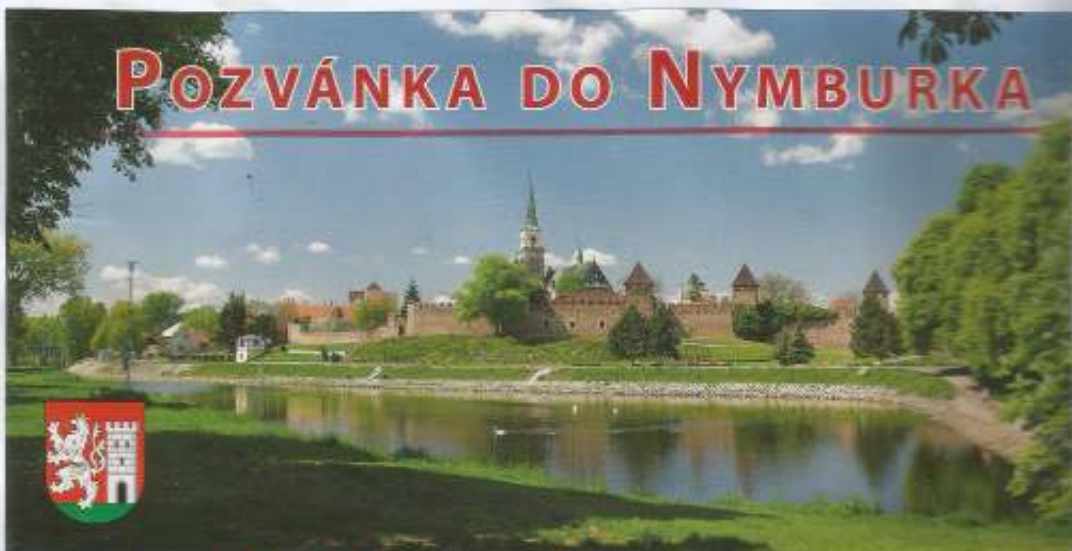


ROK 2015

POZVÁNKA DO NYMBURKA



OO SPCCH V ČR. Z. S. NYMBURK

NYMBURK



25 LET

OO SPČHYČA, ZS. NYMBURK



VÁS ZVE DO
NYMBURKA
NA PAMÁTKY
A HISTORII
MĚSTA



„25 let“

Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR z.s. byl zaregistrován dne 25.dubna 1990 a již 25.4.1990 se konal její první sjezd.

Je mu tedy letos již 25 let. Toto významné výročí chce naše okresní organizace oslavit bohatým programem pro téměř 850 členů, kteří jsou registrováni ve třech základních organizacích:

Lysá nad Labem
Nymburk
Poděbrady

Zda se mu to podaří, dočteme se na poslední straně této kroniky.

Výbor Okresní organizace SPCCH v ČR, z.s.Nymburk
Pracuje v roce 2015 v tomto složení:

Hana Navrátilová	předsedkyně
Miloslava Nováčková	místopředsedkyně
Věnceslava Radová	hospodářka
Šmídová Jarmila	zapisovatelka
Olga Novotná	členka
Hana Miškovská	členka
Ladislav Vomáčko	člen

Kontrolní komise:

Zdenka Tošenovská	předsedkyně
Hana Čechová	členka
Zdenka Kilbergerová	členka



Plán činnosti

Okresní organizace SPCCH v ČR z.s. Nymburk na rok 2015

- výbor okresní organizace se bude scházet podle potřeby a zadání úkolů z Centra služeb Praha
zodpovídá předseda a místopředseda
- zabezpečuje program akcí podle doporučení Centra služeb
zodpovídá předseda a místopředseda
- zodpovědně bude vybírat místa pro pořádání rekondičních pobytů s ohledem na ekonomickou situaci účastníků, v souladu se zdravotním postižením
zodpovídá výbor a garanti
- zrealizuje ozdravný pobyt v Itálii
zodpovídá předseda a místopředseda
- v případě příspěvku na činnost od městských, obecních a krajského úřadu, uskuteční akci s odborným kurzem k dané problematice
zodpovídá výbor a garanti
- v průběhu roku svolá členy výboru všech tří základních organizací a okresního výboru ke vzájemné besedě a předání zkušeností
zodpovídá předseda a místopředseda
- výsledky činnosti okresní organizace bude propagovat ve sdělovacích prostředcích, rozhlasu a ostatních médiích, včetně zveřejnění fotografií
zodpovídá pí Navrátilová a p. Vomáčko
- v „Týdnu SPCCH“ v ČR (říjen 2015) bude aktivovat činnost ZO a OO k větší propagaci, s cílem rozšíření členské základny (25. výročí založení svazu)
zodpovídá výbor a kontrolní komise
- bude aktivně reagovat na vyhlášené granty a dotační akce státních orgánů podáváním žádosti
zodpovídá hospodářka a kontrolní komise
- dokončí projekt „dýchání ve stáří a s nemocí“, s příspěvkem Střč KÚ z roku 2014, zabezpečí jeho vyúčtování a vyhodnocení
zodpovídá předsedkyně a hospodářka
- provedeme dokumentaci akcí roku 2015 v katalogu
zodpovídá předsedkyně a zapisovatelka
- okresní organizace bude průběžně dbát na hospodárné využívání peněžních prostředků
zodpovídá hospodářka a kontrolní komise
- v I. čtvrtletí roku 2015 projedná výsledky dozoru a kontroly kontrolní komise o hospodaření se státními a sponzorskými příspěvky za uplynulý rok
zodpovídá kontrolní komise
- uskuteční jednodenní výlet pro funkcionáře okresní organizace a ZO okresu
zodpovídají pí Čechová, Šmídová, Miškovská a p. Vomáčko
- plán činnosti bude průběžně kontrolován na jednáních okresní organizace, případně doplňován o vhodné aktivity
- plán činnosti byl sestaven a odsouhlasen všemi přítomnými členy okresního výboru a kontrolní komise dne 3. ledna 2015.

DOKONČUJEME AKCE Z FONDU HEJTMANA SKL

V měsíci lednu 2015 jsme zhodnotili projekt z konce roku 2014, který byl dokončen sérií pobytů ve Sportovním Centru na Ostrově v Nymburce. Byl veden pod názvem „Správné dýchání ve stáří a nemoci“

Prvořadým úkolem před spuštěním projektu byla propagace, s hlavním logem „Středočeský kraj“ a na druhém místě pak se znakem SPCCH, spolku, který ho realizoval.

- Na písemných materiálech k propagaci akce, zasílaných okresní organizací třem základním organizacím
- Na patnácti nástěnkách a vývěsních tabulích v místě bydliště účastníků projektu, i při třídních soustředěních – (foto č.1 a 2)
- Relací v místních rozhlasích
- Na tričkách cvičenců, zapojených do projektu – (foto č.3 a 4)
- Účastníci projektu cvičí se SPCCH po celý rok, v rámci projektu pro ně byl v 10 lekcích připraven a uskutečněn odborný program nácviku dýchání (foto č.5 a 6)
- Po něm bylo realizováno 10 pobytů v solné jeskyni (foto č.7)
- Na něj byl navázán třídní pobyt v horské přírodě Jeseníků, který navázal na týdenní rekondiční pobyt tamtéž (foto č.8)
- Po příjezdu do hor lékařka provedla vstupní kontrolu, lékařskou prohlídku, jejíž součástí bylo i vážení, měření dechu-spirometrie (foto č.9)
- V průběhu pobytu pokračovaly rozevíčky, nácvik dechu do gumových rukavic, cvičení v rehabilitačním bazénu v lázních Karlova Studánka, procházky v přírodě (foto č.10,11,12)
- Pobyt uzavřely výstupní prohlídky lékařky a spirometrie. Byl zjištěn u většiny účastníků větší objem dechu
- Po návratu projekt pokračoval desetihodinovými pobyty v regeneračním bazénu ve Sportovním centru, spolu se cvičením pod odborným vedením. Celý projekt, text i fotodokumentace jsou na webových stránkách: www.civilky/okr.org.nymburk. Tím byl vlastní projekt ukončen.
- Ne tak ale aktivita jeho účastníků. Dále pokračují pravidelným cvičením každý týden, společnými vycházkami v přírodě za pěkného počasí v Polabí a dalšími aktivitami.

