



HISTORIÁŘ KARDIAKŮ

KARDIAK VYDRŽÍ VÍC NEŽ ČLOVĚK.

Sedím už několik dnů nad hromadou fotek a listin a začínám si nadávat co jsem si to vlastně vymyslel.

Nedokázal jsem si představit, kolik materiálu se dá shromáždit za 38 let trvání jednoho životaschopného uskupení. Až se tomu nechce věřit, že od té doby uplynulo tolik let.

Na podzim letošního roku to opravdu bude 38 let, kdy začala v Libeňské sokolovně (v té době ještě SK METEOR Praha) pravidelná cvičení kardiaků. V jedné skupině cvičili pod vedením zkušených rehabilitačních pracovníků se speciálním výcvikem nemocní s dobrou funkcí levé srdeční komory kondiční cvičení s míčovými hrami a relaxací. V další skupině byli nemocní s poruchou funkce levé komory, které dosud nikdo do rehabilitačního programu nezařazoval. Pro ně byly určeny speciálně upravené jógové cviky s důrazem na dechová cvičení a relaxaci. Zároveň se nemocní účastnili skupinových besed o předcházení ateroskleróze, změně životního stylu a eliminaci rizikových faktorů. Těchto besed se mohli zúčastnit i rodinní příslušníci pacientů, aby jim mohli pomáhat v nelehkých situacích při změnách stravovacího i pohybového režimu, v překonání kuřácké závislosti a vypracování nových pracovních návyků. Současně probíhaly skupinové pohovory s psychologem za účelem překonání psychických traumat a osvojení cílené relaxace.

Neodvážuji se odhadovat, kolik z nich opravdu upravilo svůj životní styl.

Celoroční komplexní péči doplňoval dvoutýdenní rekondiční pobyt a po 20 let se konal v rekreačním středisku v mírně zvlněné krajině předhůří Šumavy u rybníka Hnačov. Tři lékaři, zdravotní sestra, tři rehabilitační pracovníce a v prvních letech i řidič se sanitkou a později psycholog zabezpečovali náročný denní program: pěší turistika a cykloturistika po okolí, veslování, případně plavání v rybníku, kuželky, stolní tenis a volejbal. Výkonnější pacienti vyjeli na jednodenní turistický výšlap na hory Šumavy a později Bavorského národního parku.

Každou skupinu doprovázel lékař a rehabilitační sestra.

Vládl zde „zdravý duch“, který zaháněl to ilegality drobné radosti života jako cigarety a alkohol. Z vyprávění pamětníků však víme, že český člověk jako obvykle našel způsoby, jak zákazy obejít.

Po roce 1989 započalo utlumování aktivit. Kolektiv však byl stmelen a proto byly v lednu 1991 podniknuty první kroky k ustanovení Kardioklubu Praha, nejdříve tzv. občanského sdružení a posléze od roku 2015 už jako spolku.

Vím, že vy všichni novodobou historii znáte, ale myslím na ty, kteří se jednou budou prohrabovat naší pozůstalostí. Je na jejich rozhodnutí, co vyhodí a co si možná ponechají jako památku.

Proto jsem se rozhodl, zde napsat pár slov i k současnosti.

V lednu 1991 začal přípravný výbor s kroky pro zachování kontinuální činnosti „kardiaků“, které vyústily v roce 1992 v založení oficiální instituce Kardioklub Praha, občanské sdružení a následně od roku 2015 pod názvem Kardioklub Praha, spolek.

Kromě běžných schůzovních aktivit a společenských setkání jsme od roku 2000 navázali na tzv. rekondiční pobyty v Hnačově, rekondičními pobyty v Doksech u Máchova jezera. Byly zkráceny na jeden týden, ale nesou se pořád ve stejném duchu. Relaxace, turistika, cykloturistika jsou hlavní náplní našeho pobytu.

Akcí, které pořádáme, je samozřejmě víc. Hlavně v úzké spolupráci s SK Meteor Praha 8 – oddíl Kardio. V posledních letech jsme uskutečnili hodně atraktivních krátkodobých sportovních akcí. Zmínit můžeme Expedice na Šumavu, do Jeseníků, do Podkrkonoší, nebo na Pálavu. Kromě výše uvedeného se snažíme 1x týdně o volejbal a občasné jednodenní turistické vycházky, vlastivědné vycházky za památkami Prahy apod. Některým akcím už byl dopsán poslední list a bohužel už nepokračují, jako např. volejbal na Medníku, cykloturistika Chlum u Třeboně, Mikulášský volejbalový turnaj. Holt stárneme a nedaří se lákat nové členy, kteří by společnost oživila a byli zárukou do budoucna.

Historii naší společnosti jsem se snažil rekonstruovat z historických pramenů, listin, vzpomínek a dobových fotografií. Mojí snahou není podrobně zmapovat celou historii Kardioklubu. Mým cílem je několika fotografiemi a texty připomenout krásné chvíle, které jsme v této společnosti prožili, prožíváme a přidat impuls k tomu, aby nás naplňovala i nadále.

Petr Odstrčil, srpen 2017

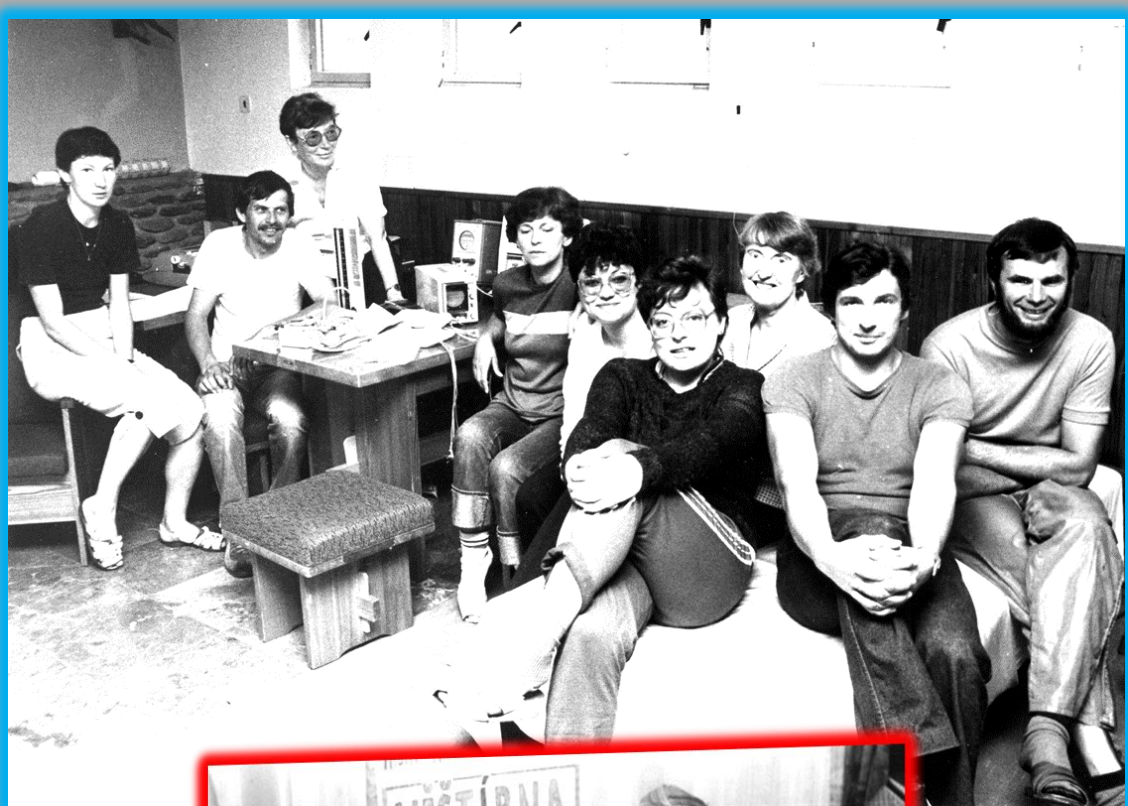


HNAČOV – vzpomínky mizí



















Doksy







Doksy 2006



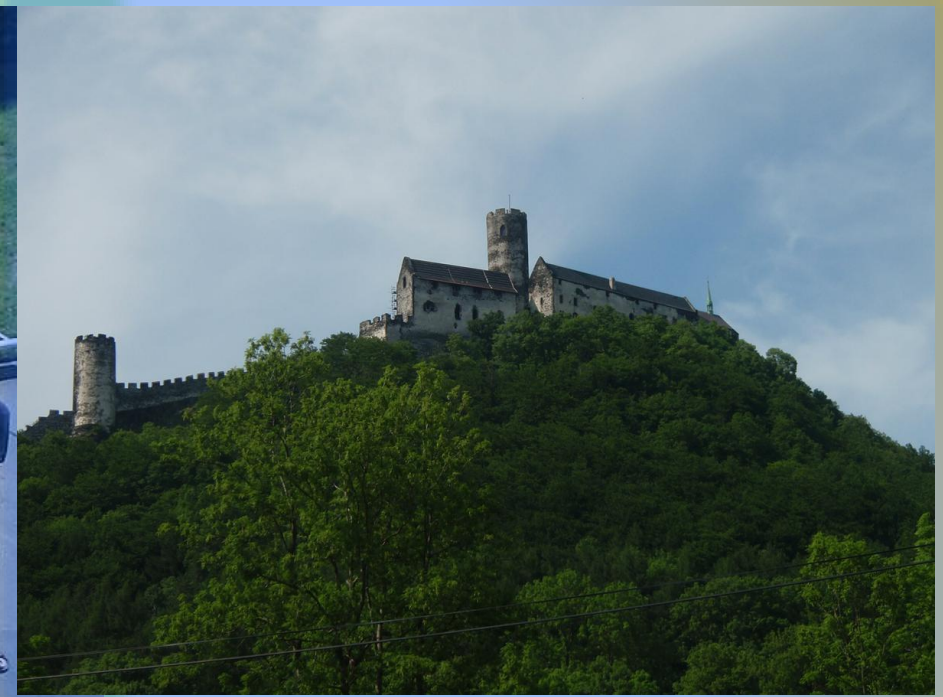


Doksy 2010



Výlet na Ještěd (Doksy 2010)





Hurá na Bezděz (Doksy 2010)



Oybin a Lemberk
(Doksy 2011)





Výlet Kravaře a okolí (Doksy 2012)



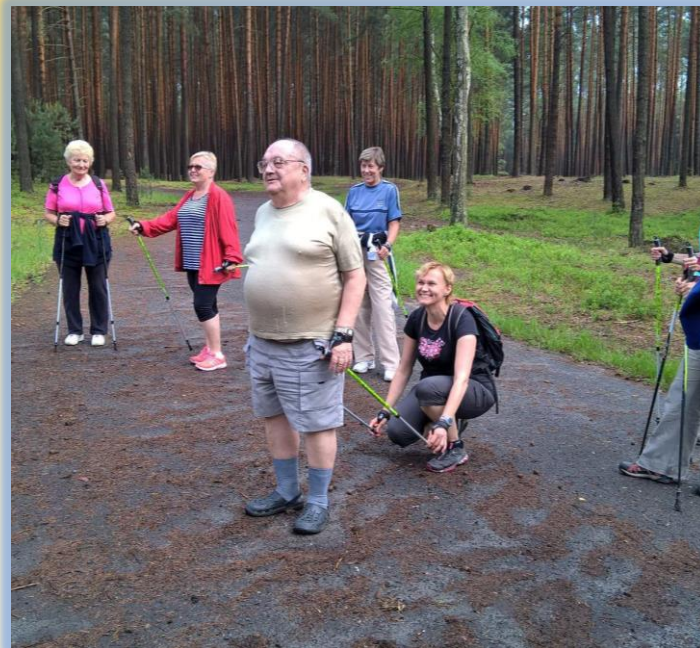
Doksy 2013





Sjezd Ploučnice (Doksy 2014)





Nordic walking (Doksy 2016)

