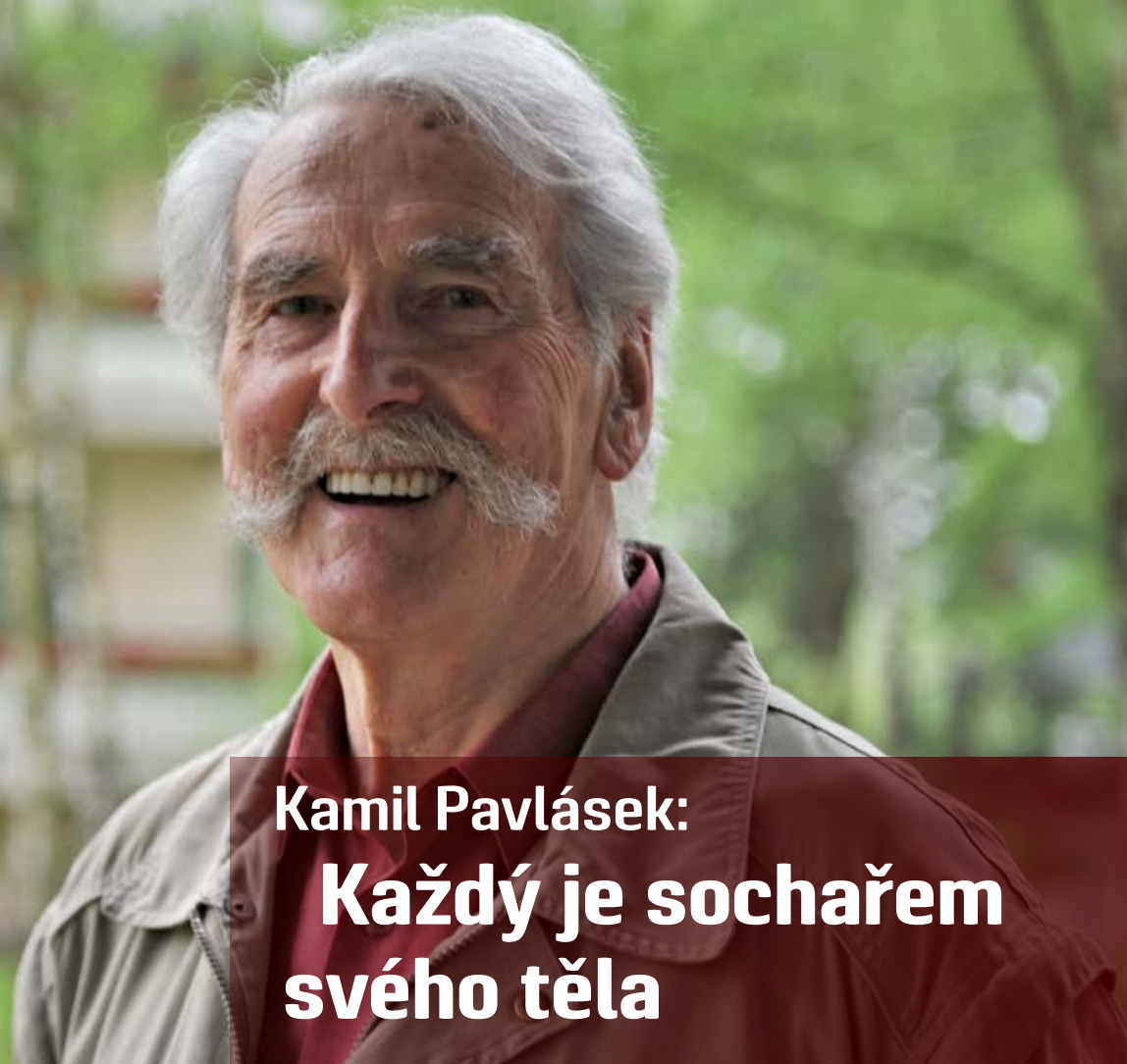


MAGAZÍN PRO SENIORY 06 / 2021 • ZDARMA

# senior

*Královéhradeckého a Pardubického kraje*



Kamil Pavlásek:  
**Každý je sochařem  
svého těla**



**Senioři, jak se máte  
a co děláte?**



**Příběh Kateřiny Karbanové:  
Senioři chtějí být užiteční**



**Téma: Udržet si zdraví?  
To je drahé! Vlastně není**

**CO DĚLAT V ČERVNU? • RECEPTY PRO VÁS • KVÍZ A KŘÍŽOVKY O CENY**



**PAVEL  
BĚLOBRÁDEK**

**IVAN  
ADAMEC**

**MATĚJ  
ONDŘEJ  
HAVEL**

# **SPOLU** dáme Česko dohromady

**SPOLU21.CZ**





## OBSAH MAGAZÍNU

- 4–7 Rozhovor:  
Kamil Pavlásek
- 8 Anketa mezi seniory
- 10–11 Téma: Co děláte pro  
své zdraví?
- 12 Zdravotní rádce
- 13–15 Příběh Kateřiny  
Karbanové
- 16–17 Recepty
- 18–19 Kvíz: Jak znáte ČR?
- 20–21 Křížovky o ceny
- 23 Seznamka, redakční  
pošta
- 26–27 Rozhovor  
Nina Nováková
- 25 Humor
- 28–29 Senioři, jak se máte  
a co děláte?
- 30–31 Co dělat v květnu



### MILÍ SENIOŘI,

V době, kdy čtete tento úvodník, nám už snad sluneční paprsky konečně hladí tváře a nám všem je zase dobře. Nejen kvůli počasí, ale také díky pandemické situaci, která se lepší s tím, jak postupuje očkování a ubývá nemocných nebo nakažených. Přeji vám, abyste strávili léto co nejvíce podobné těm, která jste zažívali až do loňského celosvětového nástupu koronaviru. Ten ovlivnil naše životy natolik, že už zase toužíme po obyčejném posezení s přáteli, po výletě do oblíbené hospůdky, kde si budeme moci dát oběd nebo večeři a nebude mít obavy z nakažení. V těch obyčejných věcech je krása, že?

