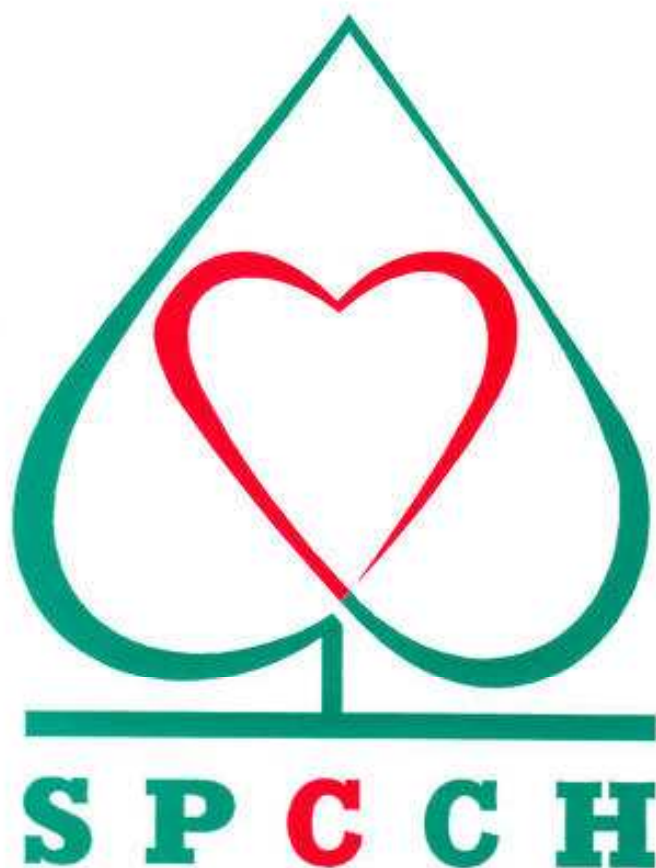


**SVAZ POSTIŽENÝCH  
CIVILIZAČNÍMI CHOROBAMI V ČR, o. s.**

---



OKRESNÍ ORGANIZACE

NYMBURK

ROK 2011

# OBSAH

1. 24.2.2011 ZÁJEZD PRAHA
2. 26.4.-29.4.  
2011 ZLENICE  
KURZ ZDRAVÉ VÝŽIVY
3. 3.7.-11.7.  
2011 STRÁŽ pod RALSKEM  
RP DIABETIKŮ
4. 24.8.-31.8.  
2011 ROKYTNICE nad JIZEROU  
RP KARDIO A OZDRAVNÝ POBYT
5. 4.12.-11.12  
2011 VRBNO nad PRADĚDEM  
REKONDIČNÍ POBYT KARDIAKŮ A  
OZDRAVNÝ POBYT OSTATNÍCH ONEMOCNĚNÍ
6. 21. ŘÍJNA  
2011 "TÝDEN SPČCH"  
V PODEBRADĚCH
7. 15.12.  
2011 ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ  
OO SPČCH NYMBURK ZA  
ROK 2011

1

## ZÁJEZD DO PRAHY



OV SPCCH v ČR, o.s. Nymburk pořádá 24.2.2011 zájezd do Prahy s programem:

Pražský hrad: Starý královský palác (relikviář a klenoty)

Chrám svatého Víta

Chrám svatého Jiří

Rožmberský palác

Planetárium: Tajemný vesmír

Nymburská okresní organizace  
uzavřeli ani v zimních měsících.

- Sotva uzavřela rok 2010, rozjelo  
se 44 jejích členů na celý den  
do Prahy.

Autobusový zájezd byl velmi  
dobře připraven a díky tomu,  
účastníci stihli celý bohatý  
program.



Jméno	Bydliště
Kalistová Emilie	Nymburk
Hlaváčková Helena	Nymburk
Nováková Věra	Kostomlaty
Bležíčková Jarmila	Nymburk
Burešová Jaroslava	Lány
Radová Věnceslava	Krchleby
Šmalcl Jiří	Nymburk
Navrátilová Hana	Nymburk
Nováčková Miloslava	Nymburk
Antošová Milada	Sadská
Telipská Milada	Hořátev
Novotná Olga	Nymburk
Lonská Jaroslava	Nymburk
Špitálská Marie	Nymburk
Červinková Eliška	Nymburk
Nováková Oldřiška	Krchleby
Novotná Anna	Krchleby
Procházková Božena	Krchleby
Sasková Dana	Krchleby
Jenková Stanislava	Nymburk
Málek Jaroslav	Hořátev
Novotná Blanka	Hořátev
Pěničková Marie	Sadská
Sedláčková Hana	Sadská
Vejtrubová Jaroslava	Nymburk
Kilbergerová Zdenka	Lysá n.L.
Čechová Hana	Nymburk
Karásková Helena	Nymburk
Trejbalová Alena	Písková Lhota
Pletková Marie	Velké Zboží
Jiráňková Jana	Nymburk
Řezáčová Eva	Sadská
Antoš Miloslav	Sadská
Havránková Stanislava	Sadská
Hrášková Anna	Sadská
Šafránková Ludmila	Hořátev
Fadrhonicová Věra	Hořátev
Rychetský Jiří	Nymburk
Šitavancová Hana	Nymburk
Šitavanc Pavel	Nymburk
Hrázská Irena	Hořátev
Kolářová Marie	Nymburk
Pekárková Anna	Nymburk
Machovská Světluše	Nymburk



Prošli jsme klouči bránu  
Pražského hradu  
na první nádvoří...





Spoločná fotografia, pozorne  
vyslychnúť informácií prívodkyň  
a už jsme spechali na prohlídku  
chrámu svatého Víta...





Pražský hrad - Prague Castle

ISBN PL 2121. Vstupné je oslobodené od DPH dle § 61, písm. e) zákona č. 235/2004 Sb.