Výbor okresní organizace SPCCH v ČR z.s. Nymburk celý projekt vyhodnotil. Došel k přesvědčení, že k jeho propagaci a zabezpečení udělal maximum z možného, ve prospěch Středočeského krajského úřadu, ve smyslu propagace i daru 60.000 Kč, díky čemu se 35 účastníkům zlepšilo nejen dýchání a celkový zdravotní stav, ale i psychika, společným pobytem na akcích.

SEMINÁŘ V PRAZE

Poslankyně Jana Hayková, Olga Havlová a Marek Černoch pod záštitou předsedy Výboru pro sociální politiku Jaroslava Zavadila a nadačního fondu KlaPeto nás pozvali na seminář na téma "Zdravotně postižení - příspěvek na péči".

Jak dál?

Uskutečnil se 17.4.2015 v budově Poslanecké sněmovny na Malé Straně v Praze. -

V průběhu pěti hodin vystoupila řada odpovědných funkcionářů a pracovníků s výčtem skutečností, plánu jak dál a také s řadou příspěvků ze současné praxe. A ty nebyly právě optimistické. Stále se ještě na zdravotně postižené a staré občany tak nějak pozapomíná.

Zbývá jen věřit, že z řady rad a připomínek se ti, kteří tuto problematiku řídí se poučí.

Za výbor okresní organizace se účastnily: pí Mil. Nováčková, Hana Miškovská a Hana Navrátilová.



NYMBURSKÝ deník

Členové Svazu postižených civilizačními chorobami rádi přivítají mezi sebou i nové členy. Nesedíte doma!

Napsali
jste nám...



Okrasní výbor Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR z.s. v Nymbursku sdružuje v okrese více jak 730 členů, kteří jsou organizováni ve třech základních organizacích: Lyžařský klub, Nymburský, Poděbradský, Ty pro mě občanská organizace, organizace zdravotně znevýhodněných, cvičení, plavání, rehabilitace, vzdělávání, přednášky v přírodě, společné jízdy na kole, kurzy pamětí, českých jazyků, zájezdy a mnoho dalších akcí.

Tyto ležící aktivity doplňuje výbor okrasní organizace různými akcemi, které mimo jiné slouží k tomu, aby se vzájemně poznávali. Díky statutu příspěvků, který je pro členy důležitý, finančně přispívají, což jim umožňuje v roce 2014 vydat na rekondičních pobytůch v Rokytnici nad Jizerou a ve Vrbně pod Prácheňmi 90 členů se sdružením týdenních odstavních pobytů v Trziboni. Pobyt má svůj řád a určitý program. Doprovází je lékařka, rehabilitační a zdravotní sestra, cvičitelka a vedoucí. Účastníci začínají svůj den malou ranní cvičenkou, dopoledním bodovým cvičením na karimatkách nebo na židlích. Poobědě následují procházky do přírody s poznáváním místních zajímavostí. Mezi další program patří soutěže, odborné přednášky, besedy, edukace, společenské hry a různé aktivity. Rozhodně se nemůžeme seznámit s poznáním okolí, ani si nepostěžujeme, že je trápí, protože ani nemoci je

v jejich věku nemají.

Okrasní výbor vybírá místa v krásné české přírodě z řady zajímavých historických, kulturních a přírodních památek. Leo říci, že tyto společné pobyty jsou už po řadu let velmi oblíbené. V zimních měsících si ověřili svou paměť v odborném kurzu, který vedla velice zajímavě a poutavě Petra Visešlá.

Všechny akce jsou ústředně je třeba, aby jim členové výboru 2014 věnovali mnoho volného času. Jako malou odměnu za celoroční práci výbor OO připravil jarní jednodenní zájezd na Krivoklát a do Konepruských jeskyní a zimní výlet do předvánočního Prácheňského výhledu. Vánočního pátečního dne, 26. prosince, procházeli přes Karlův most na výstavě betlémské v Betlémské kapli. V závěru dne zavítali i na krásné vánoční výložbě - Staroměstské náměstí. Těsně před Vánocemi se sešli na společné besedu nejen ke zbudování celoroční činnosti, ale poradit se, jak ještě lépe a zajímavě sdružovat své členy v letošním roce.

Pomoc a podporu jim přislíbil místostarosta Nymburska pan PhDr. Pavel Pojtek.

Již v lednu jsme navázali velice dobrou spolupráci se Sportovním centrem Nymburska, které od února vychází vstřícnou nabídkou za příznivé ceny. 44 členů začne v březnu opět své pohybové problémy v rekondičním bazénu, 17 jich pozná také Aqua aerobiku,

radši budou plavat v bazénu. Podle zážitků mnohdy využít i služby masáže, whirlpoolu a pochutnat si na dobrém občerstvení.

Pro rok 2015 okrasní výbor připravuje společné pobyty na Sumavě, v Klatovech a desetidenní pobyt v Itálii, zájezdy a další akce, na které zveme i Vás, naši milí spoluobčané. Nesedíte doma, rádi Vás přivítáme v našich řadách.

Hana Navrátilová, předsedkyně OV SPCCM Nymburk



Foto: Archiv SPCCM

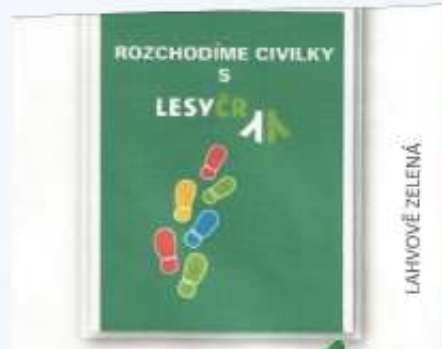
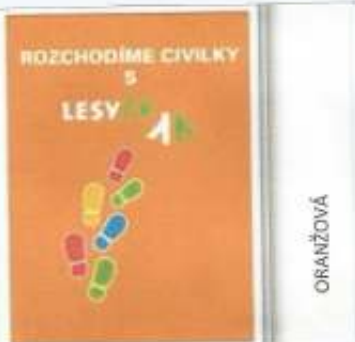
Centrum služeb SPCCH v ČR z.s. Praha vyhlásilo celorepublikovou akci
„Rozchodíme civilky“

Patronem se staly Lesy České republiky a smyslem bylo zapojit co nejvíce členů do společných výletů s holemi nordic walking.

Byla zhotovena velice hezká trička, která zvýrazňují jednotlivé pochodové akce členů ZO Poděbrady a Nymburk, ale i okresní organizace, která plánuje „nachodit“ co nejvíce kilometrů, při společných rekondičních a ozdravných pobytech.



PŘÍKLAD TRIČKA



*Fotografie z prvních ujetých
kilometrů v Tymburce*

Ve Sportovním centru mohou regenerovat lidé zdraví i postižení civilizačními chorobami

Vedení Tyršáku naplňuje svoje předsevzety a otevírá dvěře nymburské veřejnosti. Nabízí služby zejména v oblasti regenerace

IVANA ŠMELJOVÁ

Nymburk – Vítězky, anoun, aquamagist, masáže, supermoderní vybavení a zásluhy. Tak dnes vypadá regenerace ve Sportovním centru (SC) v Nymburce. Díky rekonstrukci v loňském roce se dostala tato oblast služeb centra na sportovní úroveň. Pro Nymburáky je podstatné, že jim není zapovězená. Jak avizovala Česká unie sportu i fotbalista SC Miroslav Bezdělkov, služby centra jsou určeny nejen vrcholovým a výkonnostním sportovcům, ale jsou přístupné i nymburské veřejnosti.

„Nabídl jsem možnost rekondice okrajových a deklarovat ji jako, že se otevíráme nymburské veřejnosti. S tím, že to v první řadě bylo zaměřeno převážně na starší generaci. Nabídl jsem možnost regenerace, to znamená využití regeneračního basénku, sauny, nálož, to navazovalo plavání v pánarostimistickém bazénu. Dále jsme nabídli možnost využití aquasobolu nebo lehčí rehabilitační cvičení.“ Využívá ji jednotlivé současně regenerace lidí.

