

Bechtěrevik

časopis v elektronické podobě

Informační měsíčník



www.klub-bechtereviku.cz



Únor 2025 / číslo 299

OBSAH

Z VEDENÍ KLUBU BECHTĚREVIKŮ

Úvodní slovo z vedení spolku	1
Výměna průkazu OZP 2025 a příspěvek na mobilitu	1
Informace Bc. Drahomíry Vaculové	3

GARANTI ČÍSLA: KARLOVARSKÝ A OLOMOUCKÝ KRAJ

Karlovarský kraj	
Úvod	4
Putování po Karlovarském kraji	5
Umělý vodní kanál – Dlouhá stoka	6
Upolínová louka pod Křížky	7
Terapeutické metody, podle Ludmily Mojžíšové	7
Terapeutické metody – masáž lávovými kameny	8
Olomoucký kraj	
Aktivity skupinky členů KB Olomouc v roce 2024	9

INFORMACE Z KRAJŮ

Středočeský kraj	12
Královéhradecký kraj	13
Zdravé zuby?	14
Zkuste se cigaret zbavit jednou provždy	16
Moravskoslezský kraj	17
Kraj Vysočina	18
Jihomoravský kraj	18

REKONDICE 2025	19
----------------	----

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Úvodní slovo z vedení spolku

Vážení bechtěrevici, členové našeho spolku, vážení čtenáři.

Jsmě zde s dalším vydáním našeho měsíčníku. Každý měsíc přinášíme pro vás informace, které můžete využít ve svém každodenním životě.

Již před měsícem jsme informovali o připravovaném **Světovém dni bechtěreviků**. Jako každý rok jej vyhlašuje světová asociace nás bechtěreviků na první sobotu v květnu.

V tomto a dalších vydáních jsme pro vás připravili **informace, které se dotýkají nejen bechtěreviků, ale všech zdravotně postižených**. Připravila je pro vás členka předsednictva Bc. Drahomíra Vaculová, která se za náš spolek zúčastňuje jednání na nejrůznějších úrovních, od poslanecké sněmovny, přes Ministerstvo zdravotnictví až po jednotlivé organizace, které se zajímají o pacientské organizace a organizace, které se péčí o pacienty zabývají. Garanty tohoto čísla jsou kraje Karlovarský a Olomoucký.

Nabídku rekondičních pobytů jsme rozšířili o pobyty ve Františkových Lázních Aguaforum a.s.. Bohužel na první jarní nabídky (měsíc březen) se v době distribuce únorového časopisu již nedá přihlásit. Z toho důvodu jsme umístili nabídku na webových stránkách Klubu bechtěreviků a preposlali členům krajských výborů k předání jednotlivým členům.

Mgr. Bc. Lucie Miklíková, předsedkyně KB ČR
Dr. Jindřich Fanta, předseda KB ČR

Výměna průkazu OZP 2025 a příspěvek na mobilitu

V současné době probíhá první vlna výměn průkazů osoby se zdravotním postižením. Tato se v drtivé většině týká občanů, kteří mají úplně prvotní zdravotní posudek ke svému ZTP anebo ZTP/P trvale.

Nebo těch, kterým byl průkaz přiznán na 10 let a platnost končí kdykoliv během tohoto kalendářního roku.

Výměna se uskutečňuje formálně, t.j. bez nutnosti dokládat jakékoliv lékařské zprávy.

Ve věci výměny Vašeho průkazu se dostavte na úřad práce dle Vašeho trvalého bydliště 2 týdny před koncem platnosti stávajícího průkazu. **S sebou si vezměte občanský průkaz, ZTP nebo ZTP/P, 1 fotku pasového formátu.**

Na vyvolávacím systému v budově zvolte položku „Podklady pro vydání průkazu.“

Jakmile se následně dostanete k patřičné přepážce, podepíšete zde poklady a výroba nového průkazu bude referentem zadána do systému.

Za 14 dnů se dostavte na úřad opět k vyzvednutí Vašeho nového průkazu. Při převzetí zaplatíte jednorázový poplatek **30 Kč** hotově a podepíšete protokol o převzetí průkazu.

Pro výměnu průkazu nevyplňujete žádný zvláštní formulář.

Aktuální fotografie, respektive podobenka, je nutná. U běžných klientů není možné někoho k procesu výměny průkazu zplnomocnit. Zplnomocňujeme případně pouze k vyzvednutí nového průkazu (jinou osobou).

Imobilní klienti si ještě před návštěvou úřadu práce vyžádají od svého praktického lékaře potvrzení, že se kvůli svému zdravotnímu stavu nemohou na úřad dostavit. Pouze v tomto případě řeší výměnu průkazu rodinný příslušník. Jménem imobilních klientů, kteří jsou současně omezeni na způsobilosti k právním úkonům, řeší výměnu průkazu jejich opatrovník. Zde není třeba potvrzení praktika, že se žadatel/ka na úřad práce nedostaví osobně.

K vyřízení výměny si opatrovník na úřad práce vezme: svůj občanský průkaz, originál listiny opatrovníka (k nahlédnutí), ZTP nebo ZTP/P k výměně a 1 aktuální fotku pasového formátu toho, kdo je žadatel o výměnu průkazu.

Osobní přítomnost opatrovance – žadatele na úřadě práce není požadována.

POVINNOST NOVÉ AKTUÁLNÍ FOTOGRAFIE PRO VÝMĚNU.

Každý, kdo potřebuje vyměnit průkaz (kvůli končící platnosti stávajícího kdykoliv v průběhu roku 2025), má povinnost přinést na úřad práce osobně **aktuální fotku pasového formátu**.

Není pravdou, že spádový úřad práce má povinnost či možnost stáhnout si Vaši fotografii z Portálu občana nebo z Registru obyvatel.

Toto v patřičném (Správním) zákoně stanoveno být mělo, jenže projednání se nestihlo. Změna je plánovaná až do návrhu v roce 2026.

Úřad práce je oprávněn stáhnout si Vaši elektronickou fotku jedině a pouze tehdy, máte-li E-občanku. Jenže na úřad práce byste se stejně musel/a dostavit každopádně osobně, protože ověření fotky probíhá přes na úřadu Vám udělený unikátní QR kód. Je pak otázkou, zda není lepší, jednodušší, se nechat vyfotit. K ověření přes QR kód totiž nelze nikoho zplnomocnit.

Pokud jste sniženě pohybliví/nepohybliví a nemáte žádnou možnost nechat se vyfotit, je možné pozvat si fotografa domů.

Případně se vyfotit na chytrý telefon a následně někoho požádat, aby tuto fotku nechal vytisknout na oficiální tiskárně.

Při řešení formální výměny průkazu ZTP nebo ZTP/P (kus za kus) podepisuje žadatel osobně podklady pro vydání průkazu. Je povinen dodat i novou, aktuální fotku. Fotku de facto předává úřadu práce oproti vlastnoručnímu podpisu.

Výměna průkazu by měla proběhnout na úřadu práce dle trvalého bydliště. Některé pobočky nemají problém Vám výměnu průkazu do počítače zadat i na úřadě práce jiném, ač tam klient trvalé bydliště nemá. Zpravidla pobočky v menších městech. Jenže některé s tím naopak mají problém značný (protože průkazů na výměnu je zkrátka mnoho a nestíhá se.) Kdybyste chtěl/a mít opravdu jistotu, že Vás referent odbaví, ač nejste spádová, byla by nutná telefonická dohoda s konkrétním člověkem na úřadu práce předem.

K výměně průkazu stačí **návštěva úřadu práce 2-3 týdny před vypršením platnosti průkazu** stávajícího (uvedené na přední straně). Úřad práce informuje o situaci písemně přibližně 3 měsíce před koncem platnosti.

U příspěvku na mobilitu se nic nemění.

Po výměně průkazu ZTP, ZTP/P **je nutné vyměnit také parkovací průkaz do auta**. Na obou průkazech totiž musí být stejná data platnosti. Připomínáme, že výměna parkovacích průkazů neprobíhá na úřadu práce, ale na jiném úřadu.

K výměně parkovacího průkazu si vezměte občanský průkaz, nové ZTP (/P) a 1 aktuální fotku pasového formátu.

Pokud máte vyřízeno vyhrazené parkovací stání před trvalým bydlištěm, výměnu průkazů nikam nenahlašujete.

Aktualizaci těchto dvou dokladů provedete až později při vyplňování žádosti o prodloužení stání.

Mgr. Lenka Jiřičná, DiS.

Mgr. Kamila Novotná

Datum vložení textu: 14. 1. 2025

Datum poslední aktualizace textu: 16. 1. 2025

Zdroj: <https://www.pohyblivost.cz/vymena-prukazu-ozp-a-prispevek-na-mobilitu.php>

Příspěvek zaslal Luděk Imrýšek, člen KV KB Zlínského spolku

Vážení členové naší patientské organizace, příznivci a kolektivní členové,

Vedení KB, respektive členové představenstva, jsou aktivní po celý rok. Někdo tak, někdo jinak. Jedna z členek PKB, p. Drahomíra Vaculová, se v loňském roce účastnila mnoha odborných akcí a konferencí, na kterých nejen sbírala informace pro vás, ale také reprezentovala Klub bechtěreviků a prezentovala naše potřeby na nejvyšších místech. Postupně vám přinášíme její postřehy a děkujeme velice za ochotu věnovat její čas našim záležitostem.

Za vedení Klubu bechtěreviků

Mgr. Bc. Lucie Miklíková a Dr. Jindřich Fanta

Informace Bc. Drahomíry Vaculové

(první část)

Albertovský den, Letní škola APO, rehabilitační pobyt v Bedřichově

Vážení členové naší patientské organizace, příznivci a kolektivní členové, chtěla bych se s Vámi podělit o několik nových informací, které jsme v průběhu tohoto roku mohli získat a jsou pro nás nejen inspirací, ale i zdrojem poznatků, které Vám můžeme nabídnout.

