



# Královéhradecký ZPRAVODAJ seniorů

ČERVEN 2025

5 Kč

Ročník XXXV. / číslo 2 (139)

## Naši cyklisté k výročí města

S prvním jarním dnem odstartovalo 32 cyklisticky zdatných seniorů akci „800 km pro Hradec“, a to na počest významného výročí našeho města. Cyklisté už nyní mají za sebou osm kondičních cyklistických vyjížděk a šest cyklistických výletů i dva zdařilé cyklistické zájezdy.

První čtyřdenní zájezd v dubnu „Slovensko – Žitný ostrov“ představoval spojení denní cyklistiky (celkem 160 km) s odpoledním pobytem v termálních koupelích. Druhý s názvem „Cyklostezka Bečva“ v červnu organizovaný společně s hradecskou CK Cyklotur představoval opět čtyřdenní cyklistické putování tentokrát po Moravě a zavedl seniorské cyklistiky na 180 km nenáročnou a příjemnou cyklistickou trasu podél řeky Bečvy od Pustevny, přes Rožnov pod Radhoštěm, Valašské Meziříčí, Velké Karlovice, Vsetín, Teplice nad Bečvou, Hranice na Moravě, Lipník nad Bečvou, Přerov, Tovačov až k soutoku Bečvy a Moravy.

A jaký je stav v projektu „800 km pro Hradec“? Dva nejkritičtější cyklisté již splnili



20. 2. 2025 - 1. cyklovýlet. Zahájení cyklosezóny 2025 a cykloakce „800 km pro Hradec“

stanovený počet kilometrů. Cyklogratulace! A co dál? Těšíme se na třetí cyklistický zájezd (21. až 24. 8.) „Na kole podél Vltavy etapově“ s CK Panter Praha. Proto jezděte s námi, jezdíme v dobré partě pro naše zdraví a také pro příjemná společná setkávání a poznávání naší vlasti i její krásné přírody! Všechny akce jsou určeny pro aktivní zájemce o cyklistiku z Hradce Králové a okolí. Proto CykloAhoj!

Informace na webových stránkách Senioři Hradec Králové / Sport

Jaroslav Novák, CykloSenior HK



## Výstava fotografií Petra Růžičky

Ještě poslední úterý a středu v měsíci červnu od 9 do 11 hodin můžete zhlédnout ve společenské místnosti spolku Senioři Hradec Králové v Mánesově ulici 780 výstavu zajímavých fotografií Hradecké proměny Petra Růžičky, uspořádanou naším spolkem k výročí 800 let města Hradce Králové. Další možnost pak bude ještě od září do konce října. (at)

Centrum pro integraci osob  
se zdravotním postižením  
KHK, o.p.s., Hradec Králové,  
Jana Černého 8/28  
hledá

## SPRÁVCE BUDOVY

Vhodné pro osoby se zdravotním postižením, seniory, hrubá mzda 28.000 – 30.000 Kč, pracovní poměr na dobu neurčitou, zkušební doba 3 měsíce – 1 směna, 40 hod. týdně

**Náplň práce:** správa budovy a zahrady včetně údržby, doprava a instalace kompenzačních pomůcek u klientů a jejich zaškolení, údržba pomůcek, zajištění revizí objektu a oprav.



Byl nás plný autobus a byl to úžasný zájezd na barokní zámek Lysice s krásnou zahradou (s promenádou a krytou pergolou), který 21. 5. uspořádala Alena Nekolová a Stáňa Potůčková. Díky!  
Jana Foukalová

## MOUDROSTI MOUDRÝCH

**Vzdělání je nejlepší cestovné na stáří.**

Aristoteles – filozof vrcholného řeckého období, nejvýznamnější žák Platónův a vychovatel Alexandra Makedonského.