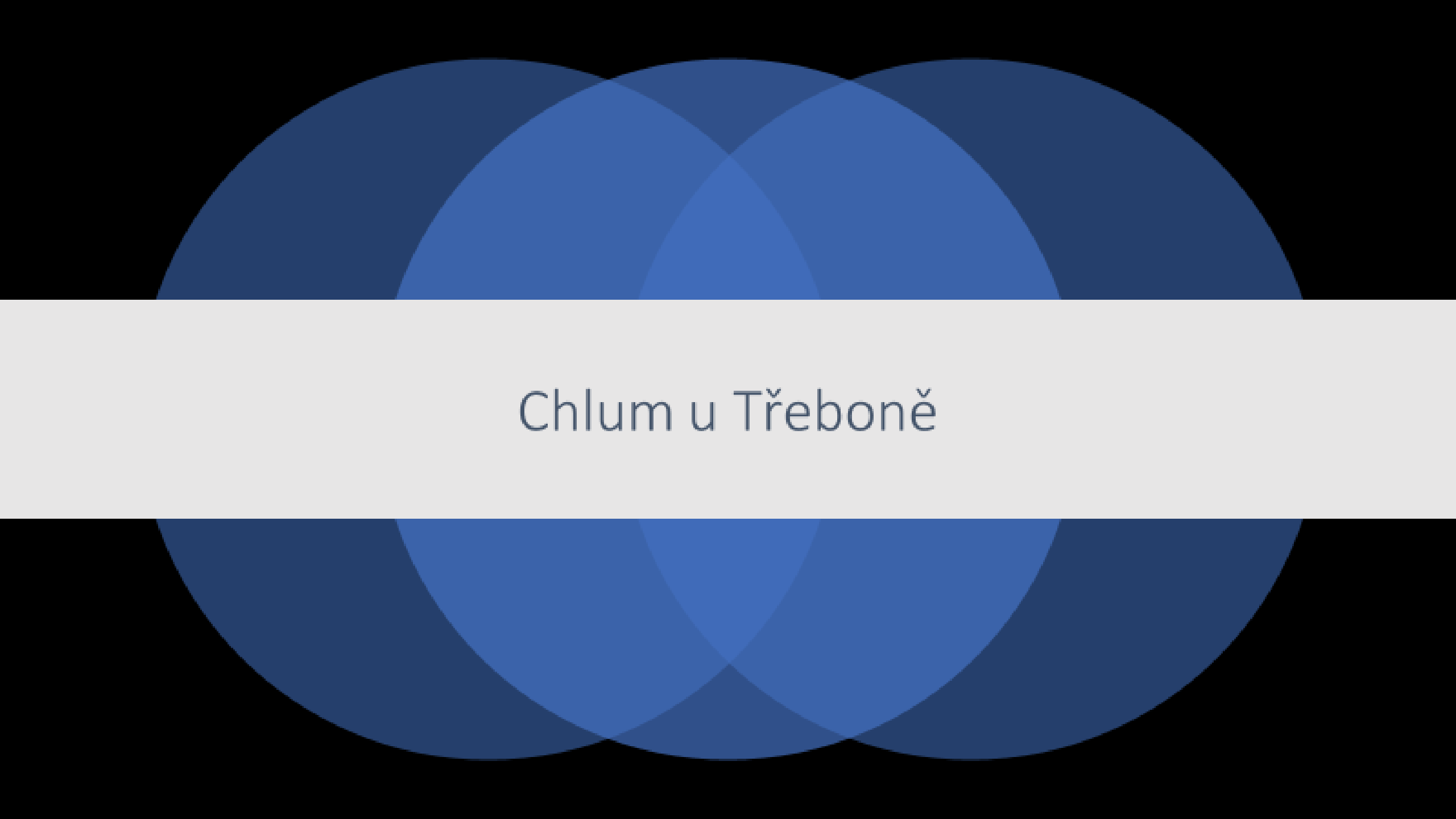




Hradčanské stěny (Doksy 2016)



Doksy 2016



Chlum u Třeboně



Chlum u Třeboně 2006





Chlum u Třeboně
2009





Chlum u Třeboně 2011

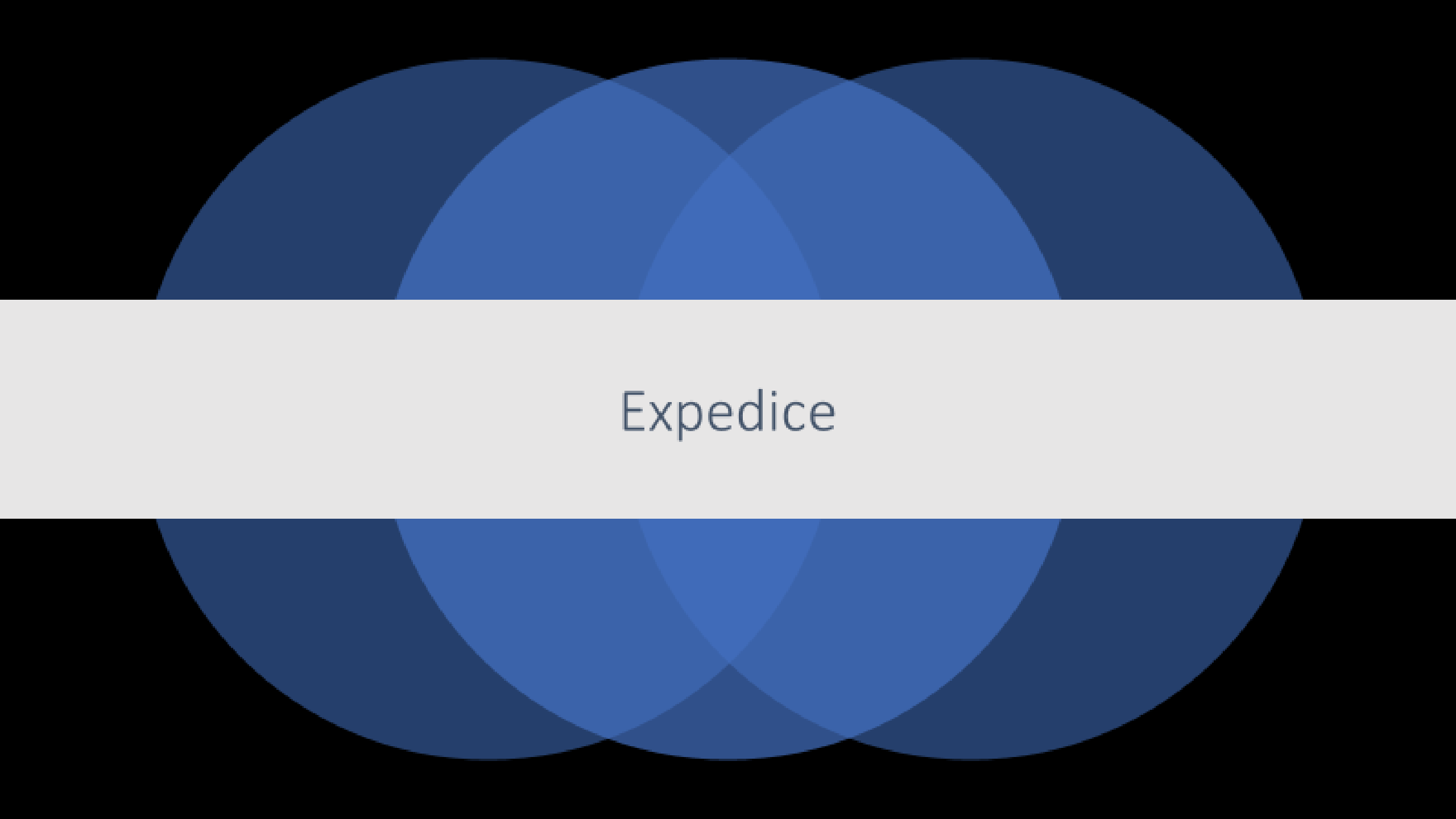


Chlum u Třeboně 2012

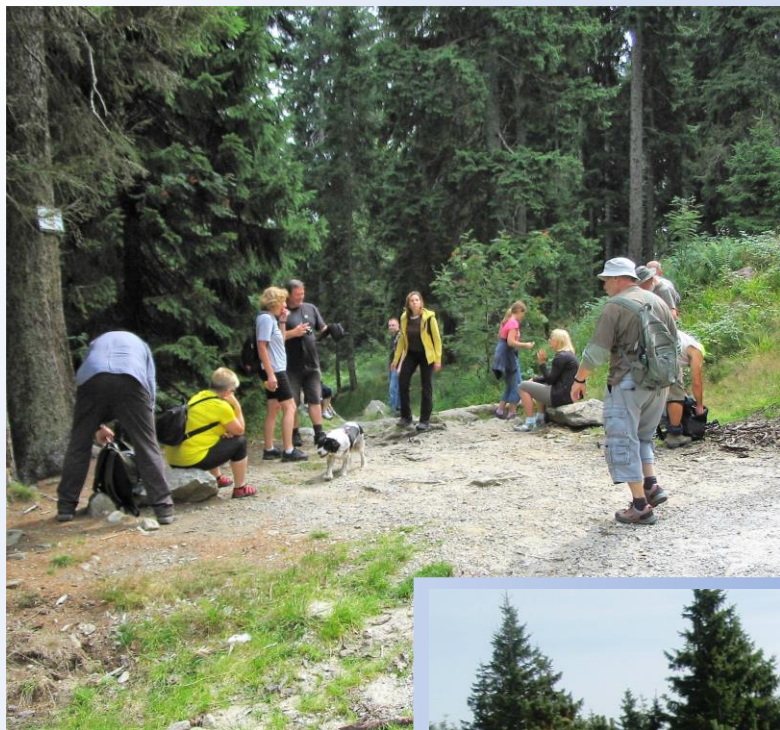




Chlum u Třeboně 2013 - 2016

The image features three overlapping circles in two shades of blue (a darker navy blue and a lighter medium blue) arranged horizontally against a solid black background. A thick, white horizontal band cuts across the middle of the circles. The word "Expedice" is centered within this white band in a dark blue, sans-serif font.

Expedice



Šumava 2013

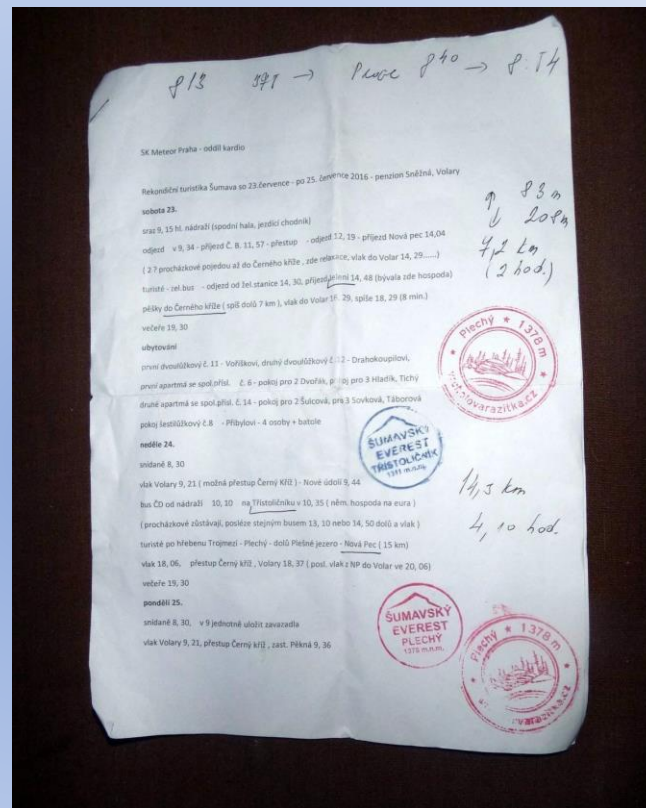
Šumava 2014



Šumava 2015



Šumava 2016





Jeseníky 2016





Dlouhé stráně (Jeseníky 2016)

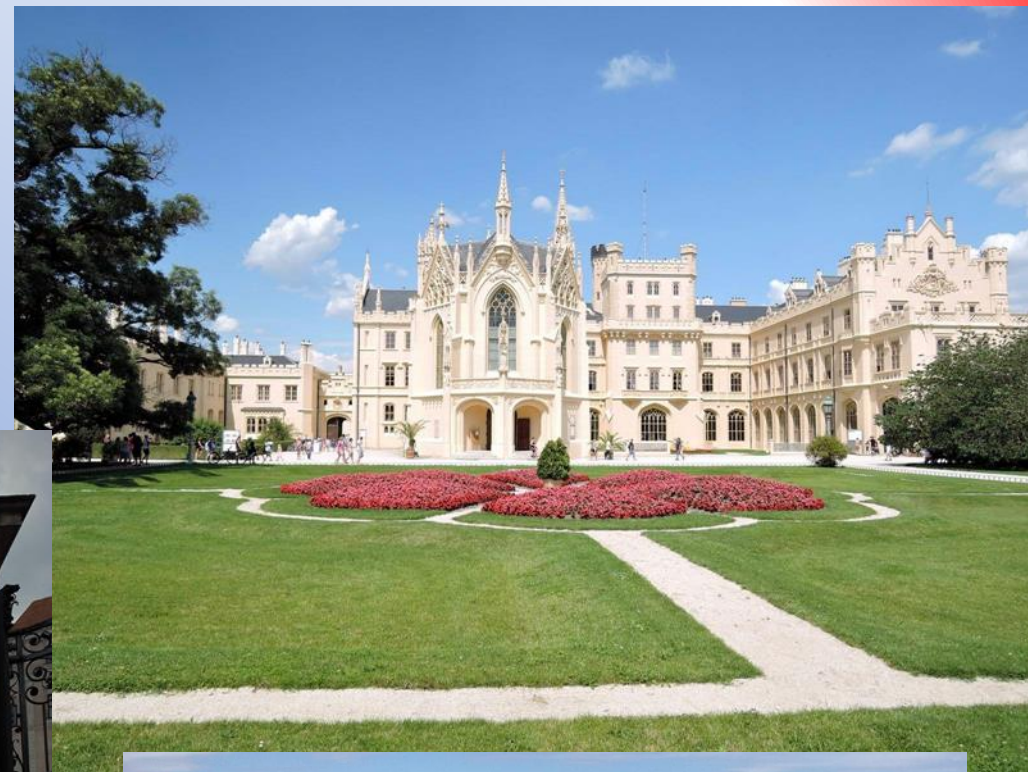


Mikulov – Pálava 2017





Mikulov – Pálava 2017





Lednicí na kole 2017



The background features three overlapping circles in two shades of blue (a medium blue and a darker blue) against a solid black background. The circles are arranged horizontally, with the middle circle overlapping the other two. A white horizontal band cuts across the center of the image, containing the text.