Kataložívala pruhličkou  
 pulciú a velickou  
 porovnosť jsmá  
 věnovati Křikoviáři  
 soutěke thaura.





# Relikviář sv. Maura



*Prezentace jedinečné zlatnické památky*

*Završení oslav 25. výročí  
„objevu století“*





HVĚZDÁRNA A PLANETÁRIUM HL. M. PRAHY

Zřizovatel: hlavní město Praha

**BŘEZEN 2011**

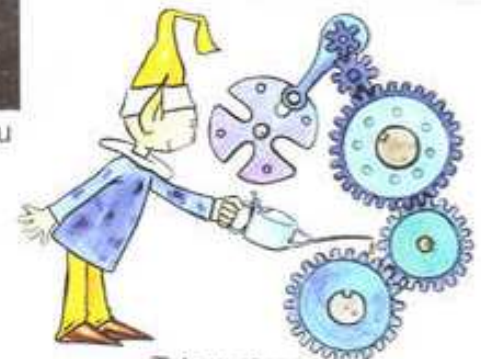
PLANETÁRIUM PRAHA



*Pa dobně m  
společně m obě v  
pártilo odpoledna  
návštěvě  
Planetária*



souhvězdí Orionu



Tajemný vesmír  
Poutníci prostorem a časem  
Skřitek a nové planetarium ☺  
Tajemný vesmír

## S příspěvkem za zdravím,

Po několikaletých marných žádostech o příspěvek na činnost se okresní organizace občanského sdružení Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR Nymburk setkala u současné Rady MěÚ v Nymburce s pochopením, že i ve stáří a nemoci je možné pro členy uskutečnit zdraví prospěšnou akci.

Díky peněžnímu příspěvku strávilo 42 občanů po Velikonočních svátcích tři dny v jarní posázavské přírodě.

Místem pobytu byl hotel Hláška ve Zlenicích.

Hlavní náplní této akce byl kurs správné životosprávy a to jak pro nemocné kardiovaskulárními a respiračními chorobami, tak i pro diabetiky.

Pod odborným vedením lékařky, zdravotní a rehabilitační sestry se seznámili jak se ve stáří a nemoci zdravě stravovat, aby jídlo chutnalo a zbytečně nezatěžovalo organismus. Přednášky lékařky doplnily besedy k předneseným tématům a diagnózám, edukace, co je diabetické minimum, jak správně aplikovat inzulin, užívat léky a mnoho dalších poznatků správné životosprávy.

Každé ráno nechyběla rozvíčka, kterou v průběhu dne doplnilo cvičení po skupinách podle druhu onemocnění, ale i procházky na zdravém vzduchu a relaxace.

Cesta do místa pobytu a návratu domů byla využita k návštěvě zámku Český Štemberk, památníku Josefa Lady v Hrusicích i klášteru na Sázavě. Nezapomenutelná byla i jízda sázavským vláčkem nebo i jízda loďkou s převoznímem ke zřícenině hradu Zlenice.

Dá se říci, že z celého pobytu nebyla promarněna ani minuta, ze které by si přítomní nerozšířili své vědomosti, jak se správně stravovat a jak si tělesnou aktivitou zachovat dobrý životní styl ve stáří i v nemoci.

Hana Navrátilová



2

# KURZ ZDRAVÉ VÝŽIVY

ZLENICE <sup>u Sázavy</sup>

okres Benešov (BN)

hotel★

**Hláška**

CENTRUM VZDĚLÁNÍ A REKREACE



Jméno	bydliště
Milada Antořová	Mládežnická 938, Sadská
Jarmila Blažíčková	J.Gagarina 1916, Nymburk
Hana Borecká	Fügenerova 30, Poděbrady
Anna Čepičková	Vošáková 260, Lysá n.L.
Anna Drahotová	V Kolonii 391, Nymburk
Helena Dudková	Na příkopě 59, Nymburk
Eva Dvořáková	č.121, Žleby
Božena Holečková	28.Října, Nymburk
Stanislava Janková	Kolínská 746, Nymburk
Jana Jiránková	Purkyňova 962, Nymburk
Zdeňka Kilbergerová	Skupova 1347, Lysá n.L.
Helena Krátká	Prežská 160, Sadská
Miluše Lipertová	Jos.Mánesa 1887, Nymburk
Jaroslava Lonská	B.Němcové 879, Nymburk
Hana Miškovská	Na zemské stezce 330/5, Lysá n.L.
Anna Nastoupilová	Sv.Čecha 819, Nymburk
Hana Navrátilová	Tyršova 1581/39, Nymburk
Miloslava Nováčková	Hradební 185, Nymburk
Helena Nováková	Vošárenská 128, Nymburk
Oldřiška Nováková	č.6, Krchleby
Věra Nováková	Kostomlety n.L.
Anna Nováková	Dělnické 180, Krchleby
Olga Novotná	J.Gagarina 1901, Nymburk
Ing Jaroslav Peca	Malé Valy 468, Nymburk
Eva Pecová	Malé Valy 468, Nymburk
Václav Petr	Jedličkova 1417, Lysá n.L.
Božena Procházková	č.33, Krchleby
Věnceslava Redová	Lesní 265, Krchleby
Jana Renčová	Žitná 1691, Nymburk
Alena Semerádová	č.108, Žleby
Antonín Šetka	28.Října 867/23, Nymburk
Jindra Štefáčková	č.61, Dvory
Zdeňka Tošenovská	Puškinova 1122/III, Poděbrady
Alena Trejbalová	č.181, Písková Lhota
Hana Ulrychová	V Zahrádkách 1611, Nymburk
Jiřina Urbánková	Masarykova 176/1, Lysá n.L.
Marie Vacková	Třebíčského 1440/12, Nymburk
Eva Zedníková	Ferd.Schulze 695, Nymburk
Marta Zikmundová	Kramolínova 1684, Nymburk
MUDr Helena Neprašová	Křížkova 6, Načerašec

*Friedmannho pobytu se zúčastnilo  
40 členů SPOČH ze ZO Nymburk,  
Poděbrady i Lysá n.L.*

*Osobním garantem byla  
MUDr Helena Neprašová*





Pohodlná dvouložková  
pokoj s přislušenstvím,  
prostorná jídelna  
a hlavní vchodná  
zařízená školící místnost  
pro přednášky  
a videoprojekci

# HRAD ČESKÝ ŠTERNBERK



Nevynecháte-li při toulkách Posázavím návštěvu hradu Český Šternberk, budete odměněni pohledem na gotický hrad majestátně se tyčící na ostrohu nad řekou Sázkou. Během prohlídky pak budete mít možnost nahlédnout do jeho více než sedmisetleté historie spojené převážně s rodem Sternbergů.