Také letos, v pátek 13. června, měli možnost hradečtí senioři, tentokrát v počtu 176, navštívit festival Rock for People v Parku 360 na letišti. Velký dík patří magistrátu města Hradec Králové, který pro ně vypravil čtyři autobusy, i pořadatelům za vstřícnost a péči o seniory. Snímek zachytil moment nádherného hodinového koncertu Marie Rottrové, s níž si její písničky zpívala i mladá generace. (lh)



## Vybrali jsme z našich akcí

Vzdělávací komise zorganizovala v tomto pololetí v Harmonii II dvě velmi zajímavé přednášky vynikajícího královéhradeckého botanika Ing. Jiřího Pirnera za ohromné účasti zájemců. (jn)



Ve společenské místnosti sídla z. s. Senioři Hradec Králové se v dubnu konala úspěšná přednáška královéhradeckého historika PhDr. Čestmíra Brandejse „Věnná města“. Jak je patrné z fotky, byl velký nával, musely se přidávat židle. (mp)

## Jak na klouby

Již podruhé se nám podařilo získat do Harmonie II doc. MUDr. Vlastu Tošnerovou, CSc., odborníci na rehabilitaci. Svou přednášku zaměřila převážně na opotřebování a následnou rehabilitaci kloubů horních a dol-

ních končetin. Názorně ukázala jak procvičovat konkrétní klouby. Přítomní si pak mohli cviky, které se daly uskutečnit vsedě a ve stoje, i vyzkoušet. Přístě to bude o svallech zad. (hr)

## Pravidla pro účastníky zájezdů a výletů (dále jen „akcí“)

### ÚČASTNÍK AKCE:

1. Je registrovaným členem spolku Senioři Hradec Králové, z. s., a má uhrazený členský příspěvek na daný kalendářní rok (v případě doplnění počtu účastníků z důvodu vyřízení autobusu a nezájmu členů spolku nemusí být účastník registrovaným členem spolku)
2. Bude se bezpodmínečně řídit pokyny vedoucího akce
3. Do autobusu (vlaku) bude nastupovat až po vydání pokynu vedoucího akce
4. V autobuse bude akceptovat zasedací pořádek připravený vedoucího akce
5. Do restaurací, návštěvních místností, zámků, hradů ... vstupuje první vedoucí akce (případně jiná určená osoba)
6. Pokud bude chtít účastník akce z nějakých důvodů opustit skupinu, nahlásí

tuto skutečnost bezpodmínečně vedoucímu akce (případně jiné určené osobě)

7. Účastník akce je povinen znát (mít uložené) číslo telefonu vedoucího akce (případně jiné určené osoby), aby ho mohl v případě problému kontaktovat
8. Nebude tento kontakt zneužívat
9. Z jídelen, restaurací ... nebude odnášet žádné potraviny, pokud se nebude jednat o balíčky určené k tomuto účelu a pouze na pokyn vedoucího akce (případně jiné určené osoby)
10. Pokud se nebude účastník těmito pokyny řídit, nebude v případě zájmu o další nabízené akce zařazen mezi účastníky.

S Pravidly budou účastníci seznámeni před realizací akce. Seznámení zajistí organizátor (garant).

## PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS

### JAZYKOVÉ KURZY

mají mezi seniory stále své zájemce. A to nás těší. Napodzim připravujeme pokračování výuky anglického i německého jazyka.

Angličtina začne v pondělí 8. září od 9.30 hod. v učebně sídla spolku Senioři Hradec Králové, Mánesova ulice 780. Němčina začne ve středu 10. září od 9.30 hod. tamtéž.

Lektorkami kurzů jsou PhDr. Marta Štangelová a dlouholetá naše pracovnice Eva Smutná. Semestr obsahuje 15 lekcí (po 1,5 hod.), školné se platí hotově 600 Kč v první den výuky.

Přivítáme rádi i nové zájemce, kteří jsou ve znalosti jazyka mírně pokročilí.

