Jízdní řád ČD platný od 12.prosince 2010 do 10.prosince 2011

Odjezd z Horky – příjezd **Chrudim**-příjezd **Pardubice**- poznámka

4.38	4.55	5.29	(5.18 při přestupu v Rosicích)
5.18	5.35	6.02	jen v pracovní dny
5.48	6.06	6.34	jen v pracovní dny
7.03	7.21	7.53	jen v pracovní dny
8.11	8.29	8.55	
11.36	11.54	12.20	
13.36	13.56	14.38	(14.32 při přestupu v Rosicích)
14.46	15.03	15.43	(15.32 při přestupu v Rosicích)
16.08	16.27	16.53	
17.45	18.06	18.38	Jen v pracovní dny a v neděli
20.07	20.32	20.54	
22.54	23.13	končí v Chrudimi	

Odjezd z Pardubic-odj. z **Chrudimě-příjezd do Horky**- poznámka

5.07	5.37	5.56	jen v pracovní dny
6.25	6.52	7.11	
9.25	9.43	10.00	
11.41	12.07	12.24	
12.25	12.50	13.07	jen v pracovní dny
13.41	14.02	14.19	
14.25	14.53	15.13	jen v pracovní dny
15.32	15.59	16.16	
17.42	18.12	18.31	
18.55	19.19	19.36	
19.56	20.19	20.37	jen v pracovní dny a v neděli
20.55	21.19	21.37.	
22.40	23.03	23.20	

V průběhu platnosti jízdních řádů dochází ke změnám, sledujte proto informace na zastávce ČD, kde jsou všechny novinky a změny vylepovány.
Pokud máte k disposici internet, doporučujeme sledovat www.IDOS.cz a vyhledat si vlakové a autobusové spojení tam (například: http://jizdnirady.idnes.cz/vlakyautobusy/spojeni/)
Do Pardubic se můžete jen v pracovní dny dostat i kombinovanou dopravou (autobusem na vlak vypravovaný z Chrudimě). Odjezd autobusu od hostince „U kapličky" v 6.22 (přestup v Chrasti 5 minut), 8.52 (přímý), 12.36 (přestup v Chrasti 13 minut), 15.17(přestup v Chrasti 10 minut).
Nebo můžete do Pardubic či Chrudimě spěšným vlakem s přestupem v Prosetíně nebo ve Žďárci u Skutče. Odjezdy z Horky v 5.56 (přestup v Prosetíně 7 minut) , 10.00 (přestup ve Žďárci 2 minuty), 16.16 (přestup v Prosetíně 15 minut), (plné jízdné do Pardubic je 70,-Kč, doba jízdy 1 hodina až 1 hodina 29 minut).
Přejeme vám , abyste vždycky stihli svůj vlakový či autobusový spoj a šťastně se ze svých cest ve zdraví vrátili.

Zpravodaj 2011 č.1 Klubu seniorů Horka připravili Drahomíra Hodanová a dr.Bohumil Andr.
Schváleno radou klubu 13.12.2010. Neprodejné.

ZPRAVODAJ 2010/11

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 1/59 Leden - únor 2011

++

Výroba květin z papíru

v klubovně Klubu seniorů některé pondělí v lednu 2011
nás bude učit paní Monika Jará vyrábět květiny z papíru

++

Výlet do Prahy na Výstavu relikviáře sv.Maura na Pražském hradě

se uskuteční pravděpodobně ve čtvrtek 25.února 2011

Ve Vladislavském sále Pražského hradu je Výstava relikviáře sv.Maura od 24.listopadu do 27.února 2011 (denně otevřeno od 9.00 do 16.00 hodin)

++

**Ať spokojenost a štěstí jsou
po celý rok 2011 nablízku Vám všem.**

**Štěstí ať se na Vás snese jako vločky sněhu,
nový rok ať přinese Vám
zdraví, lásku, něhu.**

Ať se všechna starost zruší,
ať zavládne pokoj v duši,
co bolelo ať se zhojí,
co těšilo ať se zdvojí,
krásný celý nový rok,
plný lásky, pohody a štěstí.

++

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody
narozeniny slaví v lednu a únoru
členky a členové klubu seniorů

16.1. Eliška Zlesáková **
17.1. Věra Nejtková **
18.1. Marie Andrová
20.1. Vincenc Nepivoda
25.1. Marie Zapletalová
24.2. Věra Radová
28.2. Libuše Dvořáková

++

Klub seniorů

je otevřen od 17.00 do 19.00 hodin.
Knihovna je otevřena od 16.00 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	
3. ledna	2011	490	Kavárnička
10. ledna	2011	491	Kavárnička
17. ledna	2011	492	Kavárnička
24. ledna	2011	493	Kavárnička
31. ledna	2011	494	Kavárnička
7. února	2011	495	Kavárnička
14. února	2011	496	Kavárnička
21. února	2011	497	Kavárnička
28. února	2011	498	Kavárnička

Změna programu vyhrazena.

rada klubu

++

Ze schůze Rady klubu seniorů 13.prosince 2010 :

Přítomni : Andr, Dvořáková, Zdražilová, Krausová, Jará, Hodanová
Obsah Zpravodaje na leden a únor 2011.
Příští rada klubu bude 14.února 2011.
Připomínky a návrhy.

++

Poděkování paní Dvořákové perfektní zajištění adventního koncertu dětské dechovky z Chrasti. Děkujeme.

Poděkování paní Jaré a paní Zdražilové za uspořádání výstavy keramiky. Výstava byla vkusně uspořádána s pěknou vánoční atmosférou. Děkujeme.