Výlety a vycházky



Vzpomínka na Hnačov 2005

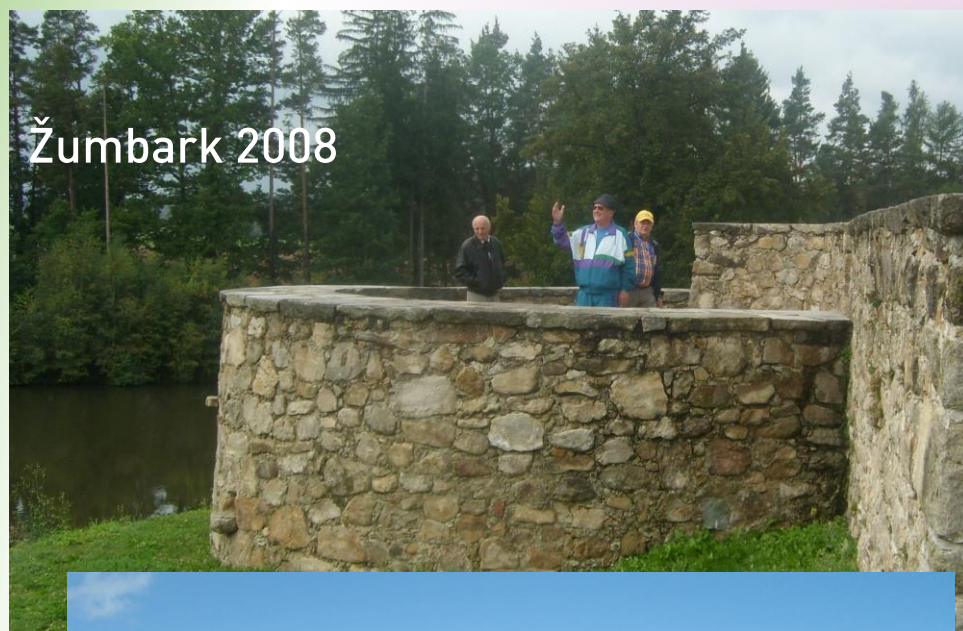


Brdy 2006





Luka pod Medníkem 2010



Žumbark 2008



U Krčina 2008



Strašice 2012



Jizerky 2013





Údolím Dalejského potoka 2015



Vyšehrad 2015





Tajemná Praha 2015

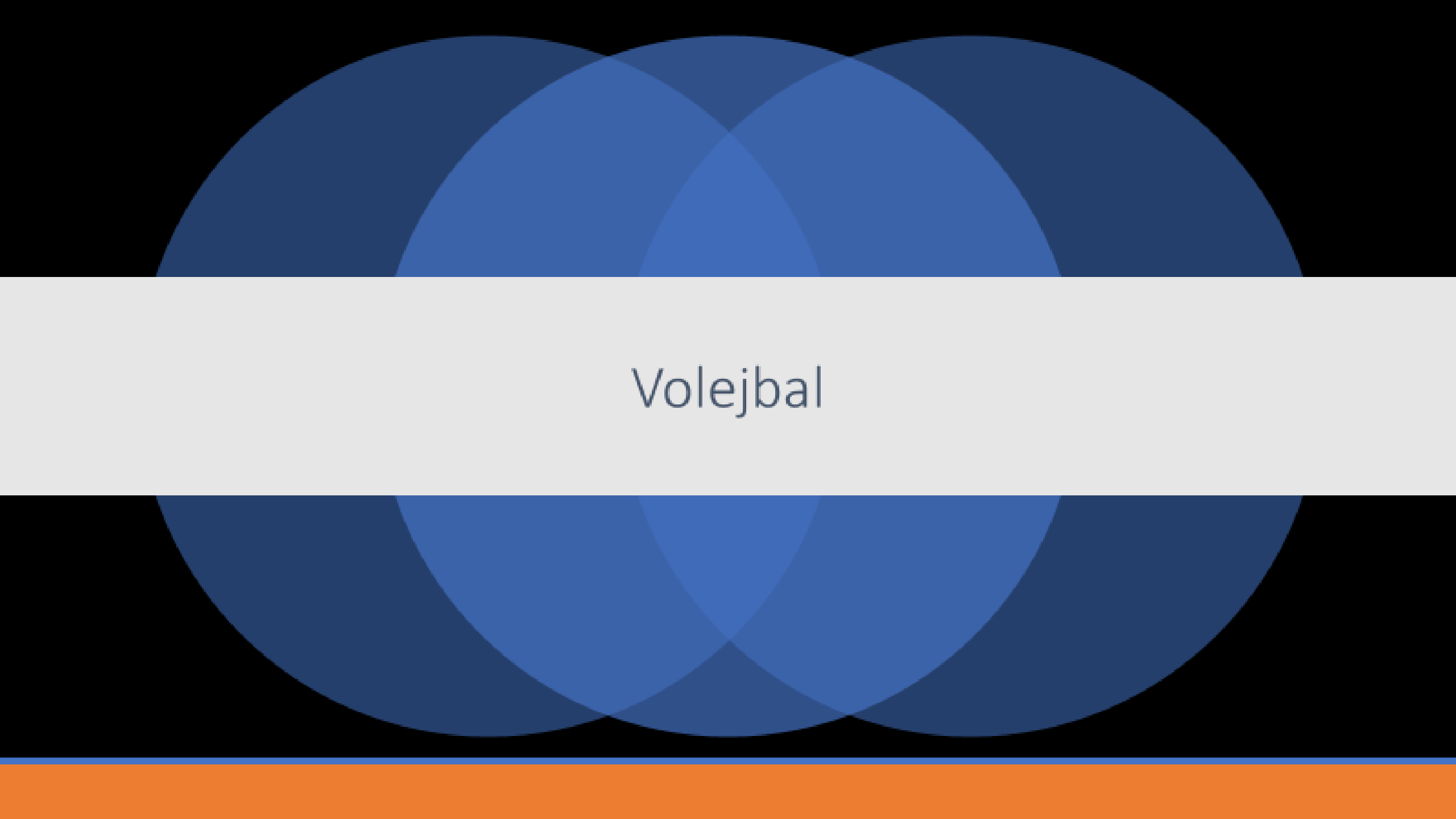


Národní divadlo 2016





Vítkov - Silvestr 2016

The background features three overlapping circles in two shades of blue (a darker outer ring and a lighter inner ring) centered horizontally. A solid white horizontal band cuts across the middle of the circles. At the very bottom of the image is a solid orange horizontal bar.

Volejbal











The background features three overlapping circles in two shades of blue (a darker navy blue and a lighter medium blue) on a solid black background. The circles are arranged horizontally, with the central circle overlapping the two outer ones. A white horizontal band cuts across the middle of the circles.

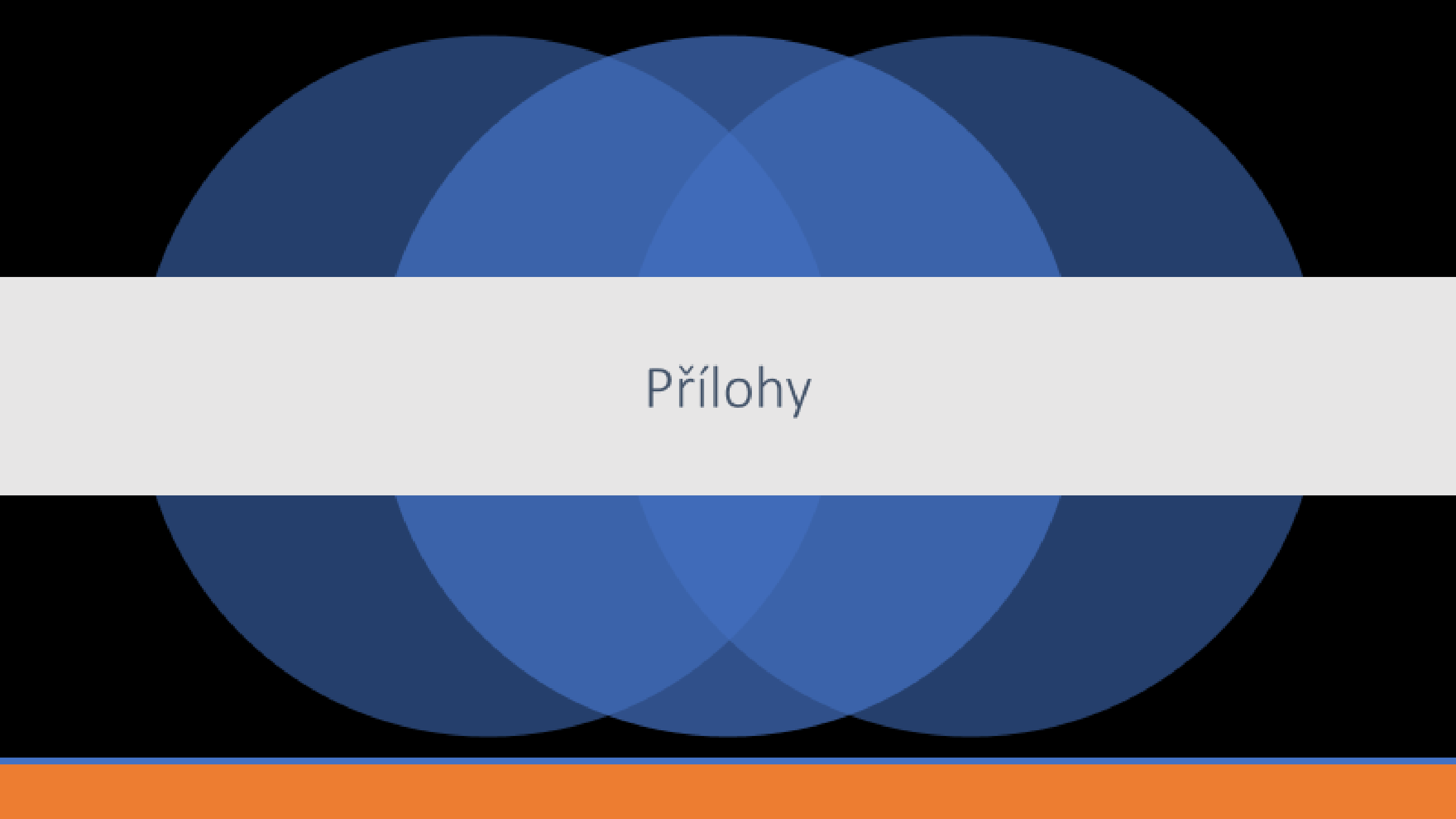
Společenské akce











Přílohy

J í d e l n í l í s t e k

Pátek - 4.6.1993	Snídaně: O Oběd : O Večeře : Přírodní hovězí pečeně s rýží
Sobota - 5.6.1993	Snídaně: Tavený sýr Orion,máslo,rajče,chléb, čaj,bílá káva Oběd : Polévka rýžová s kapustou Znojemský guláš,těstoviny kolínka,čaj Večeře : Sekaná pečeně,bramborová kaše, hlávkový salát II : Tvarohová pomazánka,chléb,mleko
Neděle - 6.6.1993	Snídaně: Vaječná pomazánka,porcovaný med, máslo Rama,rajče,chléb,čaj Oběd : Polévka hovězí s drožďovými knedlíčky Svíčková na smetaně,houskový knedlík Večeře : Dietní šunka,plátkový syr,syr trojúhel- níček,máslo,rajče,vejce,chléb
Pondělí - 7.6.1993	Snídaně: Dietní salám Junior,sýr trojúhelníček, máslo,pom.máslo Rama,rajče,celozrné rohlíky,chléb,čaj,bílá káva Oběd : Polévka dršťková Merunkové knedlíky sypané tvarohem, maštěné máslem Večeře : Roštěná se zeleninovým posypem,rýže II : Zákys,chléb,pom.máslo Rama
Úterý - 8.6.1993	Snídaně: Sýrová pomazánka s Ramou,celozrné rohlíky,chléb,rajče,čaj,bílá káva Oběd : Polévka hovězí s kapáním Dalmatské čufty,těstoviny kolínka Večeře : Smažená vepřová krkovice,brambor, okurkový salát II : Bílý jogurt,chléb

Středa - 9.6.1993	Snídaně: Salámová pomazánka,červená paprika, celozrné rohlíky,chléb,čaj Oběd : Polévka zeleninová Přírodní žebírko,bramborový knedlík,špenát, Večeře : Zapečené flíčky s uzeným masem,zeleninový salát II : Obložená mísa
Čtvrtek - 10.6.1993	Snídaně: Dršťková polévka,celozrné rohlíky, sýr Vítěz,máslo,chléb,čaj Oběd : Polévka krupicová s vejci Vepřový guláš,rýže,čaj Večeře : Vepřové maso dušené v mrkvi,brambor,čaj II : Pom.máslo Rama,chléb,zákys
Pátek - 11.6.1993	Snídaně: Sýr Vítěz,salám turista,máslo,džem, rohlíky,chléb,čaj - grep Balíček: Salám Vysočina,perník,rajče,chléb Večeře : Vepřový řízek se sýrem,bramborová kaše, okurkový salát II : Tvarohová pomazánka,rohlík,mléko
Sobota - 12.6.1993	Snídaně: Smetan.sýr Lučina,tvarohová pomazánka, máslo,celozrné rohlíky,chléb,bílá káva,čaj Oběd : Polévka hov.s játrovou rýží Vepřové krkovice pečená,kys.zelí, houskový knedlík Večeře : Čočka na kyselo,párek,okurka,chléb II : Zákys,máslo Rama,rohlíky
Neděle - 13.6.1993	Snídaně: Smažená vejíčka na slanině,máslo,chléb, vánočka,bílá káva,čaj Oběd : Polévka hovězí s těstovinami Hovězí pečeně s rýží Večeře : Dietní šunka,sýr,máslo,rajče,chléb, ovocný jogurt
Pondělí - 14.6.1993	Snídaně: Pomazánka z nízkokalorického sýra,rajče, celozrné rohlíky,bílá káva,čaj Oběd : Polévka hrachová Segedínský guláš,houskový knedlík Večeře : Čevabčiči s malou oblohou,brambor, II : Párek,hořčice,chléb
Úterý - 15.6.1993	Snídaně: Trvanlivý salám,máslo,rajče,rohlíky, chléb,čaj Oběd : Polévka květáková Cikánská hovězí pečeně,těstoviny kolínka

Rekreační středisko
TESLA Karlín, a.s.
34034 Hnačov

Vedoucí střediska 962
Vladimír Havrda

Vladimír Havrda

^{peřivo, obléb. - zapř. 1/2}
KARDIOKLUB PÍSEČNÁ 444 v 18⁰⁰ 15.12.93.