Mohou se hlásit na tel. 732 810 625. Přijďte mezi nás. Alena Trojanová

### VYCHÁZKY A VÝLETY

■ 9. září SLATIŇANY – skály na Škrovdě. Skály se rozkládají po obou březích Chrudimky, jsou vysoké 4 až 15 metrů. Opravdu stojí za to vidět, co příroda dokáže vytvořit. Cca 7-8 km. **Odjezd HK hl. n. směr Rosice n. L. v 8.33 hodin, přestup 9.00 na Slatiňany. Sraz v 8.15 u IC na nádraží. Předpokládáný návrat kolem 17. hodiny.**

■ 7. října Rokytnice v Orli horách – Pěčín – HK. Prohlédneme si Muzeum Orli hor, Židovský hřbitov a procházkou dojdeme na žst. Pěčín, odkud se vrátíme do HK (cca 6 km). **Odjezd HK 7.23, příjezd Rokytnice v 8.58 h. Předpokládáný návrat kolem 17. hodiny.**

■ **Listopad a prosinec** upřesníme podle počasí v zářijovém čísle. Plánujeme historické město Nymburk s průvodcem a Muzeum hraček Stuchlíkovi Nový Bydžov.

Bohdana Hudská

### ÚŘEDNÍ HODINY

Mánesova 780, Hradec Králové

tel. 702 098 600

(pouze v úředních hodinách)

[www.seniorihk.webnode.cz](http://www.seniorihk.webnode.cz)

Úterý 9.00–12.00 zajišťování rekreačních pobytů (seniorihk-rekreace1@seznam.cz).

Od 1. ledna do 31. března každé úterý 14.00–17.00 hotovostní úhrada členských příspěvků a registrace nových členů.

Od 1. dubna do 30. června každé první úterý v měsíci 14.00–15.00 hotovostní úhrada členských příspěvků a registrace nových členů.

Středa 8.30–11.30 zajišťování kulturních akcí (seniorihk-kultura@seznam.cz) a rekreací (seniorihk-rekreace2@seznam.cz)

V době školních prázdnin není sídlo spolku otevřeno.

V červenci a srpnu kancelář uzavřena (kromě komisemi předem ohlášených dnů). Platba členských příspěvků je možná pouze na účet zapsaného spolku Senioři Hradec Králové.

### Další kontakty:

Cyklistika – Jaroslav Novák 732 409 282

Bowling – Bohdana Hudská 732 471 672

Šachy – Jiří Bielauský 731 253 441

Pétanque – Václav Slezák 777 221 596

## KULTURA

### ZÁŘÍ

#### ■ 11. 9. OPOČNO

Komentovaná prohlídka prostor zámku, procházka parkem, kapucínský kostel a klášter. Odjezd z THD v 8.35 hod., sraz v 8.15 hod. na stanovišti I1. Přihlášky do 8. 9. na seniorihk-kultura@seznam.cz, tel. 723 483 392.

#### ■ 18. 9. VRCHLABÍ

Komentovaná prohlídka památek města Vrchlabí. Odjezd z THD v 8.40 hod., sraz v 8.25 hod. na stanovišti J2.

Přihlášky do 10. 9. na e-mail seniorihk-kultura@seznam.cz, nebo na tel. 728 320 411, Jana Kubelková.

### ŘÍJEN

#### ■ 4. 10. PRAHA

Divadlo Broadway, muzikál **Mýdlový princ**, odpolední představení, začátek ve 14.00 hod., odjezd v 10.00 hod. z Riegrova nám., stanoviště J před budovou ČEZ, prodej vstupenek od 3. 9. od 9.00 hod. v kanceláři sídla Senioři Hradec Králové, z.s., Mánesova 780/11.

### LISTOPAD

#### ■ 8. 11. so 18.30 hod. ADALBERTINUM

Světová hudba pro 4 saxofony. Prodej vstupenek od středy 22. 10. od 9.00 hod. v kanceláři sídla Senioři Hradec Králové, z.s., Mánesova 780/11.

#### ■ 29. 11. PRAHA

Divadlo Kalich, divadelní hra **Malé chytré IŽI**, odpolední představení, začátek ve 14.30 hod., odjezd v 10.00 hod. z Riegrova nám., stanoviště J před budovou ČEZ, prodej vstupenek od 5. 11. od 9.00 hod. v kanceláři sídla Senioři Hradec Králové, z.s., Mánesova 780/11.

### PROSINEC

#### ■ 4. 12. čt 10.00 hod. FILHARMONIE

Veřejná generální zkouška – Virtuózní Čajkovskij, Rossini Straka zlodějka – přehra, Mendelssohn – Symfonie A dur „Italská“. Prodej vstupenek od středy 19. 11. od 9.00 hod. v kanceláři sídla Senioři Hradec Králové, z.s., Mánesova 780/11.