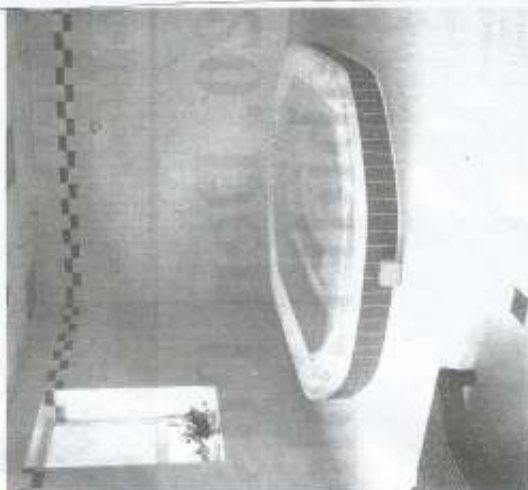
Tato možnost jako první využili lidé postižení civilizačními chorobami (SPCCB). Jedná o skupinu lidí, která je v Nymburce. Hana Navrátilová. Tato dívka



Členky Svazu postižených civilizačními chorobami při jedné z pravidelných jarních návštěv plaveckého bazénu ve Sportovním centru v Nymburce. Foto: Jitka M. Šimková

nejenla, vypravila se za redaktorkou Bezdělkovou a hned se domluvily na spolupráci. Přibližně 70 dětí svazu, který čítá i tři dospělé, byly v Nymburce. Dívka do 150 cm, ať už od března do června užívá roztoků, aby se vyhnula chirurgické léčbě. Bylo to bylo skutečně tak těžké.

děti už nebyla ze strany vedení vstřícnost ke spolupráci. Ovšem v první řadě Bezdělkovou jsme se domluvili okamžitě. Nabídl nám regenerační saunu, vodní masážní podlahu, vodní masážní saunu. Právě to bylo náhodou důležitý doplněk.



Supermoderní vnitřní je jednou z vyhledávaných ústředí nového regeneračního centra na Tyršáku. Foto: Deník / Ivana Šmeljová

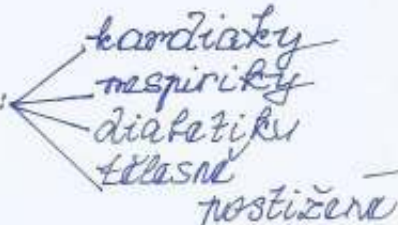
do zahrnovat kruh jiného určité možnosti využití 25 metrů, vodního bazénu, ale i saunu, centrum další rozšíření nabytých služeb, které budou integrovány podstatně fyziologicky. Lze tak směřovat k tomu, že Tyršák nymburské společnosti nezavírá, ba naopak.



Rekreační
a plavecký
bazén
pro všechny
členy
ze všech třech
základních
organizací



Co připravujeme?

Rabendiční pobyty pro: 
Ozdavný pobyt
Kurz životosprávy
10 pobytů v regeneračním bazénu
Plavání

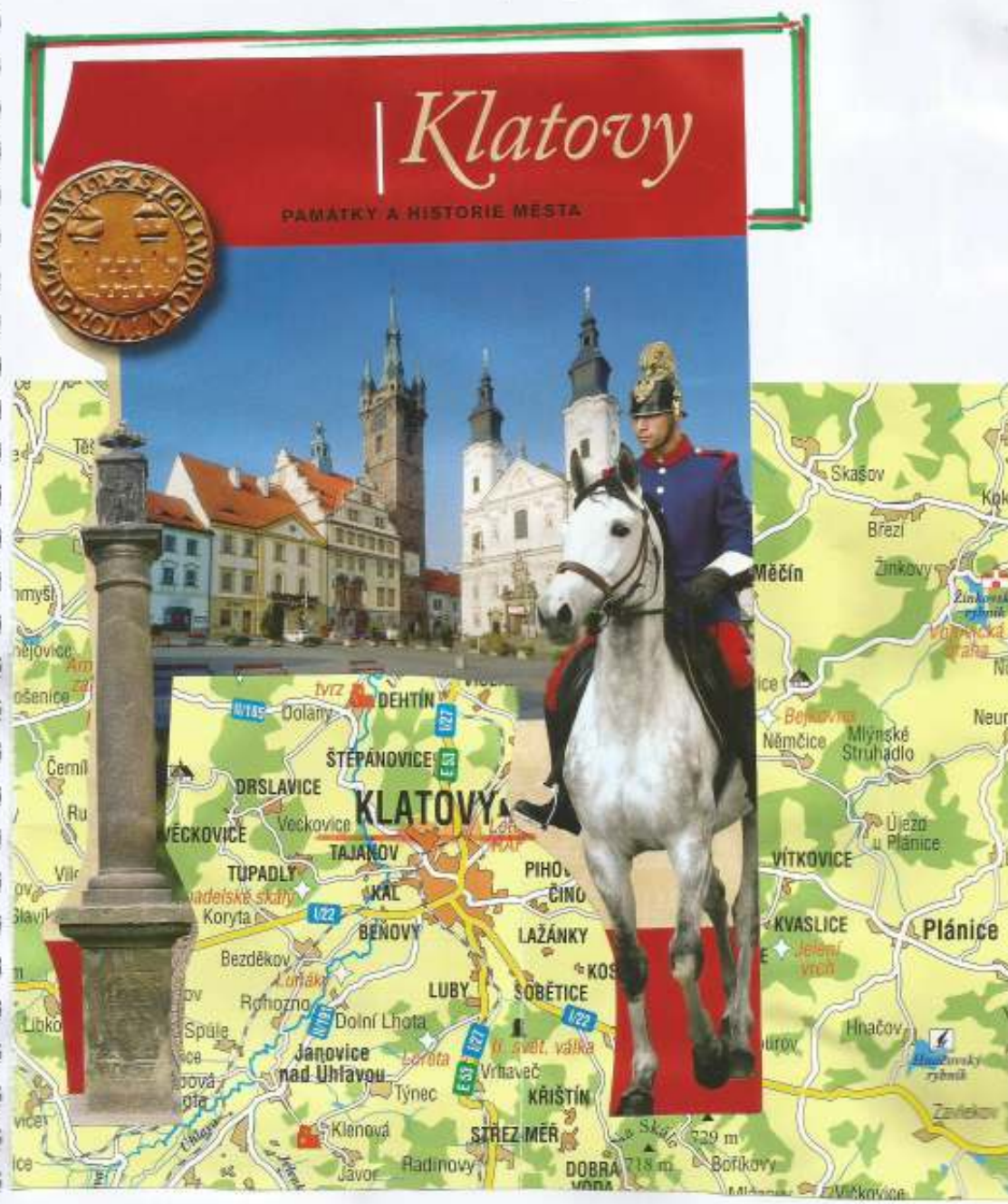
Akce příspěvku z Fondu Lejtmana SKÚ
na téma: "Bojujeme s léky a nemocemi!"

Akce projektu z fondu HUF SKÚ
na téma: "Budeme seřadit".

Jednodenní výlet do "Věčného světa"

Celostátní setkání k 25. výročí
založení naší organizace

*Město našeho prvního
letosního rehabilitačního
a odměrného polytu.*



NYMBURSKÝ deník

Pro tělesné i duševní zdraví



Na výletě na hradu Švihov. Zs Foto: Archiv Hany Navrátilové

Letošní rok je rokem 25. výročí založení Svazu postižených civilistů v Nymburce, z.s. Výbor okresní organizace v Nymburce se snaží toto výročí nejen dostojně oslavit, ale připravit pro téměř 800 svých členů za základem organizace v Lysé nad Labem, Nymburce a Poděbradách co nejvíce.

Po jarních desetidenních lekcích ve sportovním centru v Nymburce v relaxačním bazénu, ježna belu a plavání odšlo 28 členů na rekreační výlet do hotelu Central Klášter v Klatovech. Spolu s nimi i další členové Svazu. Společně pobyt, který proběhl naprosto úspěšně.

Program pobytu jsme zaměřili na splnění směrnic rekreačních a odravových pobytů, ale i ke vzájemnému poznání, předání zkušeností ze svých prací, historickým a kulturním poznaním, pro-

středěním, využili každou chvíli k upevnění fyzického a psychického zdraví.