Závazná účast:

1. ~~Bohák~~ ^{livěte} SO-
2. ~~Vodopivec~~ - VÍKONEPINU, PŘINESU SI NĚCO VINEHO SO-
3. ~~Šubert~~ SO-
4. ~~Karlický~~ SO-
5. ~~Tomáš~~
6. KERBER - BILE (radši pivr.) budu uvid. "Hledičnou" SO-
7. DUBSČA SO- - - - - - st Karlický Pa, ráno domů (5⁰⁰)
8. ~~SOUCOKOV~~
9. Čermák
10. ~~Šupinka~~
11. ~~Šušluj~~ SO-
12. ~~Klička~~ SO-
13. PENC } červený FRANKOVKA v. 1971 (VAVŘINECKÉ v. 1963) SO-
14. Hausman - SO- bílé nebo Vavřinečka 1905
15. ~~STIEGLER~~
16. JIZBA
17. ~~Šalísta~~ ③ SO-
18. ~~Mačák~~ SO- cokoli
19. TICHÝ J. ~~st~~ SO-
20. Adam SO- červený, pivo a víno co tě - - -
21. Rykovič bílé, pivo, fermet SO-
22. Klíma fšechno kromě H₂O
23. KOUBA - bílé, pivo, fermet
24. ČAP - červené - pivo SO-
25. ~~YMSER~~ bílé SO-
26. ~~Liková~~ SO-

TJ METEOR
Oddíl zdrav. post.
- KARDIO -



Záchranná služba hl.m.Prahy
MUDr. Pavel Getlík, ředitel
U Malvazinky 5
Praha 5 - 150 21

Vážený pane řediteli,

obracíme se na Vás se žádostí o zapůjčení 1 ks stacionární radiostanice a 3 ks malých mobilních radiostanic pro zajištění bezpečného průběhu našeho rekondičního tábora kardiaků.

Rehabilitační pobyt kardiaků proběhne v době od 4.6.93 do 15.6.93 v rehabilitačním středisku TESLY Karlín a.s., u obce Hnačov v blízkosti Plánice u Klatov. Požadované stanice budou sloužit pro operativní spojení v případě potřeby pro zajištění bezpečnosti pacientů.

Při předběžné konzultaci s panem Polákem nám bylo sděleno, že k mobilním stanicím nemají dobijec NKN článků pro napájení stanic. Tento jsme schopni si zajistit z naší strany sami. Ujišťujeme Vás, že zapůjčené stanice budou obsluhovat zaškolené osoby a po technické stránce jako instalace na místě, zřízení anteny, stanovení dobíjecího proudu pro články a pod. zajistí pracovník s předepsanou elektrotechnickou kvalifikací dle Vyhl. 50 / 78 Sb - § 8. Současně Vás žádáme o určení používaných frekvencí pro danou oblast.

Pokud se týká úhrady za zapůjčení stanic, budeme rádi budeli se jednat o částku spíše symbolickou, neboť tuto akci pořádáme s minimální dotací převážně z příspěvků rehabilitovaných osob.

Děkujeme předem za pochopení a spolupráci při zajištění našeho požadavku.

S pozdravem

Ladislav Drnek
předseda oddílu

Sportovní klub METEOR Praha
oddíl KARDIO
Zenklova 37/2
Praha 8 - 180 00

Česká st. spořitelna Praha 8
100 005 38 469
č.ú. 1005556 - 088 / 0800

KARDIO oddíl
SK METEOR PRAHA

kyh

Seznam účastníků rekondačního pobytu v TUNISU - říjen 1994

Příjmení a jméno:	Datum narození:	Adresa:
Macík Karel	29.3.1935	P 8, Běštská 7
Macíková Jana	1.11.1941	- " -
Boháč Petr	8.12.1944	P 4, Kryštofova 1013
Vejdová Naďa	8.9.1959	P 8, Hlívická 427
Havelka Miroslav	3.8.1939	P 8, Na Šutce 398/2
Walterová Liběna	11.4.1942	- " -
Čelůstka Lumír	15.7.1934	P 8, Zlončická 610/13
Čelůstka Jiří	20.4.1960	P 4, Bítovská 1222
Kouba Vladimír	21.12.1945	P 2, Vinohradská 44
Koubová Věra	12.5.1946	- " -
Kerber Jan	25.4.1935	P 8, Křížkova 71
Kerberová Eva	3.6.1936	- " -
Lustig Stanislav	29.4.1940	P 4, Čimelická 9
Vitásek Stanislav	2.5.1942	P 4, Na květnici 13
Hladík František	8.12.1943	P 8, Bergerova 1117
Žemlička Josef	2.7.1939	P 8, Mirovická 1091/36
Žemličková Libuše	19.4.1939	- " -
Horák Jaroslav	4.8.1933	P 8, Toruňská 329
Horáková	30.6.1938	- " -
Krčilová Ema	1.5.1947	P 8, Přemyslenská 30
Krčil Jiří	6.10.1946	- " -
Joska Jiří	27.2.1939	P 8, Křimovská 384
Josková Zuzana	27.2.1943	- " -

1995

habrově Mačatkova	Prohýpková Valenská Zihová	Landová Součková Dutská	Čaj Drožák	Čimel Hánský Touš	Boláč Lustig Wenzel
----------------------	----------------------------------	-------------------------------	---------------	-------------------------	---------------------------

Kerber Mačík Kotusky	Hrdý Žemlička Hasecká	Čelůstka Hladík Veltz	Rejšek Mik Pave	Adam Foska Křimov	Ing. Vitásek Ing. Hladík Ing. Trávník
----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------------	---

			Wenzel Fojtík	Wenzelová	Křimovská Výškov
--	--	--	------------------	-----------	---------------------

UBYTOVÁNÍ HNAČOV

B	C	D
1 FOJTÍK Karel WENZEL Pavel	1 ŽEMLIČKA Josef ČÁP Vladimír	1
2 KUDRNOVÁ Věra	2 DVOŘÁK Karel LUSTIG Stanislav BOHÁČ Petr	2
3 Součková' Miluška	3 ČELŮSTKA Lumír HAVELKA Miroslav HRDÝ Jaroslav	3
4 PROKÚPKOVÁ Milada SOUČKOVÁ Miluše Maštal'ková' Eva	4 HLADÍK František PENC Václav TOMEŠ Jaroslav	4
5 KERBEROVÁ Eva MAŠTAL'KOVÁ Eva VRBENSKÁ Ludmila	5 ADAM Jindřich JOSKA Jiří KLÍMA Kristián WEINZETTEL Jiří	5
6 KERBER Jan KOLINSKÝ Stanislav ČERMÁK Ladislav ZÓNA KLIDU ! ! !	6 VITÁSEK Stanislav TICHÝ Jiří	6

Přeprava pacientů na Hnačov dne 28.5.1999

KERBER

KERBEROVÁ
VRBENSKÁ
NOVÁKOVÁ

JOSKA

MACÍK
HAVELKA
HRDÝ
TOMEŠ

TICHÝ

LANDOVÁ
SOUČKOVÁ
HAUSEKR

ADAM

KLÍMA
HLADÍK

BOHÁČ

PROKÚPKOVÁ
DVOŘÁK
ŽEMLIČKA

LUSTIG

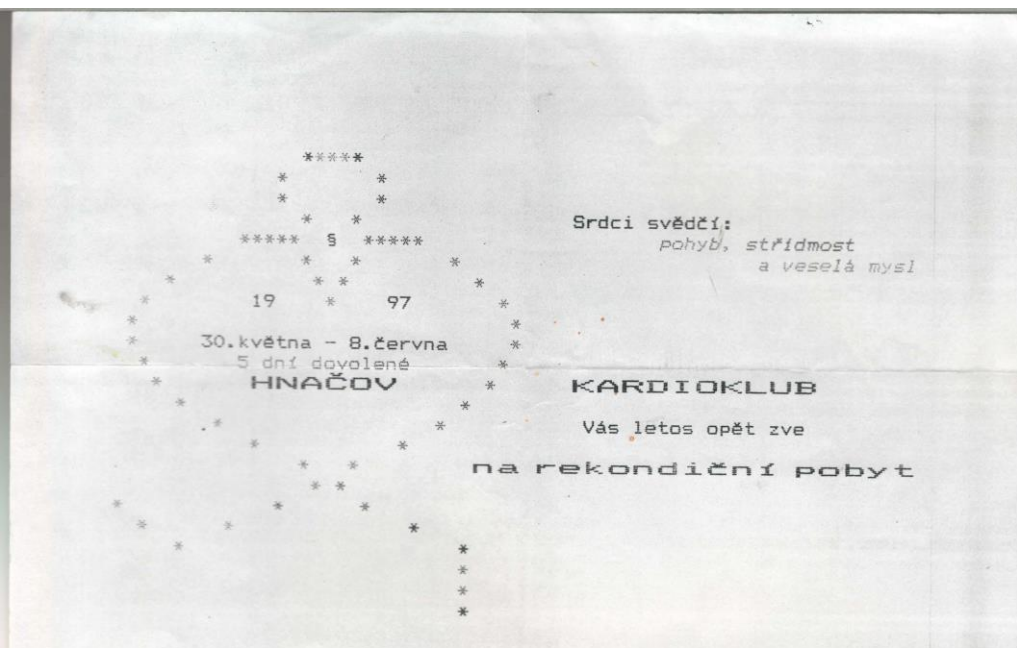
ČERMÁK
ČELŮSTKA
PENC

UBYTOVÁNÍ NA HNAČOVĚ

B1 - FOJTÍK, WENZEL
B2 - KUDRNOVÁ, VEJDOVÁ
B3 - VRBENSKÁ, KERBEROVÁ
B4 - NOVÁKOVÁ, PROKÚPKOVÁ
B5 - SOUČKOVÁ, LANDOVÁ
B6 - SOPKOVÁ + děti

C1 - BOHÁČ, LUSTIG
C2 - DVOŘÁK, ČERMÁK
C3 - MACÍK, KERBER

D1 - KLÍMA, ADAM
D2 - PENC, TOMEŠ
D3 - JOSKA, HRDÝ
D4 - HLADÍK, ŽEMLIČKA
D5 - HAVELKA, ČELŮSTKA
D6 - TICHÝ, HAUSEKR



200

VÁŽENÁ KAMARÁDKO,
VÁŽENÝ KAMARÁDE

Dovolujeme si
VÁS / TĚ

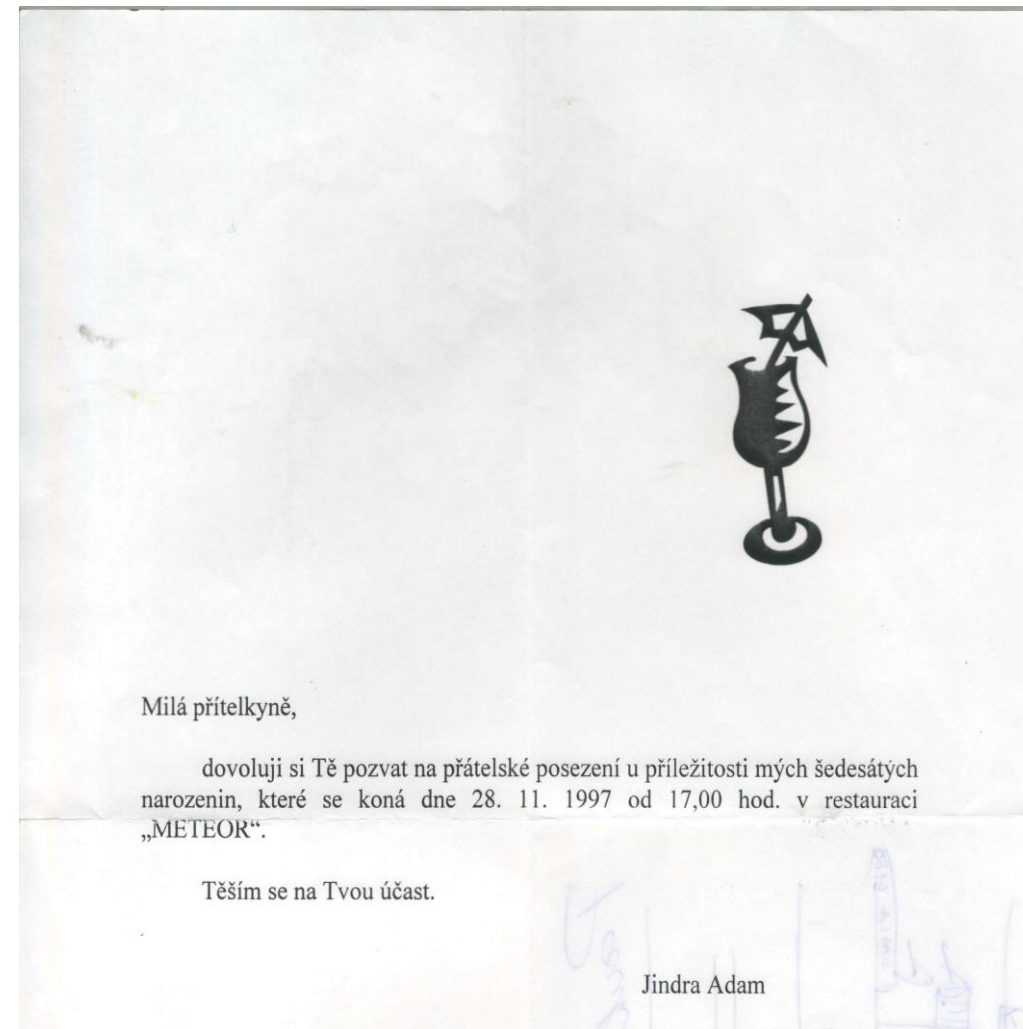
pozvat na přednášku o závažnosti kulatých výročí v životě kardiaka.
Školení na toto téma začíná v lázeňském domě TJ METEOR Praha 8
dne 19. září 2001 v 18.00 hodin.