Děkujeme za vaše ohlasy na náš stále ještě nový časopis a děkujeme za podněty, co vše byste ještě chtěli vylepšit. Na přání jsme během května zprovoznili webové stránky [magazinsenior.cz](http://magazinsenior.cz), a to hlavně pro ty, kteří si chtějí prohlédnout vydání ze sousedních krajů. V každém ze 13 krajů, kde vycházíme, jsme navíc zřídili místo, kde bude magazín Senior vždy zdarma k odběru ve vysokém počtu – tak, aby si jej mohl vyzvednout každý. Seznam těchto míst je uvnitř čísla, třeba se na vás obrátí známí a budou si chtít časopis právě v takovém místě vyzvednout.

Takže ještě jednou díky za to, že s námi sdílíte ty úžasné příběhy lidí, kteří žijí nenápadně kousek od nás. A krásné léto - v červenci nevycházíme, takže na shledanou v srpnovém vydání!

**Lucie Lepařová, šéfredaktorka**  
[sefredaktor@magazinsenior.cz](mailto:sefredaktor@magazinsenior.cz)

#### Senior Královéhradeckého a Pardubického kraje

Periodicita: měsíčník, 3/21; Cena: zdarma; Datum vydání: 1.6.2021; Evidenční číslo: MK ČR E 24125; Redakce: [kralovehradecky@magazinsenior.cz](mailto:kralovehradecky@magazinsenior.cz), [pardubicky@magazinsenior.cz](mailto:pardubicky@magazinsenior.cz); Šéfredaktorka: Lucie Lepařová, [sefredaktor@magazinsenior.cz](mailto:sefredaktor@magazinsenior.cz); Grafická úprava: Viktor Kolář; Tisk: Grasp CZ, a.s.; Inzerce: [obchod@magazinsenior.cz](mailto:obchod@magazinsenior.cz); Vydavatel: JHS MediaGroup s.r.o.; Adresa redakce: Bohdalecká 1460/8 10 100 Praha 10  
Příští číslo vyjde 1. srpna

# KAMIL PAVLÁSEK: KAŽDÝ JE SOCHAŘEM SVÉHO TĚLA

Kamil Pavlásek se narodil v Táboře. V Hradci Králové žije od té doby, kdy nastoupil do Výzkumného ústavu elektrotechnické keramiky. Jako hlavní trenér vedl oddíl sportovní gymnastiky Tělovýchovné jednoty Dynamo. Vystudoval při zaměstnání fakultu tělovýchovy a sportu na Univerzitě Karlově a poté pracoval jako učitel chemie a tělocviku na střední škole. Mimo to také působil v oddílu kondiční kulturistiky při TJ Stadion Hradec Králové, stál při obnově skautingu ve městě nebo byl instruktorem oblastní lesní školy. Byl rovněž zvolen náčelníkem a vedoucím seniorů Sokolů. Celý život dodržuje zásady správného stravování a zdravého životního stylu. Jeho pohybová aktivita, kterou se snaží předat i svým cvičencům, se nese v duchu antické filozofie kalokagathie – harmonie těla a ducha, kterou propagoval sám zakladatel Sokola Miroslav Tyrš. Úsloví pana Pavláška, že člověk je i sochařem svého těla, zná celé jeho okolí. Když ho vidíte, jaké ve svých šestaosmdesáti letech dokáže kousky, nestačíte se divit. V roce 2019 získal za svou činnost medaili města Hradec Králové.

**Pane Pavlásku, mají se podle Vás dnešní senioři dobře? Jsou spokojeni? Čím jste se v životě živil?**

Dnešní senioři mohou být spokojeni. Záleží ve velké míře jen na nich, jak udržují zdravý životní styl.

**Jak vzpomínáte na své nejhezčí chvíle v dětství?**

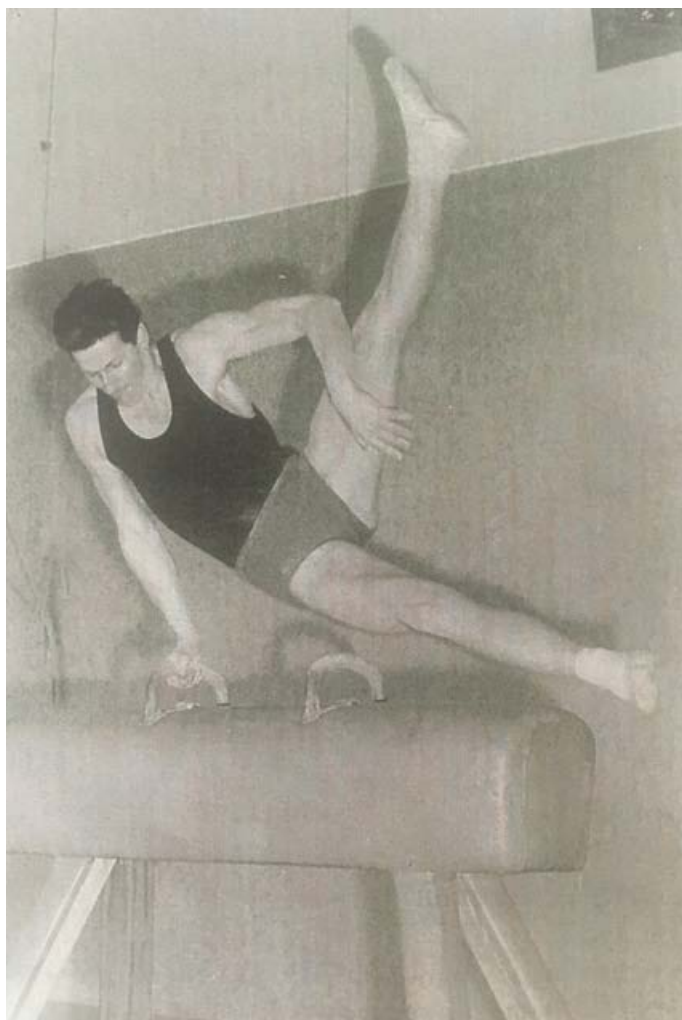
Rád vzpomínám na své dětství, i když už jsem prarodiče nezažil. Když jsme se s bratrem narodili v roce 1935, tak otci bylo padesát let. Protože bylo v době německé okupace sokolské hnutí zakázáno, přihlásili mě tehdy rodiče do takzvané rytmiky. Ve válečných letech 1944 a 1945, kdy byl můj otec těžce nemocný, bydlel jsem se svým bratrem u tety v Praze. Tady jsem chodil do školy a zde jsem také začal navštěvovat první sokolská cvičení v malostranském Sokole a skautský oddíl v Podbabě. Po skončení války jsem již cvičil v obnoveném Sokole Tábor. Nejprve jako žák, později jako dorostenec, který se prosadil až do prvního gymnastického družstva mužů.