Prodej vstupenek na všechny kulturní akce probíhá v sídle spolku Senioři Hradec Králové, Mánesova 780.

Kulturní komise ukončí činnost pro 1. pololetí dne 25. 6., přeje všem našim příznivcům krásné prázdniny, a činnost opět zahájí dne 3. 9.

Ladislava Kamenická

## VÝLETY

Upozorňujeme, že je nutné dodržovat čas přihlašování. Na dříve poslané přihlášky nebude brán zřetel. Potvrzení, zda na zájezd pojedete, Vám bude zasláno nejdéle do týdne. Kapacita zájezdů je omezená. Ceny jsou orientační. Děkujeme za pochopení – Alena Nekolová a Stanislava Potůčková.

Přihlášky na mail: seniorihk-zajezdy@seznam.cz

V případě, že nemáte mail, pouze SMS na číslo pani Potůčkové: 731 657 817

### ZÁŘÍ

#### ■ 23. 9. výlet na Hrubou Skálu a Hrubý Rohozec

Pěší trasa 5 km z Hrubé Skály na hrad Valdštejn, pak autobusem na Hrubý Rohozec, oběd (není v ceně), prohlídka zámku. Cena 500 Kč – doprava, prohlídka zámku. Přihlašování od 1. 9. od 8.00 hod. Vybírání 17. 9. od 13 do 14 hod. v kanceláři sídla Senioři Hradec Králové, z.s., Mánesova 780/11.

### ŘÍJEN

#### ■ 14. a 15. 10. výlet do Prahy na Kampu a projížďka na lodi

Doprava vlakem, procházka s průvodkyní po Kampě, projížďka lodí po Vltavě s kávou a zákuskem. Předpokládáme větší zájem, proto nabízíme 2 termíny – prosíme při přihlášce uvést, na jaký termín se hlásíte. Předběžná cena 800 Kč – doprava, průvodkyně, loď včetně kávy a zákusku.

Přihlašování od 17. 9. od 8.00 hod. Vybírání 1. 10., 13 až 14 hod. v kanceláři sídla Senioři Hradec Králové, z.s., Mánesova 780/11.

Plánované výlety na listopad a prosinec budou uvedeny v příštím zářijovém zpravodaji: Listopad 11. 11. výlet do Brna hrad Špilberk. Prosinec 2. 12. Vánoce na zámku Loučeň.

Alena Nekolová a Stanislava Potůčková

## REKREACE

Připomenutí výběrů peněz rekreačních zájezdů pro zbytek roku 2025:

**1. KOLA Studená Vltava 21. až 24. 8.**, cena 7200 Kč, **výběr peněz 8. 7.** v kanceláři sídla Senioři Hradec Králové, z.s., Mánesova 780/11.

Program: 1. etapa Kvilda – pramen Teplé a Studené Vltavy; 2. etapa Volary; 3. etapa Německo; 4. etapa Lipno nad Vltavou.

**2. Valaško – Slovensko 7. až 12. 10.**, cena 9000 Kč, **výběr peněz 26. 8.** v kanceláři sídla Senioři Hradec Králové, z.s., Mánesova 780/11.

Program: Vsetín, Zlín, Vizovice, Luhačovice, Valašské Klobouky, Uherský Brod, Trenčín, Žilina, Bytča. **Jaroslava Čapkova**

## ZÁJEZDY

Zájezdová komise ve spolupráci s cestovní kanceláří *Hakar tour* pro Vás připravila tyto zájezdy:

■ **ZAKOPANE (PL)** – wellness, turistika, výlety od 27. do 30. 10., cena 11.950 Kč. Relaxační pobyt v Tatrách, ubytování ve 4\* hotelu Bukovina, vnitřní i venkovní bazény, vířivky, sauny. Výhled na Tatry. Fakultativní výlet do Zakopaného.

■ **ADVENTNÍ OLOMOUC+ BOUZOV** – hrad, adventní trhy 29. 11., cena 960 Kč. Vánoční prohlídka hradu, adventní trhy Olomouc.