Za kulatáky

LADISLAV ČERMÁK.....70
VÁCLAV PENC.....60
MUDr. JARMILA WINTEROVÁ.....70

200

V Praze dne 1. září 2001



Milá přítelkyně,

dovoluji si Tě pozvat na přátelské posezení u příležitosti mých šedesátých narozenin, které se koná dne 28. 11. 1997 od 17,00 hod. v restauraci „METEOR“.

Těším se na Tvou účast.

Jindra Adam

*Člověče postuj, zbytečně utlíkáš.
Před sebou nautičeš!*

*Sdělujeme tímto
svým kamarádům, přátelům a známým
z party kardió,
že v pátek 8. října 1999 od 17³⁰ hodin
se v restauraci Meteor u kurtů v Praze 8 - Libni*

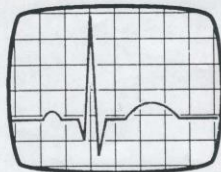
*uskuteční posezení
u příležitosti dožitých kulatin,
na které Vás srdečně zvou*

šedesátníci

Pepa Žemlička a Mirek Havelka

Žemlička

Havelka



„ZNEUZNANÝ ODBORNÍK SE LIŠÍ OD LAIKA
TÍM, ŽE TOHO VÍ ČÍM DÁL VÍČ O VŠEM
MOŽNÉM; O ČÍM DÁLÉ MÉNĚ SE ORIENTUJE
V ŘEŠENÍ KONKRÉTNÍCH SITUACÍ.
DOKONALOSTI OVŠEM DOSAHUJE VE CHVÍLI.
KDY VÍ ABSOLUTNĚ VŠECHNO O NIČEM.“

POZVÁNÍ

VŠEM KAMARÁDŮM, PŘÁTELŮM A ZNÁMÝM DÁVÁM TÍMTO NA VĚDOMOST, ŽE
DNE 27. ÚNORA 1999 BUDU U PŘÍLEŽITOSTI ŠEDESÁTÝCH NAROZENIN
PŘIDAT DO LŐŽE VELEBNÝCH KMETŮ.

PROVĚŘENÍ ZPŮSOBILOSTI SE KONÁ DNE 25. ÚNORA 1999 V 17⁰⁰ HODIN
V RESTAURACI METEORU U TENISOVÝCH KURTŮ V PRAZE 8 - LIBNI.

P.S.
ŽIJEME ZDRAVĚ TAK, ABY
NAŠE ŘADY ROSTLY!
SMĚLE A S VESELOU DO
TŘETÍHO TISÍCLETÍ!

S ÚSMĚVEM VŠECHNY
ZDRAVÍ VÁŠ

Jiří JOSKA



13. ČERVNA
PÁTEK

RESTAURANT METEOR
OSLAVA DOSPĚLOSTI

18.



hod.

KAREL
VALTR

Jiří
TICHÝ

Jiří
KLINKA

2003

Motto: Máme srdce raněné, infarktem stížené
zato, ale velice dobře léčené!

**Vážená kamarádko,
vážený kamaráde
a
naši milí přátelé**

přicházíme k Vám s pozváním na radostný vstup mezi další
„šedesátníky“,
který se bude konat v naší oblíbené a Vám důvěrně známé
„rehabilitační“ hospůdce TJ Meteor v Praze - Libni
v pátek 6. února 2004 od 17⁰⁰ hodin.

Srdečně zvou

Marie Dubská

Franta Hladík

v. z. Outř

...VIDÍM
VÁS...

Vážení a milí přátelé,

dovolujeme si Vás co nejkardiačtěji
pozvat na

oslavu hned tří kulatin.

Koná se ve čtverhranném salónu
rozzářeného Meteoru v Praze 8.

Využijte magické moci těchto čísel

20.10.2000.
Zahájení v 18 hodin.

S otevřeným srdcem se na Vás těší:

Tři dohasínající vulkáni.



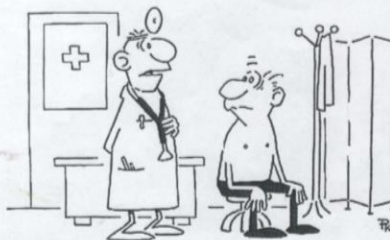
Jarda Tomeš v.r.



Kristián Klíma v.r.



Petr Stiegler v.r.



"No, já bych začal touhlebrou zprávou. Bude se o vás
psát v lékařských sbornících."

Živote, zpomal.
Nestihám!

*Celkem 120 let se chystají uzavřít
dva zámovní chlapeci
Jarda H. a Petr B.
ve známé libeňské útulně METEOR*

Pivo, víno, ženy hezké
i další dary země české
Vás tam též očekávají
v pátek 19. listopadu 2004 od 17:00!!!

Radost a optimismus do dalších
n let nám dodáte úsměvy a
dobrou náladou, kterou
přinesete s sebou



"To vás, přáteli, nezůstane nic, ale mé zklamavý játra vydrží
miliony let!"

Pozvánka

Vážená paní, vážený pane,

stalo se již postupnou tradicí v našem kolektivu, že se vzájemně
setkáváme při významných příležitostech a společně oslavujeme svá
životní jubilea. A tento čas právě nastal.

Trio **Václav Lumír a Standa** si Vás dovoluje u této příležitosti co
nejserdečněji pozvat na malou oslavu, která se uskuteční **8. října 2004**
(pátek) v restauraci „Meteor“, Praha 8 – Libeň od 17, 00 hodin.

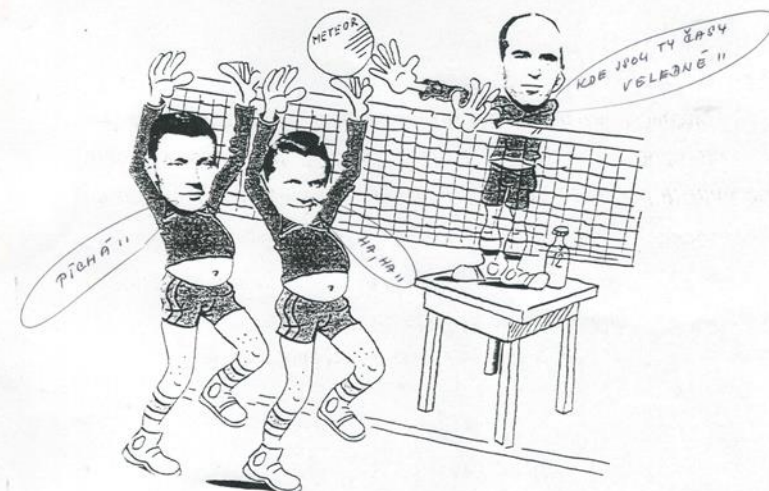
Večerem Vás bude provázet zasloužilý rétorik pan Karel Dvořák.
Všední starosti zanechte ve svých domovech, času a dobré nálady
vezměte s sebou dost, vždyť kapela „Duo Libeň“ Vám bude hrát jen a jen
pro radost.

Se vši úctou Vás očekávají

Václav
Kříž

Lumír
Čelůstka

Standa
Kolínský



POZVÁNKA

Zasloužili kardiaci:

Honza Kerber - Karel Macík - Vláďa Ryšavý

si Vás dovoluji pozvat na přátelské posezení u příležitosti svých životních jubileí, které se koná dne

30.dubna 2005,
v restauraci TJ Meteor
začátek posezení od 17-18 hod

PS

Přijďte na naše – přijdem na Vaše.
Byli jsme na Vašich – přijďte na naše.

„únor 1948 – únor 1968 „ osudové „8“ v běhu dějin, aneb ne všechna „šedesátá výročí“ se mají oslavovat



1948



1968



1988

vážení přátelé,

*jak psáno výše
ne všechna výročí se mají
oslavovat,
ale výročí, které letos dostihlo
mne, si určitě oslavu zaslouží.*

*Dovolte mi proto, abych Vás
pozval na přátelské posezení,
které se uskuteční*

**dne 14. 3. 2008
od 17.00 hod.**

*v prostorách nám velmi dobře
známého restauračního
zařízení Meteor Praha 8.*

*Není určitě třeba zdůrazňovat,
že Vaše účast mne potěší .
Váš*

Pepa Drahokoupil

2008 ?



1958



1978



1998



S námi se budete opět usmívat!

„Na svatého Jiří, vylézají z děr hadi a štiři.“

Co na to odborníci ?

Jiří Tichý Jiří Klímka
Jiří Kříž Jiří Krpenský
Jiří Dubský a Jiří Joska

POZVÁNKA

Všichni jmenovaní z **Kardioklubu Praha 8**
si Vás dovoluji v předvečer tohoto svátku
pozvat na veselé posezení s potlachem,
zpěvy a řecy.

Tato oslava
se koná
ve středu
dne 23.4.2008
od 17,30 hod
ve známé
restauraci
za hřištěm
Meteoru
v Praze 8



**NAŠE RADOST
Z VAŠÍ NÁVŠTĚVY
NEZNÁ MEZÍ !**

Motto:

„Jen málo okamžiků v životě člověka stojí opravdu za zapamatování. Jen jeden osudový okamžik si nepamätujeme, ale celý život si jej připomínáme.“

z paměti neznámého kardiaka

Vážení a milí,

at' se snažíme, jak chceme, čas zastavit nelze. Lze jej sice uchopit, na krátkou chvíli zastavit ve svých myšlenkách, ale to je tak vše co v tomto směru můžeme udělat. A je věcí známost, že v kruhu dobrých přátel se stárne pomaleji, a o to bychom se chtěli s Vaší pomocí pokusit.

Dovolujeme si Vás proto pozvat na:

„SETKÁNÍ SE VZPOMÍNKAMI“

které se uskuteční v prostorách:

RESTAURACE METEOR

dne 12.9.2008 od 17.00 hodin.

Prosíme Vás o dochvilnost, vzhledem k očekávanému velkému zájmu, nemusí dostačovat počet židlí a stolů, a sousedi nám nepůjdí.

Až budete vcházet do sálu, nemusíte sahat na kliku, nebo klepat, víme, že Vaše náruč bude plná darů, a tak budou hlavní dveře otevřeny, aby se dary, díky Vaší nešikovnosti, zbytečně neválely po zemi. A ostých a skromnost nechte stranou.

Pokud by Vás zajímalo, jaké výročí se bude slavit, tak se raději neptejte, není to patřičná otázka. Jen prosím vezměte na vědomí, že věk se hodnotí podle stavu mysli a chuti do života.

co nejsrdečněji Vás zvou a na setkání s Vámi se těší:

Eugenie (Žeňa) Svádová



Věra Fojtíková

MILADA PROKŠPKOVÁ



Opus č. 70 – sonáta parodisiata

„Život je pro mě obnošená vesta,
vše co jsem prožil byla legrace.
Teď už mi zbývá jenom jedna cesta,
chodit na pohřby do křemace...“

Všem přátelům, kamarádům a kardiakům se na vědomost se dává,
že v pátek dne 27. února 2009 oslaví své narozeniny velebný kmet Jiří Joska

Tato oslava se tradičně pořádá v restauraci
TJ Meteor v Praze 8 – Libni
se zahájením v 17.00 hod

Váženým hostům se tímto připomíná v případě, že se rozhodnou jmenovaného něčím obdarovat aby nezapomněli laskavě napsat na dárek své jméno. Důvod je prostý a zcela jasný – paměť už mu tolik neslouží. Poslední dobou se stále usmívá a huláká: „Na Bělehrad, hurá“ a na otázku „Proč a čemu?“ odpovídá pouze „Já jsem rád na světě za každého počasí a kterej pak ty seš?“

Tak tedy vítajte ve společnosti kardiaků všichni, kdo s dobrým úmyslem přicházíte.

P.S. Toto oznámení je současně pozvánkou, vstupenkou a poukázkou na pohostění, na které tímto vzniká každému účastníkovi nárok a v případě hudební vložky může také naslouchat, sledovat veškeré dění, hovořit, zpívat i tančit. Pokud se rozhodnete přispět finanční částkou do tichého fondu na konto SŘDCE, uveďte kód: 1,2,3,4,5 s heslem: - Cos to Janky, cos to sněd. - Přípravný výbor tímto prohlašuje, že v žádném případě finanční příspěvky nezasantročí, že nemá nic společného s porcováním medvěda a že všechny budou využity v rámci celospolečenské akce pod heslem: „Milujme se, milujme se Máto moje...“

Tož tedy těšme se.