Vystudoval jsem Střední odbornou školu keramickou v Bechyni, kde jsem mimochodem začal rozvíjet své estetické cítění a svůj celoživotní zájem o výtvarné umění. Poté jsem byl v roce 1955 povolán na vojenskou službu do Trenčína, kde jsem byl zařazen do reprezentačního družstva sportovních gymnastů 2. vojenského okruhu. Tam jsem pravidelně a poctivě trénoval až pětkrát týdně. Po vojně jsem nastoupil do Výzkumného ústavu elektrotechnické keramiky v Hradci Králové. Hned jsem se zapojil do oddílu sportovní gymnastiky Tělovýchovné jednoty Dynamo. Zde jsem byl zvolen vedoucím oddílu a hlavním trenérem, neboť jsem získal i kvalifikaci trenéra a rozhodčího II. třídy sportovní gymnastiky. V oddíle jsem vytvořil kvalitní partu gymnastů, se kterými jsem organizoval, v rámci sokolské všestrannosti, i další sportovní aktivity. Sám jsem dosáhl I. výkonnostní třídy ve sportovní gymnastice a vychoval jsem několik úspěšných gymnastů, kteří pak působili v Dukle Praha. Při zaměstnání jsem



Kamil Pavlásek (vpravo) na slavnostním předávání medailí města 2019





Kamil Pavlásek při stříži odbočmo u roce 1963



Kamil Pavlásek (dole)

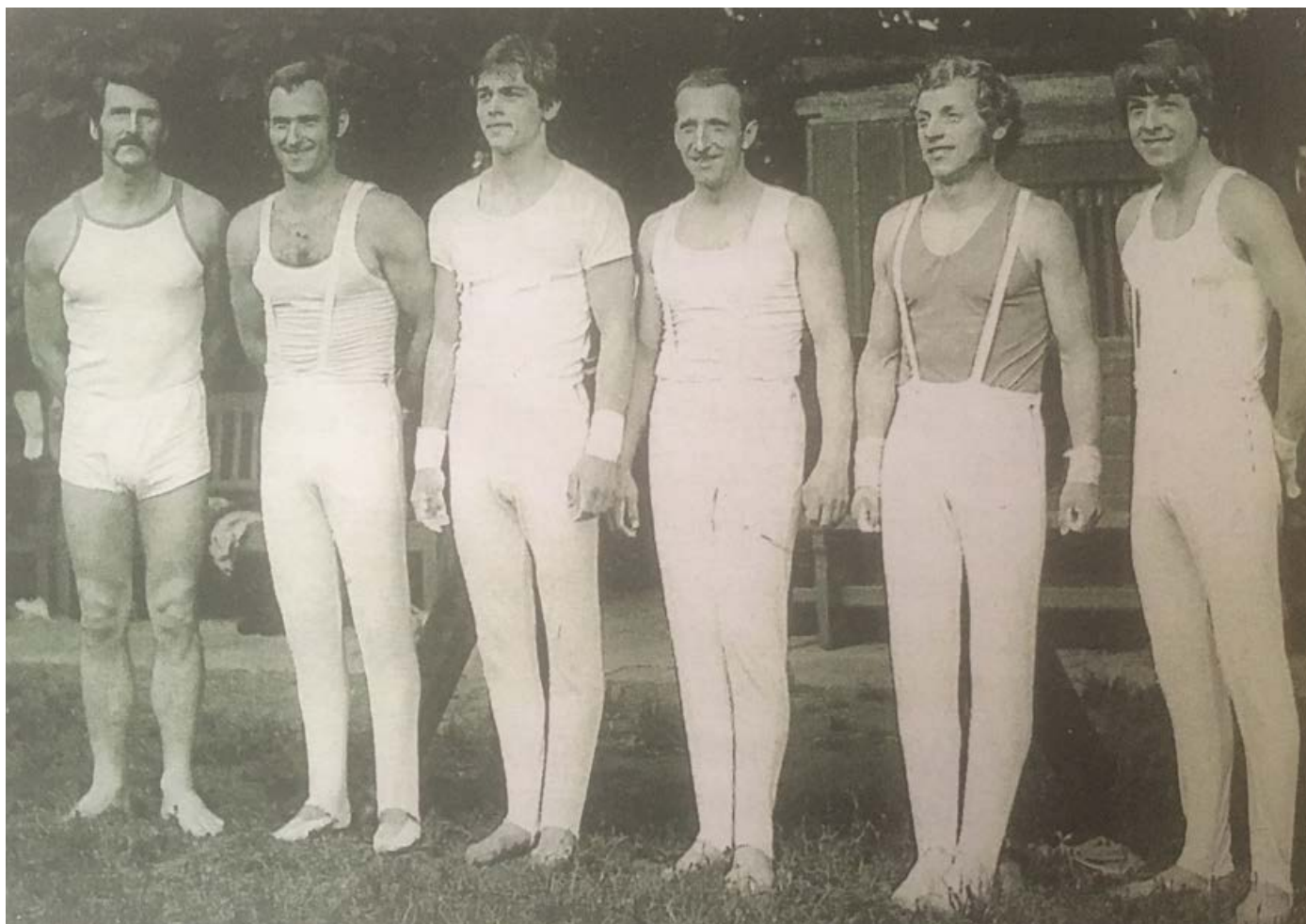


Kresba pana Pavláška



S jedním z ocenění

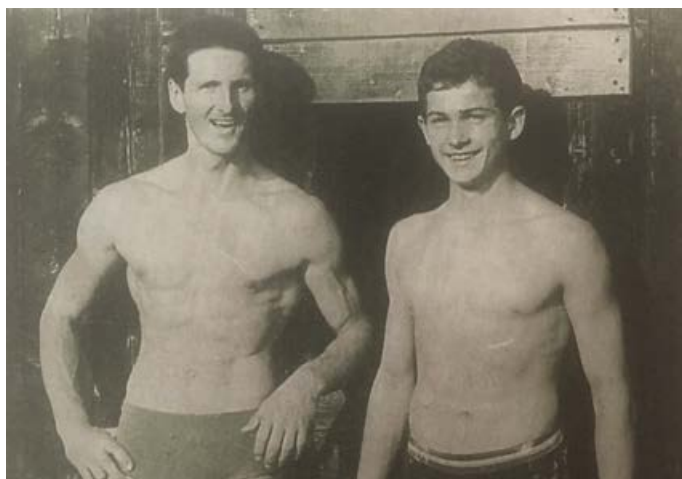




*V roce 1972 se družstvo východočeského kraje pod vedením Kamila Pauláska (ulevo) umístilo v přeboru ČSR na 4. místě, u jednotlivců Ladislav Voců na 3. místě.*