Dne 15. 5. se konal **Albertovský den** pod záštitou Kliniky rehabilitačního lékařství a VFN a 1. LF UK a NRZP, který se letos mimořádně konal v prostoru Palackého nám., před. Min. zdravotnictví. Zde si mohli všichni zájemci vyzkoušet různé zdravotnické a kompenzační pomůcky, rehabilitační metody. Setkat se mohli také s odbornými pracovníky, kteří pomáhají zdravotně znevýhodněným v pohybu, orientaci, získat kontakty na specializovaná pracoviště a sociální kontakty.

Dne 28. 8. se konala **Letní škola APO**. Tak jako vloni se tematicky zabývala přípravou Novely zákona o regulaci reklamy a přilákala asi 130 hostů, především z řad pracovních organizací.

Norma dosud nereflektovala rozvoj moderní doby a odborníkům, patientským organizacím i průmyslu spíše komplikuje život. Jako příklad uvedme, že v našem Klubovém časopisu nemůžeme jen tak zveřejnit názvy nějakých léků, které nám pomáhají. Jenomže dnes si může každý člověk jakékoliv informace vyhledat sám na internetu a přísná regulace reklamy (a různé zákazy) tak již neplní svou funkci, nebo možná ještě lépe – jsou zbytečné.

V září jsme se zúčastnili s organizací Ictus a Institutu pomoci mozku **rehabilitačního pobytu v Bedřichově**.

Tento pobyt pomáhá pacientům po mozkové příhodě, ale i pacientům s jiným onemocněním mozku, se znovu naučit novým dovednostem a rehabilitaci si zlepšit zdravotní stav. Na tomto pobytu jsem pomáhala s rehabilitačním cvičením, ergoterapií a asistencí potřebným. Výlety a vycházky jsou součástí celkové rekondice ke zlepšení pohybu, orientace, soběstačnosti a komunikace s ostatními. Jsou vhodné i pro pacienty s revmatoidním onemocněním, cvičení v bazénu, vířivky, sauny a cvičební sál i jiné pomůcky nám byly nadmíru k dispozici. Dokonalá bezbariérovost, přívětivý personál a krásné prostředí Vojenské zotavovny Bedřichov vše ještě umocnilo.

Jste srdečně zváni na tento pobyt, který se opět uskuteční v termínech **6. - 12. 7., 27. - 2. 8., 17. - 23. 8. a 14. - 20. 9. 2025**. Tyto pobyty jsou částečně dotovány a veškeré podrobné informace získáte na webu Ictus a Institutu pomoci mozku.

Bc. Drahomíra Vaculová, členka předsednictva KB ČR

GARANTI ČÍSLA KARLOVARSKÝ A OLOMOUCKÝ KRAJ

Karlovarský kraj

Úvod

Vážení bechtěrevici, přátelé, čtenáři časopisu.

Opět máme možnost Vás pozdravit ze západu republiky, a to z Karlovarského kraje. Náš kraj se podílí na tomto čísle našeho časopisu. Během roku nás někteří členové opustili, a naopak pár jich do klubu vstoupilo. Děkuji členům, kteří se aktivně podílí na činnosti KB Karlovarského kraje.

Pravidelně se scházíme každý třetí čtvrtek v měsíci od 17 hodin v Dlouhé ulici č.12 v Chebu. Opět máme domluvené rehabilitační cvičení v bazénu od 11 hodin v LH Běhouneku v Jáchymově, scházíme se v kavárně v Zimní zahradě před 11 hodinou.

V celorepublikovém turnaji v bowlingu, který se konal v Praze, jsme obsadili 7 místo.

Vážení členové Karlovarského kraje, zvu Vás na **Krajské shromáždění**, které se **koná dne 20. 2. 2025 v Chebu, Dlouhá ulice č. 12 od 17 hodin**. Pokud se nesejde dostatečný počet členů, bude **následné Krajské shromáždění a to 20. 3. 2025, tamtéž**.

Ilja Naske, předseda KV KB Karlovarského kraje

Ještě jednou plán činnosti na rok 2025

Je tam malá změna!!!

Leden		setkání Výboru KB KV
Únor	20. 02. v 17 hod.	Krajské shromáždění
Březen	20. 03. v 17 hod.	Náhradní (2. kolo Krajské shromáždění)
Duben	17. 04. v 17 hod.	Členská schůze
	19. 04. v 11 hod.	V Jáchymově LH Běhounek cvičení v bazénu

Květen	03. 05. v 17 hod.	Bowling ke dni Bechtěreviků ve Strážově
	15. 05. v 17 hod.	Členská schůze
	17. 05. v 11 hod.	V Jáchymově LH Běhouнку cvičení v bazénu
Červen	19. 06. v 17 hod.	Členská schůze
	21. 06. v 11 hod.	V Jáchymově LH Běhouнку cvičení v bazénu
Červenec a srpen		
Září	18. 09. v 17 hod.	Členská schůze
	20. 09. v 11 hod.	V Jáchymově LH Běhouнку cvičení v bazénu
Říjen	16. 10. v 17 hod.	Členská schůze
	18. 10. v 11 hod.	V Jáchymově LH Běhouнку cvičení v bazénu
Listopad	20. 11. v 17 hod.	Členská schůze
	22. 11. v 11 hod.	V Jáchymově LH Běhouнку cvičení v bazénu
Prosinec	18. 12.	Předvánoční setkání

Na členských schůzích se scházíme v Klubu důchodců. Dlouhá ul. č. 12, CHEB.
V Jáchymově se scházíme v LH Běhouнку na Zimní zahradě po 10 hodině.
Plán činnosti bude aktualizován na jednáních členských schůzí.

Zpracoval: krajský výbor KB Karlovarského kraje

Putování po Karlovarském kraji

Vážení čtenáři, až budete na rekondicích, či výletech v našem kraji, jsou tu zajímavá místa k relaxaci a odpočinku.

Ve Františkových Lázních, jsou v lesoparcích místa klidu a k rozjímání. Navštivte kapli **Nejsvětějšího Srdce Ježíšova, Sv. Antonína**. V Sadech Bedřicha Smetany, u křižovatky ulic Ruská a 5. května, stojí drobná výklenková kaple z roku 1851. Kaple je řešena ve stylu anglické neogotiky, jako mohutný pylon. Kaple byla určena lázeňským hostům, kteří mohli při procházce parkem spočinout v tichém rozjímání.

Lesní kaple – v Loimannově parku, při odbočce cesty k lesoparku Amerika, vybudoval v roce 1884 Okrašlovací spolek, podle návrhu Gustava Weidermanna, dřevěnou lesní kapli jako součást vybavení lázeňského města. Vysvěcena byla v červenci 1885. Je to drobná romantická kaple na obdélníkovém půdorysu. Sloupky s dekorativní dřevořezbou, na dřevěném štítu je umístěn reliéf Madonky. Celá kaple je zastřešena vysokou stanovou střechou s nasazenou dřevěnou zvoníčkou. Toto místo bylo určeno pro ukládání drobných předmětů za uzdravení i svých blízkých. Kdykoliv jsem hostem ve Františkových Lázních, toto magické místo navštěvuji.

Jáchymov – procházkou dojdete ke **Kapli Sv. Anny**, původně na místě stála dřevěná kaple z roku 1517, poblíž Chlebného trhu. V roce 1778 na tomto místě byla zbudována zděná kaple. Po požáru města v roce 1873, z ní zbyly pouze obvodové stěny a kamenné ostění portálu s letopočtem 1778. Dnešní podoba pochází z doby po obnově, po tragickém požáru. Nad vstupním průčelím je vyzdobena zvoníčka, završena cibulovou bání.

Jáchymov – Kaple Sv. Barbory. Nedaleko centra (nad kruhovým objezdem). Původní kaple sv. Barbory stojící v místech dnešního lázeňského domu Astoria, při staré cestě do Ostrova, byla postavena v roce 1770, pro pracovníky c.k. tavičských provozů. V roce 1809

byla na střeše zřízena druhá zvonička. Dvě zvoničky měli připomínat jáchymovské hutníky a horníky. V době výstavby nového lázeňského centra, byla kaple v roce 1916, přenesena na dnešní místo.

Mariánské Lázně – Kaplička Lasky, Bolestné P. Marie. Kapličku najdete v lesoparku ve svahu nad Chopinovou ulicí v Mariánských Lázních. V roce 1909, ředitel zdejšího divadla Julius Laska, dal postavit kapli na počest své matky. Kaple byla vysvěcena 26. července 1909. Projekt stavby vypracoval místní architekt Josef Forbererich v neogotickém stylu.

Vážení čtenáři, při vašem putování vám přeji pohodu a zdraví.

Použito: Průvodce po významných kaplích a kapličkách v Karlovarském kraji

Zpracovala: **Vlasta Votrubová**, členka KB Karlovarského kraje

Umělý vodní kanál – Dlouhá stoka

Dlouhá stoka odtéká z Kladského rybníka v nadmořské výšce 810 m a pokračuje dále přibližně ve směru od západu k východu. Jiné zdroje ovšem považují za začátek Dlouhé stoky výpust z výše položeného Kynžvartského rybníka v nadmořské výšce 820 m. Teče kolem obce Prameny, za obcí míjí Národní přírodní památky. Upolínovou louku pod Křížky a Křížky, nacházejí se nad jejím levým břehem. Pokračuje severovýchodním směrem k obci Nová Ves a dále pod vrch Na vyhlídce s kamennou rozhlednou a končí v obci Krásno, kde se vlévá do potoka Stoka.

Toto zadání dostal zeměměřič H. Rossmeisl od zakladatele města a hradu Bečova Hanuše Pluha, ten byl zároveň vlastníkem cínových dolů ve Slavkovském lese.