++

Celoroční plán činnosti na rok 2011

(oslavujeme deset let činnosti)

Pravidelné pondělní schůzky - kavárničky s aktualitami
Květiny z papíru - leden
Zájezd do Prahy - relikviář sv.Maura - únor
Mezinárodní den žen - březen
Keramika (beránci) - březen
Humanitární sbírka - duben
Tradiční pomlázka - duben
Úklid pomníků - duben
Zájezd do Českého Krumlova - květen
Výroční valná hromada - květen
Tradiční májové mše - květen
Výstava 10 let činnosti klubu seniorů - červen
Polodenní vycházky a výlety - červenec a srpen
Zájezd na jižní Moravu - září
Humanitární sbírka - září
Mezinárodní den seniorů - říjen
Úklid pomníků - říjen
Výstava obrazů a kreseb - listopad
Adventní koncert - prosinec
Rozloučení s rokem – prosinec

Přesné termíny akcí budou zveřejňovány ve Zpravodajích každé dva měsíce. Změnu programu si vyhrazujeme.

Program pondělních schůzek
a) úvodní informace
b) gratulace přítomným jubilantům
c) hlavní program – zajišťují členové klubu (15-60 minut)
d) po skončení volná debata a zábava

Náplní hlavních programů budou besedy se zajímavými lidmi, videoklipy a fotografie z cest členů a hostů, předvádění kosmetiky, ukázky sběratelství členů, povídání o historii obce a vzpomínky pamětníků, soutěže ve stolních hrách, besedy o nových knihách, zkušenosti s používáním osobních počítačů a využívání internetu, podrobné informace o konkrétních připravovaných akcích, poslech skladeb různých žánrů, seznamování se zajímavými časopisy, zhotovování užitkových a výtvarných předmětů atd.
Každý člen může přispět do programu naší kavárničky svými nápady a svým podílem na připravovaném programu.
Zdá se to neuvěřitelné, ale v letošním roce už překročíme pětistovku pondělních posezení v klubu. Čím přispěješ k jubilejnímu pětistému pondělnímu posezení i Ty? A kdy to vůbec bude? Přijďte v pondělí se svými nápady a připomínkami, aby to bylo opravdu jubilejní!

Dlouhodobá paměť trvalá.

K uvedeným pohořím přiřaďte jejich nejvyšší hory. řešení

1. Krkonoše	a) Praděd
2. Jizerské hory	b) Javořice
3. Orlické hory	c) Gerlachovský štít
4. Krušné hory	d) Smrk
5. Šumava	e) Mount Everest
6. Lužické hory	f) Plechý
7. Jeseníky	g) Ďumbier
8. Beskydy	h) Velká Deštná
9. Nízké Tatry	i) Lysá hora
10. Vysoké Tatry	j) Sněžka
11. České Středohoří	k) Tok
12. Brdy	l) Mont Blanc
13. Českomoravská vrchovina	m) Luž
14. Alpy	n) Milešovka
15. Himaláj	o) Klínovec

(1-j, 2-d, 3-h, 4-o, 5-f, 6-m, 7-a, 8-i, 9-g, 10-c, 11-n, 12-k, 13-b, 14-l, 15-e)

K uvedeným fyzikálním veličinám přiřaďte jejich jednotky. řešení

1. hmotnost	a) °C
2. délka	b) mol
3. síla	c) decibel
4. čas	d) kilogram
5. rychlost	e) pascal
6. osvětlení	f) watt
7. svítivost	g) litr
8. objem	h) metr
9. obsah	i) newton
10. tlak	j) lux
11. teplota	k) m^2
12. výkon	l) sekunda
13. hlasitost	m) joule
14. energie	n) kg/m^3
15. látkové množství	o) kandela
15. hustota	p) m/s (km/h)

(1-d, 2-h, 3-i, 4-l, 5-p, 6-j, 7-o, 8-g, 9-k, 10-e, 11-a, 12-f, 13-c) 14-m, 15-b, 16-n)

Upozornění – změna času v neděli 27.března 2011

Zpravodaj 2011 č.2 Klubu seniorů Horka připravili dr.Bohumil Andr a Drahomíra Hodanová. Schváleno radou klubu 14.02.2011.

ZPRAVODAJ 2010 ~~2~~ 1

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 2/60 Březen - duben 2011

++

Mezinárodní den žen

oslavíme v pondělí 7.března 2011 v 17.00 v klubu

v programu je vystoupení dětí z „DIVADÉLKA HORECKÝCH DĚTÍ“,
posezení s popovídáním, občerstvení . . . . .

++

18.dubna 2011 humanitární sbírka pro diakonii Broumov

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

++

Velikonoční seniorská koleda

již desátý ročník

v pondělí 25.dubna 2011 od 8.00 do 12.00 hodin
za omlazení bereme stužky !

++

Úprava pomníků ve středu 28.dubna 2011

od 9.00 hodin dopoledne – nářadí si prosím vezměte sebou

++

Upozornění – změna času v neděli 27.března 2011

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 Horáčkoyá
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
27.3.	Zdena Neubauerová		

++

Klub seniorů

je otevřen od 17.00 do 19.00 hodin.

Knihovna je otevřena od 16.00 hodin.
Knihovnice paní Andrová prosí všechny čtenáře, aby neprodleně odevzdali vypůjčené knihy v minulém roce a to vždy v pondělí od 16.hodin.
Děkuji za spolupráci a zůstaňte nám věrni.

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	služba	pozn.
7. března 2011	499	Mezinárodní den žen	Andr	Hodan	
14. března 2011	500	Jubilejní kavárnička	Moudrá	Jará	
21. března 2011	501	Beránci a Monikou	Zdražilová	Andr	
28. března 2011	502	Kosmetika	Andrová	Moudrá	
4. dubna 2011	503	Kavárnička s překvapením	Krausová	Zdražilová	
11. dubna 2011	504	Kavárnička s rodokmeny	Andr	Krausová	
18. dubna 2011	505	Humanitární sbírka	Jará	Hodanová	**rada klubu**
25. dubna 2011	506	Velikonoční posezení	Hodan	Jehlička	

Změna programu vyhrazena.