*Členové oddílu sportovní gymnastiky v roce 1973 na letním cvičišti zvaném Gorodek*



Kamil Paulásek (ulevo) a Václav Ducháček v roce 1959

večerně studoval střední průmyslovou školu chemickou, a protože jsem stále sportoval a vedl gymnastický oddíl, tak jsem dálkově vystudoval i Fakultu tělesné výchovy a sportu při Univerzitě Karlově v Praze, to bylo v letech 1971 až 1977. Pak po absolvování školy jsem nastoupil na střední odborné učiliště jako učitel tělesné výchovy a chemie. Tam jsem učil až do důchodu.

#### **Věnoval jste se ještě něčemu dalšímu?**

V roce 1968 jsem se vedle své sportovní trenérské činnosti také aktivně zapojil do obnovy skautského hnutí a tři roky poté jsem vedl 7. skautský oddíl v Hradci Králové. V letech 1970–1971, když byl skauting opět zrušen, jsem mimo jiné v Polsku absolvoval kurz námořního jachtingu a získal zde kvalifikaci kormidelníka námořní plavby.

#### **Které životní období bylo pro Vás a Vaši rodinu nejtěžší?**

Nejtěžším životním obdobím bylo období po roce 1948, otec už byl po smrti, lékárna, kterou vybudoval, byla znárodněna a matka brala důchod 400 korun měsíčně pro dva dospívající syny. Nejstaršího bratra Vladimíra zastřelili Němci za okupace, po atentátu na Heydricha, v roce 1942, bylo mu 22 let.

#### **Celý život se věnujete cvičení. Co Vás k tomu přivedlo? Vyzkoušel jste kromě gymnastiky i jiná sportovní odvětví?**

Po skončení války v roce 1945 jsem začal cvičit v Sokole jako žák a postupně jako dorostenec a před nástupem základní vojenské služby jsem získal první výkonnostní třídu ve sportovní gymnastice. Na vojnu jsem nastoupil do Dukly Trenčín. Rád jsem pozoroval i jiná sportovní odvětví, jako byla lehká atletika, plavání, lyžování, turistika. I teď v létě rád plavu a naopak v zimě chodím na běžky.

#### **Bolí Vás ve Vašem věku něco?**

Snad právě všestrannou sportovní činností jsem si vybuodoval jakousi zdravotní odolnost, takže mě v současnosti netrápí žádné bolesti, i když už celková pohyblivost není taková jako před lety. Tyrš říkal: Kde stanutí, tam smrt.

Čili člověk se musí pořád hýbat. Samozřejmě přiměřeně k věku, každý cvičí pro sebe a každý je sochařem svého těla.

#### **Jaký máte cvičební režim, když se teď lidé nějakou dobu nemohou potkávat?**

Snažím si udržovat kondici pravidelnou jízdou na kole, alespoň třikrát týdně po 25 až 30 kilometrech, většinou jízdou v lesích, kolem Hradce a pravidelným rehabilitačním cvičením, i když je v současnosti tato činnost omezena pouze na domácí cvičení. Další aktivitou, kterou provozuji, je skromné výtvarničení, například kresba pastelem nebo trochu veršování. Nazval jsem tento soubor asi šedesáti listů Seniorský epos – zachycuje moji různorodou činnost v různém časovém období. Další aktivita, kterou se zabývám, je práce na zahradě, i když to s ní nijak nepřeháním. Rád se podívám na zajímavý pořad v televizi, zvláště z cizích zemí, ale neponocuji. Chodím pravidelně spát ve 22 hodin a vstávám mezi 7 a 8 hodinou ráno.

#### **Říká se, že nikdy není pozdě začít. Co byste doporučil seniorům, kteří celý život pohyb více či méně zanedbávali a teď je půlka těla bolí?**

Všechno je v hlavě, a pokud člověk něco chce, tak si musí sám rozhodnout, udržet a makat. Každý je sochařem svého těla a záleží jenom na něm, jak to bude vypadat. Ale přiměřeně k věku a neválet se. Hýbejte se, hýbejte se v každém věku. A zároveň je dobré se pozvolna otužovat.

#### **Máte nějaké životní motto?**

Kalokagathia – harmonie těla a ducha.

#### **Na co jste ve svém životě nejvíce hrdý?**

Jsem hrdý na všechno, co jsem dokázal, tedy vystudovat vysokou školu při zaměstnání, vybudovat fungující rodinu, vytvořit sportovní oddíl a ovlivnit životní směr mnoha chlapců, ať už ve sportovním oddíle, ale i ve skautském, který jsem vedl. Také jsem vyprojektoval a postavil v různých částech republiky celkem patnáct roubených srubů, i s krbem uvnitř. Této činnosti jsem se věnoval hlavně po odchodu do důchodu v roce 1995.

#### **Bylo ve Vašem životě něco, co byste udělal jinak?**

Ne, suma sumárum bych nic neudělal jinak.

#### **Co byste popřál všem seniorům?**

Na závěr bych popřál všem seniorům pevné zdraví, na kterém musejí také trochu zapracovat stylem svého žití, a k tomu dostatek pevné vůle!

**Kateřina Benešová**

**Foto archiv Kamila Pavláška, magazín Senior**



# ▪ Z ČEHO JSTE MĚLI V ŽIVOTĚ NEJVĚTŠÍ RADOST?

## ▪ KDYBYSTE MĚLI TU MOC, CO BYSTE VE SVĚM ŽIVOTĚ ZMĚNILI?



**MARTA HRDINOVÁ, 76 LET, HRADEC KRÁLOVÉ – MALŠOVICE**

- Už od dětství k největším radostem i pocitům štěstí patří dobré a spolehlivé rodinné zázemí a čas na záliby a setkávání při nich, v mém případě už celoživotně v oblasti tělovýchovy a cestách za ní i s ní (slety, gymnestrády, ale i country tance, Česká beseda).
- V životě bych si nezměnila nic, ale přála bych si: najít vždy včas životní rovnováhu a s ní i radost a pocit štěstí brzy po těžkostech a bolestech, které život přinese.