Trasa byla vyměřena důlním měřičem H. Rossmeislem v roce 1530 a byla nazvána Flossgraben (Plavební příkop). V době dokončení představovala Dlouhá stoka mohutné dílo a měřila 24 km, její šíře byla přes 2 m a spád zhruba 0,35 m na 100 m. Její součástí byla i soustava deseti velkých báňských rybníků. Napájela 52 mlýnů na rudu, měla 35 mostů a 14 stavidel.

Stavební práce na Dlouhé stoce byly zahájeny v roce 1531 a bylo dokončeno v roce 1536. Tímto bylo dosaženo dostatek vody do cínových dolů a později i k plavení dřeva, kterého bylo v dolech potřeby.

Dlouhá stoka je umělý vodní kanál, významná technická památka, od roku 2003 nejprve jako kulturní památka a od 2014 jako národní památka zapsaná do seznamu pod názvem Dlouhá stoka s rybníky Kladským a Novým.



Čerpáno: Kudy z nudy

Ilja Naske, předseda KV KB Karlovarského kraje

Upolínová louka pod Křížky

Upolínová louka se nachází nedaleko obce Prameny u vnějšího okraje plošiny, která se mírně svažuje od skalního vrchu U Tří křížků směrem k Dlouhé stoce.

Upolínová louka pod Křížky v roce 1990 byla vyhlášena národní přírodní památkou, chrání mokřadní louku s bohatou květenou. Tato lokalita je v nadmořské výšce okolo 800 m. o rozloze 17,7 ha. Vyskytuje se zde například vrba borůvková, která byla v ČR až do roku 1990 považována za vyhynulou.

Dále zde na upolínové louce roste upolín, kosatec sibiřský, prha arnika, vrba rozmarýnolistá, prstnatec fuchsův aj.

Pro návštěvníky je zřízen povalový chodník.



Čerpáno: <https://přirodaceska.cz>

Ilja Naske, předseda KV KB Karlovarského kraje

Terapeutické metody, podle Ludmily Mojžíšové

Ludmila Mojžíšová svým pacientkám byla vždy upřímná, nebrala si servítky a jednala vždy na rovinu. Napravovala svaly, aby nevisely jako hadry. Její profesní cestu doprovázely úspěšné případy, těhotenství žen, které nikdy neměly být těhotné, napravovala blokády páteře – pánevního dna a další úspěchy v uvolňování bloků na celé páteři. Působila ve Výzkumném ústavu tělovýchovném v Praze v Tyršově domě na Újezdě. 20 let byla asistentkou rehabilitace na katedře tělovýchovného lékařství FTVS UK. Mezi jejími klienty byla celá řada známých osobností sportu i zábavy.

Deset a dva cviky, které změní život.

Metoda L. Mojžíšové je založena na principu existence reflexních vztahů mezi páteří a vnitřními orgány. Dojde-li k disfunkci páteře, ovlivní to nepříznivě i činnost odpovídajících vnitřních orgánů a obráceně. Pokud má metoda fungovat správně, je třeba zkombinovat fyzioterapii s každodenním domácím cvičením. Při první návštěvě u fyzioterapeuta proběhne diagnostika pohybového aparátu. Zhodnotí se postavení sedmi párů žeber, stav bederní páteře, sakrálního skloubení pánevního dna. Nápravu zajišťuje soubor postupů, které využívají mobilizaci, techniky měkkých tkání, pasivní pohyby. Masáže a tepelné procedury pro léčbu páteře a svalů celého těla. Pacienti dostávají na doma dvanáct potřebných cviků, rozdělených do čtyř skupin k auto rehabilitaci. Celé cvičení je především zacíleno na

pánevní oblast. Sestavy lze cvičit ideálně dvakrát denně, dle svých možností. Doporučuje se cvičit po vyprázdnění, na karimatce, při pokojové teplotě v pohodlném oděvu. Nerušené v klidu a tichu. Z pohledu TČM (tradiční čínské medicíny), se jedná hlavně o orgány (meridián) jater a žlučníku, ledvin a močových cest, žaludku-sleziny-slinivky.

Zbavit se bolestí jakoukoliv metodou, je bezvadné. Je třeba to zkusit a vytrvat. V dnešní době si metoda Ludmily Mojžíšové rozhodně obrodu a naši pozornost zaslouží.

Z Časopisu: Vitae – magazín Energy

Vlasta Votrubová, členka Karlovarského kraje

Terapeutické metody – masáž lávovými kameny

Použití – bolesti zad, zatuhlé svaly, chronická bolest kloubů a svalů, při celulitidě, stresu, únavě, nespavosti, neklidu a klimakterických potížích.

Zmínka o masáží lávovými kameny, lze nalézt už před 5000 lety, kdy ji prováděli Inkové a Májové. Také byly používány k masáží v Indii, Číně nebo na Havaji. Indiáni obecně věřili v léčivou sílu kamenů, které byly přikládány na tělo, aby pomáhaly odstraňovat bolest a zbavovat tělo negativní energie. V Japonsku je dávali na akupresurní body v oblasti břicha, sloužily nejen k podpoře trávení, ale také k obnově správného toku energie v těle. Díky spojení masáží s horkými kameny, nachází tato technika stále více příznivců i v dnešní době. K masáží se používají vyhřáté lávové kameny z bazaltu, čediče nebo gabra. Jsou to sopečné horniny, které výborně akumulují teplo a mají silnou energetickou vibraci. Dokážou odstranit bloky důležitých reflexních míst a rozproudit energii v celém těle. Kameny se předehtřívají na teplotu 50 – 60 stupňů C. Teplo ze sálajících kamenů se dostává až do hloubky třech centimetrů pod kůži, čímž ovlivňuje svalstvo i tělesné procesy v těle. Odstraňuje neklid a napětí.

Protichůdný účinek tepla a chladu. Nahřáté lávové kameny vyzařují jangovou energii a mohou se během procedury střídát s chladnými kameny z bílého mramoru, které se chladí v misce s ledem. Tyto lávové kameny se aplikují v místech zvýšeného prokrvení, postižených zánětem, nebo na otoky způsobené hmyzem. Také se přikládají po úrazech, natažení svalů či šlach. Na hodně zatuhlé svaly se osvědčilo střídání prohřáté lávové kameny s chladivým účinkem mramoru. Docílí se tím výrazné zlepšení prokrvení, uvolnění svalů i vyplavení nahromaděných toxinů. Zároveň aktivujeme lymfatický a krevní systém.

Kontraindikace – tato metoda není vhodná pro osoby s vysokým krevním tlakem, při křečových žilách, kožních, infekčních a zánětlivých onemocnění, v průběhu těhotenství – pokud teplo není dobře snášeno.

Použito: Časopis Vitae – Magazín Energy

V. Votrubová, členka Karlovarského kraje

Aktivity skupinky členů KB Olomouc v roce 2024

Naše aktivity v průběhu roku zahrnují široké spektrum různých činností. Podnikáme výlety, navštěvujeme různé druhy kulturních a vzdělávacích akcí.

Podle časových možností jednotlivců se najde vždy několik členů na tyto činnosti:

- procházky a turistiku – nordic walking
 - cykloturistika při příznivém počasí
 - 1x za týden „kulturní středa“ – návštěvy výstav, kulturních památek, posezení u kávičky a zákusku
 - 1x za týden břišní tance – trénink na vystoupení při různých kulturních akcích v okolí
 - plavání a cvičení v bazénu – převážně pátky, bowling čtvrtky
 - jóga pro seniory 65+ – cvičení s Jiřinkou
 - cvičení a posilování na židli
 - návštěvy kina, divadla a koncertů
 - rukodělné a tvůrčí činnosti: kreslení, malování, vyrábění skřítek, drobných dárků na Vánoce a Velikonoce, šití kabelek a batohů. Je to skvělý způsob, jak se zabavit a zároveň tím procvičit cit v prstech, odpočinout si od myšlenek každodenního světa.
 - trénink paměti: hlavolamy, křížovky, sudoku
 - návštěvy kina, divadla a koncertů, výstav a vernisáží
- Adventní koncert Richarda Pachmana a Dity Hořínkové v Olomouci, ukázka – sestřih z Adventního koncertu 10. 12. 2024 V Chrámu sv. Mikuláše Praha
<https://www.youtube.com/watch?v=Bkb114urhsc>
- vernisáž obrazů Richarda Pachmana



V loňském roce máme za sebou:

- rekreační a rehabilitační pobyty v Lázních Poděbrady a Luhačovice, Moravská Nová Ves pro jejich atraktivnost již po několikáté,
- v těchto lokalitách ve volných chvílích absolvujeme výlety na zajímavá místa v okolí. Vždy si to náramně užijeme.

Několik informací o možnostech aktivit při pobytu v **Moravské Nové Vsi**. Tento region nabízí spoustu aktivit.

Moravská Nová Ves je městy v okrese Břeclav v Jihomoravském kraji. Leží jedenáct kilometrů severovýchodně od Břeclavi na hlavní železniční trati Břeclav – Přerov.

Je to vinařská obec, její součástí jsou vinařské uličky, kde se odehrává řada vinařských akcí, a samozřejmě v okolí obce vinohrady. Obec protínají cyklostezky, které vedou přes vinohrady i lužním lesem. U obce se rozprostírá nejen lužní les, ale i 80 hektarové jezero. Lužním lesem protéká řeka Morava. Obec leží na hranicích se Slovenskem a do Rakouska je to necelých dvacet kilometrů.



Degustace vín v jednom ze sklípků v Moravské Nové Vsi

Už poněkoličkáte jsme se ubytovali v penzionu Selský dvůr. Penzion Selský dvůr v Moravské Nové Vsi leží v její jižnější části Moravy, mezi městy Břeclav a Hodonín, pouze 10 km od dálnice D2. Rodinný penzion Selský dvůr je tu pro hosty, kteří touží poznat krásy Podluží, ochutnat kvalitní moravská vína v typických vinařských uličkách, projet se na kole mezi vinohrady či lužním lesem. Nedaleko penzionu je Restaurace U Sečkařů s vynikající kuchyní.