Program pobytu jsme zaměřili na splnění směrnic rekreačních a odravových pobytů, ale i ke vzájemnému poznání, předání zkušeností ze svých prací, historickým a kulturním poznaním, pro-



Účastníci rekreačního pobytu v hotelu Central Klášter se srovnávají na vyhlídce.

cházkou v přírodě. V rámci akce „Rozhodíme civilky“ účastníci absolvovali s přítomností Centra služeb Přesha besedu s lékařem na téma „Nemoci ve stáří“, zohlednili zdravotní stav, besedovali o tělesné rovnováze, stravu a pohybu, seznámili jsme se

s historií Klatovska. Připomenuli jsme si 70. výročí osvobození naší vlasti v této oblasti americkou armádou, výstavou obrázů v synagoze, nedávno odhalenou sochou generála Pattona.

Někteří členové, ale i ve volných chvílích jsme využili

Hana Navrátilová, předsedkyně okresní organizace Nymburk Svazu postižených civilistů, zasedání chorobami v ČR z.s.



*Narstivili jsme
mesto kultury
Plzen*



Raně rožovička



KLATOVSKÝ

VYCHÁZKOVÝ OKRUH







hejstanská
lékárna

Klatovy jsou i městem
historie.

8 Za zmínku stojí i nedaleký **DOMINIKÁNSKÝ KOSTEL SV. VAVŘINCE**, postavený v letech 1694–1709 a stejně jako všechny památky mnohokrát upravený. Stavbu kostela vedl klatovský stavitel italského původu Marco Antonio Gilmetti. Svými jednoduchým a prostým stylem nasvědčuje tomu, že dominikáni nebyli tak majetní jako příslušníci jezuitského řádu. Kostel slouží jako koncertní síň.



1. **Bohemian Wine Tower**
Bohémischer Weinturm
Ausstellungsort (Klatovy)
Orangerien "Bottleneck"



3. **Tyn Castle and Church**
Tyn castle and church
Burg und Schloss Heřboudský Týn
Durch in Klatovy Heřboudský Týn



5. **Klatovy Castle**
Klatovy castle and church
Burg und Schloss Klatovy
Blick in Klatovy Klatovy



7. **Klatovy Castle**
Klatovy castle



2. **American Castle**
American Castle
American Castle
American Castle
American Castle



4. **Water Castle**
Water castle
Wasserburg Svatý
Wasserburg Svatý



6. **Ralsko Castle**
Ralsko castle
Burg Ralsko
Ralsko Ralsko



8. **Voharice Castle**
Voharice castle and church

Historie města Klatovy



V JIHOZÁPADNÍ ČÁSTI ČESKÉ REPUBLIKY
SE NA DRNOVÉM POTOCE, 3 KILOMETRY
OD JEHO SOUTOKU S ŘEKOU ÚHLAVOU,
ROZKLÁDAJÍ NA MÍRNÉM NÁVRŠÍ A ZALES-
NĚNÝCH KOPCÍCH KLATOVY.



MĚSTOKLATOVY

Poprvé na Šumavě

Zdíkov



Mikroregion Šumavské podhůří



Na židňkově byly dva rekondiční polyty
a kurz paměti.
Poprvé jsme pobývali na Šumavě.

NYMBURSKÝ deník

Uprostřed nádherné přírody

V letních měsících řada našich občanů odjíždí na dovolenou, za rekreaci či za zlepšením svého zdraví k moři. Mnozí stráví hodiny v autech na přeplněných silnicích, na plátech marně hledají místo ke slunění.

Na rozdíl od nich naše organizace využívá naší krásné přírody, kterou by nám někdo cizinec mohl závidět.

Po pobytu na Klatovsku připravil Okresní výbor Svazu postižených civilizačními chorobami (SPCCH) v ČR, z.s. Nymburk pro padesát účastníků šestidenní pobyt ve Zdíkově, který byl prodloužen o dva dny kurzu „Správné životasprávy“. Všichni využili krásné letní počasí ke každodenním procházkám v šumavské přírodě, která podle mínění účastníků patří k té nejkrásnější oblasti naší republiky. Kromě povinného denního programu rekondičních pobytů tak nachodili desítky kilometrů v akci „Rozchodíme civilky“, s holemi Nordic Walking. Kromě blízkého okolí



Před vycházkou v tričkách a s holemi v akci „Rozchodíme civilky“. Foto: Archiv Hany Navrátilové

Zdíkova, kde byli ubytováni, navštívili rašelináře, ve kterém se natáčely záběry do známých filmů, zatopený lom a lesní kapličky. V Sovinci – v sověch voliérech v Borových Ladech zhlédli krmění 26 druhů sov a bały, kde odborní pracovníci vrací zraněným ptákům a zvířatům Šumavy pohyb a mnohým umožňují i

zpětný návrat do přírody. Prohlédli si město Vimperk a do širokého okolí se podívali z rozhledny Javorník a mnozí zdolali i schody vyhlídkové věže na hradu Kašperk. Ve městě Kašperské Hory si prohlédli muzeum motocyklů, dřevěných hraček z dob svého dětství a místní muzejní sbírky.

V kurzu životasprávy se se-

známili a potravinami, které nejsou právě ty nejvhodnější pro starší věkovou kategorii, ke které všichni účastníci patří.

Padesát lidí, padesát různých názorů, zájmů a přání. V jednom se však všichni shodli. Ze na Šumavu by se ještě rádi vrátili.

Hana Navrátilová

*** Hotel
Bohemia
Zdíkov



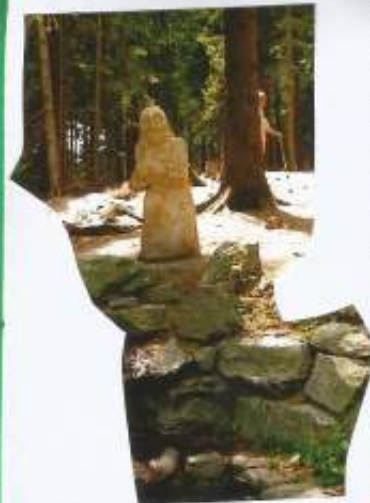


Krásnou
přírodu
Sumavy
jsme poznali
na pěšce
tíráck.



Po užitych
kilometrech
i odpočinek
u kaple...







KRAJINA U ZDÍKOVÁ

ITÁLIE

28.8. – 6.9. 2015



Salvia Tour
cestovní kancelář, spol. s r.o.

SALVIA Tour - cestovní kancelář, spol. s r.o.
Tomešková 4293
767 01 Kroměříž

IČ 26245779 DIČ CZ26245779

telefon (+420) 724 058 222
email salviatur-cka@volny.cz

Gabricce Mare



NYMBURSKÝ deník

K moři za sluncem



Foto: Archiv Hany Navrátilové

Hotel Lux v Gabicce Mare v Itálii uvítal 34 členů Svazu postižených civilizačními chorobami z.s. z Lysé nad Labem, Nymburka a Poděbrad na ozdravný pobyt. Rodinné prostředí hotelu, modré moře s písčnými plážemi zalitými sluncem využívali k odpočinku a k hlavně k načerpání síly před zimním obdobím.

Součástí pobytu byla i ná-

vštěva třetího nejmenšího státu Evropy San Marina. Všichni využili i místní atrakci – vláček, který je vyvezl na Gabicce Monte i na hrad Gradara. Při projížďce lodí Queen Elisabeth si prohlédli část členitého pobřeží a po ochutnávce grilovaných ryb a dobrého italského vína se vrátili zpět do přístavu.

Po krásném desetidenním

zájezdu, který Okresní výbor naší organizace již třetím rokem připravil ve spolupráci s CK Salvia Tour, se všichni ve zdraví, odpočatí a opálení vrátili domů.

A co na závěr? Zbývá jen poděkovat majitelům cestovní kanceláře manželům Petruchoovým za citlivý přístup ke starší generaci.

Hana Navrátilová, Nymburk

POKYNY K ZÁJEZDU SENIOŘI NYMBURK
ITÁLIE – GABICCE MARE - HOTEL LUX 28. 8. – 6. 9. 2015

➤ **ODJEZD** dne 28. 8. 2015

Nymburk – Tyršova 1581odjezd: 17.00 hod

Trasa zájezdu : Nymburk – Poděbrady - (Německo) - Rakousko – Itálie.

Předpokládaný příjezd do hotelu LUX 29. 8. 2015 v cca 10.00 hodin.