Hrad byl založen okolo roku 1241 Zdešlavem ze Sternberga. Název byl odvozen od erbovního znamení, zlaté osmihroté hvězdy, a podle dobové zvyklosti poněmčen. Poslední velké úpravy proběhly v době raného baroka.

Prohlídková trasa vede patnácti místnostmi bohatě zařízenými stylovým nábytkem a doplněnými sbírkou rodových portrétů, porcelánu, zbraní, loveckých trofejí, stříbrných miniatur atd. Mezi nejzajímavější exponáty bezesporu patří sbírka grafických listů z období třicetileté války.

**Putování šternberskou historií** se odehraje na hradě Český Šternberk ve dnech **23. - 24. 10. 2010 od 9 do 17 hodin**: netradiční prohlídky v kostýmech • oživená historie • doprovodný program: zonglér, sokolník, dělostřelci • vyhlášené šternberské koláčky • středověká krčma • vstupné běžné.

Přijďte nás navštívit, těšíme se na Vás!



*Inokulátka bratru, společný oběd -  
to byl program večerky do Zlatica...*



# Zlášter v Sázavě

V malém městečku v Posázaví, obklopena krásnou přírodou, stojí jedna z nejvýznamnějších památek českého středověku - sázavský klášter.



*Panna Maria Pomocná - Zlaté Hory  
Maria Hill - Wpomocizielka Wiernych*

...ešního kláštera v roce 1032 setkal poustevník Prokop s knížetem...  
...nížeti v dřevěné čiši vodu, která se proměnila ve víno. Z vděčnosti...  
...níže Prokopovi založit benediktinský klášter, který se stal kvetou...  
...a písemnictví. V klášteře se pěstovala liturgie a kultura v jazyce...  
...e a šířilo dědictví slovanských apoštolů sv. Konstantina-Cyryla...  
...80 stali spolupatrony Evropy.

...slovanské benediktiny mnichové latinští, kteří s výjimkou husitské...  
...klášter spravovali a modernizovali i v jeho stavebních podobách až...  
...ařem Josefem II. V 19. století novi majitelé kláštera bývalý konvent...  
...otřeby zámeckého bydlení ve slohu novorenesančního klasicismu.

...níž si připomenete dobu Velké Moravy a vznik Českého státu, je...  
...tulni sňh s vzácnými mariánskými motivy ze 14. století. Zároveň...  
...nout by...

...kanon...

...at doz...

...lož pr...

...vropy...

...odol...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...

...o...



"SÁZAVSKÝ RYCHLOVLAK"  
naš přívěsek  
krásnou jarní  
přírodou  
na proležku  
kláštera