Tipy na výlet po okolí

- Pouze tři kilometry od Moravské Nové Vsi se nachází největší archeologické naleziště u nás z doby Velké Moravy – Valy v Mikulčicích. Cykloturisté se mohou projet po cyklostezkách lužním lesem, po vinařských cyklostezkách, které vedou vinařskými uličkami v obcích na Podluží.
- Stačí ujet 20 kilometrů a ocitnete se v Lednicko-valtickém areálu, který UNESCO zapsalo na seznam světových kulturních památek.
- Lednicko-valtický areál je jednou z nejvýznamnějších perel pokladnice historického a kulturního bohatství České republiky. Po staletí jej budovali Lichtenštejnové, jeden z nejstarších a nejbohatších rakouských rodů. Vytvořili tuto krajinu o rozloze 283,09 km², čímž patří mezi nejrozsáhlejší člověkem vymodelované území v Evropě. Tato působivá mozaika parků, zahrad, rybníků, řek a lesů, doplněná řadou soch, zámeků, chrámů, kaplí a kolonád byla v roce 1996 zapísána na seznam Světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO a od roku 2003 je také součástí biosférické rezervace Dolní Morava.
- Dále zámek Milotice či skanzen jihomoravské vesnice ve Strážnici. 10 km od penzionu Selský dvůr je ZOO v Hodoníně a zároveň přístaviště na řece Moravě. Projížďky na lodích dále nabízí provozovatelé lodní dopravy po Baťově



kanálu i po řece Dyji. Během pobytu v penzionu Selský dvůr mohou návštěvníci zavítat i do Bratislavy 45 minut jízdy autem po dálnici nebo do Vídně 1 hodina jízdy autem.

- Vinařství Čejkovice, Petrov – Plže Památková rezervace lidové architektury, to jsou Plže. Najdeme je v městečku Petrov vzdáleného 14 km od Hodonína.
- Vrbice – Sklepní kolonii Pod strážním kopcem najdete v obci Vrbice 8 kilometrů od Velkých Pavlovic. Sklepy zde byly vykutány do pískovce až v sedmi patrech nad sebou. Milovníci Pána prstenů si zde přijdou na své, sklípky tak trochu připomínají obydlí Hobitů, jen v nich místo roztomilých domečků najdete spoustu vína. Řeknete si – kopec. Ale tenhle skrývá 7 pater vinných sklepů jako z pohádky. Vítejte ve vinařské oblasti Velkopavlovicka.

<https://www.jizni-morava.cz/cz/zazitky/o70458-vinne-sklepy-na-vrbici>

Na Jižní Moravě jsme nezkoumali jen vinice a vinařství, hrady a zámky nebo nádherné vyhlídky. Jeden celý den jsme věnovali rozhlednám. A že jich je na Jižní Moravě požehnaně.



Rozhledna Slunečná

Stežka nad vinohrady – Rozhledna je postavena na kopci Kobylí vrch, který je místními obyvateli nazýván Homole. Z výšky 334 m. n. m. uvidíte na okolní vinohrady, obce Kobylí, Vrbice, Čejkovice, ale i vzdálenější Pálavu.

Už teď se těšíme na další návštěvu Jižní Moravy a na další aktivity v roce 2025.

Mgr. Hana Čapková, KB Olomoucký kraj

INFORMACE Z KRAJŮ

Středočeský kraj

Vážení kolegové Bechtěrevici nejen ze Středočeského kraje.

Zima je a asi bude ještě nějaký čas, ale my tohoto období každoročně využíváme k zorganizování výroční členské schůze, oficiálně „**Krajského shromáždění**“. V tomto roce je toto shromáždění volební, kdy si musíme zvolit krajský výbor na další tříleté období.

První termín jsme nastavili na středu 15. ledna 2025. A jak jsme očekávali dle zkušeností z předchozích roků, naše výroční jednání nebylo usnášení schopné, a tak se v únoru scházíme na toto jednání v **náhradním termínu**, kterým je **sobota 15. února 2025** od 10.00 hodin (viz můj článek v prosinci 2024).

Budeme se těšit na každého, kdo se rozhodl zajet do Prahy – Karlína, scházíme se v kanceláři (zasedací místnosti) Klubu bechtěreviků na adrese Karlínské náměstí 59/12, 3. patro kancelář č. 308. Otevřeno je určitě od 9.00 hodin, kdy začíná prezence a předpokládané ukončení je ve 12.30 až 13.00 hodin.

Program jednání zůstává stejný:

1. Zpráva o činnosti a hospodaření za rok 2024
2. Plán práce a rozpočet na další období
3. Volba krajského výboru na další volební období
4. Volba delegátů na Shromáždění delegátů KB ČR 2025
5. Diskuse
6. Usnesení a závěr

Při své návštěvě si lze zapůjčit magneto-terapeutický přístroj Abolito, lze si zakoupit ponožky, cvičební tričko, nebo přídatnou opěrku do auta.

Rehabilitační cvičení v Oblastní nemocnici v Kolíně pokračuje i v únoru. Termínem je **úterý 25. února 2025**. Scházíme se na 13.30 hodin, pro zajištění masáže je třeba nahlásit týden předem účast (Jindra Fanta 605 256 826). Na celou rehabilitaci se na místě připlácí 300,- Kč. Až do června se budeme scházet vždy v úterý, a to v následujících termínech: 25. březen, 29. duben, 27. květen a 24. červen.

Středočeská bowlingová liga pokračuje. Bowlingoví nadšenci se v lednu sešli po dlouhé době v Kutné Hoře-Seďlci, kde budeme pořádat **tradiční turnaj pro Bechtěreviky z celé republiky**.

Bowlingové centrum na staré adrese Hrnčířská 235, Kutná Hora – Karlov je zcela zrekonstruované, má nového majitele a také nový název: „**Kuttenberg bowling & billiards centrum**“.



Turnaj je naplánován na sobotu 29. března 2025 od 11.00 hodin. Připomínám, že uzávěrka přihlášek je 23. března 2025. Propozice jsme zveřejnili v lednovém časopise.



Pro dnešek se s vámi loučím a těším se na shledanou za měsíc.



Nejbližší tréninkové setkání Středočechů se uskuteční **25. února 2025 v Kolíně** od 16.30 hodin. Případné dotazy a podrobnosti podá Milan Brabec (milan.brabec@email.cz, 739 300 973).

Zdena Petrovičová, předsedkyně KV KB Středočeského kraje
spojení na mě: Z.Rebel@seznam.cz, 602 203 352

Královéhradecký kraj

„Tak jsem se hodně urazila“ volá mi rozhořčeně Milada Jirečková, naše milá předsedkyně KB Královéhradeckého kraje. „Oni na nás zapomněli, zapomněli nás také pochválit v lednovém čísle časopisu Klubu bechtěreviků, my jsme také uskutečnili akci u příležitosti Mezinárodního dne Bechtěreviků, který byl stanoven na sobotu 4. května 2024“. Ano máš pravdu, my jsme u této příležitosti pořádali výlet na zámek do Nového Města nad Metují, do kostelíku v Novém Hrádku a do Pekla. „Nic si z toho nedělej“ chlácholím Miládku po telefonu. Už je to dávno, to si nemůže nikdo pamatovat, psali jsme o tom v červnovém čísle časopisu Bechtěrevik. Nemůže někdo přečíst všechny články ve všech časopisech.

Zdravíme všechny pečlivé čtenáře našeho časopisu z Královéhradeckého kraje. Pevně věříme, že Vánoce se vám vydařily, a Silvestra jste nepřehnali v pití ani petardách. Nový rok je před námi a s ním řada úkolů. Zopakuji tedy **Krajské volební zasedání bude 9. 3. 2025 v 10.00** ve Všeštarech. **Vášim úkolem** je připravit návrhy na volbu krajského předsednictva. Návrh delegáta na svolání nejvyššího orgánu Klubu bechtěreviků, kterým je „**Shromáždění delegátů**“. Uskuteční se v červnu 2025 a tentokrát jsme zasedání spojili s oslavou 35. výročí od založení našeho Klubu bechtěreviků. Shromáždění delegátů a celé slavnostní setkání se uskuteční v Kraji Vysočina nedaleko Nového Města na Moravě, a to v hotelu Medlov **v sobotu 14. června 2025.**

Další úkol pro vás je připravit si návrhy na činnost KBHK na I. pololetí. Tedy kam na výlet, do divadla nebo do muzea? **Třetí úkol** pro vás vyplývá z toho, že jsme garanty dubnového

čísla časopisu Bechterevik. Napište, najděte, nebo přeložte zajímavý článek do našeho časopisu a pošlete ho na bechterevik@gmail.com, nebo veroslav.kozak@seznam.cz! Za vaši aktivitu mnohokrát děkujeme. Následné krajské zasedání bude **30. 3. 2025 v 10.00** ve Všetarech.

Nezapomeňte na plavky! Budeme se těšit na viděnou.



Na závěr ještě jedno smutné oznámení. Zemřel po krátké nemoci náš kamarád a zakladatel KB v Královéhradeckém kraji **MIROSLAV ŠPRYŇAR**. Přejeme upřímnou soustrast manželce a všem, kteří na něho budou s láskou vzpomínat. Naše společné opékání buřtů u Vás, na břehu Orlice, Míro jsou pro nás nezapomenutelné chvíle, děkujeme za ně.

Mgr. Milada Jirečková,
předsedkyně KV KB Královéhradeckého kraje
a Ing. Věroslav Kozák, člen KV KB Královéhradeckého kraje

Zdravé zuby?