Zástupce CK v místě pobytu: Mgr. Veronika Šmýrová - tel. +420 739 487 574

- bude přítomna v buse po cestě tam i zpět, bude ubytována s vámi v hotelu
- po příjezdu vám poskytne informace o ubytování, stravování, informace o letovisku, ukáže vám pláž a po uvolnění a uklizení pokojů vás i ubytuje
- pojedí s vámi na skupinový výlet do SAN MARINA (středa, bude upřesněno), který máte ZDARMA

➤ **Adresa ubytovacího zařízení:**

Hotel LUX, Via Ariosto 8, 61011 Gabicce Mare (PU) ITÁLIE, tel. +39 0541 963 792.

Ubytování bude prováděno po úklidu po předcházejících skupinách v odpoledních hodinách.

Je přísně zakázáno kouřit v pokoji a uvnitř hotelu, v každém pokoji je elektronický senzor na kouř, který dává signál na centrálu. Kdo neuposlechne, hrozí mu finanční pokuta až 250 Euro.

- **Stravování:** plná penze – italská strava. Začátek stravování je večeří v den příjezdu a konec je obědem v den odjezdu. Klienti, kteří si objednali navíc oběd v den příjezdu, začínají obědem, který platí přímo v hotelu.
- **Cestovní pojištění** léčebných výloh v zahraničí EASY u Generali Pojišťovna, a.s., viz. Všeobecné pojistné podmínky a Příloha č. 3 – Prohlášení pojištěného. V případě zdravotních problémů klienti volají na tel. číslo asistenční služby, které mají uvedeno na kartičce, kterou obdrželi od CK. Hovor je veden v českém jazyce.
- **Odjezd zpět do ČR** - 5. 9. 2015 (sobota) v odpoledních hodinách, příjezd do ČR 6. 9. 2015 v dopoledních hodinách. Pokoje je nutno opustit do cca 10.00 hod v den odjezdu.
- **Doprava:** doprava je zajištěna luxusním busem s WC, které bude během jízdy otevřeno. Prosíme o využívání WC jen v nutných případech. Autobus bude dělat zastávky na parkovištích cca po 4 hod., kde můžete využít toalet (na některých se vybírá poplatek v EURO cca 1-2). Při zastávkách si můžete u fideleů za Kč zakoupit kávu a nealko nápoje, pivo. Do busu doporučujeme si vzít i nějaký lehký svetrík nebo mikinu, bundu, které využijete při nočních zastávkách.
- **Cestovní doklady**
Sebou platné cestovní doklady - pas nebo platný OP se strojově čitelným kódem. Vlastní cestovní doklad musí mít i děti.
V případě cesty do členských zemí Evropské unie lze jako cestovní doklad použít platný občanský průkaz. Občanský průkaz je však chápán jako cestovní doklad pouze pro jeho držitele, nikoli pro děti v něm zapsané.
Každý účastník zájezdu je odpovědný za dodržování pasových, celních, vizových, zdravotních a dalších předpisů všech zemí přes které cestuje i země do které cestuje.
- **Telefonní čísla v Itálii:**
Ambasáda ČR v Římě, Via dei Gracchi 322, 00192 Řím – 0039 06 360 9571 - 3
První pomoc – PRONTO SOCCORSO – 118 (112) Policie – CARABINIERI – 112
Požární – VIGILIE DEL FUOCO – 115 (112)
- **Obchody, nákupy:** v letovisku se nachází mnoho obchůdků s potravinami, cukrovinkami a smlu i nealko nápoji.
- **Orientační ceny potravin v Itálii:** za běžné menu v restauraci se zaplatí 15 - 30 Euro, za 2-3 osobní menu lze zakoupit v turistických fast food nebo v pizzeriích. Nápoje cca 1 Euro, jedno pivo plus koleno 2 - 3 Euro, maso-ovocné špagety 2,50 - 3,50 Euro.

zastupí na lei. Pokud seženete služby, které mají uvedeno na karně, kterou obdrželi od CK. Hovor je veden v českém jazyku.

- **Odjezd zpět do ČR** - 5. 9. 2015 (sobota) v odpoledních hodinách, příjezd do ČR 6. 9. 2015 v dopoledních hodinách. Pokoje je nutno opustit do cca 10,00 hod v den odjezdu.

- **Doprava:** doprava je zajištěna luxusním busem s WC, které bude během jízdy otevřeno. Prosíme o využívání WC jen v nutných případech. Autobus bude dělat zastávky na parkovištích cca po 4 hod., kde můžete využít toalet (na některých se vybírá poplatek v EURO cca 1-2). Při zastávkách si můžete u řidičů za Kč zakoupit kávu a nealko nápoje, pivo. Do busu doporučujeme si vzít i nějaký lehký svetřík nebo mikinu, bundu, které využijete při nočních zastávkách.

- **Cestovní doklady**

Sebou platné cestovní doklady - pas nebo platný OP se strojově čitelným kódem. Vlastní cestovní doklad musí mít i děti.

V případě cesty do členských zemí Evropské unie lze jako cestovní doklad použít platný občanský průkaz. Občanský průkaz je však chápán jako cestovní doklad pouze pro jeho držitele, nikoli pro děti v něm zapsané.

Každý účastník zájezdu je odpovědný za dodržování pasových, celních, vízových, zdravotních a dalších předpisů všech zemí přes které cestuje i země do které cestuje.

- **Telefonní čísla v Itálii :**

Ambasáda ČR v Římě, Via dei Gracchi 322, 00192 Řím - 0039 06 360 9571 - 3

První pomoc - PRONTO SOCCOROSO - 118 (112) Policie - CARABINIERI - 112

Požárníci - VIGILI DEL FUOCO - 115 (112)

- **Obchody, nákupy:** v letovisku se nachází mnoho obchůdků s potravinami, cukrovíčkami a alko i nealko nápoji.

- **Orientační ceny potravin v Itálii:** za běžné menu v restauraci se zaplatí 15 - 31 Euro, malé občerstvení lze zakoupit v zařízeních fast food nebo v pizzeriích. Káva stojí cca 1 Euro, jedna porce pizzy kolem 2 - 3 Euro, panini-obložené bagety 2,50 - 3,50 Euro,





v Itálii jsme
 využili
 i ložní příjezdky
 při pobřeží



*Pláž - moře - koupání -
procházky a slunce
od časného rána -
to vše účastníci
plně využili.*

PRO LOCO GRADARA 

the **MAGIC** *castle*
GRADARA



FANTASY FESTIVAL
DAL 7 AL 12 AGOSTO 2015

INGRESSO € 12,00
RIDOTTO BAMBINI € 2,00 DAI 6 AI 13 ANNI
GRATUITO BAMBINI FINO 5 ANNI



WWW.THEMAGICCASTLEGRADARA.IT
TEL. 0541.964115



Disponibile anche per Festività e Cerimonie.

DA NON PERDERE!!



Gabicce Express
trasporto ufficiale
della manifestazione
19-20-21 giugno 2015
Gabicce Monte



Gabicce Express

Store & Station
NOLEGGIO
Via Repubblica, 2 - Gabicce Mare (PU)
Tel. 0541.416857

Escursioni in Trenino, noleggio Biciclette e
Golf Car, Souvenir, Info Point sui nostri servizi.

Da 25 anni al servizio del turista



**LINEA Gabicce Mare
Gradara**

Presentando
il biglietto
del trenino alla
Pro Loco di Gradara
avrete diritto ad
uno sconto
di € 2,00 sulla
visita guidata.



*Tržně postavení potyli v Rokytnici,
celých 10 dní a měli ho prodloužený
ještě o dvouletý kurz. 'Zemské vyřizky'*



Rokytnice nad Jizerou

Kapličky a kříže

Kapliczki i krzyże

Chapels and crosses

Kapellen und Kreuze



CHATA ROXANA



Rokytnice nad Jizerou

*horečnatě
rekondičně
pobyt...*

ÚTERÝ 29. ZÁŘÍ 2015 - ČÍSLO 227

NYMBURSKÝ deník



Rádi se sem vracíme



Horský hotel Rozana v Rokyt-
nici nad Jizerou v Krkonoších
se stal na deset dní místem dvou
rekondičních pobytů tělesně
postížených základních orga-
nizací SPCCH v ČR, z.s. Nym-
burska Poděbrad.

