

Klub

Co dělá důchodce celý týden ?



Od pondělí do soboty nic, v neděli
odpočívá

Co je největší starost pro důchodce?



Nemá dostatek času, aby stihl všechno
udělat

seniorů

Lešetice

Kdy jde důchodce do postele?



Tři hodiny po tom, co zaspí na gauči.

2003 - 2013

Jaroslav Kuba

2003





2003





2003

2004



20



04





2005

2005



2006



Pozvánka

Svaz důchodců, pobočka Lešetice, zve všechny registrované členy i ty seniory, kteří by měly zájem se s námi scházet, na naší společnou schůzi, která se koná v sobotu **10. března 2007 od 15:00 hod** ve společenském klubu .

Program : Zhodnocení naší činnosti
a přátelské posezení s pohoštěním.

Na vaší účast se těší výbor Svazu důchodců v Lešetících



2007





2007



Pozvánka

Svaz důchodců, pobočka Lešetice, zve všechny registrované členy i ty seniory, kteří by měli zájem se s námi scházet, na naši společnou schůzi, která se koná v sobotu **23. června 2007 od 15:00 hod** ve společenském klubu .

Program : Zhodnocení naší činnosti
a přátelské posezení s pohoštěním.

Na vaší účast se těší výbor Svazu důchodců v Lešetích





Pozvánka

Vážení senioři, zveme Vás všechny na naše společné posezení
v **sobotu 21. června 2008 od 15 : 00 hod,**
které se koná v místnosti „**Klubu důchodců**“ (bývalá budova OÚ)

Pohoštění zajištěno
Na Vaši účast se těší

Výbor klubu seniorů
Lešetice

VÁŽENÍ SENIOŘI !

Zveme Vás všechny na naše společné posezení
v **sobotu dne 8. března 2008 od 15 : 00 hod ,**
které se koná v místnosti „**Klubu důchodců**“.

(Bývalá budova OÚ)

Pohoštění zajištěno.

Na Vaši účast se těší

Výbor klubu seniorů
Lešetice



2008

P o z v á n k a

Vážený senioři, zveme Vás všechny na naše společné posezení
k *Mezinárodnímu dni žen*
v sobotu **14. března 2009** od **15 : 00 hod,**
které se koná v místnosti „**Klubu důchodců** „ (bývalá budova OÚ)

Pohoštění zajištěno
Na Vaši účast se těší

Výbor klubu seniorů
Lešetice

2009



P o z v á n k a

Vážení senioři, zveme Vás všechny na naše společné posezení
k Mezinárodnímu dni žen
v sobotu **13. března 2010 od 15 : 00 hod,**
které se koná v místnosti „ **Klubu důchodců** „ (bývalá budova OÚ)

Pohoštění zajištěno
Na Vaši účast se těší

Výbor klubu seniorů
Lešetice

2010

P o z v á n k a

Vážení senioři, zveme Vás všechny na naše společné posezení
v sobotu **26. června 2010 od 15 : 00 hod,**
které se koná v místnosti „ **Klubu důchodců** „ (budova knihovny, č.p.9)

Pohoštění zajištěno
Na Vaši účast se těší

Výbor klubu seniorů
Lešetice

2011





2011



2013





2013





2013



JAK ZŮSTAT MLADÝM...

1. Zahod' nepodstatné číslovky.

Jsou to věk, váha a výška. Ať se o ně starají lékaři. Platíme je za to.

2. Ponech si jen pár veselých přátel.

3. Neustále se uč:

Uč se o počítačích, povoláních, zahradničení....cokoliv... Nikdy nenech svůj mozek odpočívat.
"Nevyužitá mysl je dílnou d'ábla." A jméno d'ábla je Alzheimer!

4. Těš se z jednoduchých věcí

5. Často se směj, dlouho a nahlas. Směj se,

dokud nebudeš lapat po dechu.

A pokud máš přátele, kteří Tě rozesmějí, buď s nimi co nejvíc !

6. Případné slzy:

Dají se vydržet, zarmoutí a zmizí.

Jediná osoba, která je při nás celý život, jsme my sami.

ŽIJ, dokud jsi naživu.

7. Obklop se tím, co miluješ:

Ať už je to rodina, domácí zvířátko, dáreček na památku, hudba, květina, záliba, cokoliv..... Tvůj domov je tvoje útočiště.

8. Dbej o svoje zdraví:

Jestli je dobré, chraň si jej. Pokud není stabilní, zlepši si ho.

Pokud si ho nemůžeš zlepšit sám, vyhledej pomoc.

9. Nepodnikej výlety s pocitem viny.

Chod' na výlet do nákupního centra, třeba i do neznámé krajiny, ale
NECHOĎ tam, kde pociťuješ vinu.

10. Pověz lidem, že je máš rád, že je miluješ - při každé příležitosti.

Desatero důstojného stáří

1. Jak v přírodě rozbřesk, dny a noci plynou, ta i v životě člověka po narození pokračuje dětství, mládí, dospělost a stáří. Připrav se na to!
2. Nevěř tomu, že stárnutí a stáří znamená nemoc. Uvědom si, že i ve stáří přináší život krásu a radost. Uč se žít a hledej!
3. Dlouhověkost je výhodou, pokud v ní prožiješ mnoho zdravých let. Základem toho je být střídmy v jídle, radosti, práci, spaní a žalosti.
4. Ve všem buď umírněný, jenom láskou, pomocí a lidskostí nešetři. I když budeš odkázán na cizí pomoc a péči svoji důstojnost si chraň jako oko v hlavě!
5. Když tě život zkouší, nevzdávej to. Pokud to můžeš ovlivnit, nezůstaň sám, vyhledávej společnost, zůstaň činorodý. Pokud žijeme, na nic není pozdě.
6. Nikdy nezapomeň, že i tys byl mladý a připomeň mladým, že i oni budou staří - pokud se toho dožijí.
7. Ve stáří jsou nejkrásnějším dárkem vnoučata, žij pro ně!
8. Tvoje největší poklady v životě jsou zkušenosti a znalosti, ale cenu mají jenom tehdy, pokud je použiješ a rozdáš.
9. Život je pomíjivý, čas nezastavitelný a ten nezastavitelný tikot hodin můžeš jenom zpomalit. Nalezni důvod, proč a jak toho dosáhnout.
10. Starý člověk žije v přítomnosti a vzpomíná na minulost a musí mu záležet na tom, jakou stopu zanechá po sobě v srdcích jeho následovníků, kteří budou pokračovateli jeho názorů a myšlenek.

Záleží jen a jen na tobě, jak prožiješ čas, který ti byl určen a jak zvládneš důstojné loučení (Seneca)