Úplně stačí správně a pravidelně používat zubní kartáček. Prevence zubního kazu, zánětu dásní a parodontitidy, aneb základem je správné čištění chrupu. Vyhnout se nepříjemným bolestem chrupu, drahým a komplikovaným zákrokům u stomatologa a v konečném důsledku i ztrátě zubů, která má velký vliv na to, jak si užijeme potěšení nejen z jídla? Všechno máme v rukou my sami. Tedy v té správné ruce, která drží kartáček a dokáže ho správně použít. „Ke správnému čištění zubů potřebujeme klasický zubní kartáček a mezizubní kartáčky. Principem je mechanické očištění zubního plaku. Toho dosáhneme jedině jeho „zametáním“ ze zubů pomocí kartáčků. Jak správně na to své pacienty naučí dentální hygienistka nebo zubní lékař,“ říká v rozhovoru stomatoložka **Šárka Štovičková**.

Co je to zubní plak?

Je to směs mikrobů, potravy (cukrů) a sliny. Tvoří se v ústech všem. Vypadá jako bílá kašovitá hmota, která se lepí na zuby. Čím déle plak v ústech ponecháme, tím je větší jeho vrstva. Časem vrstva naroste natolik, že se ve spodních částech plaku začnou tvořit kyseliny. Tyto kyseliny rozleptávají zuby. Tímto mechanismem vznikají zubní kazy.

Co všechno zubní plak způsobuje?

Stojí za vznikem kazu, zánětu dásní a plakem podmíněnou parodontitidou (lidově „parodontózou“). V dásni způsobuje plak zánět, který se projevuje krvácením. Krvácení je pro nás ukazatel. Říká nám, že je s dásní něco v nepořádku a je třeba ji léčit. Je to pro nás takový varovný zdvižený prst. Když zánět dásně neřešíme a necháme ho pokračovat, tak se časem dostane do kosti, která leží hned pod dásní. Kost se vlivem zánětu začne rozpouštět. Nestálé ubývá, až nakonec ubude natolik, že zub nemá v čem držet. Začne se kývat a vypadne.

Co se s tím dá dělat?

Dají se tato onemocnění léčit? Je potřeba si uvědomit, že všechna tato onemocnění způsobuje zubní plak. Když ho ze zubů odstraníme pomocí kartáčků, resp. pravidelně redukuje jeho vrstvu (správným čištěním zubů!), tak jsme odstranili příčinu onemocnění. Není příčina – není nemoc. Těmto onemocněním lze jednoznačně předejít a nemusí vůbec vzniknout! Je nezbytné, aby si pacienti zuby čistili. Ale správným způsobem, pravidelně a pečlivě. Zánět dásně se vyléčí správným čištěním za pár dní a dále prostě nepokračuje. Plakem podminěná parodontitida je větší oříšek. Ten, kdo to nechal zajít tak daleko, že tento problém vznikl, bude mít řešení obtížnější. Parodontitida se dá zastavit. Nová kost ale už nedoroste. Proces rozpouštění kosti už aspoň dále nepokračuje. Zubní kaz se dá vyřešit „vyvrtáním“ a nahrazením poškozených tkání výplňovým materiálem. Ne vždy je to ale možné, a ne vždy to je snadné. Občas všechna tato onemocnění mohou skončit ztrátou zubu.

Jakou pastu je nejlepší používat?

Pasta k čištění zubů není potřeba. Pasty a ústní vody jsou jen „voňavky“ do pusy. Aby nám z úst vonělo a čištění nám chutnalo. Samy o sobě nic nečistí. Plak na zubu lpí a dá se odstranit jediné mechanicky – tedy pomocí kartáčků. Pokud někdo zubní pastu používat chce, tak může. Měl by si vybrat takovou pastu, která mu chutná a má z ní dobrý pocit. Některé pasty (s vyšším obsahem fluoridů) mohou napomáhat re mineralizaci počátečních kazů, ale jediné na čistém zubu bez plaku. Přes vrstvu plaku nemá fluorid šanci na zub působit.

Ústní vody také nefungují?

Ústní vody na tom jsou stejně jako pasty. Zubní plak nedokážou odstranit. Jaké kartáčky doporučujete? Správný kartáček by měl být měkký, hustý (hodně štětín), všechny štětiny by měly být stejně dlouhé a hlavička kartáčku co nejmenší. Čím menší část se štětínami, tím se bude v ústech lépe manipulovat. Mezizubní kartáček musí vybrat dentální hygienistka nebo zubní lékař. Jde o správnou velikost. Příliš malý kartáček nečistí – nedosáhne na boční plochy v mezizubním prostoru. Příliš velký do mezery nedostaneme.

Mohu čistit mezizubní prostory zubní nití nebo párátkem?

Pro čištění mezizubních prostor nejlépe funguje mezizubní kartáček. Nit a párátko nemají dobré výsledky. Je to způsobeno klenutím mezizubních prostorů a anatomii bočních ploch zubů. Čištění mezizubním kartáčkem je snadné, rychlé a efektivní. Zubní nit nejenže nečistí efektivně, ale zároveň je manipulace složitá a hrozí poranění dásní.

Co když se mezizubním kartáčkem do mezery nedostanu?

Mohou být i mezery, kam se mezizubní kartáček nevejde. V tom případě je na hygienistce, aby pacientovi poradila individuálně, jak se o mezeru starat. Možností jsou zubní nitě, jednosvazkové kartáčky nebo mezizubní kartáček, který nezavedeme úplně. Nebo kombinace výše zmíněných. V tomto případě k niti přistupujeme tak, že je lepší čištění zubní nití, než ničím. Často ovšem pacienti prohlašují, že se do mezery nic nevejde, a ono se ve skutečnosti vejde. Bylo to jen o tom, že neznali správný „grif“, jak do mezery mezizubní kartáček zavést. Ano, přesně tak. MUDr. Šárka Šťovíčková Správným čištěním se tedy dá předejít všem těmto problémům? Nemít nikdy žádný kaz a zanícené dásně? Je možné, aby měl člověk zdravé zuby až do smrti?

Ano, přesně tak. MUDr. Šárka Šťovíčková

Zkuste se cigaret zbavit jednou provždy

Také už jste opakovaně zkoušeli přestat kouřit? A rovněž jste se ke kouření nakonec vrátili? Pokud vaše odpovědi zněly ano, níže najdete některé tipy, které mohou pomoci k dlouhodobému skoncování s kouřením.

Nenechte se ovládat závislostí

Proč vlastně **přestat kouřit**? Kromě jasných zdravotních přínosů (a přínosů pro peněženku) můžeme zmínit i svobodu. Ano, svobodu. **Už nebudete otrokem závislosti**, naopak, budete mít více volného času například na koníčky. Zkuste letošní **novoroční předsevzetí** využít na maximum a řekněte si, že se tabáku zbavíte nadobro.

Ze statistik vyplývá, že až 7 z 10 kuřáků by raději nekouřilo, kdyby si mohli vybrat. Avšak většina kuřáků je závislých, tzn. pociťují abstinенční příznaky, když nekouří. Typicky si zapalují první cigaretu do hodiny od probuzení a den bez tabáku pak obvykle představuje problém. Každoročně zkusí přestat kouřit „jen“ 4 z 10, ve většině případů jen tak, bez odborné pomoci. Míra úspěchu takového pokusu je nízká, po roce abstinuje jen 3-5 % z nich.

Důležitá je příprava

Častou bariérou v pokusu přestat jsou obavy, konkrétně obavy z případného neúspěchu či abstinенčních příznaků. Pokud absolvujete příslušnou léčbu závislosti na tabáku, výrazně zvýšíte své šance na úspěch odvykání. Co tedy dělat, aby se to konečně podařilo?

Základem na cestě k nekuřáctví je **předem připravený plán**. Zjistit, v jakých situacích kouříte, a pro tyto naplánovat dopředu nekuřácké řešení. Ideální je, pokud se dané situaci můžete vyhnout (kávu pít nemusíte), ale ne vždy je to možné, a proto je potřeba typické kuřácké situace pozměnit. Pít kávu v jiné místnosti, z jiného hrnečku, jinak – s mlékem, bez něj, se skořicí atd., aby situace kouření připomínala co nejméně. Vhodné je vyvarovat se konzumaci alkoholu alespoň prvních pár týdnů po přerušení užívání tabáku, protože se stoupající mírou alkoholu zpravidla klesá míra sebeovládání. Uvědomte si, že odvykání od kouření je proces, který může trvat až několik měsíců, a obraťte se trpělivostí.

Nepouštějte si k tělu abstinенční příznaky

V případě závislosti se obvyklých abstinенčních příznaků spojených s odvykáním kouření, jakými jsou **nervozita, podrážděnost, nespavost či nutkání zapálit si**, můžete snažit zbavovat za pomoci užívání některých volně prodejných léků určených právě k potlačení abstinенčních příznaků vyskytujících se při odnětí nikotinu. Pozor, nejedná se o přípravky proti kouření – pokud budete chtít kouřit, tak vám v tom žádná zázračná látka nezabrání. Tyto volně dostupné přípravky pro tlumení abstinенčních příznaků je obvykle nutné užívat dostatečně dlouho, ideálně 3 až 6 měsíců, pro to, aby mohly odpovídajícím způsobem účinkovat. Tyto volně prodejné přípravky, obsahující nikotin, jsou dostupné ve formě pastilek, žvýkaček, ústních sprejů nebo i transdermálních náplastí. Začínají se užívat ode dne, kdy chcete přestat kouřit. Náhradní nikotinová terapie, jak se užívání těchto volně prodejných přípravků také nazývá, uvolňuje terapeutický nikotin do krevního oběhu, to však v mnohem nižších dávkách než v cigaretě – a to bez zdraví škodlivých chemikálií tabákového kouře.

Suma sumárum, štěstí přeje připraveným. Na vaší **cestě za nekuřáctvím** vám přejeme hodně úspěchů!