PAMÁTNÍK JOSEFA LADY  
**HRUSICE**

**2011**

*Hrusice  
a Josef Lada  
patří k sobě*

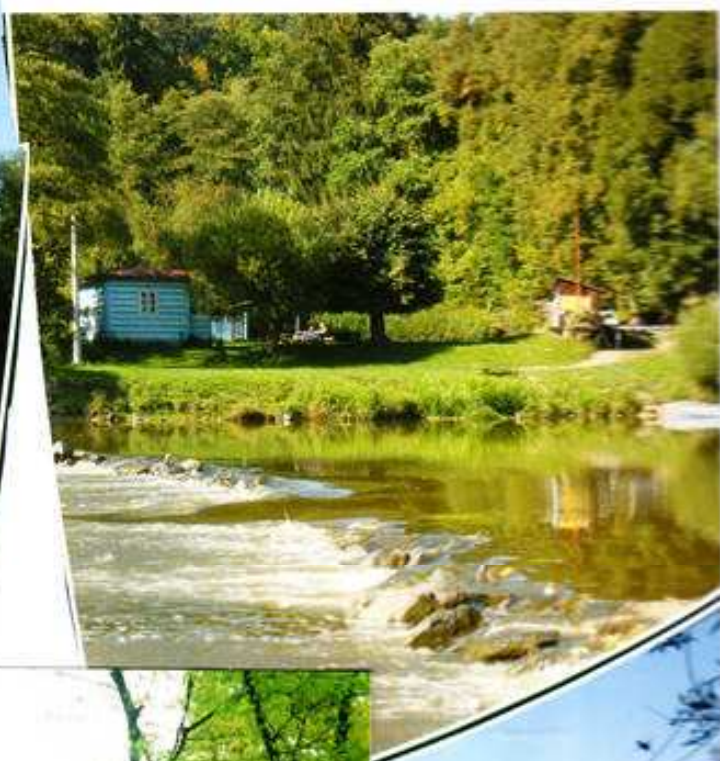
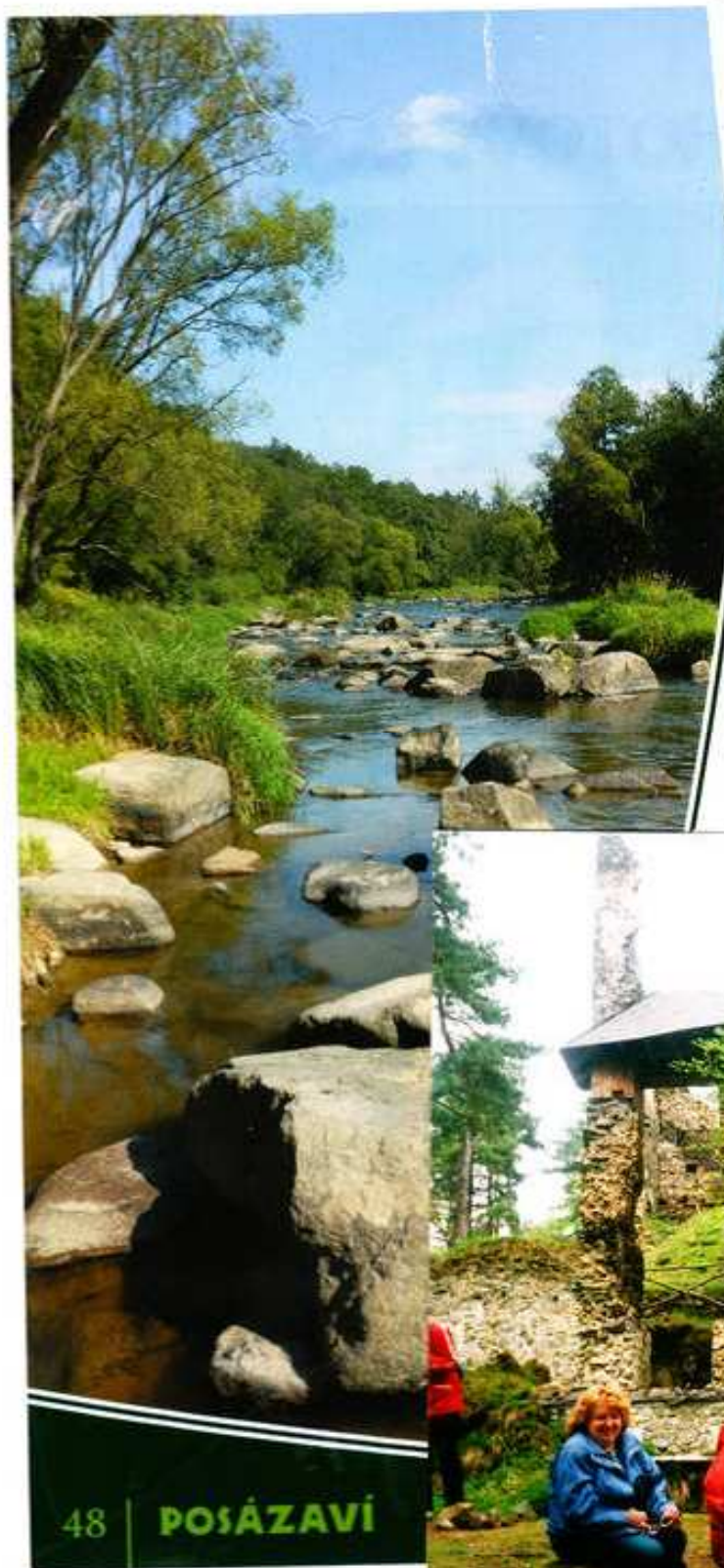


# HISTORIE A PŘÍRODA POSÁZAVÍ





## NAUČNÉ STEZKY





Hotel DIAMO ve Stráži pod Řípem  
se stal na 7 dní "domovem" 25 členům  
SPCCH - diatrikii 70 Lysa a L. a kypurkii.  
Intenzivní pobyt se uskutečnil  
s dotací Ministerstva zdravotnictví  
prostřednictvím Centra služeb v ČR, a.s.  
Praha.

Kromě nároučů se o ně staral  
i mláď Helena Neprašová se záraz.  
asírou Milosl. Kováčkovou  
a cvičitelkou Jarmilou Bajtkovou.

### Denní program:

- Denní rozvíčka
- Dopolední cvičení na židlích  
a kaminátkách
- Oběd
- Odpočinek
- Týcháčky po okolí
- Cvičení, adukace, besedy



3

RP - DIABETIKŮ.



Ubytování bylo výborné. Prostorné  
dvoulůžkové pokoje se soč. zařízení  
a balkonem, 2 místnosti ke koupání  
a samostatná jídelna, vše přispělo  
ke spokojenosti účastníků.



**Seznam účastníků RP DIA z 3. - 11. 7. 2011**  
**Stráž pod Ralskem**

1. KUCHAR Josef Nymburk, Poděbradská 1868
2. HYKYŠOVÁ Hana Sadská, Na Valech 708
3. ŠTEFÁČKOVÁ Jindra Dvory 61
4. FOUSEK Jan Hořátev 22
5. FOUSKOVÁ Jitka Hořátev 22
6. ŠETKA Antonín Nymburk, 28. října 827
7. LONSKÁ Jaroslava Nymburk, B. Němcové 789
8. KEŠNEROVÁ Eva Nymburk, Hradební 369
9. DRAHOTOVÁ Anna Nymburk, V Kolonii 391
10. PEŇAZOVÁ Věra Nymburk, Palackého 1590
11. SUCHOMELOVÁ Jaroslava Nymburk, Komenského 858
12. NOVOTNÁ Olga Nymburk, Gagarinova 1901
13. RENČOVÁ Jana Nymburk, Žitná 1691
14. POSPÍŠIL Jiří Nymburk, Velké Valy 1852
15. POSPÍŠILOVÁ Irena Nymburk, Velké Valy 1852
16. NOVÁKOVÁ Helena Nymburk, Vodárenská 128
17. DVOŘÁČKOVÁ Eva Žleby 121
18. SEMERÁDOVÁ Alena Žleby 108
19. KILBERGEROVÁ Zdeňka Lysá nad Labem, Skupova 1347
20. KILBERGER Václav Lysá nad Labem, Skupova 1347
21. SÝKOROVÁ Jaroslava Lysá nad Labem, Vrchlického 298
22. PÝCHOVÁ Božena Lysá nad Labem, B. Hrozného 441
23. ČEPIČKOVÁ Anna Lysá nad Labem, 260
24. DAVÍDKOVÁ Naděžda Vápensko 10
25. PLETKOVÁ Marie Velké Zboží 178

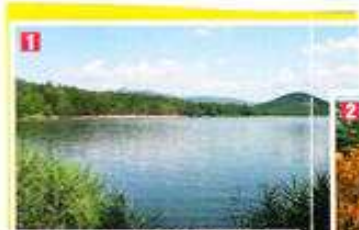
# Stráž pod Ralskem a okolí



[www.straz](http://www.straz)







Stráž p. Ralskem  
ná krásné okolí  
plné lesů, vody  
a historie.