■ **ADVENT V BUDAPEŠTI (HUN)** – wellness, město, trhy 5. – 7. 12., cena 6950

Kč. Ubytování ve čtyřhvězdičkovém hotelu se snídaní, termální bazén, prohlídka vánočních trhů.

Více informací na letáčku ve výkladu spolku Senioři Hradec Králové v Mánesově ulici 780, nebo na tel. CK Hakar tour 602 136 942.

Přihlášky na mail: seniorihk-zajezdy@seznam.cz

V případě, že nemáte mail, pouze SMS na číslo pani Potůčkové: 731 657 817

Alena Nekolová, Stanislava Potůčková

## VZDĚLÁVACÍ A SOCIÁLNÍ

Do nastávajících letních měsíců vám přejeme hodně pohody a odpočinku a těšíme se na podzim na viděnou! **Uvádíme připravované podzimní akce v Harmonii II., Souběžná 1746.**

■ **17. 9. Bc. Silvie Pecharová:** Preventivní opatření proti demenci a jak postupovat, když nastane.

■ **22. 10. Pharm. Dr. Martin Doseděl, Ph.D:** Potíže při užívání léků, jak může pomoci lékárník.

■ **19. 11. prof. Jaroslav Dršata:** Důchodce na elektrokole Habsburskou monarchií IV. díl, tentokrát přes Alpy do Terstu.

Helena Růžičková a Ladka Staňková

## SPOLEČENSKÉ ČTVRTKY

### ZÁŘÍ

■ **4. 9. trénink mozku**

■ **11. 9. O zdravé výživě pro každého**

■ **18. 9. Poznejme mnoho tváří Guatemala** – cestopisná přednáška

■ **25. 9. hudební odpoledne – zpíváme s harmonikou**

### ŘÍJEN

■ **2. 10. Včelařství jako koníček** – přednáška, prodej medu aj.

■ **9. 10. Jak jsme žili ve 20. století** – historická přednáška

■ **16. 10. trénink mozku**

■ **23. 10. Guatemala II. část** – cestopisná přednáška

■ **30. 10. hudební odpoledne – zpíváme s harmonikou**

### LISTOPAD

■ **6. 11. Ohlédnutí za sletem 2024** – osobní vzpomínky

■ **13. 11. trénink mozku**

■ **20. 11. Čína – poznejme asijskou velmoc** – cestopisná přednáška

■ **27. 11. hudební odpoledne**

### PROSINEC

■ **4. 12. Zpíváme s kytarou** – prosincové rozjímání při kytáře

■ **11. 12. trénink mozku**

■ **18. 12. hudební vánoční setkání s koleďami**

Začátky programů: od 15.30 hod.

Uvedené akce se konají v sídle zapsaného spolku Senioři Hradec Králové v Mánesově ul. 780/11.

Alena Trojanová

## O příjemné vychytávce

*Jste sami nebo s přáteli na vycházce po našem krajském městě a objevujete pamětihodnosti místa – architekturu, kulturu, památky, pročítáte pamětní desky na domech, fotíte sochy a kašny, nahlížíte do nitra kostelů, taky vejdete do zajímavého obchůdku, něco koupíte do ruky na zub a na chvíli spočinete na lavičce na náměstí či blízském parku. A pak ani nepřekvapí nutková touha navštívit místo, kam i císař pán chodil pěšky.*

*A to je často problém. Síť veřejných WC není tak hustá a na posezení v restauraci není často čas. Přitom by v takové situaci člověk rád zaplatil i zlatem! V Hradci ale došlo v tomto směru k velké změně. Naši radnici se ještě před letní sezonou povedlo vyjednat s místními provozovateli, že si lidé mohou odskočit nejméně v 16 podnicích. Navíc zdarma. Většinu z nich najdeme v centru města. V letošním jubilejním roce, kdy se konají k výročí nejrůznější akce, to rozhodně návštěvníky potěší.*

