

**KLUB ZVONEK – sdružení zdravotně postižených,  
Plzeňská 104, 267 01 Králův Dvůr**

Tel./fax 311 637 780-Zvonek

e-mail: [klubzvonek@tiscali.cz](mailto:klubzvonek@tiscali.cz)

Tel.: 311 652 025 – J. Dolejší

## **INFORMACE 1/2006**

Vážení a milí přátelé,

je tady znovu nový rok, my máme spoustu plánů a předsevzetí a teď jen to všechno musí dopadnout tak dobře, jak tajně doufáme. Hlavně nesmíme zapomenout, že nic není tak důležité, jako to naše zdravíčko. A protože pohyb je důležitý krok ke zdraví, dáme si letos do plánu malá „touláníčka“ přírodou. Kdo může třeba pomaloučku ujít pár kilometrů, tak se s námi vydá za poznáváním okolí i historie. Kdo nemůže, zajde do Zvonku a posedí s přáteli.

A proto Vám nabízíme plán akcí na rok 2006.

Ale pro začátek něco miloučkého z knihy *Slepičí polévka pro dědečka a babičku*:

*Mám tě rád, babičko*

*„Mám tě rád, babi,“ řekl vnouček.*

*Babička řekla: „Já tebe taky.“*

*„Já tebe ještě víc,“ prohlásil vnouček,*

*„Mám tě rád až na oblaky!“*

*„No, to je veliká spousta lásky,“*

*pronesla babička s úsměvem.*

*„A já tě mám, babi, nejradši na světě,“*

*stojí si vnouček na svém.*

*„No, ale já tě mám ráda stejně moc.“*

*Oba se na sebe šťastně smějí.*

*„Kdepak, babi, to nemůžeš,  
to bych tě nemohl mít, nejradšeji.“*

*Drobné ručky ji pevně objaly.*

*Babička dojetím nenašla vhodných slov.*

*Tak mocná láska je boží dar,*

*Dražší nad život a nad domov.*

*Virginia (Ginny) Ellisová*

## Plán akcí 2006

- LEDEN** – ještě zimní spánek. Jen výbor pracuje !
- ÚNOR** 16.2. **Den otevřených dveří** 9 – 14 hod.  
25.2. **Procházka zimní krajinou** ( trasa z Jarova okolo přehrady do Králova Dvora . Sraz Wagnerovo nám.,zastávka autobusu „C“  
Odjezd 12,22 hod., v případě oblevy se pochod nekoná.
- BŘEZEN** 8.3. **Jsem lepší než Vilém Tell** – začíná turnaj –šipky – každou středu v Klubu Zvonek – i pro úplné začátečníky  
11.3. **Po stopách sv. Ludmily**. Díky ochotě lidiček z Tetína, budeme mít jen pro nás otevřené muzeum a kostely. Navazovat bude návštěva baziliky sv.Jiří na Pražském hradě v rámci akce Toulky Prahou ( začínáme v květnu ). Sraz v 9.30 hod. na mostě u nádraží -Zavadilka  
25.3. **Koukolovka** – výstup na Koukolovu horu v Králově Dvoře-  
Popovicích.  
Známý každoroční jarní výstup – určeno zdatnějším. Sraz v 10 hod.  
30.3. **Výroční schůze Klubu Zvonek** – od 13.30 hod. v restauraci u Bělohávků
- DUBEN** 6.4. **Kurzy šití** – pro začátečníky i pokročilé . Každý čtvrtek .  
8.4. **Velikonoční pochod** s vynášením Moreny. Otročiněves – Žloutkovice -  
Sraz: 1) Odjezd aut. nádraží Beroun 9,35 hod. 2) Odjezd od Knížecí II.  
Králov Dvůr v 9,35 hod.
- KVĚTEN** 10.5. **X. Květinový den** – středa- prodej kyticek měsíčku lékařského pro celý okres Beroun. Kdo chce pomoci při prodeji, ohlásí se nejpozději do konce března u pí Dolejší Klubu Zvonek ( každý čtvrtek).  
13.5. **Kolem s kolem** – zachováme tradici a pojedem kolem Berounky do Srbska do kempu. Spojeno se spoustou her, zpěvy a tanci.I labužníci si přijdou na své.  
20.5. **Toulky Prahou** – víte, jak se Praha změnila? Že ne, tak s námi vyražte poznávat pomaloučku tu naši stověžatou. Začneme tam, kde jsme skončili při návštěvě Senátu, v zahradách Valdštejnského paláce.  
27.5. **Průhonice** – autobusový zájezd do zahrad Průhonického parku.
- ČERVEN** 10.6. **Biofarma Nenačovice, sklárny**. Turistický výlet s návštěvou biofarmy spojené s ochutnávkou zdravých potravin. Návštěva sklárny  
24. 6. **Ahoj, prázdniny** – kouzelný a zábavný den pro babičky, dědečky, maminky, taťky a jejich ratolesti.
- ČERVENEC** prázdniny – dovolená , funguje pouze klub
- SRPEN** prázdniny - dovolená , funguje pouze klub