Výbor okresní organizace
zajišťuje pobyty všech postiže-
ných v těchto místech: opako-

vané. Přáté se proč? Hotel je
umístěn uprostřed krásné hor-
ské přírody a obklopen lesy,
takže i ti méně pohybliví pobo-
dinou procházkou načerpají sí-
ly do často hůře dýchacího
prostředí svého bydliště. Když
k tomu připočítáme výbornou
domácí stravu, pohodlné uby-
tování, kdy máme celý hotel jen



sami pro sebe, krytý vyhřiva-
ný bazén, hřiště pro různé roz-
cvičky, prostory pro společen-
ské hry, místo pro pravidelná
cvičení a velmi vstřícné jedná-
ní majitele i personálu, nelze se
divit, že členové si tyto opako-
vané pobyty doslova vynucují.

V letošním roce jsme se do
Krkonoš vzhledem k množství

akcí které výbor okresní orga-
nizace pro své členy připravil,
vypravili na deset dní až v za-
čátku měsíce září. A
připočteme-li k tomu ještě
dvoudenní kurz životosprávy
užívali přítomní krásného
slunného počasí celých dva-
náct dní. A to už je dostačující
doba pro regeneraci celého or-



ganizmu.

Co zde účastníci všechno ab-
solvovali? Denně ranní roz-
cvičku venku na zdravém hor-
ském vzduchu, dopolední i od-
polední cvičení na židlích i ka-
rimatcích, edukace, přednáš-
ky a besedy s lékařkou, turistí-
ku s holemi, společenské hry,
soutěže o ceny, besedu s čle-

nem Horské služby panem
Radkem Dostálem, varovná
slova doplněná videoprojekcí
per. Petra Kmínka Dis, mluv-
čího police CR Libereckého
kraje a celou řadu dalších ak-
tivity. Když se přítomní po dva-
nácti dnech vraceli domů přáli
si, aby se sem v příštím roce
vrátili.

H. Navrátilová



NYMBURSKÝ deník

Kurz zdravé výživy



Za přispění státní dotace z Centra služeb SPCH v ČR, z.s. Praha uspořádal okresní výbor v Nymburce této orga-

nizace Kurz životosprávy. Původně čtyřdenní byl rozdělen na dva díly, z nichž jeden se uskutočnil ve Zdlkové na Šumavě a druhý v Rokytnici nad Jizerou v Krkonoších. Smyslem rozdělení bylo, aby se téma životosprávy mohlo dostat do vědomí více účastníků. Na Šumavě jich bylo 49, v Krkonoších 39.

Oba kurzy byly pobytové a proto mohly být využity nejen více hodin pro přednášky, besedy, videoprojekce, ale také návštěvu zemědělských podniků, které se o zdravou výživu starají. Čím? Poctivými českými výrobky bez chemie, tak nepopulárních „česk“ a řady dalších příměstí. Přesvědčili jsme se, že mléko a mléčné výrobky přímo na farmě chutnají úplně jinak, než ty z našich velkoobchodů. Smyslem obou čtyřdenních kurzů bylo i poučení, jak a čím se stravovat v pokročilejším věku. Protože právě pro tuto část našich členů byl kurz určen.

Hana Navrátilová

ROXANA
HORSKÁ CHATA



ROKYTNICE NAD JIZEROU

ALBA
ROXANA



Středočeský kraj



Doporučení seniorům

- Jak se chránit před okradením
- Jak předcházet riziku přepadení
- Jak se vyhnout podvodu
- Jak zabezpečit majetek
- Jak se chovat v silničním provozu

**Když víte, co vás může ohrozit,
máte větší šanci se nebezpečí bránit.**



**Starší lidé se často stávají terčem zájmu
kapsářů, zlodějů, podvodníků i násilníků.
Zranitelnější jsou i v silničním provozu.**



**PREVENCE
SE MUSÍ VYPLATIT**





CENTRUM BABYLON LIBEREC

Zábava plná zážitků





NA ČERNÉ STUDNICI



*Lakeři s projekty
"Budíme
společnost"*



iQPARK
IQLANDIA LIBEREC

**Poznávat
nás baví!**

TOP 5

- Vodní svět
- Bublinárium
- Zrcadlový labyrint
- Titanik
- Vesmírný tunel

Expozice
SVĚT KOLEM NÁS

NOVINKA!

- Hudební pódium
- Staveniště
- Hasičská stanice
- TV studio
- Samooobsluha

Programy

- Science show
- experimenty
- s fyzikou a chemií
- laboratorní tematické workshopy

Doporučujeme od 2 do 20 let.



VÝLETNÍ AREÁL PĚNČÍN

okres Jablonec nad Nisou



*Na farmě v Pěncíně
jsme navštívili
kozi farmu...*



EXKURZE DO SKLÁRNÝ



PRODEJNA SYRŮ



VYHLÍDKOVÝ VLÁČEK



KOZÍ FARMA



KREATIVNÍ DÍLNA



ZEMĚDĚLSKÉ MUZEUM



PRODEJNA BIŽUTERIE

INFOCENTRUM

EXKURZE DO SKLÁRNÝ
KREATIVNÍ DÍLNY • PRODEJNA BIŽUTERIE
KOZÍ FARMA & PRODEJNA SYRŮ
VYHLÍDKOVÝ VLÁČEK (Pěncín - Krásná - Pěncín)
ZEMĚDĚLSKÉ MUZEUM • RESTAURACE



Vyhlídkový vláček

Pěncín - Černá Studnice a zpět

*... a vláček
vyjeli
na vyhlídku
"Černá
Studnice"*

Komplexně vybavený sportovní areál

Cvičíme a plaveme

deník

sobota 31. října 2015

Již před čtrnácti lety Středisko vrcholového sportu, jak se v té době sportovní zařízení v Nymburce na Ostrově jmenovalo, navštěvovali členové tehdejší Smíšené organizace Svazu invalidů. Využívali jeho rehabilitační i plavecký bazén, odpočinek na lehátkách i masáže. Po výměně tehdejšího ředitele tam už členové organizace pochopení ne našli.

Rehabilitační zařízení bylo rekonstruováno, přesněji řečeno zcela moderně přebudováno, a tak Okresní výbor Svazu postižených civilizačními chorobami v Nymburce rozhodl, že by bylo dobré poletech opět se pokusit navázat spolupráci. Záměr se podařil hned při prvním setkání s jeho ředitelkou paní Ing. Monikou Bezděkovou.

Na jaře letošního roku

60 členů naší organizace z Lyse nad Labem, Nymburka a Poděbrad v deseti hodinových lekcích vyzkoušelo nabídnuté služby. Byli spokojeni a tak okresní výbor rozhodl v nabídce dnes Sportovního centra Nymburk pokračovat.

Z osmisetčlenné okresní organizace se jich přihlásilo 118. Blahodárný vliv vody využívají v pěti skupinách v regeneračním bazénu, dvě sku-

piny chodí plavat a 24 členů využívá nabídky aqua aerobiku.

Členský příspěvek na každý deset návštěv je minimální díky příspěvku z fondu hejtmana Středočeského kraje. V navázání spolupráce bychom rádi pokračovali i v příštím roce. Vždyť právě v pozdním věku je třeba o zdraví pečovat.

H. Navrátilová



116 členů využilo
k regeneraci
oba bazény



Středočeský kraj

ÚTERÝ 10. LISTOPADU 2015 - ČÍSLO 262

NYMBURSKÝ deník

8 Z REGIONU

Z fondu hejtmana

Na začátku všeho byly vyhlášeny podmínky pro udělení peněžní dotace z fondu hejtmana Středočeského kraje. Na ně odpovídal výbor OO Svazu postižených civilizačními chorobami (PCCH) v ČR, z.s. Nymburským projektem na téma „Bojujeme s léky a nemocemi“. Téma pro starší generaci tak aktuální, se kterou se potýká většina z nás každodenně.

Cílem projektu byla vytvoření programu, který se týká každého z nás. S věkem se stáváme méně pohybliví, ledacos nás bolí, posedáváme a přibýváme na váze, hlásí se různé nemoci, návštěvy lékařů se stávají povinností a častěji navštěvujeme lékárny.

Rozhodli jsme se této skutečnosti vyhlásit válku. Sestavili jsme za pomoci odbor-



níků program, jak tento problémů čelit. Krajským úřadem byl akceptován a peněžní dotace nám pomohly začít s ním hned v měsíci květnu. To byl měsíc, ve kterém jsme vzpomínali 70. výročí osvobození naší vlasti.