Podle **Zkuste se cigaret zbavit jednou provždy | BENU.cz**

zpracoval Věroslav Kozák, člen KV KB Královéhradeckého kraje

Moravskoslezský kraj

Zdravím naše čtenáře a členy klubu. Zima je v plném proudu a únor je pro nás měsíc, který bechtěrevíkům moc nevyhovuje. Věřím tedy, že jej překonáváte v poklidu a stejně jako já čekáte na příchod slunce a teplých dnů. Pozitivní je, že se nám už delší dobu prodlužují dny a Hromnice jsou už blízko.

Ve čtvrtek **13. 2. 2025** proběhne **Krajské shromáždění KB-MS v „Restauraci Evropa & Café bar“** na ul. 30. dubna 3060/4, Moravská Ostrava. Začátek je opět od 16.00.

Další schůze poté bude 13. 3. 2025 – a to **Krajské shromáždění v náhradním termínu** – volební, ale tahle už bude začínat v 15.00. Poznačte si do kalendáře.

V našem plánu máme již teď šesti denní pobyt v Turčianských Teplicích a to jarní a podzimní pobyt.

Program jednání Krajského shromáždění 2025

1. Zahájení, určení zapisovatele, schválení jednacího řádu
2. Volba návrhové komise
3. Volba mandátové komise
4. Volba volební komise
5. Volba člena Republikového výboru
6. Informace o členské základně činnosti a hospodaření KB-MS v roce 2024
7. Plán činnosti a rozpočet na rok 2025
8. Volba 3 členů výboru
9. Volba předsedy KV
10. Volba delegátů na Shromáždění delegátů v Praze
11. Způsob hospodaření s pokladnou
12. Diskuse
13. Závěr a schválení usnesení krajského shromáždění

Pokud můžete sledujte naše [www](http://www.popripadě.si) popřípadě si informace předejte – tam mohu napsat rychlé změny v naší činnosti.

Důležité informace najdete na <https://bechtere.eu/>

Miroslav Šmecko – předseda KB-MS

E-mail: kb-ms@volny.cz, mob.: 775 238 042

Rekondice 2025:

Turčianské Teplice na 2025 - KB-MS pořádá i v dalším roce šesti denní pobyt v Turčianských Teplicích

- jarní termín: neděle 27. 4. - sobota 3. 5. 2025

a zároveň už nabízíme datum na šesti denní pobyt v Turčianských Teplicích

- podzimní termín: neděle 21. 9. - sobota 27. 9. 2025.

Pobyt je nabízen pro všechny členy KB ze všech krajů.

Cena rekondic:

Hotel Velká Fatra**** (Polopenze – snídaně a večere formou – švédské stoly)

dvoulůžkový pokoj **12.300,- Kč**

jednolůžkový pokoj **16.860,- Kč**

Při vyplňování přihlášky věnujte prosím pozornost i INFOdodatku a zatrhněte co je pro Vás výhodné.

Celkem je v rámci rekondicí 21 procedur: 5x cvičení v tělocvičně, 5x cvičení ve vodě termální voda léčivá voda 36 °C, 5x smaragdový kúpel 37 - 38 °C termální léčivá voda, 3x 2 hodiny volný vstup aquapark, 2x částečná masáž zad, 1x reflexní masáž.

Nabídku je možno doplnit o oběd ve formě švédských stolů za 380,- Kč / den.

Přihláška na jaro musí být odeslána do **25. 2. 2025** – získáte ji ode mne, nebo stažením z www stránek.

Upozorňuji, že účastníci rekondicí, musí mít zaplacený členské poplatky KB.

Platba jarních rekondicí musí být uskutečněna:

do **10. 3. 2025** na účet KB-MS **2602642333 / 2010**.

Miroslav Šmecko, předseda KV KB Moravskoslezského kraje

E-mail: kb-ms@volny.cz, mob.: 775 238 042

Kraj Vysočina

Zdravím všechny bechtěreviky a jejich přátele,

naše rozloučení se starým rokem proběhlo 27. prosince 2024, ve velmi příjemném prostředí restaurace U Hajčmanů a probíhalo také ve velmi příjemném duchu.

Zahájili jsme naši činnost v novém roce 2025, prvním cvičením v bazénu v Relaxačním centru ve Žďáru nad Sázavou, kde pravidelně dvakrát do měsíce cvičíme ve vodě, vždy v pátek od 17.00 do 18.00 hodin a následovala naše první členská schůze v restauraci U Kocoura na náměstí, kde pravidelně každý první pátek v měsíci probíhají naše schůze krajské pobočky Kraje Vysočina.

Na schůzi jsme plánovali akce v letošním roce, rekondice v Bystrém u Poličky a Lázních Luhačovice, také výlety a vycházky po okolí. Všechny návrhy projednáme na Krajském shromáždění, které se uskuteční 8. 2. 2025 v 11.00 hodin v restauraci INGOT u autobusového i vlakového nádraží ve Žďáru nad Sázavou.

Božena Denková, předsedkyně KV KB Kraje Vysočina

Jihomoravský kraj

Vážený kolegové Bechtěrevici,

všechny vás zdravím v průběhu prvních dnů a týdnů v novém roce 2025. Zima se hlásí poměrně nesměle, ale nějaké ty fujavice už proběhly a doufejme, že ještě něco nasněží. Nicméně mrazy v noci, alespoň menší jsou, a tak bruslení je někde na malých rybnících a sportovních plochách možné, ale ledu na naší Brněnské přehradě se opět asi nedočkáme. Sněžná děla ale běží naplno, a tak například na Stupavě v Buchlovských kopcích máme metr sněhu a zelené lesy, pole a louky všude okolo.

15. ledna jsme se letos poprvé sešli ve společenské místnosti Občanského klubu, Hybešova 65 v Brně, další termíny jarních schůzek jsou tamtéž: 12. 2., 12. 3., 9. 4., 14. 5. a 25. 6. 2025, a to vždy v čase 15.00 - 16.30 hod. Kdo nestihne začátek, na každého rádi chvíli počkáme.

Schůzka 12. 3. 2025 bude současně i Krajským shromážděním Jihomoravského kraje našeho klubu, v případě nízké účasti bude náhradní termín schůzka dubnová, to je 9. 4. 2025. Program krajského shromáždění:

1. Zpráva o činnosti a hospodaření za rok 2024
2. Plán činnosti a rozpočet na rok 2025
3. Volba delegátů za Jihomoravský kraj na Shromáždění delegátů KB ČR 2025
4. Diskuse
5. Závěr

Přejeme všem našim kolegyním i kolegům krásné první dny a týdny nového roku 2025 a ještě jednou hodně zdraví, osobních i pracovních úspěchů, jen samou pohodu a spokojenost do již probíhajícího roku 2025!!!

Vlastimil Baláč, předseda KB Jihomoravského kraje

REKONDICE 2025

Celostátní rekondiční pobyty pro členy Klubu bechtěreviků ČR

Před vyplněním přihlášky zvažte svůj aktuální zdravotní stav!
Storno poplatky jsou řešeny jednotlivými poskytovateli rekondičních pobytů!

TÝDENNÍ REKONDIČNÍ POBYTY

Lázně Luhačovice a.s. s FT poukazem (vždy neděle až sobota)

Termín č. 2: 07. 09. – 13. 09. 2025 (hlavní sezóna)

Penzion Forst	8x 2lůžkový pokoj standart A	11.220, - Kč / 6 nocí
hotel Morava***	2x 2lůžkový pokoj komfort B	12.750, - Kč / 6 nocí
	2x 1lůžkový pokoj kategorie I.	16.020, - Kč / 6 nocí

Termín č. 3: 05. 10. – 11. 10. 2025 (mezisezóna)

Penzion Forst	2x 2lůžkový pokoj standart A	8.160, - Kč / 6 nocí
Hotel Morava***	1x 2lůžkový pokoj komfort B	10.650, - Kč / 6 nocí

Termín č. 4: 12. 10. – 18. 10. 2025 (mezisezóna)

Penzion Forst	3x 2lůžkový pokoj standart A	8.160, - Kč / 6 nocí
Hotel Morava***	2x 1lůžkový pokoj kategorie I.	13.080, - Kč / 6 nocí

Ceny na 2lůžkovém pokoji platí při obsazení dvou lůžek.

Ceny v případě, že si někdo nemůže zajistit FT, jsou stanoveny samostatně!!!

(V tom případě bude i jiná cena, skladba a počet procedur, sdělíme na požádání.)

V ceně není zahrnut poplatek 50,- Kč z pobytu pro město. Zaplatíte jej v recepci při příjezdu.

Parkoviště u hotelu Morava lze předem rezervovat, uveďte do přihlášky, nebo sdělte samostatně.

Příjezd neděle: do 12.00 hodin začínáme obědem.

Odjezd sobota: do 10.00 hodin končíme snídaní.

Stravování: plná penze (snídaně, oběd, večeře) formou bufetu, strava je podávána na Moravě, v den příjezdu (neděle) první služba oběd, den odjezdu (sobota) poslední služba snídaně.

Procedury: vše na FT POUKAZ platí pouze 7 dní od vystavení!!!!

Pro pojišťovny mimo VZP (201, 205, 207, 209, 211, 2013) s přírodním zdrojem:

18 léčebných procedur (včetně přírodních uhličitých koupelí): 5x LTV, 5x LTV bazén, 2x individuální léčebný tělocvik, 1x reflexní masáž, 2x přírodní uhličitá koupel, 3x parafínový zábal.

Pro pojišťovnu VZP (111)

18 léčebných procedur: 5x LTV, 5x LTV bazén, 2x individuální léčebný tělocvik, 1x reflexní masáž, 2x podvodní koupel, 3x parafínový obklad.

Pojišťovna VZP neplatí přírodní zdroj, 2x uhličitá koupele si můžete přibjedenat/dokoupit.

Všichni účastníci si mohou nad rámec tohoto programu objednat další procedury (dle kapacity a dle aktuální nabídky se slevou 20 % z aktuálně platných cen procedur), **přírodní zdroj lze čerpat jen 2x za pobyt (včetně FT poukazu).**

BONUS pro všechny účastníky pobytu: denně pitná kúra luhačovických minerálních vod.