++

Ze schůze Rady klubu seniorů 14.února 2011 :

Přítomni : Andr, Dvořáková, Zdražilová, Jará, Moudrá, Hodanová .
Obsah Zpravodaje na březen a duben 2011.
Příprava MDŽ.
Průzkum na výlet do Českého Krumlova ve čtvrtek 26.května 2011.
Příští rada klubu bude 18.dubna 2011.
Připomínky a návrhy.

++

Upozornění – změna času v neděli 27.března 2011

Vitalita seniorů

Z psychologického hlediska rozlišujeme dle věku :

60 - 74 let počínající stáří = mladí senioři
75 – 89 let vlastní stáří – senium = staří senioři
90 let a více dlouhověkost = velmi staří senioři

S rostoucí délkou života v západní civilizaci je nutné se více věnovat problematice vitality v seniorském věku. Vznikem kultu mládí vzniká i opačný extrém – ageismus. Pojem je odvozen od anglického slova age = věk, stáří. Ageismus je tedy společenský předsudek vůči stáří.

Obecně s věkem klesá vitalita a energie. Dochází k celkovému zpomalení psychomotorického tempa, energii proto šetří senioři systematičností, plánováním a důsledností. Za typické jsou považovány poruchy paměti. Věk sám o sobě není poruchou a takzvaná benigní stařecká zapomnětlivost také není chorobou. Charakterizuje ji zpomalené tempo myšlení a zpomalené vybavování. S věkem se rychleji ztrácí novopaměť oproti staropaměti,starší informace jsou hlouběji vštípeny, takže senioři si často nemůžou vzpomenout na jméno kamaráda,se kterým právě hovoří, i když zařadit ho do souvisejících dějů dávno minulých dokážou. Méně známým faktem je, že ve stáří mají lidé větší zájem o všeobecnou informovanost a rozhled. Vzrůstá smysl pro detail a stoupá také schopnost integrovat informace se zkušeností, což vede ke komplexnosti.

Stále více lidí překračuje v rozvinutých zemích práh 70 let a stále více z nich bude trávit v období stáří poměrně velkou část života. Ideální stáří v relativním tělesném zdraví a při zachování duševní svěžesti je otázkou nejen genů, ale i životního stylu a péče o sebe.

Vitalitu seniorů lze ovlivnit. Pravidla zahrnují pět základních oblastí, a to :

1. **Životní styl** – péče a přátelská atmosféra v prostředí, kde se nacházejí.
2. **Fyzická aktivita** – je vzhledem k nemocem problematická. S fyzickým útlumem se kruh chátrání, a to i duševního, uzavírá.
3. **Psychická aktivita** – dodržování pravidelného denního režimu, podpora četby, luštění křížovek, šachy, spolky a kluby, velmi pozitivně se zde odráží nové technologie – internet.
4. **Optimalizace senzorických funkcí** – deprivace zraku, sluchu, ale i vnímání vede k řadě nedorozumění, což může být vysvětlováno jako poruchy chování.
5. **Péče o výživu** – výživa je často zanedbávána, buď ztrácejí aktivní tělesnou hmotu, nebo se naopak přejídají. Obzvláště ve vyšším věku je vhodné doplnit potravu o multivitaminové přípravky či látky podporující mozkovou činnost.

Stárnutí se zachovalou aktivitou a v plné duševní i fyzické kondici není samozřejmostí, ale jistě lze ho pozitivně ovlivnit. Jednoduše to vystihuje rčení „veselá mysl je půl zdraví“, takže i předsudky stran vyhledání pomoci u odborníků mentálního zdraví (psychologové,psychiatři) jsou stejně nepostradatelné jako ageismus.

„Stáří se nevysmívej – vždyť k němu směřuješ“
(napsal Menandros z Athén již 300 let př.n.l.)

MUDR.Petra Koziarová

Upozornění – změna času v neděli 27.března 2011

SENIOŘI, chraňte své oči

Stáří přináší nejeden zdravotní problém. Patří mezi ně i závažné ohrožení zraku nemocí zvanou makulární degenerace.

Jde o skutečně vážnou chorobu zraku, která postihuje výhradně staré lidi. Nemoc je může připravit o zrak. Nedá se léčit, ale medicína ji umí pozastavit. Nepodceňujte proto prohlídky u očního lékaře – zejména po padesátce. Neléčená choroba má zlé důsledky – úplnou ztrátu zraku. Když už nepatříte k nejmladším a začínáte mít potíže se zrakem, rozhodně jděte na preventivní vyšetření k očnímu lékaři.

Čísla nejsou příznivá

Makulární degenerace je nejčastější příčinou oslepnutí u starších lidí. Až v 90 procentech jde o stařeckou degeneraci oka, která se jen málokdy objevuje u mladých lidí. Onemocnění napadá část sítnice, která je středem zorného pole, a porušuje ji. Projeví se jako šedá nebo černá skvrnka v centru zorného pole. Periferní vidění omezené není. Člověku začínají blednout viděné barvy, začínají se mu deformovat rovné linie, rozmazává se písmo.

Co nemoc zhoršuje

Nedostatek pohybu, kouření, smog, nadbytek přímého slunce do očí, nedostatek pestré stravy, málo zeleniny a ovoce.

Co si dopřávat ?

Vitamin A, C, E, omega-3 mastné kyseliny, antioxidanty (zejména lutein a zeaxantin – v jadérkách hroznového vína, paprikách, špenátu, kapustě, mangu, tmavě zelené listové zelenině); selen (v chřestu, mořských plodech)

LÉČBA – nemá zásadní výsledky, ale může chorobu zpomalit!