Velké části jsme jeho pamětníky, takže jsme se roztjeli do Plzně, letos Evropského města kultury a prohlédli si město i památky osvobození americkou armádou. Na to

navazovaly akce jedna za druhou až do konce října, kdy projekt časově končil. Co všechno jsme absolvovali? Bylo toho hodně, a tak v krátkosti uvedeme stručný přehled.

Při ozdravných pobytech jsme využívali hotelové bazény s rehabilitačním cvičením a masáží, s holemi Nordic Walking jsme nachodili 1800 km, cvičili jsme na židlích, kačrnatkách a cvičíme pravidelně týdně i nadále, absolvo-

vali jsme kurz životosprávy a navštívili několik farem, kde pro nás pěstují i zpracovávají zdravé potraviny, vyslechli jsme varovná slova zástupce policie ČR, viděli jsme filmy o tom, jak čelit násilí, v kurzu paměti jsme se snažili zaměstnat mozek, využili jsme nabídky Sportovního centra v Nymburce, kam chodíme plavat, cvičit i relaxovat v regeneračním bazénu, vyslechli jsme řadu přednášek jak pečovat o své zdraví, formy a metody jak se správně stravovat a nepřibývat na váze, krátce jak zdravě žít i v pozdním věku, méně obtěžovat lékaře i lékárny.

Toto všechno bylo cílem projektu, který byl 31.10.2015 ukončen, ale my v proslepších akcích pokračujeme dál.

Hana Navrátilová

Chraňte si Vaše srdce – sportujte!

Buďte fit! Upevníte si tak své zdraví

Jak předejít případným zraněním?

Každodenní aktivity



*Začněte
s lehkí chůzí či plaváním a
postupně, ale stále zvyšujte dávky.
Například 30minutový interval
3x v týdnu postupně prodlužte
na 45minutový.*



Chůze může být dostatečnou pohybovou aktivitou.

Chůze cca 30-60 minut denně má velký efekt i na prevenci osteoporózy.

Udržujte svou hmotnost v normě nebo nejvýše v mírné nadváze (spočítejte BMI a porovnejte s tabulkou na druhé straně).

Jakékoliv snížení hmotnosti je žádoucí, máte-li cukrovku nebo vysoký krevní tlak.

Omezte spotřebu soli, solte méně.

Sól kromě vlivu na krevní tlak přímo zvyšuje chuť k jídlu.

Navyšte pohybovou aktivitu, zvýšte svoji zdatnost.

Pohybová aktivita hraje nejvýznamnější roli v léčbě a prevenci cukrovky.



*Stkce z fondu hejtmana Strádočes.
Kraje jsme zajišťovali po celý
rok*

Vejce



Mléčné výrobky



Ryby



Tuky



Rostlinné tuky
a rostlinné oleje

Ovoce
a zelenina



Obiloviny



Těstoviny,
cereálie,
ryže,
kukuřice

Kurz zdravé výživy



Za přispění státní dotace z Centra služeb SPCC v ČR, z.s. Praha uspořádal okresní výbor v Nymburce této orga-

nizace Kurz životosprávy. Původně čtyřdenní byl rozdělen na dva dny, a nikdo jeden se uskutečnil ve Zdikově na Šumavě a druhý v Rokytnici nad Jizerou v Králověpoří. Smyslem rozdělení bylo, aby se téma životosprávy mohlo dostat do vědomí více účastníků. Na Šumavě jich bylo 49, v Králověpoří 39.

Oba kurzy byly pobytové a proto mohlo být využito nejen více hodin pro přednášky, besedy, videoprojekce, ale také návštěvu zemědělských podniků, které se o zdravou výživu starají. Čím? Poctivými českými výrobky bez chemie, tak napopulárních „čok“ a řady dalších příměsí. Přesvědčili jsme se, že mléko a mléčné výrobky přímo na farmě chutnají úplně jinak, než ty z našich velkoobchodů.

Smyslem obou dvoudenních kurzů bylo i poučení, jak a čím se stravovat v pokročilém věku. Protože právě pro tuto část našich členů byl kurz určen.

Hana Navrátilová



29. 04. 2015 15:08



*Žádám
a dokytnice v. fiz.
patriky v. z. d. z.
po d. v. d. d. z.
v. z. d. z.
v. z. d. z.*



Strava s nízkým obsahem tuků

Toto je klíč ke složení Vašeho jídelníčku.
Pomůže nám porozumět zdravému stravování: každý sluneční paprsek představuje určitou složku potravy.



ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ JÍDLO PRO LEPŠÍ A DELŠÍ ŽIVOT

geopark **KRAJ BLANICKÝCH RYTÍŘŮ**

geopark **KRAJ BLANICKÝCH RYTÍŘŮ**



včelí svět



**Mateří
kašička**

Museum of the region of the Blaník Rytíři



28.10.2015 11:37



28. ŘÍJEN

byl dnem 45. výročím
výletu do "bílého světa"
a zahradnictví Sranské



Med a medovina
z CHKO Blaník



○ Miroslav Dvořák je aktivním včelařem



NYMBURSKÝ deník

Středočeši v Poděbradech



V pátek 22. října uvítaly Poděbrady zástupce základních organizací a okresních výborů Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s. celého Středočeského kraje.

Pozvalo je sem Centrum služeb Praha, které je výkonným orgánem pro celou republiku. Smyslem pozvání bylo poděkovat dlouholetým aktivním členům za jejich dobrovolnou práci.

Ředitelka centra paní Mgr. Ivana Šámalová spolu s paní

senátorkou Emilií Trískovou předaly pozvaným Pamětní listy a dárčky jako poděkování za vše, co pro starší generaci udělali.

Každé setkání členů SPOCH v ČR, z.s. je vždy spojeno i s poučením. V Poděbradech to byla přednáška lékařky, kterou doplnila magistra pohovorem o léčbě. Snímek představuje oceněné členky z organizací Lysé nad Labem, Nymburk a Poděbrady.

Hana Navrátilová



Centrum služeb Praha ocenilo stříbrným přívěskem ženy a jehlicí muže
Dne 16.10.2015 v Poděbradech

Pan Jiří Beneš – Za obětavou práci pro základní organizaci Lysá nad Labem

Paní Miloslava Nováčková – Za cílevědomou činnost, ochotu a obětavost při zajišťování akcí
Okresní organizace

Paní Olga Novotná – Za dlouholetou práci v základní organizaci Nymburk a ochotu pomoci
v realizaci akcí okresního výboru

Paní Hana Miškovská – Za ochotu, obětavost a spolehlivost při zadání úkolů okresním
výborem a aktivitu v základní organizaci v Lysé n.L.

Paní RSDr. Jarmila Šmídová – Je obětavá, spolehlivá, nápáditá, dobrý organizátor pro všechny
akce okresního výboru

Paní Ivana Tomková – Za pestrou a bohatou činnost čtyř set členů Základní organizace
Poděbrady

Paní Hana Navrátilová – za mnoholetou obětavou činnost pro 850 členů okresní organizace



Pozvánka

Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s. Centrum služeb Praha

Vás srdečně zve
na slavností předávání ocenění dobrovolníků SPCCH ze Středočeského kraje

SRDCE PRO CIVILKY

Které se uskuteční 16. 10. 2015 v hotelu Junior v Poděbradech



Program:

11.00 – 12.15 oběd
12.30 – 13.30 předávání ocenění
13.30 – 14.30 přednáška lékaře
14.30 – 15.00 předstávka, občerstvení
15.00 – 16.00 přednáška lékárníka
16.00 zakončení

Akce je podpořena ze Středočeského Fondu hejtmů

Středočeský kraj

ÚTERÝ 8. PROSINCE 2015 - ČÍSLO 285

NYMBURSKÝ deník

www.nymburskydenik.cz

Alkohol vs. děti

Pětina patnáctiletých
se v posledním
měsíci opila ...12



Oslava 25 let SPCCH v Panoramě

Ač organizace SPCCH v ČR, z.s. je mladá - letos slaví 25 let, její členové jsou na tom poněkud hůř. Většina z nich už oslavila šedesátku, ale jejich chuť být činným a prospěšným nejen sobě, ale i druhým, stále trvá.