Jedno odpoledne  
jsme bádovati  
procházeli na kano  
na jezírku a jeho  
okolí.



aktivní turistika  
a přírodní památky





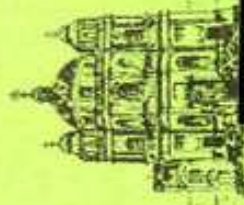
# Areál Dominikánského kláštera Jablonné v Podještědí (založeno svatou Zdislavou z Lemberka A. D. 1250)

☎ 006418

PLNĚ  
TURISTICKÉ VSTUPNÉ  
ENTRITTSKARTE  
FÜR TOURISTEN

Ambit kláštera – 2. pol. XVII. stol.

expozice obrazů Milý Doležalové,  
plastik Josefa Bláhy,  
ukázka sakrálního umění



Bazilika sv. Vavřince a sv. Zdislavy  
prohlídka chrámu vybudovaného  
v letech 1699 až 1729 nad borem  
sv. Zdislavy podle projektu  
Jana Lukáše Hildebrandta

obnovu kulturní památky.

[karnostypa@vobajec.cz](mailto:karnostypa@vobajec.cz); [www.zhba.cz](http://www.zhba.cz)



Děkujeme Vám za návštěvu a za  
Klášter dominikánů, Klášterní 33, 471 25, Jablonné





4

REKARDIO A OZDRAVNÝ POBYT

---





**ROKYTNICE NAD JIZEROU**  
**Rekondiční pobyt Kardiaků**  
**24.8. - 31.8. 2011**

1. Hudec Miloslav Nymburk, U Nádraží 1766
2. Kinclová Alena Praha 3, Kubelíkova 52
3. Langr Antonín Nymburk, Mánesova 1884
4. Langrová Miloslava Nymburk, Mánesova 1884
5. Majerová Božena Nymburk, 28. října 2023
6. Marková Irena Dobřichov 63
7. Novotná Olga Nymburk, J. Gagarina 1901
8. Pecová Eva Nymburk, Malé Valy 468
9. Pospíšil Jiří Nymburk, Velké Valy 1852
10. Pospíšilová Irena Nymburk, Velké Valy 1852
11. Převrátil Jaroslav Libice nad Cidlinou, Okružní 230
12. Převrátilová Zdenka Libice nad Cidlinou, Okružní 230
13. Renčová Jana Nymburk, Žitná 1691
14. Řeháková Anna Lysá nad Labem, Okružní 1501
15. Štěrbová Zora Lysá nad Labem 1492
16. Tošenovský Zdeněk Ing. Poděbrady, Puškinova 1122
17. Ulrychová Hana Nymburk, V Zahrádkách 1617
18. Zikmundová Marta Nymburk, Kramolínova 1684
19. Boháčová Marie Nymburk, Hálkova 1018
20. Blažíčková Jarmila Nymburk, J. Gagarina 1916



## **Rehabilitační pobyt v Rokytnici nad Jizerou** **24. 8. - 31. 8. 2011**

ASMANOVÁ Zdeňka Libice nad Cidlinou  
ČERNÁ Danuše Poděbrady, Fügnerova 1120  
DVOŘÁKOVÁ Marie Pátek 119  
DVOŘÁKOVÁ Miloslava Libice nad Cidlinou 275  
HAMRNÍKOVÁ Ludmila Poděbrady, Dr. Beneše 443  
HANUŠOVÁ Danuše Hradec Králové, Gagarinova 701  
HOLEČKOVÁ Bože na Nymburk, 28. října 2023  
HOVORKOVÁ Marie Hradec Králové, Sekaninova 408  
LIPERTOVI Miluše Nymburk, Mánesova 1887  
MÁLKOVÁ Helena Nymburk, Jičínská 657  
MIŠKOVSKÁ Hana Lysá nad Labem, Na Zemské stezce 330  
PECA Jaroslav Ing. Nymburk, Velké Valy 468  
PETR Václav Lysá nad Labem, Jedličkova 1417  
PLUHAŘOVÁ Jitka Velké Zboží 102  
ROZSYPALOVÁ Anna Poděbrady, Dr. Beneše 496  
SÝKOROVÁ Věnceslava Libice nad Cidlinou 402  
TOŠENOVSKÁ Zdenka Poděbrady, puškynova 1122  
URBANOVÁ Helena Nymburk, Slepá 1964





Vstup  
 lékařská  
 prohlídka

Čtení na  
 židličkách -  
 v příp. pákřáho  
 jociasi  
 na terase -



Prostorná  
 jídelna/  
 stůžilov  
 ke stálování  
 i k přemáškám





... I prechádzam  
patri  
i pesen  
s občanstvom...





Společně

u kochu  
na kuzelky  
se stálo  
na Rokaně  
ohřívá -



- ale i cvičení  
v předlehně uvnitř  
bazénu...







# Kozí farma v Pěncíně

u Jablonce n. Nisou  
FIPOBEX-spol. s. r. o.