**JAROSLAV KNAPEK, 77 LET, DOBRUŠKA**

- Moje manželka, že si mě vzala a dala mně tři dcery.
- Určitě bych neměnil nic, jsem rád za vše, co mně život přinesl.



**OLDŘICH SUCHORADSKÝ, 75 LET, HRADEC KRÁLOVÉ**

- Měl jsem radost, že se mně v životě dařilo naplňovat všechna předsevzetí a dotahovat je až do konce. A to za pomoci chápající rodiny, mnoha spolupracovníků a přátel. Lidí, bez kterých bych býval nedokázal nic.
- V pozhnaném věku mám pocit, že jsem mohl být ve výběru toho, co jsem dělal, opatrnější a vyhnout se činnostem, které nedávaly smysl a já je přesto dělal. I když mně to rodina, přátelé i spolupracovníci rozmlouvali. Ale já měl svoji hlavu a neustoupil. Dobře mi tak!



**OTTO VOLHEJN, 75 LET, NÁCHOD**

- Radost do života mně v posledních letech přinesly spolky Doteky naděje a Městská organizace seniorů v Dobrušce, kde jsem aktivním členem a díky nim mohu pomáhat hendikepovaným osobám a dalším seniorům a žít svůj život naplno a s radostí.
- Neměnil bych na svém životě vůbec nic. I když to bylo občas hodně těžké, jsem za život vděčný.





**RADIM  
JIROUT**

**PAVEL  
SVOBODA**

**MAREK  
VÝBORNÝ**

**SPOLU**  
dáme Česko  
dohromady

**SPOLU21.CZ**

**ODS**

**TOP 09**

**KDU-ČSL**

# NINA NOVÁKOVÁ: BEZMOCNÝ A NEINFORMOVANÝ SENIOR? TO JE KLIŠÉ!

„Vrátit Evropě duši znamená dát přednost evropské kultuře před bezhodnotovým multikulturalismem, ochránit výchovu dětí před ideologiemi a vážit si seniorů jako pramene zkušeností.“ To je jedno z hlavních hesel, s nimiž se středoškolská pedagožka Nina Nováková z Brandýsa nad Labem (KDU – ČSL) bude na kandidátce koalice Spolu ucházet o hlasy voličů v říjnových volbách do českého parlamentu.

**Paní Nováková, co pro Vás znamená, když se řekne senior?**

Málo si uvědomujeme, že dnešní člověk je seniorem dvacet až třicet let. Je to stejně dlouhá a pestrá etapa, jako když je člověku od dvaceti do padesáti. Stejně jako mezi mladými, i mezi seniory je zastoupena celá škála názorů na život nebo politiku. Znáám osmdesátníky, kteří jsou na vrcholu své vědecké kariéry, setkáváme se s lékaři nebo řemeslníky, kteří zachraňují nedostatek mladších profesionálů. Nejšťastnější jsou samozřejmě seniory, kteří se mohou věnovat vnučatům a pravnoučatům. Bezmocný neinformovaný senior je stejné klišé, jako nezodpovědný hloupý mladý.

**Mají se podle Vás čeští seniory dobře?**

Čeští seniory se mají vždycky tak dobře, jako celá společnost. Protože jsou bohatší o zkušenosti a nepáří životem takovou rychlostí, všimnou si různých signálů doby. Vidí zkrátka za horizont. Je to vzácná skupina, která žije svůj vlastní život, přitom ale velmi intenzivně prožívá radosti i bolesti svých dětí, vnučat a pravnoučat.



**Co jim nejčastěji chybí?**

Je ostudou celé společnosti, když se seniory musejí bát o střechu nad hlavou nebo o to, jak zaplatí nejnужnější výdaje. Za nejsmutnější považují seniory opuštěné vlastní rodinou.

**Jak Vy osobně pomáháte seniory?**

Už patnáct let vedu v našem městě vzdělávací program „Nestárneme – zrajeme k moudrosti“. Mezitím jsem se stala sama seniorkou, ale stárnutí mi nevádí. Kromě přednášek také trochu zpíváme a navštěvujeme různá místa, protože chceme na vlastní oči vidět, co je kde ve městě nového. Seniory, kteří sledují a ovlivňují veřejné dění, nutně potřebujeme.

**Co podle Vás seniory pomáhá nejlépe?**

Zní to možná zvláště, ale vnímám společnost jako citlivý ekosystém, proto nejlepší pomoc je ta, která myslí na všechny. Patříme k sobě bez ohledu na majetek, na vzdělání nebo společenské postavení, bez ohledu na věk. Proč se stydíme říct: Vy mladí a dospělí jste chodili do školy za naše daně, my teď máme důchod za vaše. Nechceme vás v tom ale nechat. Máme čas, máme trpělivost a radost z toho, že jsme užiteční. Vy rodiče budete klidnější, když vás zastoupíme v péči o děti, vy učitelé budete mít snadnější práci, když vám pomůžeme o přestávkách, v jídelně nebo při nácvičce praktických dovedností. Není to ani složité, ani finančně nákladné. Nepotřebujeme na to úřad, jen chtít.

**Máte z něčeho obavy?**

Vůbec se mi nelíbí dlouhodobý trend odkládání a umísťování, které se týká jak dětí, tak seniory. Děti, které příliš brzy – a často z nutnosti – ztratí možnost rozvíjet se v bezpečí rodiny, považují pak za normální, že seniory někde umísťují stát. Nerada, ale bohužel často, si vzpomenu na větu jedné smutné starší paní: „Paní poslankyně, domluvte mému synovi, ať se o mě stará.“

**Jak vzpomínáte na své rodiče a prarodiče? Měla jste pěkné dětství?**

Žila jsem v rodině, která byla opravdu tréninkem pro život. Tři generace a tři rodiny v jednom domě. Stov-





ky debat, do kterých jsme mohly vstupovat i my děti, mě naučily poslouchat druhé, snažit se jim porozumět, ale přitom neztratit vlastní názor. Neměli jsme auto, ale naši vždycky ušetřili na letní dovolenou v horách a podporovali naše zájmy, u mě zejména zpěv. Vyplatilo se to. Když jsem jako nestraník, a ještě k tomu latinář, nenašla po absolvování Karlovy univerzity místo, mou profesí se stal country rock. Začala jsem s Michalem Tučným a Petrem Spáleným, potom jsem jezdila s vlastní skupinou v Německu, v Rakousku a Švýcarsku. V milovaném gymnáziu v Brandýse nad Labem jsem začala učit až v 90. letech. Mám několik darů, které mi v životě byly užitečné: mám ráda všechno, co právě dělám, nezávidím a neřeším křivdy, které se mi staly.