Přihlášku zasílat emailem nejpozději 2 měsíce před nástupem.

Platba neprodleně po přihlášce (čísla účtů na konci).

Jáchymov 6 nocí (pondělí až neděle)

Termín č. 2: 23. 06. – 29. 06. 2025

Termín č. 3: 10. 11. – 16. 11. 2025

Stravování: polopenze bufetem

(možnost dokoupení **plné penze – doplatek 290,- Kč/den**)

Procedury: 1x radonová koupel se zábalem (tělocvik a bazén) upřesníme

1x klasická masáž částečná

1x suchá uhličitá koupel – plynná

2x tělocvik s fyzioterapeutem

2x tělocvik v bazénu s fyzioterapeutem

1x perličková koupel

Ubytování: 2x 2 lůžkový pokoj Dalibor

9.460,- Kč / 6 nocí

2x 1 lůžkový pokoj Dalibor

11.440,- Kč / 6 nocí

Tato cena platí jen v případě, že se přihlásí minimálně 5 osob.

Ubytování na 2L pokoji jen při plném obsazení, hlaste se po dvojicích, jinak je reálný doplatek jako na 1L pokoj. Na ceny se nevztahují žádné jiné slevy. V ceně není zahrnut lázeňský poplatek, uhradíte po příjezdu.

Přihlášku zasílat emailem nejpozději 2 měsíce před nástupem.

Platba neprodleně po přihlášce (čísla účtů na konci).

Léčebné lázně Mariánské Lázně a. s. resort Vltava

spojené budovy Vltava a Berounka (vždy 6 nocí od pondělí do neděle)

Termín č. 2: 09. 06. - 15. 06. 2025

Termín č. 3: 20. 10. - 26. 10. 2025

Lze dojednat předem i jiné termíny !!

Vždy 3x 2 lůžkový pokoj Komfort 1/2 **12.180,- Kč / 6 nocí**

2x 1 lůžkový pokoj Komfort 1/1 **13.680,- Kč / 6 nocí**

Ubytování: Lázeňský resort Vltava se nachází v klidné části města v blízkosti lesoparku, resort je tvořen propojenými budovami Vltava a Berounka.

Pokoje jsou kategorie Komfort se sprchou nebo vanou.

Stravování: Polopenze (S+V) – vše formou bohatého rautu, dokoupení oběda za 350,- Kč/os./den.

Procedury: Vstupní a závěrečné lékařské vyšetření

12x procedury (2x LTV v bazénu, 2x LTV ve skupině, 2x suchá plynová obálka, 2x klasická částečná masáž, 2x parafin na ruce, 2x minerální koupel).

Bonus: Denně volný vstup do bazénu (whirlpool, sauna, fitness), pitná kúra dle předpisu ošetřujícího lékaře.

Lázeňský poplatek 50,- Kč/os./den není v ceně pobytu, uhradíte na místě!

Příjezd: po 14.00 hodině, první strava večeře.

Odjezd: do 11.00 hodin, poslední strava snídaně.

Přihlášku zasílat emailem nejpozději 2 měsíce před nástupem.

Platba neprodleně po přihlášce (čísla účtů na konci).

Františkovy Lázně a.s. Hotel Dr. Adler*** (vždy pobyt neděle až sobota)

Termín č. 1: nelze již objednat

Termín č. 2: 16. 03. – 22. 03. 2025

Termín č. 3: 05. 10. – 11. 10. 2025

Termín č. 4: 12. 10. – 18. 10. 2025

Vždy 4x 2 lůžkový pokoj standard **12.850,- Kč / 6 nocí**

2x 1 lůžkový pokoj standard **14.750,- Kč / 6 nocí**

(Storno podmínky sdělíme na požádání)

Ubytování: pokoje kategorie standard v hlavní budově, koupelna, WC, televizor, lednice, fén, trezor, bezplatné wifi u recepcie, za úhradu na pokoji.

Stravování: **polopenze formou rautu**, bohatý výběr hlavních jídel a příloh, polévky, dezerty, ovoce a saláty (možnost dietní stravy – hlásit předem). **All inkluze nápoje** neomezená konzumace vybraných studených, teplých, alkoholických a nealkoholických nápojů během obědů a večeří **možnost dokoupení plné penze za 470,- Kč/os./den.**

Procedury: vstupní lékařská prohlídka, 12 léčebných procedur určuje ošetřující lékař dle aktuálního zdravotního stavu (vždy kombinace 1x hlavní a 1-2 vedlejší procedura), procedury jsou poskytovány od pondělí do soboty.

Bonus: neomezený vstup do aquaparku Aquaforum od pondělí do pátku. Soukromá hotelová zahrada pro chvíle odpočinku a relaxace.

Příjezd: neděle po 14.00 hodině, první služba večeře.

Odjezd: sobota do 10.00 hodin, poslední služba snídaně.

Kulturní poplatek pro město je zahrnut v ceně pobytu.

V ceně není zahrnut lázeňský poplatek pro město 50,- Kč/den! Ten uhradíte po příjezdu.
Přihlášku zasílat emailem nejpozději 2 měsíce před nástupem.
Platba neprodleně po přihlášce (čísla účtů na konci).

Františkovy Lázně a.s.

Dependance RoyalS lázeňského hotelu Dr. Adler***** (vždy pobyt neděle až sobota)

Termín č. 1: již nelze objednat

Termín č. 2: 16. 03. – 22. 03. 2025

Termín č. 3: 05. 10. – 11. 10. 2025

Termín č. 4: 12. 10. – 18. 10. 2025

Vždy 3x 2 lůžkový pokoj **11.000,- Kč / 6 nocí**

1x 1 lůžkový pokoj **12.100,- Kč / 6 nocí**

(Storno podmínky sdělíme na požádání)

Ubytování: pokoje s příslušenstvím, vybavenost sprcha, WC, TV, telefon, lednice, internet v recepci. Na stravu a procedury se přechází **do hlavní budovy Dr. Adler.**

Stravování: **polopenze**, snídaně i večere formou bufetu, možnost dokoupení plné penze – doplatek 470,- Kč/os./den.

Procedury: vstupní lékařská prohlídka, 12 léčebných procedur určuje ošetřující lékař dle aktuálního zdravotního stavu (vždy kombinace 1x hlavní a 1-2 vedlejší procedura), procedury poskytovány od pondělí do soboty.

Bonus: neomezený vstup do aquaparku Aquaforum od pondělí do pátku.

Příjezd: neděle po 14.00 hodině, první služba večere.

Odjezd: sobota do 10.00 hodin, poslední služba snídaně.

V ceně není zahrnut lázeňský poplatek pro město 50,- Kč/den! Ten uhradíte po příjezdu.

Přihlášku zasílat emailem nejpozději 2 měsíce před nástupem.

Platba neprodleně po přihlášce (čísla účtů na konci).

JEDENÁCTIDENNÍ REKONDIČNÍ POBYTY (10 nocí)

Léčebné lázně Mariánské Lázně a. s.

spojené budovy Vltava a Berounka (vždy 10 nocí od pondělí do čtvrtka)

Termín č. 2: 09. 06. - 19. 06. 2025

Termín č. 3: 20. 10. - 30. 10. 2025

Lze dojednat předem i jiné termíny !!

Vždy: 3x 2 lůžkový pokoj Komfort 1/2 **20.100,- Kč / 10 nocí**

2x 1 lůžkový pokoj Komfort 1/1 **22.600,- Kč / 10 nocí**

Ubytování: Lázeňský resort Vltava se nachází v klidné části města v blízkosti lesoparku, resort je tvořen propojenými budovami Vltava a Berounka.

Pokoje jsou kategorie Komfort se sprchou nebo vanou.

Stravování: Polopenze (S+V) – vše formou bohatého rautu, dokoupení oběda na plnou penzi 350,- Kč/os./den.

Procedury: Vstupní a závěrečné lékařské vyšetření, 20x procedury (5x LTV v bazénu, 4x LTV ve skupině, 3x minerální koupel, 2x slatinný zábal částečný, 2x částečná klasická masáž, 2x suchá plynová obálka, 2x parafin na ruce).

Bonus: Denně volný vstup do bazénu (whirlpool, sauna, fitness), pitná kúra dle předpisu ošetřujícího lékaře.

Lázeňský poplatek 50,- Kč/os./den není v ceně pobytu, uhradíte na místě!

Příjezd: po 14.00 hodině, první strava večere

Odjezd: do 11.00 hodin, poslední strava snídane

Přihlášku zasílat emailem nejpozději 2 měsíce před nástupem.

Platba neprodleně po přihlášce (čísla účtů na konci).

REKONDIČNÍ POBYTY v LÁZNÍCH BECHYNĚ

Lázně Bechyně s.r.o. nabízí nový způsob výběru pobytů

Po dohodě s vedením lázní se nebudou připravovat klasické rekondiční pobyty, členové Klubu bechtěreviků budou mít možnost **výběru z nabízených pobytů**. Na nabízené produkty **dostanou členové Klubu bechtěreviků 10 % slevu**. Termín si mohou vybrat sami.

Sami si vyberte balíček, který by Vám vyhovoval, vše najdete na stránkách:

www.laznevbchyni.cz/lecebne-pobyty

Víkendové wellness pobyty 2 noci cena od **4.700,- Kč**

Prodloužené víkendy 3 noci cena od **5.500,- Kč**

Wellness 4 až 5 nocí cena od **8.000,- Kč**

Léčebné pobyty 6 až 7 nocí cena od **9.800,- Kč**

S výběrem a zajištěním pobytu **Vám pomůžeme**. Platba proběhne přes Klub bechtěreviků.

Žádost (přihlášku) zašlete co nejdříve, nejméně 2 měsíce předem, **vždy nejprve kontaktujte paní Jitku Pavlíkovou (viz odstavec na konci nabídky)**.