LASER – těžko dostupná léčba.

Ani ošetření laserem nemoc nevyléčí. Může ale zastavit zhoršování vidění. Nahradí jej pojišťovny a provádí se na specializovaných klinikách. Cena zákroku je kolem 50 tisíc korun. Opakovat je ho nutné nejméně pětkrát.

JEZTE VÝŽIVNÉ A ZDRAVÉ JÍDLO – i oči potřebují dostatek živin, vitamínů a antioxidantů. Myslete na to při nákupu potravin. Zdravé jídlo nemusí být vždy drahé!

LÉKY PŘÍMO DO OKA – této léčbě se říká fotodynamická. Účinné látky se vpíchnou do žíly a lékař následně posvítí přímo do oka laserem. Tak aktivuje léčivou látku, která oku pomáhá.

NENECHTE SVÉ OČI STÁRNOUT !

Víte,že **heřmánkový čaj,** pomáhá proti cukrovce.

Pravidelné pití heřmánkového čaje může být dobrou prevencí proti cukrovce II.typu, **ztrátě zraku,** nervovým i ledvinovým potížím. Podle japonských i britských vědců vývar z této byliny snižuje také hladinu cukru v krvi a zabraňuje vzniku enzymu, který způsobuje diabetikům komplikace. Vědci tvrdí, že tenhle výsledek zvyšuje naději na vývoj nového léku proti cukrovce.

Zpravodaj 2011 č.3 Klubu seniorů Horka připravili dr.Bohumil Andr a Drahomíra Hodanová.
Schváleno radou klubu 18.04.2011.

ZPRAVODAJ 2011

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 3/61 Květen - červen 2011

++

Májové mše

každou středu 4., 11., 18., 25. května 2011 od 18.00 hodin
budou slouženy v kapli svaté Anny

++

Ve čtvrtek 26.května výlet do Českého Krumlova

odjezd autobusu v 5.00 hodin od hospody „U KAPLIČKY"

++

V pondělí 30.května 2011 - VALNÁ HROMADA

v 18.00 hodin v Klubu seniorů
prosíme Vás přijďte všichni

++

Svátek matek

se slaví druhou květnou neděli 8.5.2011

všem maminkám, babičkám, prababičkám . . . .
přejeme hodně zdraví, štěstí a pohody.

++

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody
narozeniny slaví v květnu a v červnu
členky a členové klubu seniorů

2.5. Jiří Dvořák
5.5. Stanislava Jehličková
6.5. Hana Bezdíčková
7.5. Slávka Nováková
8.5. Věra Otradovská
10.5. Jaroslav Hodan
18.5. Josef Zlesák
18.5. František Čech *
14.6. Bohumil Andr **
14.6. Bohuslava Čtrnáctá
15.6. Bohumil Komenda
19.6. Pavel Vacek
23.6. Květoslava Hejská
29.6. Anna Žáková

++

Klub seniorů

je otevřen od 18.00 do 20.00 hodin.

Knihovna je otevřena od 17.00 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	služba	pozn.
2. května 2011	507	Beseda s hostem	Zdražilová	Hodanová	
9 května 2011	508	Z archivu obcí	Andr	Jará	
16. května 2011	509	SPOZ v Horce	Dvořáková	Zdražilová	
23. května 2011	510	Kosmetika na léto	Andrová	Hodanová	
30. května 2011	511	Výroční valná hromada	Andr	Zdražilová	
6. června 2011	512	Obrázky z výletu do ČK	Moudrá	Jará	
13. června 2011	513	Setkání na výstavě	Krausová	Moudrá	
20. června 2011	514	80.narozeniny	Andrová	Hodanová	rada klubu
27. června 2011	515	Kam o prázdninách	Zdražilová	Dvořáková	

Změna programu vyhrazena.

++

Ze schůze Rady klubu seniorů 18.dubna 2011 :

Přítomni : Andr, Dvořáková, Zdražilová, Jará, Moudrá,Krausová,Hodanová .
Obsah Zpravodaje na květen a červen 2011.
Příprava výletu 26.května 2011 do Českého Krumlova.
Růžová zahrada 2011 – celostátní výstava růží, letních květin a zahradnické trhy 16.6.-19.6.2011 v Lysé nad Labem.
Příští rada klubu bude 20.června 2011.
Připomínky a návrhy.

++

Poučení pro seniory nad 65 let podle Maxmiliána Kašparů

Autor je psychiatr,katolický kněz a docent na univerzitě,žije v Jihlavě

Minulost –hovořit o minulosti znamená být k smíchu, nikoho to nezajímá, všichni jsme to slyšeli mnohokrát a často to ani není pravda. Někteří sice soucitně naslouchají,ale mají toho dost. Doporučuje se upozornit „stárneš“a pod.

Budoucnost je k pláči, rovněž o budoucnosti není dobré příliš hovořit ale je nutné se připravit, na př.madla v koupelně a na záchodě, optimální teplo, teplá voda, výtah či doprava po schodech, zuby, brýle ,čitelný mobil, naslouchátka pro hluchnoucí. Nedoslýchavost nesmírně popuzuje.

Přítomnost je nejdůležitější, je třeba ji náležitě využít.