- ZÁŘÍ** 2. – 9.9. **Rekondice - Lázně Bohdaneč** – platíme zálohu 1 000,- Kč do 15.4.  
Pouze 38 osob. Kdo dřív přijde...ostatní jsou jak náhradníci. POZOR!  
Záloha se nevrací, pouze při potvrzení lékařem. Jinak si musíte najít  
náhradníka!!!
- 23.9. **Strž.**Autobusový zájezd s turistickým pochodem.Návštěva a prohlídka  
domku, kde pobýval Karel Čapek.
- ŘÍJEN** 28.10. **Báječná procházka – Křivoklát - Zbečno** – turistická pohádka pod -  
zimním krajem.
- LISTOPAD** 30.10. **Mikulášské setkání** - u Bělohávků
- PROSINEC** **Divadlo**

Všechny akce jsou plánovány s velkým předstihem. Proto všechny začátky a místa srazů upřesníme před akcí. Kdo se bude chtít zúčastnit, zavolá do Zvonku nebo paní Dolejší na MěÚ Králův Dvůr.Také je vždy vše vyvěšeno na nástěnce v klubu. Každou středu se scházejí „skalní příznivci“ a ti Vám rádi poradí i podají informace. Tak udělejte něco pro zdraví a tento rok se s námi vydejte na cesty.

V novém roce hlavně zdraví a lásku našich blízkých, snad i štěstí a kus radosti... A malý „ždibíček zlatáček“, aby se nám lépe žilo.

A za sebe, prosím, naučte všechny kolem, že pohlazení a úsměv je víc, než zlost a neshody. *Vždyť náš kolektiv je opravdu nádherná ukázka toho úžasné osvobozujícího lidského tepla a kamarádství.*

Za výbor

Jarmila Dolejší

**Klub Zvonek – sdružení zdravotně postižených, Plzeňská 104,  
267 01 Králův Dvůr, tel. 311 637 780**

předseda: Jarmila Dolejší 602 850 264

místopředseda: Jiří Janovský

## **NABÍZÍME:**

**Každý může přijít třeba jen posedět a to každou středu do klubu.**

Pondělí:	<i>masáže</i>	O.Dřevěná	dopoledne, nutno telefonicky objednat tel. 311 636 749, 724 705 564
Středa:	posezeníčko		každou středu dopoledne, ukázky kuchař. umění, ručních prací atd.
Čtvrtek:	<i>informace půjčovna Internet</i>	J.Dolejší	informace, sociálně právní minimum, půjčování zdravot.literatury, pomůcek tel. 311 637 780 , 311 652 025
	masáže	O.Dřevěná	odpoledne, nutno objednat viz. pondělí

**Měření cukru:** pro diabetiky i pro prevenci, používáme přístroj ONE TOUCHE

**Měření tlaku a tepu:** s možností vytisknutí naměřených hodnot

**Kurzy:** vyšívání, pletení košíků, výroba kraslic, paličkování, pletení, šití háčkování, drátování, ubrousková technika, výrobky ze slámy, ze šustí

**Půjčujeme:** rotoped, trampolínka s držadly, autotrakční lehátko, čistič vzduchu Bioner, přístroj na magnetoterapii JAMAWA, léčebné lampy –Infra Heat,Infrafit, biolampa, vyhřívací poduška, Kenzův počítač kalorií, akupresurní masážní přístroj, ale také horkovzdušnou troubu pro dietáře, knihy, videokazety- léčitelé, prevence rakoviny atd.

**Počítač:** výuka základů , možnost zjistit jakékoliv informace ze všech oborů  
- zdravotnictví, zaměstnání, divadla, jízdní řády, stavebnictví..

Jsme pořadateli celorepublikového **Květinového dne** pro okres Beroun, výstav Velikonoce, Šikovné české ručičky, kurzů ručních prací, přednášek a rekondičních pobytů.

**Rádi od Vás přijmeme jakékoliv nápady, připomínky, pomoc i kritiku !!!!**