REKONDIČNÍ POBYT FRANTIŠKOVY LÁZNĚ hotel Monti Spa

Hotel Monti Spa **** (hlavní budova)

Hlavní sezóna: 20. 04. – 04. 10. 2025

2x dvoulůžkový pokoj, cena **12 900,- Kč** na os./pobyt při plně obsazeném pokoji

Mezisezóna: 16. 03. – 19. 04. 2025

05. 10. – 08. 11. 2025

2x dvoulůžkový pokoj, cena **11 700,- Kč** na os./pobyt při plně obsazeném pokoji

Vedlejší sezóna: 12. 01. – 15. 03. 2025

09. 11. – 20. 12. 2025

2x dvoulůžkový pokoj, cena **10 500,- Kč** na os./pobyt při plně obsazeném pokoji

Hotel Monti Spa dependance Villa Anna ** (vedlejší budova)

Cca 50 metrů od hlavní budovy, bez výtahu, na stravu a procedury se přechází.

Pokoje vybaveny sociálním zařízením (sprcha a WC), TV a WIFI

Hlavní sezóna: 20. 04. – 04. 10. 2025

2x dvoulůžkový pokoj, cena **10 200,- Kč** na os./pobyt při plně obsazeném pokoji

Mezisezóna: 16. 03. – 19. 04. 2025

05. 10. – 08. 11. 2025

2x dvoulůžkový pokoj, cena **9 060,- Kč** na os./pobyt při plně obsazeném pokoji

Vedlejší sezóna: 12. 01. – 15. 03. 2025

09. 11. – 20. 12. 2025

2x dvoulůžkový pokoj, cena **7 920,- Kč** na os./pobyt při plně obsazeném pokoji

Stravování: polopenze (S+O)snídaně bufetem, obědy servírované (3 jídla)

možnost dokoupení plné penze (+250,- Kč/os./den)

Procedury: 1x konzultace s lékařem, 2x skupinové LTV, 1x skupinové LTV v bazénu, 1x částečná klasická masáž, 1x slatinný zábal, 1x parafínový zábal ruce, 1x suchá masážní vana

Bonus: dle provozní doby neomezený vstup do vnitřního bazénu s chrlíčem, tryskami a venkovního vyhřívaného bazénu se slanou vodou (květen až září)

Poplatek 50,- Kč /os./ den není zahrnut, platba na místě.

Parkoviště u hotelu 80,- Kč / den. Příjezd od 13.00 hodin, odjezd do 10.00 hodin.

Stornopoplatky:

28 až 21 dní před dnem nástupu na ubytování činí stornoplatek 30 % celkové ceny pobytu

20 až 14 dní před dnem nástupu na ubytování činí stornoplatek 40 % celkové ceny pobytu

13 až 7 dní před dnem nástupu na ubytování činí stornoplatek 50 % celkové ceny pobytu

6 dní až do dne nástupu na ubytování činí stornoplatek 100 % celkové ceny pobytu

S výběrem a zajištěním pobytu Vám pomůžeme, vždy nejprve kontaktujte paní Jitku Pavlíčkovou (viz odstavec na konci nabídky).

POZOR ZMĚNY v zasílání přihlášek!!!

Vyplněnou a podepsanou přihlášku oskenujte nebo ofoťte a pošlete na emailovou adresu klubu: klub-bechterevik@klub-bechterevik.cz

Pokud nemůžete elektronicky, lze po telefonické domluvě (602 345 018 – Pavlíčková, 605 256 826 - Fanta) zaslat na adresu kanceláře Klubu bechtěreviků: Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8 – Karlín.

Před vyplněním a zasláním přihlášky zvažte svůj aktuální zdravotní stav, zda jste schop(a) absolvovat daný pobyt a objednané procedury.

Můžete požádat svoji krajskou organizaci Klubu bechtěreviků, zda vám přispěje na tyto celostátní rekondice, nebo požádat v zaměstnání.

Číslo účtu Komerční banka

0018531061/0100

číslo účtu ČSOB

0223698258/0300

Variabilní symbol – vaše členské číslo.

Společenská kronika

Vážení kolegové Bechtěrevici, vážení čtenáři našeho spolkového časopisu Bechtěrevik.

Před vámi je poslední kapitola tohoto únorového vydání. Jsme zde s gratulacemi pro naše členy, kteří se narodili v nejkratším měsíci roku. A pro Ty z vás, kteří čtou společenskou kroniku poprvé, a pro zopakování připomínáme, že gratulujeme všem, kteří se dožívají 80 let a více, dále potom k výročí 75, 70, 65, 60, 50, 40 a případně 30 let.

První dva oslavenci připravují svou oslavu „84“ narozenin na konec února. Velikou kytičku s přáním k tomuto jubileu posíláme do Prahy – Dejvic. A tato kytička je pro paní **Aničku H.** Druhá gratulace k tomuto jubileu patří **Josefu Soumarovi** z Benátské Vrutice na okrese Nymburk. Oběma přejeme hodně zdraví, málo bolestí a strastí do dalších let.

Za sebou má nejspíš již oslavu svých „81“ narozenin Mgr. **Lumír Hinterholz** z Českých Budějovic a v těchto dnech se dožívá svých „81“ let i paní **Jana Ř.** z Brna – Ponavy. Vážení, Lumíre, a hlavně Ty Jani, ať se Vám daří co nejlépe a ať máte kolem sebe samé dobré kamarády. Ještě hodně dalších let v našich řadách.

A nyní blahopřání k významným kulatým „80“ narozeninám. Dvě přání putují členům krajského výboru Klubu bechtěreviků Královéhradeckého kraje. Předsedkyně KV KB **Miládka J.** již oslavila kulatiny v prvních dnech února, Mgr. **Jiří Hořák** ze Sobotky oslaví tyto kulatiny těsně před koncem února. Oběma děkujeme za práci pro náš spolek, Miládce za dlouholeté předsednictví a přejeme nejen zdraví, ale hodně pohody a spokojenosti do dalších let.

Během následujícího týdne dosáhnou na „80“ kulatiny i další dva členové spolku. **Stanislav Jakeš** z Nové Včelnice na okrese Jindřichův Hradec a paní **Růžena Š.** ze Zvole – Branišova na okrese Žďár nad Sázavou. I Vám oběma přejeme jen vše dobré do dalších let.

V prvních dnech dosáhla krásného jubilea „75“ let od narození paní **Anežka L.** z obce Dolní Paseky na okrese Liberec. Na další naši členku paní **Adélu V.** z Týna nad Bečvou (okres Přerov) toto krásné jubileum čeká během několika dnů. Oběma děvčatům posíláme velikánskou kyticí všech možných přáníček. A mimo děvčat jsou také dva pánové čekající na svou „75“. První gratulaci posíláme do Olomouce – Lozce a je pro **Ivana Machulku**, druhá je pro **Jana Brunnera** a tu posíláme do pražských Horních Počernic. Pánové, blahopřejeme a přejeme pěknou oslavu se svými blízkými či známými.

Tři naši mládenci se v prvních pěti únorových dnech zařadili mezi „sedmdesátníky“. Prvním, který toto kulaté jubileum dosáhl je **Vladimír Veteška** z Prahy – Letňan, druhý oslavencem je **Josef Filip** z Velkého Meziříčí (okres Žďár nad Sázavou) a třetí „sedmdesátník“ je z Plzně – Bolevce a tím je **Václav Pangrác**.

Vážení oslavenci, moc a moc gratulací, doufám, že jste si oslavu užili a těším se, Pepo a Václave, že se zase někde sejdem.

Poslední dnešní čtyři gratulace jsou k půlkulatým „65“ narozeninám. Začnu přáním pro **Miroslava Staňka**, který žije v Ostravě – Bělském lese, pokračuji kytičkou přání pro paní **Květoslavu R.** z Kozojídek u Hradce Králové a dvě gratulace putují do Prahy. Ve Strašnicích bydlí **Richard Diviš** a v Kobylisích Ing. **Michal Sedmihradský**.

Blahopřání a gratulace nejen pro výše uvedené pětasedesátníky, ale ještě jednou pro všechny, kteří se v únoru narodili. A se čtenáři společenské kroniky opět na shledanou za měsíc.



Těsně před uzávěrkou přišla smutná zpráva z Hadce Králové. Zde zemřel **Miroslav Šprýnar**, ze Svinar. Byl druhým nejstarším členem našeho klubu. Rodině a přátelům projevujeme upřímnou soustrast. Mirek byl pohodový člověk, bude svému okolí chybět.

Mgr. Bc. Lucie Miklíková a Dr. Jindřich Fanta

Kraj Vysočina





Bechtěrevik – Informační časopis Klubu bechtěreviků, ČR, z. s.

SPOLEK je zapsaný ve spolkovém rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl L, vložka 806.

IČ: 00550477

DIČ: CZ00550477

Časopis je vydáván s podporou Úřadu vlády ČR.



Povoleno Min. kultury ČR, MK ČR E 14943.

Mezinárodní standardní číslo seriálu: ISSN 2533-5766.

Sídlo a fakturační adresa:

Revmatologický ústav, Na Slupi 450/4, 128 00 Praha 2 – Nové město.

Kancelář, redakce časopisu a poštovní doručovací adresa:

Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8 – Karlín.

E-mail Klubu bechtěreviků: klub-bechterevidu@klub-bechterevidu.cz.

E-mail časopisu Bechtěrevik: bechterevid@gmail.com

Bankovní spojení:

ČSOB: 223698258/0300

Komerční banka: 18531061/0100

Webová stránka: www.klub-bechterevidu.cz

Grafické zpracování: EXNER studio, s.r.o.

Tisk: Tiskárna Fabián, Božanovská 2249/22, Praha 9 – Horní Počernice

Webová stránka tiskárny: www.fabiantisk.cz

Vydáno v Praze dne 10. února 2025