Doporučení :
- mít jeden domov, který důvěrně známe a kde jsme spokojeni
- nešetřit, již nebude příležitost úspor využít, potomci to rozhází
- uvědomit si svoji nedůležitost
- starat se o přiměřené zdraví
- být samostatný bez partnera, umět si uvařit, vyprat a pod., u žen zvládat mužské činnosti
- mít přátele pozitivně laděné,tam,kde se jenom naříká a nadává, tam nechoďte
- ve společnosti mluvte přiměřenou intenzitou,příliš hlasitá mluva odpuzuje
- mít dostatek času, říci „nemám čas“ znamená buď „nechce se mi“ nebo „jsem neschopný“
- nic nemusíte
- mějte svůj majetek, byt, peníze,žít každý za své,říkat si o peníze je ponižující
- nenechat si mluvit do života, ať si mladí nechají své rady pro sebe
- mladým do ničeho nemluvit, poradit jenom pokud se zeptají a odpovědět pokud možno to, co chtějí slyšet
- připustit, že jsme sami v minulosti udělali mnoho chyb
- nepředstírat mládí a chuť na sex, když není
- nedělejte dětem obětavou tchyni, tchána, péče o vnoučata již není povinnost
- přiměřeně se pohybovat, cyklisté s přilbou a kartou zdravotní pojišťovny
- e-m neposílat mladým, mají jiný vkus, vzbuzujeme soucit
- nepředvádět se, je to trapné
- oblékat se přiměřeně věku, ne příliš mladě
- nepřejídat se, nekouřit, přiměřeně pít alkohol
- výchova seniorů je nesmysl
- velmi důležitá je čistota,denně má být koupel, zápach odpuzuje
- pravidelně používat internet

Zaznamenáno podle z vystoupení autora na ČR 2 v roce 2010 – J.P.

Test

Vitaminy plní v těle poslání katalyzátorů biochemických reakcí a některé slouží i jako antioxidanty. S výjimkou déčka si je organismus nedokáže sám vyrobit a musí je získávat z potravy.

1.Název vitamin roku 1912 poprvé použil biochemik polského původu K.Funk, když ve slupce rýže objevil vitamin B1, tedy
a) riboflavin,
b)niacin,
c) thiamin

2.Základních vitaminů dnes již rozeznáváme
a) 6
b)13
c)18

3.B12 příznivě ovlivňuje paměť, koncentraci a krvetvorbu. Získáme ho hlavně
a)z droždí, mléka a hovězích jater
b)ze slunečnicových semínek,
c)z lékořicových cukrátek

4. Při náchylnosti k infekcím, vysokém cholesterolu či únavě je třeba zvýšit příjem zejména
a) B2
b) H
c) C

5. Hlavní výrobce antikřivičného vitaminu D v lidském těle je
a)kyslík
b) některé druhy plísní
c) slunce

6. Za nejdůležitější antioxidant bránící v organismu tvorbě toxických látek bývá považován
a) vitamin E
b)nikotinamid ze skupiny vitaminů B
c)vitamin H

Za odpovědi 1c), 2b), 3a), 4c), 5c) a 6a) si započítejte po 1 bodu.

5 až 6 bodů – jste pochodující lékárna! Řídíte-li se svými znalostmi, můžete být příkladem ostatním.
3 až 4 body – Asi nebudete znát přesně zásoby vitaminu A v lidských játrech, nicméně pro život jste poznatky vybaveni dobře.
0 až 2 body – Možná spolykáte pár céček, když na vás leze chřipka, ale jinak vitaminy zjevně příliš neřešíte.

Zpravodaj 2011 č.4 připravili: Dráža Hodanová, Jana Moudrá, dr.Bohumil Andr.
Obsah schválen radou klubu 13.6.2011.

ZPRAVODAJ 2011

Zpravodaj Klubu seniorů Horka
Číslo 4/62 Červenec – srpen 2011

Poutní mše svatá

se koná

v neděli 31. července 2011

v kapli svaté Anny v Horce
ve 14.00 hodin.

Autobusový zájezd na Vysočinu

připravujeme na

čtvrtek 25.srpna 2011

Navštívíme Proseč, Svratku, Kameničky a Hlinsko.
Předpokládaný odjezd v 8.00 od hostince, návrat asi v 17.00 .
Podrobnosti získáte v klubu každé pondělí od 18.00 hodin.
Sledujte vývěsku a plakát v prodejně°.

Na září a říjen připravujeme:

Humanitární sbírku textilu pro Diakonii Broumov.

Autobusový zájezd do Liberce (botanická zahrada) a na Ještěd s prohlídkou zámku v Zákupech.

Mezinárodní den seniorů.

Všem seniorům a jejich rodinným příslušníkům přejeme příjemné prožití letních dnů a hodně zajímavých zážitků, hodně sluníčka a prázdninové pohody.

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody!

Narozeniny slaví v červenci a srpnu
členky a členové našeho klubu seniorů:

16.7. Anna Jará
20.7. Stanislav Mihulka
20.7. Libuše Zlesáková **
10.8. Františka Straková
12.8. Karel Otradovský
31.8. Josef Moudrý

Pondělky:
Program začíná v 18.00 hodin, Klubovna je otevřena od 17.00 hodin.
Program letní kavárničky připravuje ten, kdo ten den vede.

4.7.	Letní kavárnička-516	Vede: Zdražilová	Služba: Hodanová	
11.7.	Letní kavárnička-517	Vede: Andr	Služba: Jará	
18.7.	Letní kavárnička-518	Vede: Dvořáková	Služba: Zdražilová	
25.7.	Letní kavárnička-520	Vede: Andrová	Služba: Andr	
1.8.	Letní kavárnička-521	Vede: Hodanová	Služba: Zdražilová	
8.8.	Letní kavárnička-522	Vede: Jará	Služba: Moudrá	
15.8.	Letní kavárnička- 523	Vede: Moudrá	Služba :Jará	RADA KLUBU
22.8.	Letní kavárnička-524	Vede: Hodanová	Služba: Moudrá	
29.8.	Letní kavárnička-525	Vede: Zdražilová	Služba: Dvořáková	

Ze schůze Rady klubu seniorů 13.června 2011

Přítomni:. Zdražilová, Krausová, , Dvořáková, Jará,,Andr.
Omluveni:. Hodanová, Moudrá.