ZDARMA  
exkurze s ochutnávkou kozích sýrů na kozí farmě  
+ možnost výhodných nákupů  
ZDARMA  
návštěva výroby skleněných broušených perli

+ návštěva BRUSÍRNY  
SKLENĚNÝCH PERLÍ

2011

KITTELOVSKO:

# VÝLETNÍ AREÁL PĚNCÍN

okres Jablonec nad Nisou



# EXKURZE

BRUSÍRNA SKLENĚNÝCH PERLÍ  
KOZÍ FARMA a SÝRÁRNA

*Exkurze byla exkurze  
na kozí farmě  
& jízda vláčkem  
po okoli -*



KOZÍ FARMA



KORÁLNÍ DÍLNA



ZEMĚDĚLSKÉ MUZEUM



BRUSÍRNA



PROHLÍDKA BRUSÍRNY SKLENĚNÝCH PERLÍ  
DÍLNA PRO TURISTY • PRODEJNA PERLÍ  
KOZÍ FARMA & SÝRÁRNA (prodej sýrů)  
VYHLÍDKOVÝ VLÁČEK (Pěncín - Krásná - Černá Studnice)  
ZEMĚDĚLSKÉ MUZEUM • RESTAURACE



Díky dobré práci okresní organizace  
i všech 750 členů, kteří jsou zapojeni  
+ zákl. organizacích v Lysé n. L., Kymburce  
a Poděbradech, jsme obdrželi občasně  
jiště státní příspěvek pro 20 kardiaků.

Využili jsme ho podstatně jako v letech  
+ Rokytnici n. J. k mikulášskému  
pobytu v chalvě Kolibec na Vrbové  
pod Pradědem.

Zájem byl veliký, ani se tu všichni  
nedostalo. - A že jsme ho využili hlavně  
pro zlepšení zdravotního stavu,  
ale i k zábavě a navázání nových  
přátelství, svědčí i foto - záběry  
na dalších stránkách.

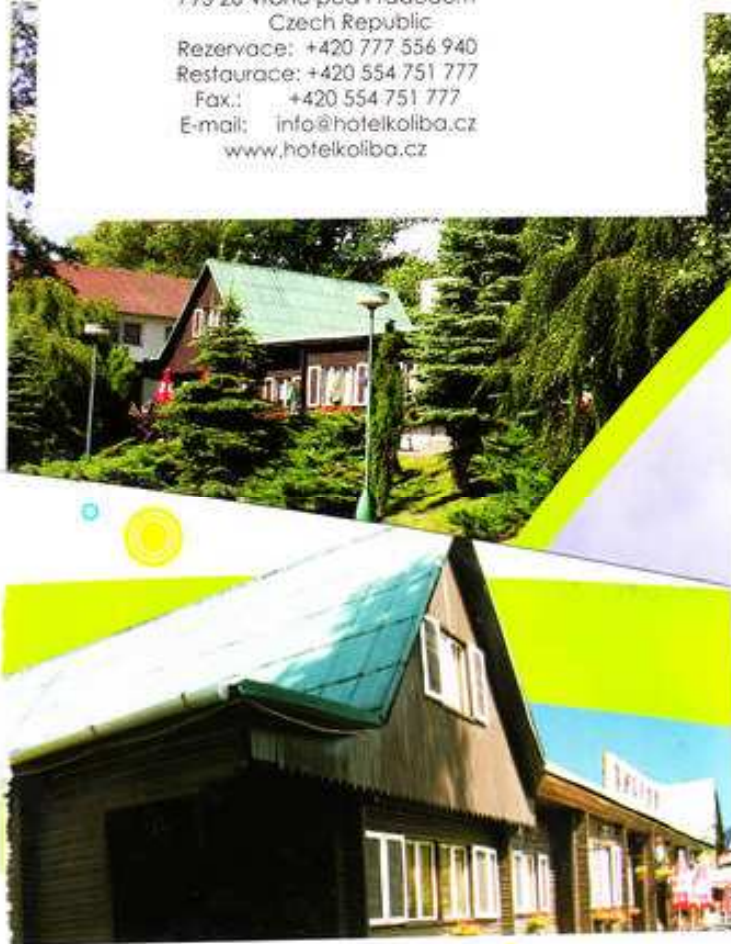


5

REKONDIČNÍ POBYT KARDIAKŮ A OZDRAVNÝ  
POBYT OSTATNÍCH ONEMOCNĚNÍ



Ludvikov 112  
793 26 Vrbno pod Pradědem  
Czech Republic  
Rezervace: +420 777 556 940  
Restaurace: +420 554 751 777  
Fax.: +420 554 751 777  
E-mail: info@hotelkoliba.cz  
www.hotelkoliba.cz



[www.hotelkoliba.cz](http://www.hotelkoliba.cz)



## Rekondiční pobyt - Vrbno pod Pradědem

4. - 11. 12. 2011

Jméno:

Bydliště:

Lonská Jaroslava	B. Němcové 789, Nymburk
Nastoupilová Anna	Sv. Čecha 819, Nymburk
Renčová Jana	Žitná 1691, Nymburk
Pospíšil Jiří	Velké Valy, 1852 Nymburk
Pospíšilová Irena	Velké Valy, 1852 Nymburk
Pecová Eva	Malé Valy, 468 Nymburk
Novotná Anna	Krchleby 180
Burešová Jaroslava	Kostomlaty – Lány 46
Blažičková Jarmila	J. Gagarina 1916, Nymburk
Borecká Hana	Fúgnerova 30, Poděbrady
Egerova Jana	Sokolovská 485, Velký Osek
Merta Jiří	Čihákova 732, Poděbrady
Marianová Václava	Hlízov 3
Netolická Eva	Palachova 299, Poděbrady
Pospíšilová Jana	U Struhy 495, Poděbrady
Cucová Marie	Dr. Beneše 304, Poděbrady
Bubeníková Jitka	Rokycanova 25, Poděbrady
Bubeník Josef	Rokycanova 25, Poděbrady
Vomáčková Marta	Dr. Horákové 705, Poděbrady
Manželová Dagmar	U Vlečky 46, Poděbrady
Munk Vilém	Severní 1040, Poděbrady
Horáková Olga	Višňová 575, Milovice
Miškovský Jiří	Zemská stezka 330/5, Lysá nad Labem
Vidová Vlasta	Dr. Beneše 494, Poděbrady