### Máte nějakou osobní zkušenost s péčí o seniory?

Okolnosti mi dovolily, že jsem se dva roky starala o ležícího tatínka, sedmnáct let jsme měli u nás doma maminku. V našem domě dožili také rodiče mého manžela, i o ně jsme se mohli postarat až do konce. Odcházet obklopen nejblížejšími, to by bylo i mé přání.

### Kdo byly Vaše životní vzory? Čím Vás ovlivnily?

Můžete se smát, ale můj životní vzor je od dětství ušlechtilý náčelník apačů Vinnetou. Nejmoudřejší člověk, se nímž jsem se mohla opakovaně setkat a v klidu povídat, byl Dr. Otto Habsburský, velký demokrat a Středoevropan. Když jsem ho vybědla, aby si odpočinul, ve svých 97 letech odpověděl: „Nemám čas odpočívat, potřebuji si toho ještě tolik s lidmi říct.“

### Umíme si vážit hodnot, které nám zanechaly předchozí generace?

Ne. Systematicky se odnaučujeme vlastenectví a pleteme si je s nacionalismem, máme pocit, že mateřština je nám na překážku a nepěstujeme ji jako cenný poklad světové kultury. Dětem vtlukáme do hlavy, že nejdůležitější je výkon a úspěch, ale neříkáme jim, jak je důležitá práce, která přináší radost a dává životu smysl. Vlastenectví je přece vědomí odpovědnosti za kus země, který obýváme, od nerostného bohatství přes živou přírodu, až po velkolepý kulturní odkaz, ke kterému máme stále něco přidávat. Zase se můžete smát, ale všimli jste si, jak nádherně ekologická je naše národní hymna?

### Co byste jako senior vzkázala mladým?

My už jsme mladí byli, a tak vám nezávidíme. Můžeme se jedni od druhých učit. I my myslíme na budoucnost, hlavně tu vaši, a upřímně si přejeme, abyste neopakovali zbytečné chyby a nepadali do pastí žádné z mnoha verzí totality.

(kas)

## KDO JE NINA NOVÁKOVÁ

Narodila se v roce 1954 v Brandýse nad Labem - Staré Boleslavi. Vystudovala obor latina-bohemistika na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Po revoluci pokračovala na pedagogické fakultě UK, absolvovala obor Základy společenských věd. Od roku 1993 učí na Gymnáziu J. S. Machara v Brandýse nad Labem, vykonává funkci zástupkyně ředitelky pro výchovnou a vzdělávací činnost školy. Jako koordinátorka školního vzdělávacího programu přispěla k zařazení etické výchovy do učebního plánu školy a vytvořila koncepci předmětu základy humanitní vzdělanosti.

V letech 2013 až 2017 působila jako poslankyně Poslanecké sněmovny PČR, od roku 2012 do roku 2014 byla zastupitelkou Středočeského kraje. Založila Středoevropskou inspiraci, z.s. Je udaná, má jednoho syna.

# SENIORŮ, JAK SE MÁTE A CO DĚLÁTE?

## MOC DĚKUJEME NAŠEMU KOLEGOVI OTTU VOLHEJNOVI

Otta Volhejn je rodákem z České Lípy. Tam si užíval první roky svého života, ale někdy nám náš osud připraví různá překvapení, a tak se, když mu bylo 6 let, odstěhoval s rodiči do našeho kraje, a to do Červeného Kostelce. Tady absolvoval základní školu a po jejím dokončení si vybral učební obor, jehož název zní jako z nějaké pohádky. Každý den poctivě dojížděl do Hradce Králové, aby se vyučil kotlářem. Tento obor už dnes ani neznáme, ale Otta se svému oboru nějaký čas věnoval. Poté pracoval v potravinářství jako vedoucí skladu a jeho posledním pracovištěm byla Tepna Červený Kostelec. Život se s ním nemazlil a Otta musel zvládnout spoustu překážek a svůj život si vybojovat po několika nelehkých úrazech, ale zvládnul to. V letošním roce bude tento srdíčkový muž slavit v srpnu své 75. narozeniny. Je aktivním členem Městské organizace seniorů Dobruška a spolku Doteky naděje, kde aktivně spolupracuje při pořádání různých akcí pro další seniory a přípravě projektů pro hendikepované. Již 40 let si svůj život užívá v Náchodě, kde se aktivně zapojuje i do práce zdravotně postižených a každý den se snaží žít ten svůj život naplno a přidat do něj i hodnoty, kterých mnohdy na světě ubývá a těmi jsou upřímnost a pomoc druhým.



A co dodat na samotný konec našeho psaní, snad jen to, že jsme moc rádi, že ho mezi námi máme a těšíme se na každý čas strávený s ním.

**Renata Moravcová, předsedkyně spolku Doteky naděje**  
**Petr Tojnar, předseda Městské organizace seniorů Dobruška**

## VZPOMÍNÁME NA ČAJÁNKY

Na konci roku 2012 jsme v naší knihovně U Mokřinky v Mokřem na Rychnovsku založili malý klub pro seniory s poetickým názvem Čajovna u bludičky. Ten vznikl na základě historického soužití lidí a bludiček na území Mokřeho, které je doloženo ve starých kronikách obce. Však i patronkou knihovny je bludička Mokřinka, jejich královna. Objevení bludiček dalo aktivitám knihovny i obce pohádkový směr, kterých je nepřeberné množství. Hledání a malování bludiček dětí i dospělých vyústilo vydáním jejich katalogu, pojmenováním knihovny, zobrazením Mokřinky na znaku knihovny. A jednou z posledních aktivit bylo založení klubu. Z počátku jsme nevěřili, že pravidelné setkávání, především seniorem, bude mít takový úspěch. Podvečerní posezení u čaje se brzy stalo velmi oblíbeným trávením času, spojeným vždy se zajímavým programem. Seniori se tak mohli těšit na besedy s umělci, sportovci, regionálními osobnostmi, malíři, historiky a spisovateli, bylinkáři, sběrateli, cestovateli nebo se zapojit do výtvarného tvoření. Právě při těchto setkáních jsou zahajovány různé výstavy v knihovně – především fotografické, obrázkové, krajkové, o mokerských občanech, ale i výstava historických žehliček, domácích vah, starých kuchyňských potřeb a dekorací, krojů, podmalby na sklo, prodejní výstavy kávy, čajů, koření, keramiky chráněné dílny. Zvláště výstavy starých předmětů se těší velké oblibě. Žehličky měly takový úspěch, že se nám ozvalo i jedno moravské muzeum s žádostí o za-