Projednán obsah Zpravodaje č.4 na červenec a srpen, vedení a služby pondělků, výlety na prázdniny a podzim (Vysočina, Liberec,Ještěd a Zákupy), nabídka zahraničních zájezdů pro seniory, oznámení termínu Dnů seniorů v Praze ve dnech 8.-10.září, nabídka zájezdu rosických seniorů do Žďáru n/S a Telče, návrhy na polodenní výlety do okolí.

Příští Rada klubu seniorů bude v pondělí 15.srpna 2011 od 17.00 hodin

Obecní knihovna

Obecní knihovna bude od 11.července (včetně) do 27.srpna 2011 uzavřena. Knihovnice přeje všem hezké prázdniny, příjemnou dovolenou a těší se na nové čtenáře. Přijďte si vypůjčit v pondělí 4.července zásobu knih na čtení v létě a nezapomeňte vrátit již delší dobu zapůjčené knihy, aby se dostalo i na ostatní.

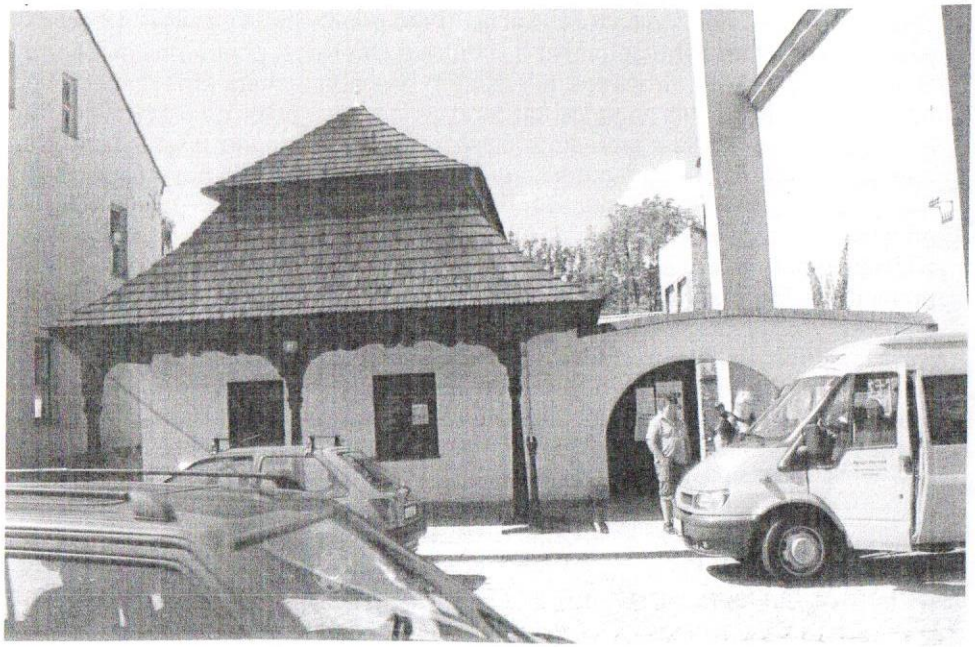
Vážení přátelé, senioři.
Chtěla bych se s Vámi podělit o zážitek, kterého se mě a mému manželovi dostalo a to 30.května 2011. V rámci projektu „Senioři komunikují", který proběhl i v našem klubu a který je pod patronací Nadačního fondu manželů Lívie a Václava Klausových, byl manžel vybrán spolu s dalšími třemi účastníky, kteří vyhráli mobilní telefon.. Dárky jim byly předány na setkání Nadačního fondu manželů Lívie a Václava Klausových s dárci a dobrovolníky. Slavnost se konala ve Velké míčovně Pražského hradu..
Po přivítání Kamilou Petráskovou, zapsáním do prezenční listiny a sklenkou sektu jsme byli uvedeni na vyhrazené místo.. Setkání zahájil JUDr. Ladislav Petrásek a hovořil o činnosti nadačního fondu. Pozdrav přednesli Václav a Livie Klausovi.. Dárky předávali osobně pan prezident a první dáma.. Vystoupila sopranistka paní Gabriela Beňačková a český kytarový virtuóz Lubomír Brabec. Nádherný hlas a nádherné árie nás uchvátily. A pak už následoval raut, na který se obyčejný člověk hned tak nedostane. Řízečky, chlebíčky, pivo, víno, zákusky, káva, slané pečivo a koláčky paní Lívie, které se pečou v Lánech v hradní pekárně. Chutnaly úžasně. Aby toho nebylo málo, tak ještě melouny, hroznové víno a další dobroty. Při rautu jsme měli možnost si promluvit si s panem prezidentem i s paní Lívií a byla jsem překvapena, jak ochotně odpovídala všem. Byla milá, příjemná, dalo by se říci jako obyčejná žena. Na setkání bylo 200 účastníků, ale z toho jen 4 vybraní senioři se svým doprovodem. Ostatní byli sponzoři a dárci. Mezi sponzory byl i náš rodák ing.Vladimír Feix, který vás všechny srdečně zdraví. Myslím si, že to byla krásná tečka za deseti lety působení našeho Klubu seniorů v Horce. Odjížděli jsme obohaceni o neskutečný zážitek.

