



Bylo to prima...

Poznávací a rehabilitační víkend Klubu důchodců Horoměřice (KDH) ve spolupráci se Společenstvím harmonie těla a ducha (SHTD Praha 6)

„To je škoda, už zas jedem domů!“, zaznělo od jednoho z našich účastníků na konci víkendového pobytu. Nejedna z nás jsme s ním souhlasili.

Již cestou na něj jsme si uvědomovali krásu naší země. Připomněli si a ukázali některá historicky významná místa - Tetín, Žebrák, Točnick, Zbiroh, národní kulturní památku - kostel Přeštice, vodní hrad Švihov a jiné.

Jedna ze zastávek byla i v blízkosti našeho pobytu na poutním místě Dobrá Voda u Pocínovic se zázračnou studánkou a výhledem na Rozhlednu sv. Markěty. Ze studánky jsme si nabrali vodu. Traduje se, že je léčivá a v místě jsou známy konkrétní případy, které to dokazují.

Stejně jako loni jsme se ubytovali v penzionu U Jandů v podhůří Šumavy. Penzion nabízí nadstandardní podmínky - dvouúžlkové pokoje s WC a sprchovým koutem, televizi, úžasnou domácí stravu a příjemné prostředí i personál. K rehabilitaci jsme využili zázemí s masérnou, saunou, vířivkou a venkovním bazénem.

K úplnosti programu přispěly přednášky předsedy spolku o zdravém způsobu života, správné výživě, a také primáře MUDr. Petra Koťátka, předního pneumologa VFN Praha, který nás seznámil s riziky respiračních onemocnění (od chřipky až po TBC). V debatě jsme poukázali na řadu přírodních léčivých produktů, které je možné použít v běžném životě a jsou zdravě prospěšné. Oživením bylo vystoupení dospívající mládeže ze spolku SHTD Praha 6, z nichž jeden přispěl výrazovým tancem a druhý připomenutím stále aktuálních rytířských ctností.

Klub důchodců od svého vzniku spolupracuje se SHTD Praha 6. Tento spolek pečuje především o handicapované děti a mládež s různě vážným onemocněním, dále o děti z Dětských domovů, Klokánků, samoživitelů apod. Učí a zapojuje dospívající děti a mládež do mezigeneračního dialogu se starší generací, solidaritě a pomoci seniorům.

Právě v jednotě, sounáležitosti, spolupráci všech skupin, podskupin a vrstev obyvatelstva, tedy celkově inkluzi, spatřuje možnosti současného vývoje a lepší budoucnosti.

Pěkné počasí, pohoda, aktivní odpočinek a veselí nás provázely celým víkendem. Pomohl zdraví, potřebám i hezkým prožitkům ne vždy lehkého života seniorů.

S pozdravem všem důchodcům i ostatním a poděkováním Letišti Praha za poskytnuté prostředky. ☺

PaedDr. Vladimír Bílek, předseda KDH

↓ INZERCE



LÉKÁRNA HOROMĚŘICE

Spojovací 34, Po-Pá: 8:00-17:00

www.lekarna-horomerice.cz



Soukromá lékárna v Horoměřicích hledá magistra/magistra na plný, ev. zkrácený úvazek.

- Pracovní doba Po-Pá, volné víkendy, 10 min od metra Bořislavka.
- Připravujeme IPLP a poskytujeme konzultace na základě Garantovaných kurzů ČLek.
- Nabízíme příjemné pracovní prostředí v menší kolektivu, adekvátní platové ohodnocení a řadu zaměstnaneckých benefitů. Očekáváme spolehlivost a vstřícné jednání s pacienty.
- Bližší informace na tel.: 604 258 893

STÁŘÍ

Vladimír Bílek

Starý člověk leží a sní
lépe potom usne i spí
Sní, jak miloval jednu krásku
potom druhou, i ty další
někdy v pravdě, někdy s falší
Staroba je choroba
co ti dává zabrat

Tělo bolí, mysl pláče, ale není možný návrat
Přežit stáří je hrdinský čin
Tak se číň, číň, číň !!

I kdybys byl sám a všichni tě nechali
pamatuj, že stáří není pro sraby
Pomoci ti může Slunce, Vzduch i Voda,
ale také popros Pána Boha !!