„Věk není důvodem pro to, abychom se dělali starými.“

To říkají klasici,

proto zveme všechny přátele a známé, aby přišli

dne 18. září 2009 od 17.00 hodin

do prostor všem dobře známé

restaurace Meteor Praha VIII

kde budou moci posoudit, jak se nám to podařilo.

ke spravedlivému hodnocení zvou

Jana Makovcová a Lenka Drahokoupilová





Milí přátelé,

k příležitosti našich narozenin,
které představují dohromady krásných **200 let**,

Vás srdečně zveme na přátelské posezení, které se koná dne **29. 1. 2010 od 17:00 h.**
ve známém prostředí naší milé hospůdky METEOR.

Program obvyklý při těchto příležitostech: 17:00 - příchod a aklimatizace
18:00 - přípitek
18:30 - společná večeře
dále pak volná zábava

Vezměte s sebou dobrou náladu
a úsměv na rtech...

Těšíme se na Vás

HANKA
Nováková

MILADA
Prokúpková

HE-LENKA
Hrdá

Proti narození a smrti není léku. Proto v mezidobí zachovej radost.
G. Santayana

VÁŽENÍ ČLENOVÉ KARDIOKLUBU PRAHA, METEORU A FUN CLUBU!

Dovolujeme si Vás pozvat na nízkorozpočtové oslavy
- zato velkolepých jubileí:

Milušky Součkové
(předsedkyně)

Jiřího Kříže
(Bandury)

Kristiána Klímy
(Kryši)

Jaroslava Tomeše
(Bobeše)

Petra Stieglera

do megacentra METEORU

dne 25. 6. 2010 od 17:00 hodin

2.března 2011 v 18 hodin

se koná přátelské
setkání kardioklubu
v oblíbené
restauraci „Meteor“,
k oslavě životního
jubilea.

Srdečně Vás zve
Karel Fojtík



POZVÁNKA



310

Vážení přátelé, kardiaci, kolegové, volejbalisté a cyklisté

Dovolujeme si Vás pozvat na oslavu našich kulatých jubileí,
jichž jsme v letošním roce dosáhli, případně dosáhneme, a
které se uskuteční

v pátek, dne 7. října 2011

od 17.00 hodin, v prostorách restaurace METEOR,

Odměnou za Vaši účast bude bohaté občerstvení, hudba, možná i
tanec.

Těší se na Vás:

Václav Penc Jiřka Konárková Jaroslav Malič,

Zuzana Šulcová Jiřka Kroužilová

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Zuzana Šulcová, written in a cursive style.



ZVEME VŠECHNY PŘÁTELE A KAMARÁDY NA OSLAVU NAROZENIN

70 LET

JIŘÍ KRPEŇSKÝ

ZBÝTEK DO 120 LET

ALEXANDRA KRPEŇSKÁ.

TATO SKROMNÁ OSLAVA SE BUDE KONAT 11. DUBNA 2012 (STŘEDA)
OD CCA 17,30 HODIN (PO VOLEJBALU) HODIN V RESTAURACI METEOR,
KTERÁ SE STALA TRADIČNÍM MÍSTEM SETKÁNÍ PŘÍZNIVCŮ SPORTU A
DOBRÉ ZÁBAVY.

KROMĚ NAŠICH TRADIČNÍCH UMĚLECKÝCH VSTUPŮ
PŘEDPOKLÁDÁME I PROZAIČTĚJŠÍ RÁZ OSLAV, VĚŘÍME, ŽE NEPOHRDNETE
SLAVNOSTNÍM PŘÍPITKEM ANI VEČEŘÍ (VEPŘOVÝ ŘÍZEK S BRAMBOROVÝM
SALÁTEM).

NA SETKÁNÍ S VÁMI SE TĚŠÍ ALEXANDRA A JIRKA

Pozvánka

Vážení přátelé!

Každý se čas od času poměrně pravidelně, má-li štěstí,
dožívá nějakého jubilea.

Tentokrát by své jubileum s Vámi ráda oslavila

Nad'a Vejdová

ke které se opožděně, ale přece přidá

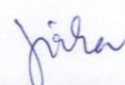
Jirka Dubský

Doufáme, že vás uvidíme na oslavném setkání

6. listopadu v 18 hod.

v klasickém prostředí **Meteor 8.**

Nad'a 

Jirka 



KARDIOKLUB PRAHA

186 00 Praha 8, Sokolovská 57

(606613159)

ve spolupráci s SK Meteor Praha – oddíl kardiio, za podpory Tichého fondu a hlavně sponzora akce

oslavence jménem

MUDr. Pavel Wenzel

Vás zve na tradiční

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

a to do restaurace za hřištěm Meteoru v pátek 14. prosince 2007 od 16 hodin

!!! společenský oděv žádoucí !!!

program : 16 – 16, 30 příchod členů k organizaci předávání potenciálních dáreků
a celé akce včetně nutné, nudné, rychlé schůze obou organizací

17 – příchod ostatních hostů a oslavence

17, 15 – italský aperitiv s přípitkem oslavenci a blahopřáním

18 – předkrm

po předkrmu příchod Mikuláše s doprovodem a možná i dárky

19 – večeře

po večeři volná zábava, možná až do 24 hodin

Oslavencovo tradiční české šampaňské bude podáváno průběžně, stejně jako
hudební a pěvecká produkce z vlastních zdrojů. Pivo a kořalku každý za své.
Doporučujeme, aby darované domácí pečivo bylo po přinesení deponováno
v zázemí restaurace a podáváno od 20 hodin.

Karel Dvořák

Miluše Součková

Josef Drahokoupil

Pro Vaše nové kalendáře na rok 2008 :

mezi 25. – 27. 4. 2008 – turistika všeho druhu v Brdech či jinde ?

30. 5. – 8. 6. 2008 – rekondiční tábor Lesní hotel Doksy

mezi 22. 8. – 24. 8. 2008 – turistika, odbíjená na Slapech, v Lukách p.M. či jinde ?

23. – 28. 9. 2008 – cykloturistika Chlum u Třeboně (v datech není chyba)

12. – 13. 12. 2008 – slavnostní setkání k pravděpodobnému 25. výročí Kardioklubu

IČO: 17048133 Bank. spojení: ČESKÁ SPOŘITELNA, a.s., Praha 1 b.ú: 1921008319/0800



KARDIOKLUB PRAHA, občanské sdružení

Sokolovská 57, PRAHA 8, 186 00

☎ 606 613 159

karel.dvorak@praha8.cz

ve spolupráci s SK Meteor Praha – oddíl kardiio, za podpory Tichého fondu

Vás zve na tradiční

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

dle pamětníků zřejmě již v 28 roce našich aktivit zdravotně – osvětově - sportovních

a to do restaurace za hřištěm Meteoru v sobotu 6. prosince 2008 od 16 hodin

!!! oděv stačí elegantně sportovní, ale zašitý a čistý !!!

letos poprvé též volejbalový Mikulášský turnaj v libeňské sokolovně

za účasti našich dvou a hostujících tří mužstev od 9,30 do cca 15 hodin

návštěvníci a fanouškové vítání a vítání, občerstvení zajištěno

!!! přezutí nebo vyprané ponožky bez děr nutné !!!

program :

přesun ze sokolovny do restaurace mezi 15 a 16 hodinou

(restaurace otevřena od 15 hodin pouze pro zvané účastníky naší akce)

16 – 18 popíjení šampaňského s ochutnávkou vánočních i hospodských pochutin

(vložený program : možná vystoupí Obelisk's Girls a táta fakir Obelisk k tomu

zahraje na struny, možná přijde i kouzelník (že by MUDr. Winterová ?),

možná přijde i doyen JUDr. Čáp, určitě provedeme povinné rychlé schůze

obou našich spolků a bůhví co ještě

večeře se podává v 18 hodin

Mistr Jan Kysela hraje a zpívá k tanci a poslechu všechny žánry

od 16 do 22 hodin

v.r.

Karel Dvořák

Miluše Součková

Josef Drahokoupil

IČO: 17048133 DIČ: CZ17048133
Registrace MV ČR, dne 21.2.1991, č.j. VSP/1-5433/91-R
Bank. spojení: ČESKÁ SPOŘITELNA, a.s. Praha 1, b.ú. 1921008319/0800



KARDIOKLUB PRAHA, občanské sdružení

Sokolovská 57, PRAHA 8, 186 00

☎ +420 606 613 159,

www.kardioklub.webnode.cz do 30. 11. 2009

www.kardiopraha-meteor.cz od 1. 12. 2009

karel.dvorak@praha8.cz



ve spolupráci s SK Meteor Praha – oddíl kardiio a

za podpory Tichého fondu

Vás zve na tradiční

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

dle hlavní pamětnice MUDr. Winterové,
zřejmě již v 30. roce našich aktivit zdravotně – osvětově – sportovních

a to do restaurace za hřištěm Meteoru
v sobotu 12. prosince 2009, od 16.00 hodin

oděv, účes, vzhled a stav úměrný společenskému setkání

letos již

II. ročník volejbalového Mikulášského turnaje

v libeňské sokolovně

za účasti dvou našich a několika hostujících mužstev od 9.00 do cca 15.00 hod.,

nehrající členové a jim známí fanouškové vítání, občerstvení zajištěno

přezutí nebo slušné ponožky nutné!!

PROGRAM:

15.00 - 16.00 hod. neorganizovaný přesun ze sokolovny do restaurace
(restaurace otevřena od 15.00 hod. pouze pro zvané účastníky naší akce)

16.00 - 18.00 hod. popíjení šampaňského

s ochutnávkou vánočních specialit našich členů

(vložený program: hudební, kouzelnické a herecké vložky, hudba k poslechu, možná přijdou i
někteří doyen i nováčkové, určitě provedeme pružnou dvojschůzi našich spolků)

večeře se podává v 18.00 hod.

Mistr Jan Kysela hraje a zpívá k tanci a poslechu všechny žánry

od 16.00 do 22.00 hod.

v. r. Karel Dvořák

v. r. Miluše Součková

v. r. Josef Drahokoupil



KARDIOKLUB PRAHA, občanské sdružení

Sokolovská 57, 186 00 Praha 8 – Karlín
Tel.: 734 335 135
mail: karlin.dvorak@gmail.com
www.kardiopraha-meteor.cz



ve spolupráci s SK Meteor Praha – oddíl kardio
a za podpory Tichého fondu

Vás zve na tradiční

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

dle pamětníků zřejmě již v 31. roce našich aktivit zdravotně – osvětově - sportovních

a to jako obvykle do restaurace Meteor

v sobotu 11. prosince 2010 od 16 hodin

(restaurace otevřena, pouze pro zvané, od 15 hod.)

Setkání předchází již

3. ročník Mikulášského turnaje v odbíjené

v libeňské sokolovně od 9, 30 do cca 16 hodin za účasti 2 domácích a 3 hostujících mužstev.

Match našich mužstev lze očekávat cca ve 13 hod. Občerstvení pro hráče a naše diváky zajištěno.

(přezutí všech nutné)

program:

přesun účastníků turnaje do restaurace cca v 16 hodin (salónek pro hosty, velký lokál pro nás)

16.00 hod – 19.00 hod popíjení šampaňského, ochutnávky domácích i místních specialit,

sledování kulturního programu

(předpokládáme kulturní vložky Obeliskových, Jožina a dalších múzou políbených)

různá blahopřání a poděkování se dají očekávat.

jistý je mistr Jan Kysela, zpívající muzikant,

večeře se dá očekávat v 19 hod., atd., atd.....

zvou

Karel Dvořák

Miluše Součková

Josef Drahokopil

Pro Vaše kalendáře 2011:

6. – 8. 5. 2011 Rekondiční Brdy – Kytín
3. – 11. 6. 2011 Hlavní rekondice Doksy
26. – 28. 8. 2011 Rekondiční výlet Posázaví – Luka pod Medníkem
24. – 30. 9. 2011 Rekondiční cykloturistika Chlum u Třeboně
10. 12. 2011 Mikulášský turnaj a setkání



KARDIOKLUB PRAHA, občanské sdružení

Sokolovská 57, 186 00 Praha 8 – Karlín
Tel.: 734 335 135
mail: karlin.dvorak@gmail.com
www.kardiopraha-meteor.cz



ve spolupráci s SK Meteor Praha – oddíl kardio
a za podpory Tichého fondu

Vás zve na tradiční

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

dle pamětníků zřejmě již v 32. roce našich aktivit zdravotně – osvětově - sportovních

a to jako obvykle do restaurace Meteor

v sobotu 10. prosince 2011 od 16 hodin

(restaurace otevřena, pouze pro zvané, od 15 hod.)

Setkání předchází již

4. ročník Mikulášského turnaje v odbíjené

v libeňské sokolovně od 9, 30 do cca 16 hodin za účasti 2 domácích a 3 hostujících mužstev.

Match našich mužstev lze očekávat cca ve 13, 30 hod. Občerstvení pro hráče a naše diváky zajištěno.

