roce 2009.

Co to cinká, co to zvoní,
kouzlo vánoc jako loni,
tichá chvíle k zastavení,
závan štěstí nad něj není
kouzelné Vánoce.

Do nového roku hodně pohody,
šťastné náhody,
žádné nehody,
významné dohody,
legrační příhody
a další života výhody.

Klubové dny každé pondělí od 17.00 do 19.00 hodin

Klub seniorů

je otevřen od 17.00 do 19.00 hodin.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

Od 17.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
3.11.	Kavárnička a hry dle výběru	Andrová	Moudrá	
10.11.	Kavárnička a zajímavosti	Jehlička	Hodanová	
17.11.	Kavárnička a volná zábava	Hodanová	Horáčková St.	
24.11.	Kavárnička a výroba stromčků štěstí - s paní Monikou Jarou	Otradovská	Zdražilová	
1.12.	Kavárnička a kosmetika	Andrová	Moudrá	
8.12.	Kavárnička a vánoční pohledy	Zdražilová	Dvořáková	rada klubu
15.12.	Kavárnička a historie domů	Andr	Otradovská	
22.12.	Kavárnička a překvapení	Dvořáková	Hodan	
29.12.	Kavárnička a rozloučení s rokem	Krausová	Jehlička	

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 13.října 2008

Přítomni :Andr, Horáčková St.,Krausová, Dvořáková, Zdražilová, Hodanová.

Nepřítomni : Nepivodová, Krátká, Otradovská, Moudrá, Jehlička.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 13.10.2008 .

Obsah Zpravodaje na listopad a prosinec 2008.

Příprava výstavy betlémů a rozloučení s rokem 2008.

Příští rada klubu bude 8.12.2008.

Připomínky a návrhy.

V listopadu sněžení nepoškodí osení.

Spadané listí má pro zahradu cenu zlata.

Na s.Martina husa nejpěkněji zazpívá.

Když ještě v listopadu hřmívá,úrodný rok nato bývá.

Martin s Káčou na blátě, Vánoce pak na ledě.

Když prosinec naleje, tak to leden zavěje.

Nezapomeňte na „barborky“.

Jaká zima v prosinci, takové teplo v červnu.

Zalijte před příchodem mrazů listnáče a jehličnany.

Mírný prosinec, mírná celá zima.

Lepší Vánoce třesuté nežli tekuté.

V zimě na cestách ledy, urodí se dobré zeli.

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody

Narozeniny slaví v listopadu a prosinci členky a členové klubu seniorů.

1.11. Zdeňka Čechová	5.12. Josef Horáček
8.11. Ivana Lorinziová	19.12. Jaroslav Jehlička,*
10.11. Stanislava Vondráková	21.12. Marie Lonerová
20.11. František Brožek	
22.11. Marie Nepivodová	
27.11. Anna Šindlerová	
29.11. Marie Malinská	

Recepty na přání ???

Když nevíte co s jablky

V půl litru vody doměkka podusíme asi ¼ kg oloupaných jablek s 20 dkg cukru. Přilijeme ¼ litru vody rozmíchané 2 pudinky a 1 vanilkový cukr a necháme přejít varem. Do dortové formy dáme na dno piškoty, nalijeme část jablečného pudinku a zakryjeme piškoty.

Ve vrstvách pokračujeme a končíme piškoty. Necháme v ledničce ztuhnout.

Na talířcích můžeme ozdobit šlehačkou.

Jablka v županu

Suroviny: 1 listové těsto, 8 stejně velkých jablek, 80 g másla, 1 vejce, 125 g cukru moučky.

Postup: Jablka oloupeme a odkrojíme vrchní část i se stopkou. Každé jablko rozkrojíme a vyjmeme jádřinec. Máslo s cukrem vymícháme do pěny, poloviny jablek naplníme krémem a spojíme. Těsto rozválíme na plát silný asi 3 mm, zhruba třetinu oddělíme a zbytek rozkrájíme na 8 dílů. Na každý položíme naplněné jablko a zabalíme. Ze zbytku vytváříme pokličky, které položíme na připravená jablka. Potřeme je rozšlehaným vejcem a pečeme v troubě asi 30 – 40 min.

Na nebesích, nad Betlémem

1. Na nebesích, nad Betlémem, svítí krásná hvězdička a v Betlémě, hle, uspává Jezulátko matička.

R. Hajej, nynej, Jezulátko, mé děťátko, hajej, nynej, Jezulátko mé.

2. Svatá máti položila Jezulátko v jesličky, spánek již je k němu sklání, nevzbudte ho, dětičky.

R. Hajej, nynej, Jezulátko, mé děťátko, hajej, nynej, Jezulátko mé.