Naše okresní organizace jich eviduje více než 800 a jejich aktivita je znát nejen v Lyse nad Labem, v Nymburce a Poděbradech, ale v řadě dalších míst našeho okresu. Mnoho z nich pracuje v dobrovolných funkcích ve výborech a připravují bohatou činnost pro ostatní.

Protože u nás je zvykem každé kulaté výročí vzpomenout, sebral okresní výbor ty nejaktivnější do hotelu Panorama v Nymburce nejen na společné posezení, ale také na zhodnocení činnosti roku 2015.

Mezi účastníky zavítala i paní senátorka Emílie Trisková. Ta byla i spoluúčastní



Účastníci setkání. Foto: Archiv SPCCH

při předávání Pamětních listů a dárků těm, kteří po léta působili v různých funkcích. Bylo milé, že i přes zdravotní potíže přijeli i ti, kterým „devadesátka“ klepe na dveře. Z připraveného programu nebylo opomenout hodinovou přednášku nutriční terapeut-

ky paní Lenky Náměstkové Dis., která byla zajímavá a pro účastníky prospěšná.

O tom, co se povedlo uskutečnit ve všech třech základních organizacích i okresnímu výboru, pohovořili a diskutovali jejich předsedkyně a předseda. Celé zasedání, které bylo opravdu slavnostní, podtrhlo krásně upravené prostředí a volice chutné občerstvení od manželů Vondráčkových.

Jen pomalu s přicházející tmou opouštělo všech 32 oceněných i další účastníků Panoramu s vědomím, že do konce roku mají ve svých výborech co dělat.

Hana Navrátilová

*45 členů a hostů
prožilo družně
odpoledne*

POZVÁNKA

Na zasedání v rámci „Týdne SPCCH“. U příležitosti 25.výročí této organizace, pořádá výbor Okresní organizace SPCCH v ČR, z.s. Nymburk setkání neaktivnějších členů.

Uskuteční se 30.10.2015 ve 13,30 hodin, v restauraci penzionu Panorama v Soudní ulici v Nymburce.

Program:

- 1) Přivítání, občerstvení
- 2) Přednáška nutriční terapeutky paní Lenky Náměstkové
- 3) Několik slov o naší organizaci
- 4) Předání Diplomů
- 5) Vystoupení hostů a přítomných členů
- 6) Závěr

Občerstvení a volná zábava.

Hana Navrátilová, předsedkyně OO SPCCH

Svaz postižených civilizačními
chorobami v ČR, z.s.
Okresní organizace
NYMBURK
-1-





naši hosty
tyto
Emilie,
Tršková,
senátorka
a radni,
pro sociální
politiku...



Lenka
Němčková
DIŠ, která
v životě
příjemně
pracila, jak
se zdravě
stravovat!

Z O Lysá n/L

Jiří Beneš
Eva Holá
Libuše Ježková
Hana Miškovská
Alena Moravcová
Vladimír Novotný
Zora Štěrbová



Z O Poděbrady

Hana Borecká
Jaroslava Drahokoupilová
Dagmar Manželová
Ing Marie Nováková
Ing Miroslava Sekotová
Jana Svobodová
RSDr Jarmila Šmídová
Ivana Tomková
Jiřina Urbanová

*ZO Lysá n.L. ocenila
7 svých členů
a ZO Poděbrady 9.*



Z O Nymburk

Milada Antošová
Marie Boháčová
Anna Drahotová
Jaroslava Chmeliková
Helena Karásková
Věra Kvasničková
Jaroslava Lonská
Světlaně Machovská
Naděžda Marková
Olga Novotná
Ing Jaroslav Peca

Danuše Sasková
Jana Šteinerová
Milada Telipská
Jan Vorlíček
Eva Zedníková



Středočeský kraj



Hotel Astoria *v Janských Lázních*



*od 4.12.
do 6.12.
přijel hotel
náv.*



NYMBURSKÝ deník

www.nymburskydenik.cz

**Miloš Zeman
k národu:**

**Tato země není
pro všechny ...14**



8 | Z REGIONU

Budme soběstační

Pod tímto názvem podal výbor Okresní organizace Svazu postižených civilizačními chorobami v Nymburce projekt k Humanitárnímu fondu Středočeského krajského úřadu a požádal o peněžní dotaci na akce pro členy této organizace pro rok 2015. Rok končí a s ním i naplnění tohoto projektu. Lze říci, že jeho záměr i jednotlivá zaměření se podařilo plně zrealizovat.

- pravidelně po celý rok zabezpečuje základní organizace cvičení pod vedením odborných cvičitelů. To se díky projektu podařilo uskutečnit i cvičeními na ozdravných a rekondičních pobytech, které organizuje OV.

- více jak 80 členů navštívilo Sportovní centrum v Nymburce v 10 lekcích pobytu v regeneračním bazénu, v plaveckém bazénu i aqua aerobiku.

- v návaznosti navštívili v deseti pobytech sobnou jeskyni.

- svou tělesnou aktivitu doplnili i péčí o duševní zdraví v kurzu paměti. Na jeho závěr obdrželi pamětní listy. Zda měl pro ně dobré výsledky, si ověřili půldenní návštěvou

IQLANDIE v Liberci.

- účastníci projektu nachodili 2 862 km s holkami Nordic walking.

- seznámili se i s krásami Šumavské přírody, návštěvou farmy s volně popásajícími se skotem, prohlédli si kozi farmu v Podkrkonoší, Včelí svět na Vysočině a tak si každý mohl udělat svůj úsudek, jak se stravovat.

- tělesné i duševní aktivity doplnili přednášky lékařky na téma: zdravá strava, udržení si snížené tělesné váhy, nemoci ve stáří, tělesný pohyb, čerstvý zdravý vzduch a další.

Celý projekt byl ukončen třídním pobytem v Jánových Lázních, kde si i ve svém věku díky lanovkám prohlédli panorama z Černé hory, Růžové hory a společně se pobavili mikulášskou nadílkou v hotelu Astoria.

Nedílnou součástí projektu byla i propagace peněžní podpory Středočeského krajského úřadu i fondu HUF na řadě nástěnek a propagačních tabulí. Protože díky jí platili účastníci podstatně menší částku ze svých důchodů.

Mana Navrátilová

*Výjezdem
na Černou horu
i na Sněžku
jsem zahajovali
start lanovky
na zimu
2015-2016*



Cernohorsky EXPRESS
VEGA PLUS s.r.o. Janské Lázně 365
*12-1787-01-93005108

140,-

KLD obousměrně

11.12.15

Deti 5 - 15,99 let
Senior nad 65 let

Plat v den prodeje 05.12.15
Pokl: PEC-RH zp



441737 DPH 15% Kč 260



Lanová dráha Sněžka



Procházky na sněhu,
po kolonádě -
návštěva
vikuláše -
... a jedeme domů





Středočeský kraj

Emilie Trísková, radní pro oblast sociálních věcí

Praha 16.11.2015

Vážená paní předsedkyně,
Vážený pane předsedo,

tímto si Vás dovoluji srdečně pozvat na předvánoční setkání s hejtnanem Středočeského kraje **Milošem Peterou** a radní pro oblast sociálních věcí **Emilií Trískovou**, které se uskuteční dne **16.12.2015 v 10:00 hod.** v zasedací místnosti Zastupitelstva Středočeského kraje (**místnost č. 1096**), Zborovská 11, 150 21 Praha 5.

V rámci setkání proběhne diskuze na téma: **budoucí úloha svazů a spolků v sociálních službách ve Středočeském kraji a jejich financování v následujících letech.**

Z důvodu omezené kapacity zasedací místnosti prosím o potvrzení účasti **maximálně 2 zástupců** z vaší okresní organizace na e-mail: dukav@kr-a.cz.

Těším se na setkání s Vámi

Emilie Trísková

radní pro oblast sociálních věcí

Setkání s hejtnanem se účastnila Jana Kavrátílová a Jarmila Smídová.

Tímto jiná jednání bylo hejtnanem přislíbeno, že od roku 2017 by měly příspěvkové organizace dostávat pravidelně peněžní částku na činnost.

Pf 2016



*Plán činnosti roku 2015
byl díky projektům Strádočasného
kruhu a příspěvkům z Centra
služeb GŘCH v ČR z.s. Praha*