**Rehabilitační pobyt 4. - 11. 12. 2011**  
**Vrbno pod Pradědem**

Jméno:

Bydliště:

Nováková Věra	Kostomlaty
Trejbalová Alena	Písková Lhota
Janková Stanislava	Kolínská 476, Nymburk
Machovská Světluše	Ot. Theera 1400, Nymburk
Pletková Marie	Velké Zboží – Poděbrady
Hlaváčková Helena	Purkyňova 629, Nymburk
Kalistová Emilie	Hálkova 687, Nymburk
Miškovská Hana	Zemská Stezka 330/5, Lysá n. L.
Růžičková Sněža	Dr. Horákové 49, Poděbrady
Quastová Julie	Husova 100, Poděbrady
Hájek Milan	Dlabačova 2092, Poděbrady
Vodrážková Iva	Boučkova 763, Poděbrady
Lhotská Zdena	Jižní 1321, Poděbrady
Vomáčko Ladislav	Dr. Horákové 705, Poděbrady
Niedermirtlová Zlatuše	Jabloňová 193, Poděbrady
Jakubcová Drahomíra	Dr. Horákové 49, Poděbrady
Munková Jitka	Severní 1040, Poděbrady





Ranní rozvážka i pravidelná  
dopolední cvičení, aerobika  
a jóga, to vše tyto  
dny pravidelně.







- přišel i Mikuláš -  
a raděloval...

Na maskovním večeru při svatbě  
jsme zapomněli  
i na námocce....







# Jeskyně Na Pomezí

The Na Pomezí caves  
Die Höhlen Na Pomezí



SPRÁVA JESKYNÍ ČESKÉ REPUBLIKY  
CAVE ADMINISTRATION OF THE CZECH REPUBLIC  
DIE HÖHLENVERWALTUNG DER TSCHECHISCHEN  
REPUBLIK



Jeskyně Na Pomezí, kostel Panny Marie  
Pomezí, který byl nově postaven  
na místě původního, který byl  
zbořen za komunismu, návštěva lázeň  
a Zlatých hor - na to se nedá  
zapomenout.



## Skicentrum Miroslav

tel.: +420 554 421 350  
 www.rst1106-lv.cz  
 50°13'32.162"N, 17°17'7.28"E

### EXTRA TIP

1.		800 m	162 m	✓
2.		600 m	105 m	✓ ✓
3.		600 m	105 m	✓
4.		300 m	60 m	✓

### DOSTUPNOST AREÁLU

	500 m	parkoviště zdarma
	500 m	Lipová-lázně
	1 km	Lipová-lázně



Hlavní přepravu lyžařů v tomto areálu zajišťuje dvousedádková lanovka. Středisko je vhodné jak pro začátečníky, tak pokročilé lyžaře. Je možné využít služeb lyžařské školy, půjčovny lyží, skiservisu, půjčovny lyží, občerstvit se v restauraci nebo u rychlého občerstvení. V areálu je také nový snowboardový park s různými atrakcemi (loop 4x, freeboard 114 m). K cestě z parkoviště, které je 700 m od vleků, lze využít skibus. Lyžařskou školu provozuje firma PROFI SKI & BOARD SCHOOL.



## Lázně Karlova Studánka

tel.: +420 554 798 111 -10%  
 www.kstudanka.cz  
 50°4'24.591"N, 17°18'22.246"E



Roubené lázeňské budovy v empírovém stylu jsou umístěny v nádherném horském prostředí, jehož ovzduší je označováno za jedno z nejčistších v České republice. Posíle zde své zdraví i kondici. Zkuste třeba klasickou či reflexní masáž, uhlíčitě koupele v přírodním minerálním zdroji, hydromasážní koupele, perličkové koupele, skotské stříky, rašelinové zábaly či přístrojové lymfomasáže na dolní končetiny. Tyto procedury si můžete zakoupit přímo na pracovišti prodeje procedur v hale Letních lázní (informace na tel.: +420 554 798 314, e-mail: casovani@kstudanka.cz). Informace o poskytovaných procedurách: tel.: +420 554 798 257, e-mail: rehabilitace@kstudanka.cz. Provoz a prodej procedur pro veřejnost: Po-Pá 16.30-20.30 hod., So 14.00-18.30 hod. Lázně Karlova Studánka zbudovaly nový bazén s teplou vodou a řadou vodoléčebných atrakcí v budově Letních lázní, více info na www.kstudanka.cz.



• Týden SPČH v ČR, a.s. - se v celé republice koná opakovaně a to vždy v první polovině měsíce října.

Jeho smyslem je zviditelnit činnost této organizace ostatní veřejnosti. Měl by tedy být vlastně nejen Centrem služeb - Praha, ale také krajských, okresních i základních organizací. - měl by být vlastně pro každého člana.

• Výbor okresní organizace social. práce poprvé člany výboru ZO, kde se hodnotila dosavadní činnost a předávaly se zkušenosti, jak dál.

Všemi účastníky bylo setkání, které se uskutečnilo v Poděbradech, velmi dobře přijato a tak výbor, okresní organizace chce podobná setkání organizovat i v příštím roce.





PODEBRADY



"TÝDEN SPCCH"

SETKÁNÍ OKRESNÍ ORGANIZACE SE VŠEMI  
ČLENY VÝBORŮ ZO.