*Na Velkém náměstí jsou v tomto směru přivítivé **Café Na kole** a **Sport Cafe**, ve Špitálské pak podnik **Potrefená Husa**. Na Malém náměstí **Hotel U Královny Elišky** nás také v případě nutnosti přijme. **Pivovarskou bránu** a **Psi Boudu** v ulici V Kopečku rovněž můžeme pochválit, i v restauraci **U Kohouta** v Gayrových kasárnách se na nás nebudou mračit. **Hospůdka Šírák** u letního kina na Orlickém nábřeží má také pochopení. V **Cukrárně Libuši** na Ulrichově náměstí nás z oné místnosti rovněž nevyženou, ani v **Palačkárně** na Masarykově náměstí a **Pizzerii Etna** sídlící v přilehlé Foglarově uličce.*

*Zapojených je i několik restaurací dále od centra města. Jedná se o **Restauraci Flošna** u hradeckého letního koupaliště, **Hospodu Pod Strání** na Moravském Předměstí, **Park Na Větví** na okraji malšovických lesů, **pivnici Bouda** na Pražském Předměstí a **restauraci Slávka** v Orlické kotlině.*

*Realizovaný nápad je příjemnou vychytávkou na posílení nejen cestovního ruchu.*

Ludmila Hovorková

## Hradecké proměny

Máme rádi sídlo našeho spolku v „Mánesovce“ a těší nás, když se tam účastníkům našich akcí líbí. Dlouhou stěnu ve společenské místnosti využíváme k prezentaci obrázků a fotografií. V poslední době své krásné malby vystavovala Alena Prouzová a pak Jaroslav Novák představil kresby dlouholetého Sokola Kamila Pavláška u příležitosti jeho devadesátých narozenin. Obě akce byly zahájeny vernisáží a těšily se velké pozornosti.

Abychom trochu přispěli k oslavě 800 let našeho města, vytiskli jsme fotografie Petra Růžičky (1943-2017), který fotografoval stejná zajímavá místa našeho města v rozmezí až 25 let, kdy došlo k jejich viditelnému zlepšení. Pojmenoval své výtvary „Hradecké proměny,“ a tím dokumentoval, jak se naše město mění k lepšímu.

Ve čtvrtek 29. května si mohli návštěvníci poprvé tyto vystavené fotografie prohlédnout. Po úvodním slově a malém občerstvení následoval kulturní program, kdy MUDr. Josef Macela hrál na harmoniku a všichni s ním zpívali hodinu a půl národní písničky. Panu doktorovi, který v červnu



Petr Růžička - fotograf.

oslaví devadesáté narozeniny, patří náš velký obdiv. Celé odpoledne provázela skvělá atmosféra, účastníci si s velkým zájmem vystavené fotografie prohlíželi.

Zhlédnout výstavku bude možné v Mánesově ulici 780 každé úterý a středu od 9.00 do 11.00 až do konce června a po prázdninách ve stejné dny ještě v měsících září a říjen.

Helena Růžičková, foto Marcel Kraus



Na vernisáži hrál MUDr. Josef Macela na harmoniku a mnozí si k tomu s ním zaspívali.



Petr Růžička vyfotil také čerstvě instalovanou sochu prvního královéhradeckého starosty Františka Ulricha. Ta, jak známo, pro odpor mnohých na místě dlouho nepobyla a nyní odpočívá v depozitu.



Vkládání fotografií do rámu.

### KRÁLOVÉHRADECKÝ ZPRAVODAJ SENIORŮ - noviny spolku SENIOŘI HRADEC KRÁLOVÉ, z. s.

vychází čtvrtletně za podpory Statutárního města Hradec Králové. - Adresa vydavatele: SENIOŘI HRADEC KRÁLOVÉ, z. s., Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové, tel. 702 098 600, e-mail: seniorihk@seznam.cz, www.seniorihk.webnode.cz - Řídí redakční rada: Mgr. Ludmila Hovorková - odpovědná redaktorka, Dáša Hlavová, Josef Novotný, Miloslav Poruba, Eva Brandejsová a PhDr. Čestmír Brandejš, Jan Štěpánek. - Vyšlo 23. června 2025. - Za obsah zveřejněných materiálů zodpovídají autoři. - Nevyžádané rukopisy se nevracejí. **Další číslo Zpravodaje vyjde v září 2025**