půjčení výstavy. Za svou činnost klub získal ocenění v soutěži Senior roku 2015 – 3. místo v kategorii Nejlepší klub. Tento úspěch jsme samozřejmě řádně oslavili! Setkávání seniorů úspěšně pokračovalo až do minulého roku. Není potřeba zdůrazňovat, jak je smutné, když se seniori nemohou scházet. Nezbyvá nám než doufat, že náš klub bude znovu otevřen. Seniorům alespoň připravujeme dárky či ochranné pomůcky zdarma. Zavoláme, jak se mají, zda něco nepotřebují. Některým čtenářkám nosíme časopisy a knížky z knihovny do schránek. Prostě se snažíme jim věnovat svůj čas a zájem, s trochou radosti.

**Bludička Mokřinka alias knihovnice Dagmar Honsnejmanová, Mokřé**



## JAK SE NÁM VEDE V DOMOVĚ V PODZÁMČÍ V CHLUMCI NAD CIDLINOU?

Přejeme Vám krásný den. Tak jako v každém domově, i u nás najdeme desítky zajímavých příběhů, protože za každým jedním životem se skrývá něco krásného, obdivuhodného, obyčejného i neobyčejného, ale třeba také smutného. Dnes se ale s Vámi chceme podělit o to, co u nás podnikáme. Jistě se shodneme na tom, že v covidových časech si vážíme mnohem víc jindy běžných činností nebo běžných setkání. Zpíváme si s harmonikou, cvičíme, hrajeme stolní hry, jen tak klábosíme na chodbě, procvičujeme paměť... Alespoň malou náplastí za chybějící kontakt s rodinou je využívání telefonních či video hovorů. Rodiny i klienti si na ně už docela zvykli a „Ahoj a dobrý den, vidíme se, slyšíme se?“ už je pravidelnou součástí života několika klientů i rodin. Dlouho jsem byla odpůrcem chytrého telefonu, ale když teď mohu poslat rodině video maminky, která po dlouhé době chodí s chodítkem nebo můžu klientce na pokoji pustit oblíbenou písničku v rádiu prostřednictvím internetového vysílání bez komplikovaného ladění na rádiu, musím uznat, že je to parádní! Na naše klienty nezapomíná kde kdo! Myslí na ně s dárečky děti ve školkách, skauti, děti ve školách... Nechci na niko-



ho zapomenout. Ale za každý dáreček, za každé povzbuzení patří velký DÍK! Mějte se všichni co nejlépe, buďte zdraví a třeba nám pošlete pohled od Vás – ukážeme ho klientům a popovídáme si o místě, ze kterého přišel. My Vám na oplátku zase pošleme pohled od nás a můžete si popovídat o našem krásném městě Chlumci nad Cidlinou.

**Soňa Vodičková, sociální pracovnice Domova V Podzámčí, Chlumeck nad Cidlinou**

## ŽIVOT SENIORŮ V CHRUDIMSKÉM DOMOVĚ SENECURA SE VRACÍ DO NORMÁLU

Pro klienty v Chrudimi sice stále platí některá covidová opatření, jejich život se však díky proočkování postupně vrací do normálu. Skvěle si užili srdíčkový den a mohli se těšit na otevírání zahrady a oslavu Velikonoce. „Náš domov má za sebou první i druhé očkování na COVID 19. Postupně se tak snad život našich klientů začne vracet do normálních kolejí,“ uvedla vedoucí sociální pracovnice domova Petra Novotná. Stále platí, že dostávají přednost spíše aktivity individuální, v případě skupinových akcí jsou pak dodržovány rozestupy mezi klienty a je omezen jejich počet. Přesto si klienti nedávno skvěle užili speciální srdíčkový den, kdy se pracovníci domova sjednotili do růžových triček a klienti dostali ke svačině loupáky ve tvaru srdíčka a taky jako dárek dřevěná srdíčka namalovaná dětmi zaměstnanců. „Bylo pro nás velkou radostí a potěšením pozorovat nadšené tváře dětí, že mohou udělat radost našim



klientům, a s láskou jsme přihlíželi radosti klientů, když dárek přijímali,“ popsala Petra Novotná. Následovalo odpoledne plné zábavy, kdy si klienti domova mohli vyzkoušet hry zaměřené na jemnou motoriku a mozkohrátky nebo si užít foto koutek, pro který nádherné kulisy vytvořila vrchní sestra Renata Pešavová.

**Jana Barčáková, za Senecura SeniorCentrum Chrudim**



# CO DĚLAT V ČERVNU

## KOSTEL SVATÉHO JAKUBA V POLIČCE



Ve věži poličského kostela najdete rodnou světničku hudebního skladatele Bohuslava Martinů. Kostel vznikl nejspíše v době založení města Poličky králem Přemyslem Otakarem II. roku 1265. První písemná zmínka o kostelu pochází z roku 1321. Na místě původního raně gotického kostela byl v polovině 14. století postaven kostel nový, v 17. století barokně upravený. Po velkém požáru roku 1845 byl kostel stržen a na jeho místě byl postaven v novogotickém slohu nový. Jedná se o síňové trojlodí s protáhlým, do pěti boků zakončeným kněžištěm a věží v západním průčelí. Ve věži visí kromě čtyř zvonů z roku 1980 a 1982 i nejstarší poličský zvon Medián z roku 1511, odlitý kovářem Jiříkem z Chrudimi. Pokud vystoupáte po 192 schodech až do samotné věže kostela, budete odměněni nejen zajímavou prohlídkou světničky, ale i jedinečným výhledem na celé město a jeho blízké okolí. Vstupenky je nutné zakoupit v Centru Bohuslava Martinů.

## STEZKA MECHU A PERNÍKU

Cyklostezka je vedena po levém břehu řeky Labe, sloužíc jak pro rekreační jízdy obyvatel, tak i pro občasné pojezd správce toku Labe. Začíná na jižním konci ulice K Labi v Hradci Králové – Třebš. Celková délka navržené cyklostezky je 4,2 kilometrů, připojení obce Vysoká nad Labem na silnici III/29813 je v délce necelého kilometru. Šířkové uspořádání trasy se skládá z pruhu pro cyklisty a chodce šířky tří metrů a nezpevněné krajnice půl metru. Trasa pojímá také lávku přes slepé rameno Jesípek a most přes potok Biřička.