(přezutí všech nutné)

program:

přesun účastníků turnaje do restaurace cca v 16 hodin (salónek pro hosty, velký lokál pro nás)

16.00 hod – 19.00 hod popíjení šampaňského, ochutnávky domácích i místních specialit,

sledování kulturního programu

(předpokládáme kulturní vložky Obeliskových, Jožina a dalších múzou políbených)

různá blahopřání a poděkování se dají očekávat.

jistý je mistr Jan Kysela, zpívající muzikant,

večeře se dá očekávat v 19 hod., atd., atd...

zvou

Karel Dvořák

Miluše Součková

Josef Drahokopil

Pro Vaše kalendáře 2012:

28.4. 2012 Rekondiční Podkrkonoší - Kuks
1. – 9. 6. 2012 Hlavní rekondice Doksy
4. – 5. 8. 2012 Rekondiční Brdy - Strašice
22. – 27. 9. 2012 Rekondiční cykloturistika Chlum u Třeboně
8. 12. 2012 Mikulášský turnaj a setkání



KARDIOKLUB PRAHA, občanské sdružení

ve spolupráci s SK Meteor Praha – oddíl kardio
a za podpory Tichého fondu



Vás zve na tradiční

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

dle pamětníků zřejmě již v 33. roce našich aktivit zdravotně – osvětově - sportovních
a to jako obvykle do restaurace Meteor

v sobotu 8. prosince 2012 od 16 hodin

(restaurace otevřena, pouze pro zvané, od 15 hod.)

setkání předchází již

5. ročník Mikulášského turnaje v odbíjené

v libeňské sokolovně od 9:30 do cca 16:00 hodin za účasti 2 domácích a 3 hostujících týmů.

Match našich týmů lze očekávat cca od 13:00 hod.

Občerstvení pro hráče a naše diváky zajištěno.

(přezutí všech nutné)

Program:

- cca v 16:00 hodin přesun účastníků turnaje do restaurace (salónek pro hosty, velký lokál pro nás),
- od 16:00 - 19:00 popíjení šampaňského, ochutnávky domácích specialit a sledování kulturního programu (bude-li jaký) a nutných oficialit (budou-li nějaké),
- od 19:00 hodin večeře (bude-li navařeno),
- tanec (bude-li hudba).

jménem našich společností zvou

Karel Dvořák

&

Petr Příbyla



KARDIOKLUB PRAHA, občanské sdružení
ve spolupráci s SK Meteor Praha – oddíl kardio
a za podpory Tichého fondu



Vás zve na tradiční

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

dle pamětníků zřejmě již v 34. roce našich aktivit zdravotně – osvětově – sportovních
a to jako obvykle (možná naposled) do restaurace Meteor

v sobotu 7. prosince 2013 od 16 hodin
(restaurace otevřena, pouze pro zvané, od 15 hod.)

setkání předchází již

6. ročník Mikulášského turnaje v odbíjené

v libeňské sokolovně od 9:30 do cca 16:00 hodin za účasti 2 domácích a 3 hostujících týmů.
Match našich týmů lze očekávat cca od 13:00 hod.
Občerstvení pro hráče a naše diváky bude zajištěno.
(přezutí všech nutné)

Program:

- cca v 16:00 hodin přesun účastníků turnaje do restaurace (salónek pro hosty, velký lokál pro nás)
- od 16:00 – 19:00 popíjení šampaňského, ochutnávky domácích specialit a sledování kulturního programu (bude-li jaký) a nutných oficialit (budou-li nějaké)
- od 19:00 hodin večeře (bude-li navařeno)
- tanec (bude-li hudba)

jménem našich společností zvou

Karel Dvořák & Petr Příbyla
Jiří Tichý



KARDIOKLUB PRAHA, spolek
ve spolupráci s SK Meteor Praha – oddíl Kardio
a za podpory Tichého fondu



Vás zve na tradiční

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

dle pamětníků zřejmě již v 35. roce našich aktivit zdravotně – osvětově – sportovních –
i společenských,
a to jako obvykle do restaurace Meteor

v sobotu 13. prosince 2014 od 16 hodin
(restaurace otevřena, pouze pro zvané, od 15 hod.)

setkání předchází již

7. ročník Mikulášského turnaje v odbíjené

v libeňské sokolovně od 9:30 do cca 16:00 hodin za účasti 2 ? domácích a 3 hostujících týmů.

Občerstvení pro hráče a naše diváky bude zajištěno.
(přezutí všech nutné)

Program:

- cca v 16:00 hodin přesun účastníků turnaje do restaurace (salónek pro hosty, velký lokál pro nás).
- od 16:00 – 19:00 popíjení šampaňského, ochutnávky, domácích specialit a sledování kulturního programu (bude-li jaký) a nutných oficialit (budou-li nějaké).
- od 19:00 hodin večeře (bude-li navařeno).
- tanec (bude-li hudba).

jménem našich společností zvou

Karel Dvořák & Petr Příbyla
Jiří Tichý

obraťte a запиšte

Kardioklub Praha a SK Meteor Praha – oddíl Kardio,
za podpory Tichého fondu
si Vás dovolují pozvat
u příležitosti 35. výročí našich zdravotně – osvětově – sportovních
aktivit
na

8. Ročník Mikulášského turnaje v odbíjené a

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ

v restauraci Meteor
které se koná v sobotu

12. prosince 2015 od 16 hodin

(restaurace otevřena, pouze pro zvané, od 15 hodin)

Program:

1. Cca 9:30 hod - cca 16:00 hod turnaj v odbíjené za účasti 2(?) domácích a 2(?) hostujících týmů. Občerstvení pro hráče a naše diváky zajištěno. Přezutí všech nutné.
2. Cca 16:00 hod přesun účastníků turnaje do restaurace Meteor.
3. Cca 16:00 hod – 19:00 hod popíjení i šampaňského, ochutnávky i domácích specialit a sledování kulturního programu (bude-li jaký), a nutných oficialit.
4. Cca 19:00 hod večeře.
5. Cca 19:30 hod – 22:30 hod hudební produkce k tanci, zpěvu a poslechu.

Jménem našich společností zvou
Karel Dvořák a Petr Příbyla





KARDIOKLUB PRAHA A SK METEOR PRAHA – ODDÍL KARDIO,
ZA PODPORY TICHÉHO FONDU SI VÁS DOVOLUJÍ POZVAT
U PŘÍLEŽITOSTI 36. VÝROČÍ NAŠICH ZDRAVOTNĚ – OSVĚTOVÉ – SPORTOVNÍCH AKTIVIT
NA

MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ s adventní vycházkou

V RESTAURACI NA SLAMNÍKU
[WOLKEROVA 12, PRAHA 6 – BUBENEČ, SALÓNEK ZA VÝČEPEM]
KTERÉ SE KONÁ

V SOBOTU 10. PROSINCE 2016

HARMONOGRAM:

12:00 – SRAZ PŘED HLAVNÍM VÝCHODEM NA VÝSTAVIŠTĚ (TZV. FUČIKÁRNA).
PROCHÁZKA PŘES NOVÉ RYBNÍKY VE STROMOVCE (cca 2 km).
VARIANTA PRO NECHODÍČI – BUS 121 Z HRADČANSKÉHO NÁMĚSTÍ (ZA ŠRANKAMI VPRAVO)
VYSTOUPIT 1. STANICE SIBÍRSKÉ NÁMĚSTÍ – POTÉ CCA 400 M VPRAVO

14:00 SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ A PŘÍPITEK.

17:00 VEČERĚ (TRADIČNÍ).

cca 18:00 HOD AŽ DO POSLEDNÍHO VYTRVALCE HUDEBNÍ PRODUKCE, MOŽNÁ I TANEČ,
POPUJENÍ I ŠAMPAŇSKÉHO, OCHUTNÁVKY I DOMÁCÍCH SPECIALIT A SLEDOVÁNÍ KULTURNÍHO PROGRAMU
(BUDE: LI JAKÝ, A NUTNÝCH OFICIÁLT).

JMÉNEM NAŠICH SPOLEČNOSTÍ ZVOU **Karel Dvořák a Petr Přibyla**

23. 11. 2016 VOLEJBAL.
30. 11. 2016 VOLEJBAL A ROZLOUČENÍ
S RESTAURACÍ METEOR.
7., 14., 21., 12. 2016 VOLEJBAL.
31. 12. 2016 SILVESTROVSKÝ VÝSTUP
NA VÍTKOV ZAKONČENÝ
ŠUMIVÝM PŘÍPÍTEKEM
(BLIŽŠÍ INFORMACE BUDOU
POSKYTNUTY VČAS)

PLÁN AKCÍ 2016/2017

DUBEN 2017

26. 5. – 3. 6. 2017 SPORTOVNÍ RELAXACE
V LÁZNÍCH (BUDE UPŘESNĚNO).
14. 7. – 19. 7. 2017 REKONDIČNÍ TURISTIKA
A CYKLOTURISTIKA PÁLAVA.
18. 8. – 21. 8. 2017 REKONDIČNÍ TURISTIKA
STRAŠICE.
26. 9. – 1. 10. 2017 REKONDIČNÍ TURISTIKA
(POD?) KRKONOŠE.
9. 12. 2017 MIKULÁŠSKÉ SETKÁNÍ.

VOLEJBALOVÉ TRÉNINKY:

OD 4. 1. DO 28. 6. 2017 PRAVIDELNĚ KAŽDOU
STŘEDU V TĚLOCVIČNĚ NA GYMNAZIU.
OD 1. 7. DO 31. 8. 2017 ZATÍM NEURČENO.
OD 6. 9. DO 31. 12. 2017 PRAVIDELNĚ KAŽDOU
STŘEDU V TĚLOCVIČNĚ NA GYMNAZIU.

Kardioklub Praha: spolek pořádá dne 20. 12. 2015
pro všechny, kteří si chtějí alespoň trochu
oddychnout od předvánočního shonu

ADVENTNÍ VLASTIVĚDNOU VYCHÁZKU

Program:

Podzimně zimní vycházka Dolní Chabry - Dražanské údolí - vinice
Svaté Kláry s vánočním příchutkem (cca 10 km).

Sraz: **10:15 hod. konečná stanice autobusu č. 162 Dolní Chabry.**
Bez přihlášek, kdo se dostaví, toho rádi uvidíme.

Co se bude dít:

Projedeme se krásnou přírodou a na vinici Svaté Kláry si připijeme
místním kvalitním vínem na blížící se vánoční svátky.

Ti, kteří si netroufají na pěší vycházku a přece jen by se s námi rádi
viděli a připili si, na nás mohou počkat u Trojského zámku cca 13:00
hod (lze koordinovat telefonicky) a vystoupat s námi na vinici.

Co mně to bude stát:

Jen trochu vlastního úsilí. Příchutěk bude hrazen.

Proč bych se měl(a) zúčastnit: Protože si chci odpočinout od předvá-
nočního běsnění, ochutnat dobré víno a podívat se na Prahu z odlišné
perspektivy.



Petr Odstrčil, 602 956 122,
petr@odstrcil.eu

Kardioklub Praha, spolek

pořádá pro své členy, přátele kolegy
a vůbec pro všechny, kteří chtějí znát něco víc.



VLASTIVĚDNOU VYCHÁZKU s tématem „Břevnovský klášter“

Program:

Prohlídka areálu Břevnovského kláštera s průvodcem
(délka vycházky cca do 14:30 hod.).

Kdy:

20. února 2016 (za každého počasí).

Sraz:

11:45 hod před areálem (parkoviště ulice Markétská).

Přihlášky:

do 17. 02. 2016 telefonicky, mailem, nebo osobně.

Co se bude dít:

s průvodcem se vydáme na prohlídku kláštera,
případně i Klášterního šenku.

Co budu platit:

130 Kč/osobu v hotovosti na místě srazu.
(V ceně průvodce a vstup do placených objektů).

Proč bych se měl(a) zúčastnit: protože chci poznat něco z historie Prahy.



Kontakt:

Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu

Kardioklub Praha, spolek

pořádá pro své členy, přátele kolegy
a vůbec pro všechny, kteří chtějí znát něco víc.



VLASTIVĚDNOU VYCHÁZKU s tématem „Tajemství a krása Pražské Lorety“

Program:

Prohlídka areálu Lorety s průvodcem (délka vycházky cca 2 hodiny).

Kdy: 23. ledna 2016 (za každého počasí).

Sraz: 12:45 hod u vchodu do Lorety (Loretánská ulice).

Přihlášky: do 20. 01. 2016 telefonicky, mailem, nebo osobně.

Co se bude dít: s průvodcem se vydáme na prohlídku Lorety.

Co budu platit: 130 Kč/osobu v hotovosti na místě srazu.
(V ceně průvodce a vstup do placených objektů).

Proč bych se měl(a) zúčastnit: protože chci poznat něco z historie Prahy.



Kontakt:
Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu

Kardioklub Praha, občanské sdružení

pořádá pro své členy, přátele, kolegy
a vůbec pro všechny,
kdo se chtějí alespoň trošku bát a poznávat

TŘETÍ VLASTIVĚDNOU VYCHÁZKU

s tématem
„Mýtický Vyšehrad“



Program:

Prohlídka Vyšehradu s průvodcem (délka vycházky cca 2 hodiny).
Po prohlídce možno hromadně navštívit Kasematy a Gotické sklepy.

Kdy: 31. října 2015 (za každého počasí).

Sraz: 9:50 hod u Táborské brány na Vyšehradě (první brána od metra „C“).

Přihlášky: do 23. 10. 2015 telefonicky, mailem, nebo osobně.

Co se bude dít: s průvodcem se vydáme na prohlídku Vyšehradu a jeho podzemí.

Co budu platit: 100 Kč/osobu v hotovosti na místě srazu. (V ceně průvodce a vstup do placených objektů).

Proč bych se měl(a) zúčastnit: protože chci poznat něco z historie Prahy.