## Přínosné setkání

V rámci zvýšené aktivity v „TÝDNU SPCCH“ svolala Okresní organizace SPCCH v ČR, o. s. Nymburk setkání se členy výborů Základních organizací Lysá nad Labem, Nymburk a Poděbrady. Setkání se uskutečnilo v příjemném prostředí v Poděbradech, kde nechyběla výzdoba ze suchých květů v duchu podzimu.

Po zahájení se nejprve členové vzájemně představili a uvedli o jakou oblast činnosti se ve své organizaci starají. Poté předsedkyně Okresní organizace Hana Navrátilová hovořila o jedenáctileté činnosti, která stojí za povšimnutí:

Za toto období se podařilo zabezpečit rekondiční pobyty pro 1.722 členů. Pořízeno bylo na nich 11 filmů, které se promítají při vzájemných setkáních. V tisku a místních rozhlasích bylo vytištěno a odvysíláno 64 relací a článků.

Díky panu Janu Vorlíčkovi členovi ZO SPCCH Nymburk byly zhotoveny 4 přenosné vývěsné tabule s fotodokumentací z činnosti Okresní organizace. Ty jsou příležitostně vystavovány v jednotlivých místech okresu, ale opakovaně i na celostátních výstavách na výstavišti v Lysé nad Labem.

Na 14 přednáškách se členové seznamovali s aktuálními novinkami z oblasti sociální politiky, kultury, zdravotnictví, kosmetiky a dalšími obory, které zajímají hlavně starší generaci.

Nechyběly ani zájezdy do významných měst naší vlasti, do divadel a na koncerty.

V průběhu besedy v Poděbradech hovořili o své činnosti předsedové všech ZO SPCCH.

Do živé diskuze se zapojila většina účastníků.

V závěru bylo dohodnuto se k podobným akcím vrátit i v příštím roce.

Milou tečkou setkání byly krásně uvité kytičky z suchých květů od členek pořádající organizace



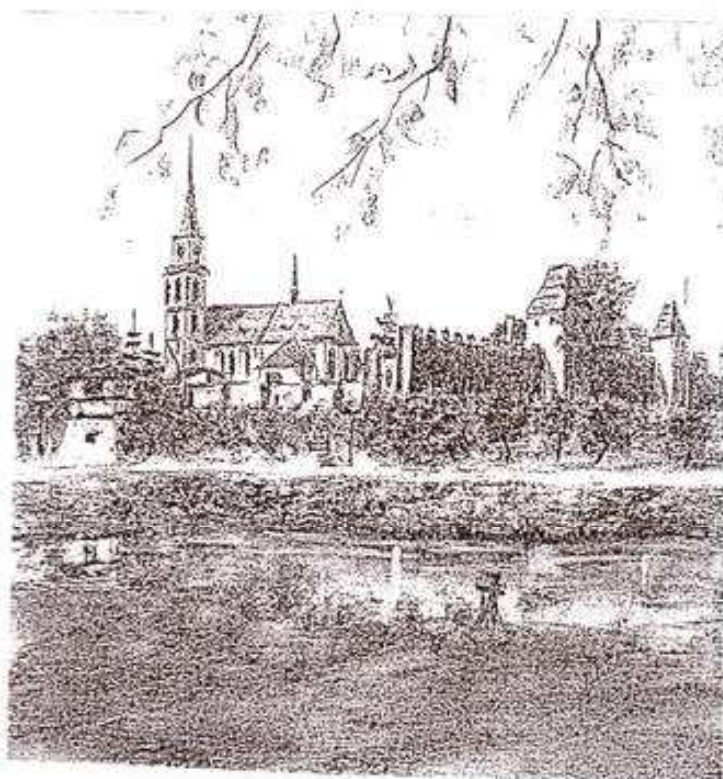


Členky výboru  
 ZO SRCH v ČR, o. s.  
 a představitelky  
 zdravotní sestry  
 v důstojném  
 prostředí



7

NYMBURK



ŽÁVĚREČNÉ HODOCENÍ OKRESNÍ  
ORGANIZACE SPČH V NYMBURCE  
V ROCE 2011



## T E Ā K A za rokem 2011

V konci měsíce prosince se sešel výbor Okresní organizace SPOČK v ČR, o.s. Nymburk, na svém zasedání, aby udělal konečnou tečku za svou činností tohoto roku. Dá se říci, že patří k těm úspěšnějším.

Již v jarním období uskutečnila Okresní organizace projekt na téma: Kurs správné životosprávy. Třídenní pobyt ve Zlencích na Sázkově absolvovalo 44 účastníků, pro něž, díky peněžnímu příspěvku městského úřadu Nymburk, Sadská a Obecnímu úřadu Kralupy a Rožátek, nebyl finančně náročný.

V měsíci červenci pobývalo 25 diabetiků na rekondačním pobytu ve Stráži pod Ralskem, v srpnu 20 kardiků v Rokytnici n.J., kde současně bylo na ozdravném pobytu i 25 členů s onemocněním tělesným a slyšecím cest.

Vydal se i prosincový rekondační pobyt 24 kardiků rovněž spojený s ozdravným pobytom respiraiků a tělesně postižených ve Vrbně pod Prácheňem.

Všechny tyto akce byly doprovázeny lékařkou, zdravotní a rehabilitační sestrou a cvičitelkami.

Účastníci byli velmi spokojeni s výběrem pobytových míst, ozdravnou péčí, organizací i s kulturním a společenským využitím volného času. O každé z těchto akcí by se dalo napsat hodně podrobností. Lze ale shrnout, že při nich došlo k neuvěřitelné nové úrovni přátelství, že se účastníci odrezavali od všedních starostí a hlavně, že došlo k podstatnému zlepšení jejich zdravotního stavu. - A to je ten hlavní cíl, pro který tyto akce Okresní organizace pořádá.

A tak "T Ā ŀ ku za rokem 2011" mohla dvakrát podtrhnout.





OKRESNÍ ORGANIZACE SPČH

NYMBURK



2012