Jana Moudrá

P.S. Nadace zajišťuje tyto projekty: Stipendia, Jazykové kurzy pro děti z DD, Kroužky pro děti, Startovné do života, Senioři komunikují, Řidičské průkazy pro děti z DD. Mimo tyto projekty podporuje individuální žádosti..Poskytnuté příspěvky (2010) představují částku 5 152 407 Kč.
Kurz obsluhy PC v našem klubu podpořila Nadace částkou 20.492 Kč. Kurz se konal v dalších 97 obcích a městech. Nadaci podporuje 39 podniků a 30 jednotlivců.



Fotografie z výletu – Muzeum dýmek Proseč a výstava patchworku v Hlinsku.





Zpravodaj 2011 č.5 Klubu seniorů Horka připravili dr.Bohumil Andr, Drahomíra Hodanová a Jana Moudrá.
Schváleno radou klubu 15.8.2011.

ZPRAVODAJ 2011

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 5/63 Září-říjen 2011

VÝSTAVA SENIOR

8.-10.září 2011 v Praze-Holešovicích

Informace v klubu a na www.seniorpraha.cz.

Posvícení v Horce je v neděli 18. září 2011.

Mše svatá bude od 14.00 hodin v kapli sv.Anny v Horce

HUMANITÁRNÍ SBÍRKA

pro Diakonii Broumov se koná

v pondělí 26.září 2011 od 15.00 do 19.00 hodin

na chodbě Obecního úřadu v Horce.

Sbíráme oblečení a prádlo pro děti a dospělé, povlaky, deky, ubrusy, kuchyňské nádob, knihy a časopisy. Věci musí být čisté a zabalené v krabicích, nebo v pytlích.

Na výlet jedeme

ve čtvrtek 22.září 2011

navštívíme Liberec – botanickou zahradu a Ještěd, odpoledne zámek Sychrov

Odjezd od hostince U kapličky v 7.00 hodin, návrat asi v 18.00 hodin

Podrobnosti v klubu a na vývěsce.

V sobotu 1.října 2011

oslavíme od 17.00 hodin v sále hostince U kapličky

Mezinárodní den seniorů

Po zahájení předvedou děti ze Základní umělecké školy v Chrasti svůj program, následovat bude volná zábava s tradiční hudbou do 22.00 hod.

Ve středu 12.října 2011 od 9.00 hodin

se sejdeme na úklidu pomníků obětem 1.a 2.světové války.

Vlastní nářadí sebou. Podrobnosti v klubu, nebo u členů rady klubu.

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody!

Narozeniny slaví v září a říjnu
členky a členové našeho klubu seniorů:

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

Pondělky:
Program začíná v 18.00 hodin, Klubovna je otevřena od 17.00 hodin.
Po změně času 30.října začínáme v pondělí 31.října od 17.00 hodin.

5.9. (526)	Opékáme u ohníčku	Vede:	Zdražilová	Služba: Dvořáková
12.9. (527)	Mirka v Egyptě	Vede:	Hodanová	Služba: Jará
19.9. (528)	Posvícenské pondělí	Vede:	Dvořáková	Služba: Zdražilová
26.9. (529)	Sbírky v pořadačích 1	Vede:	Krausová	Služba: Hodanová
3.10. (530)	Obrázky z výletů	Vede:	Zdražilová	Služba: Dvořáková
10.10.(531)	Karetní hry	Vede:	Jará	Služba: Moudrá
17.10.(532)	O nových knihách	Vede:	Andrová	Služba :Jará (RKSH)
24.10.(533)	Sbírky v pořadačích 2	Vede:	Krausová	Služba: Hodanová
31.10.(534)	Hodina soutěží (od 17)	Vede:	Moudrá	Služba: Zdražilová

Ze schůze Rady klubu seniorů 15.srpna 2011

Přítomni: Dvořáková, Jará, Zdražilová, Krausová, Hodanová, Moudrá,Andr.
Projednáno: korespondence pro klub (pozvánka na výstavu SENIOR Praha, na výstavu fotografií do Chrasti), humanitární sbírka (org.Krausová, službu mají Dvořáková a Moudrá), výlet Liberec-22.září (botanická zahrada,Ještěd,orloj Kryštofovo Údolí, zámek Sychrov), Den seniorů 1.10 (program Dvořáková, občerstvení Jará, hudbu Krausová), obsah Zpravodaje č.5, upřesnění výletu 19.8. (vše dojednáno).

Příští Rada klubu seniorů bude v pondělí 17.října 2011 od 17.00 hodin

Obecní knihovna

Obecní knihovna bude od 3.října otevřena od 16.00 do 18.00 hodin. Po změně času 30.října – **v pondělí 31.října 2011 od 15.00 do 17.00 hodin.**

**ZMĚNA ČASU V NEDĚLI 30.ŘÍJNA 2011-
V 03:00 POSUNEME HODINY NA 02:00**

Senioři na výletě 18.srpna 2011

Útržky dojmů z výletu po našem regionu. Jako pravidelně, ve čtvrtek 18.srpna jsme nasedli do malého autobusu a vydali se směrem k poutnímu kostelu na Chlumku v Luži. Po prohlídce a krásném výkladu a nádherné závěrečné básni, která jistě chytila za srdce každého z nás, jsme odjeli do Nových Hradů k návštěvě zámku. Zde jsme si prohlédli nově zpřístupněné první poschodí, kde se nachází sál,ve kterém se konají svatební obřady. Pro novomanžele je k dispozici i apartmán k přenocování. V přízemí je instalovaná výstava vývoje nábytku v jednotlivých historických obdobích. Exponáty jsou zapůjčeny z Uměleckoprůmyslového muzea v Praze. Pak už jsme se ocitli v Proseči a prohlédli si Muzeum dýmek a domek české spisovatelky Terezy Novákové s působivými exponáty z historie života místních lidí a spisovatelky. V Proseči jsme také doplnili kalorie v místní restauraci na náměstí. Odtud jsme odjeli do Kameniček. Cestou nás uchvacovaly nádherné rozhledy po zdejším kraji a možná někteří z nás jeli v těchto končinách poprvé.. V Kameničkách jsme navštívili ve výstavní síni Obecního úřadu výstavu malíře Pavla Kabeláče, barokní kostel Nejsvětější Trojice, palouček setkávání a dojmů s pomníky obětem 1.a 2.světové války. Závěrečná zastávka byla v Hlinsku v muzeu, kde jsme viděli nádhernou výstavu patchworku a sbírku dobového nábytku,nádobí, textilu a hraček na Hlinecku. Výlet jsme zakončili posezením u kávy a dobrého moku v Betlémě. Počasí nám přálo a tak unaveni, ale plni dojmů jsme se vrátili v pořádku domů. (Jana Moudrá)