## STONAŘOVSKÉ MUZEUM METEORITŮ

Bývalá zasedací místnost úřadu městyse Stonařov se změnila na malé muzeum s přednáškovou síní zaměřené na neobvyklý přírodní jev – pád meteoritického deště na Stonařov a okolí dne 22. 5. 1808. V muzeu je možno zhlédnout tematické dokumenty a dozvědět se mnoho informací o této významné události. Dále jsou zde vystaveny archeologické nálezy z výzkumu na loukách při Jihlávce a další předměty z historie Stonařova

včetně původního selského kroje z doby německého osídlení. Muzeum je možno na požádání navštívit denně v pracovní době úřadu městyse, mimo tuto dobu lze návštěvu sjednat.

## POUTNÍ AREÁL HORA MATKY BOŽÍ V DOLNÍ HEDEČI



Monumentální barokní klášter s kostelem Nanebevzetí Panny Marie a další pozoruhodnosti najdete na Mariánském kopci nad městem Králíky. Mohutné dřevěné polychromované plastiky z 18. století, které původně stávaly na křížové cestě z Králíků do Heďče, jsou umístěny v kostele svatého Mikuláše ve Vraclavi. Z Králík až ke klášteru vede svatá cesta, lemovaná alejí. Původní servity roku 1883 vystřídal řád redemptoristů, v roce 1950 až 1960 klášter sloužil jako vězení pro kněze. Z mariánského kopce je krásný výhled na Králíky, Suchý vrch a Králícký Sněžník. Již více než tři sta let sem přicházejí poutníci. Od roku 2021 zde mají nové zázemí.

## DO KNÍŘOVA ZA KARLEM HAVLÍČKEM BOROVSKÝM

Pěší výlet v okolí Vysokého Mýta vás zavede do Knířova, kde pobýval Karel Havlíček Borovský. Najdete zde největší čtvercové náměstí v Čechách. Z náměstí ve Vysokém Mýtě se vydejte po modré turistické značce k nádraží, kde se napojíte na značenou naučnou stezku. Trasa vede původní poutní cestou do Knířova. Odtud pak do Vanic kolem samoty Servácov, kde stojí empírový statek postavený Servácem Františkem Lecomtem. Zpět do Vysokého Mýta se vrátíte přes slunné návrší zvané Peklovce.

## PŘÍRODNÍ PARK ORLICE

Přírodní park Orlice zahrnuje nivu Divoké Orlice od hranice Chráněné krajinné oblasti Orlické hory v Klášterci nad Orlicí, nivu Tiché Orlice od Mladkova po soutok obou Orlic u Týniště nad Orlicí a dále nivu spojené Orlice až do Hradce Králové. Zdejší cyklotrasy vedou krásnou přírodou a jen mírně zvlněným terénem. Řeka je vyhledávána sportovními rybáři a vodáky, vede zde ale také hustá síť značených a hojně využívaných turistických stezek.





### HRADECKÉ MĚSTSKÉ LESY

Rozlehlé hradecké lesy se rozprostírají jihozápadně od Hradce Králové směrem k Chocní. Dříve se Hradeckým lesem nazýval lesní prostor, který byl ohraničen řekou Orlicí, spojnici mezi městy a obcemi Borohrádek, Vysoké Chvojno, Býšť a Vysoká nad Labem. Nyní jde o lesy mezi Hradcem Králové a Chocní. Zdejší oblast původně patřila do majetku krále a náležela k pomezímu hvozdu českému. Městu Hradci byl lesní prostor darován v roce 1318 Janem Lucemburským. Část lesa zvanou Svinarská koupilo město v roce 1860 od majitelů smiřického panství a v roce 1931 byl k Hradeckému lesu připojen prostor, který byl v majetku markraběte Palaviciniho. V současné době se část lesů opět vrátila do majetku města. Nejen pro Hradečáky jsou lesy vyhledávaným odpočinkovým místem. Je zde nenáročný terén ideální na procházky, výlety na kole a v zimě i pro běžkování. Několik vyasfaltovaných cest je v létě plných bruslařů.

### ZA TRAGICKÝM OSUDEM RODU VRŠOVCŮ

Pěší výlet Českomoravským pomezím vás zavede do minulosti. Trasu zahájíte na náměstí Přemysla Otakara II. ve Vysokém Mýtě, odtud se vydáte po zelené turistické značce. V poli při odbočce na Domoradice spatříte gotický kamenný smírčí kříž. Poté pokračujte stále po zelené a před sebou uvidíte Vraclavský hřbet. Součástí komplexu na Vraclavi jsou zbytky hradiště, poustevna, kostel svatého Mikuláše a lázně. Zpět do Vysokého Mýta se vydáte po stejné trase, nebo můžete využít místní komunikaci.

### ARCHEOPARK PRAVĚKU VŠESTARY



Archeopark Všestary se snaží interaktivní a názornou formou návštěvníky seznámit s životem v pravěku. Jde o výsledek spolupráce Společnosti experimentální archeologie Hradec Králové, Královéhradeckého kraje a Univerzity Hradec Králové. Expozice je rozdělena na vnitřní a venkovní část. Součástí expozice jsou i osm metrů dlouhý model pravěké krajiny, rekonstrukce archeologických vykopávek, jeskyně s pozůstatky zvířat a lidí nebo výstavní a projekční sál.



# Magazín **senior**

V celé ČR vychází od března 2021

- objevujeme hrdiny z vašeho kraje
- vyhledáváme užitečné rady pro vás
- nabízíme počtení a zábavu pro volný čas
- ukazujeme, jak může být podzim života krásný



JIHOČESKÝ • JIHMORAVSKÝ • VYSOČINA • KRÁLOVÉHRADECKÝ A PARDUBICKÝ • MORAVSKOSLEZSKÝ  
PLZEŇSKÝ A KARLOVARSKÝ • PRAHA A STŘEDOČESKÝ • ÚSTECKÝ A LIBERECKÝ • ZLÍNSKÝ

**ZDARMA!**

K odběru v klubech a domovech seniorů, na úřadech, v kulturních institucích, v čekárnách lékařů a na mnoha dalších místech