Foto nahoře: Sychrov od zahrad - Foto dole: Obecní orloj v obci Kryštofovo Údolí.





Zpravodaj 2011 č.6 Klubu seniorů Horka připravili dr.Bohumil Andr, Drahomíra Hodanová a Jana Moudrá.
Schváleno radou klubu 17.10. 2011.

ZPRAVODAJ 2011

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 6/64

Listopad-prosinec 2011

Vánoční osvětlení Chotovice

v sobotu 3. prosince 2011 v 15.30 hod

pojedeme do Chotovic shlédnout barevnou světelnou show na domě a v zahradě rodiny Truncovy. Další informace v klubu každé pondělí

°°°

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody!

Narozeniny slaví v listopadu a prosinci členky a členové našeho klubu seniorů:

1.listopadu – Zdenka Čechová
3.listopadu – Eva Kubíčková **
8. listopadu – Ivana Lorincziová
10. listopadu – Stanislava Vondráková
17. listopadu – Libuše Marboeová
22.listopadu – Marie Nepivodová
27.listopadu - Anna Šindlerová
29.listopadu – Marie Malinská
20.prosince – Jaroslav Jehlička
21. prosince – Marie Lonerová

Pondělky: Program začíná v 17.00 hodin, Klubovna je otevřena od 15.00 hod..

7.11. (535)	Výlety 2012	Vede: Zdražilová	Služba: Dvořáková	
14.11. (536)	Cvičíme paměť	Vede: Hodanová	Služba: Jará	
21.11. (537)	Z kulturní komise	Vede: Dvořáková	Služba: Zdražilová	
28.11. (538)	Kdo si hraje..	Vede: Moudrá	Služba: Hodanová	
5.12. (539)	Mikuláš...	Vede: Zdražilová	Služba: Dvořáková	
12.12. (540)	Vánoční pečení	Vede: Jará	Služba: Moudrá	**Rada klubu**
19.12. (541)	Předvánoční povídání	Vede: Andr	Služba :Jará	

Ze schůze Rady klubu seniorů 17.října 2011

Přítomni: Jará, Zdražilová, Krausová, Hodanová, Moudrá, Andr, Dvořáková.
Projednána korespondence pro klub, příprava adventního koncertu, příprava závěru roku, obsah Zpravodaje č.6-2011, výkon služby v klubu, schválen příspěvek na zájezd do Vídně, zamítnut návrh na zvýšení ročního členského příspěvku, schválen zájezd do Chotovic na adventní výzdobu domu Truncových.

Příští Rada klubu seniorů bude v pondělí 12.prosince 2011 od 16.00 hodin
Hlavním bodem programu bude plán činnosti na příští rok. Přispějte svými náměty i vy ostatní..

Obecní knihovna

Obecní knihovna bude po dobu platnosti zimního času otevřena každé pondělí dvě hodiny **od 15.00 do 17.00 hodin.**

Poděkování

Děkujeme všem, kteří přispěli na humanitní sbírku v říjnu a těm, kteří se starali o evidenci sběru – Jana a Josef Moudrých – a také starostovi obce paní Daně Dostálové a účetní paní Jitce Blatoňové za naložení sbírky v úterý ráno.
Poděkování patří i manželům Stáni a Mirkovi Jehličkovým za úklid pomníku v plánovaném termínu za velmi nepříznivého počasí.

Vzpomínky na náš podzimní výlet 23.září 2011.

Tentokrát, netradičně v pátek, jsme se vydali na náš podzimní výlet. Cesta, nádherným krajem Rumcajse a Manky, utíkala velmi rychle. Ani jsme se nenadáli a zastavili před státním zámkem Sychrov. Už první pohled na zámek napovídal, že nás čeká nevšední zážitek. A skutečně jsme mohli obdivovat nádherné dílo místního truhláře a řezbáře Petra Buška, který veškeré dřevěné práce v tomto zámku dělal. Předvedly se zlaté české ručičky v plné kráse. Byla to nádhera.
Pro milovníky flóry jsme se zastavili v liberecké botanické zahradě a obdivovali nádherné kaktusy a sukulenty, orchideje a mnoho dalších rostlin. Po dobrém obědě jsme pokračovali kabinkovou lanovkou na Ještěd. Byla to prostě nádhera. Počasí vyšlo do posledního puntíku, výhled velice hezký. Nakonec jsme navštívili vesničku Kryštofovo Údolí. Zde jsme si prohlédli první vesnický orloj v republice, který zhotovil místní občan pan Martin Chaloupka. Opět zapracovaly zlaté české ručičky. Byl to nevšední zážitek. Nakonec jsme si prohlédli výstavu Betlémů, které v tomto kraji zachránili starousedlíci. Cesta domů utíkala rychle a tak po dobré večeři v Kolibě jsme se v pořádku vrátili domů. Zájezd se velice líbil nejen nám z Horky, ale i našim spoluputovníkům z partnerského Klubu seniorů Rosice.

Jana Moudrá.