Kontakt:
Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu

Kardioklub Praha, občanské sdružení

pořádá pro své členy, přátele, kolegy
a vůbec pro všechny,
kdo se chtějí alespoň trošku bát a poznávat

ČTVRTOU VLASTIVĚDNOU VYCHÁZKU

s tématem
„Za skutečnými strašidly“
aneb „Tajemné průchody Starého města“



Program:

Prohlídka tajemných částí Prahy, kde jsme možná ještě nikdy nebyli.
(délka vycházky cca 2 hodiny)

Kdy: 26. listopadu 2015 (za každého počasí)
Sraz: Anenské náměstí v 18:00 hod

Přihlášky: do 18. 11. 2015 telefonicky, mailem, nebo osobně.

Co se bude dít: s průvodcem se vydáme za strašidly tajemnými místy Prahy.

Co budu platit: 80 Kč/osobu v hotovosti na místě srazu.

Proč bych se měl(a) zúčastnit: protože chci poznat i jiná strašidla, než to, které vidím každé ráno v zrcadle.

Kontakt:
Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu

Kardioklub Praha, občanské sdružení

pořádá pro své členy, přátele, kolegy
a vůbec pro všechny, kdo se chtějí alespoň trochu hýbat

vlastivědní vycházku

ÚDOLÍM DALEJSKÉHO POTOKA

po trase

Řeporyje – Hlubočepy
délka cca 8,5 km

Program:

Řeporyje – Hlubočepy (Žvahov) pěší vycházka

Možná návaznost:

Žvahov – Zličín – osobním vlakem Pražským Semmeringem

Kdy:

18. dubna 2014 (za každého počasí)

Sraz:

9:10 hod – železniční stanice Praha – Řeporyje,
před nádražní budovou

Jak se přihlásím: nijak, prostě budu v daný den a v daný čas v místě srazu, bude nás tam určitě hodně.

Jak se dostanu na sraz: osobním vlakem ze stanice Praha – Smíchov, například odjezd 8:47 hod.

Co se bude dít: budeme se procházet, koukat kolem sebe, bavit se, hledat trilobity (pokud najdu, dostanu věcnou odměnu) a můžu si opéct i buřty, když budu chtít.

Co potřebuji s sebou: adekvátní úbor a obutí, svačtinu, případně buřty na opékání (chleba, hořčici apod.), dobrou náladu, pár drobných na tekuté občerstvení (pivo, limo, kofola).

Budu mít něco hrazeno: nic, ale zlepšenou fyzickou ušetřím za posilovnu, tělocvičnu a léky.
Co mi účast přinese: dobrý pocit, lepší fyzickou kondici, zlepšení nálady, trochu únavy a řadu zážitků.

Proč bych se měl(a) zúčastnit: protože tloustnu, bolí mne klouby a pořád dřepím u televize, místo toho abych se hýbal(a) a chodil(a) mezi lidmi.

Jak poznám organizátora (pokud ho neznám): jednoduše se doptám skupinky, která bude postávat před nádražní budovou.

Kontakt:

Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu



Kardioklub Praha, občanské sdružení

pořádá pro své členy, přátele, kolegy
a vůbec pro všechny,
kdo si chtějí alespoň trochu oddychnout od předvánočního shonu

ADVENTNÍ VLASTIVĚDNOU VYCHÁZKU

s tématem

„Drahanským údolím k vinici Svaté Kláry“



Program:

Podzimní zimní vycházka Dolní Chabry - Drahanské údolí
- vinice Svaté Kláry s vánočním připitkem
(délka vycházky cca 10 km).

Kdy:

20. prosince 2015 (za každého počasí).

Sraz:

10:15 hod konečná stanice autobusu č. 162 Dolní Chabry.

Přihlášky:

Bez přihlásek, kdo se dostaví, toho rádi uvidíme.

Co se bude dít: poklidnou chůzí se projdeme krásnou přírodou a na vinici Svaté Kláry si připijeme místním kvalitním vínem na blížící se vánoční svátky.

Ti, kteří si netroufají na pěší vycházku a přece jen by se s námi rádi viděli a připili si, nás mohou počkat u Trojského zámku cca 13:00 hod (lze koordinovat telefonicky) a vystoupat s námi na vinici.

Co mně to bude stát: Jen trochu vlastního úsilí. Připitek bude hrazen.

Proč bych se měl(a) zúčastnit: Protože si chci odpočinout od předvánočního běsnění a ochutnat dobré víno.

Kontakt:

Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu

Kardioklub Praha, spolek

pořádá pro své členy, přátele, kolegy
a vůbec pro všechny,
kdo si chtějí vyzkoušet svou jarní fyzickou kondici

JARNÍ VLASTIVĚDNOU VYCHÁZKU

s tématem

„Za Šárkou a Břetou údolím Divoké Šárky“



Program:

Jarní vycházka Divokou Šárkou (možná i s opékáním buřtů).
Délka vycházky cca 13 km. Jedná se o okružní trasu, takže ti co se necítí, mohou jít jen 10 km, případně 5 km]. Je to dle možností a schopností každého účastníka.

Kdy:

16. dubna 2016 (za každého počasí).

Sraz:

10:15 hod konečná stanice tramvají č. 5, 26 Divoká Šárka
(u restaurace Mac Donald).

Přihlášky:

Jen informativní, ať vím, na koho se mohu těšit.

Co se bude dít: poklidnou chůzí se projdeme krásnou přírodou a trochu se seznámíme s historií Divčí války.

Občerstvovací stanice: Mac Donald (dopolední kafe), hostinec Divčí skok.

Proč se účastnit: Protože je jaro a před náročným létem, je třeba otestovat fyzickou kondici.

Kontakt:

Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu

Kardioklub Praha, spolek

pořádá pro své členy, přátele, kolegy
a vůbec pro všechny, kteří chtějí znát něco víc.

VLASTIVĚDNOU VYCHÁZKU

s tématem
„NOČNÍ HRAD“



Kdy: 21. 4. 2017

**Sraz: 18:45 hod u sochy TGM na
Hradčanském náměstí**

Program:

Projdeme se za šera, možná i po setmění areálem Pražského hradu spolu s Dalimilovou veršovanou kronikou, abychom se dověděli...

- kterak Bořivoj se pokřtít dal a první kostel na Hradě vystavět nechal
- kterak Drahomíra vládnout zemi chtěla
- kterak Václav vyzval matku hledět si svých statků a dal zemi do pořádku
- kterak bratr bratra zabil
- kterak Břetislav Vojtěchovo tělo z Hnězdna v zemi českou vrátil.

Přihlášky: do 10. 4. 2017 telefonicky, mailem, nebo osobně.

Vstup: 100 Kč/os, bude vybíráno na místě.

Kontakt:

Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu

Kardioklub Praha, spolek

pořádá pro své členy, přátele, kolegy
a vůbec pro všechny

dne 31. 12. 2016

SILVESTROVSKÝ VÝSTUP NA HORU VÍTKOV

s tématem
„Kardiaci sobě, aneb slavnostní přípítek se Žižkou v zádech “

Sraz: 11:00 hod

Thámová ulice, před Žižkovským tunelem

Program:

11:15 hod start nenáročné procházky v délce cca 1,5 km.

12:15 hod slavnostní přípítek s vyhlídkou na Prahu.

12:45 hod zhodnocení aktuální žízně, aneb frontální útok na nejbližší otevřenou restauraci (Hr na něj).

Nutná výbava:

1. Skleničky a kalíšky.
2. Něco do skleniček a kalíšků.
3. Dobrá nálada.

Proč bych se měl(a) zúčastnit: protože se chci důstojně rozloučit se starým rokem v kruhu přátel.

Kontakt:

Petr Odstrčil, 602 956 122, petr@odstrcil.eu

SPORTOVNÍ AKTIVITY V REHABILITACI KARDIO PACIENTŮ

Bolíací Parťák, Wenzel Pavel, Winterovský Jaromír*

^{a)} Český svaz vnitřně postižených sportovců, Mezi stadióny 4, Praha 6

^{b)} Kardiologická a interní ambulance ZZ v Praze 8

^{c)} Centrolab, s.r.o., Poliklinika Prosek, Lovosická 440, Praha 9

Tělesná aktivita podporuje rozvoj osobnosti mladých lidí. Ve středním věku přináší zdravotní tělesnou i duševní. Pro seniory znamená regeneraci síl. **Pro nemocné je však nečím víc:**

Komplexním působením pomáhá nemocným – hlavně se srdečními chorobami – naučit se žít se svou nemocí plnohodnotným a tvůrčím životem, zbavuje je tíživého strachu a deprese (neboť za svírajících bolestí je postižený náhle vytržen z navyklého životního rytmu a rekonvalescence je obvykle zdoluhavá), zvyšuje jejich zdravotní a sebevědomí. Aterosklerotické onemocnění srdečních cév je chronická choroba srdeční (CHS), jejíž komplikací jsou: angina pectoris, infarkt myokardu (IM) a náhle úmrtí. Takto postižení pacienti byli dříve varováni před pohybem, dlouhou dobu pobývali v nemocnici a odcházeli do invalidního důchodu. Dnešní rázoz je podstatně jiná.



Zatěžový test



Ramní rozvážka na rekondici

Historie

Od podzimu 1979 začala v Libeňské sokolovně (v té době ještě SK METEOR Praha) pravidelná cvičení kardiaků. V jedné skupině cvičili pod vedením zkušených rehabilitačních pracovníků se speciálním výcvikem nemocní s dobrou funkcí levé srdeční komory kondiční cvičení s míčovými hrami a relaxací. V další skupině byli nemocní s poruchou funkce levé komory, které dosud nikdo do rehabilitačního programu nezahrával. Pro ně byly určeny speciálně upravené jogové cviky s důrazem na dechová cvičení a relaxaci. Zároveň se nemocní účastnili skupinových besed o předcházení ateroskleróze, změně životního stylu a eliminaci rizikových faktorů. Těchto besed se mohli zúčastnit i rodinní příslušníci pacientů, aby jim mohli pomáhat v nelehkých situacích při změnách stravovacího i pohybového režimu, v překonání kuřácké závislosti a vypracování nových pracovních návyků. Současně probíhaly skupinové pohovory s psychology za účelem překonání psychických traumat a osvojení cílené relaxace. Tuto celoroční komplexní péči doplňoval rekondiční pobyt, který byl zpočátku 14 denní a po 20 let se odbyval v rekreačním středisku v mírně zvlněné krajině předhůří Šumavy. Tři lékaři, zdravotní sestra, tři rehabilitační pracovníci a v prvních letech i řídící se sanitkou a později psycholog zabezpečovali náročný denní program: pěší turistika a cyklotouristika po okolí, veslování, případně plavání v blízkém rybníku, kuželky, stolní tenis a volejbal. Vícečetná pacientní výjezd na jednodenní turistický výšlap na hory Šumavy a později Bavorského národního parku. Každou skupinu doprovázel lékař a rehabilitační sestra.



Rekondiční volejbal



Veslování na pramnicích



Cyklotouristika po blízkém i vzdálenějším okolí rekondičního pobytu



Současnost
Slepomocní humanitární sdružení KARDIOKLUB Praha od r. 1991 zastiňuje uvedené aktivity a je pacientským participancem zmíněného programu komplexní péče o nemocné KV chorobami, na kterém se celoročně podílí organizováním a realizací pravidelných setkávání na rehabilitačních cvičeních a volejbalových trénincích (pro členy ČSVPS, kteří jsou sdružení v oddílu SK Kardo METEOR Praha). Jedenkrát ročně (i pro neorganizované pacienty, avšak s lékařským doporučením) pak pořádá rekondiční pobyt v přírodě. Jeho program je vzhledem k omezeným finančním možnostem podstatně skromější (netýká se vybavení ordinace) a je zaměřen na zlepšení fyzické a psychické kondice pacientů, zejména na:

- 1) zvýšení úrovně fyzické výkonnosti;
 - 2) potlačení deprese;
 - 3) zvýšení sebevědomí;
 - 4) eliminaci rizikových faktorů změnou životního stylu.
- Rekondiční pobyt je 8 až 9 denní a je realizován v terénu vhodném pro tréninkový program tělesné zátěže v přírodě. Lékařskému doporučení účasti předchází kardiologické vyšetření včetně zatěžového EKG. Pacientu je tím stanovena tréninková zátěž a limitní tréninková tepová frekvence. Podle výsledků jsou obvykle zahazováni do tří až čtyř výkonnostních skupin. Zátěž je vhodně dávkována, je provázena relaxačním cvičením, přednáškovou a osvětlovou činností k eliminaci rizikových faktorů.



Další možné aktivity v rámci rekondice



Plavání je též velmi vhodné



Na vrcholů Luzního (Lusen) 1373m n.m.

Klub SK METEOR Praha zajišťuje administrativně učební práce pro svůj oddíl Kardo, které jsou spojené s pronajímáním sálu sokolovny Libeň pro tři skupiny provádějící speciální dechová a relaxační cvičení a dvě skupiny volejbalu (rekreační a výkonnostní). **Pro výkonnostní volejbal oddíl Kardo pořádá od r. 1992 každoročně Český svaz vnitřně postižených sportovců (ČSVPS) mistrovství republiky, jehož se zúčastňují mužstva A a B oddílů z Liberce, Tábora a Prahy.** Mistrovství republiky sestává ze tří turnajů, které postupně pořádají zúčastněné oddíly v sobotu podle turnajového kalendáře. Turnaj se hraje systémem každý s každým; mužstva A a B svůj zápas také pomeř setů (ti bodů) může být 1:1. Jinak se hraje podle pravidel pro sálový volejbal. Mistrem ČR se stává mužstvo s nejvyšším bodovým součtem za daný rok. Při rovnosti bodů přicházejí v úvahu jenější kritéria jako v normálních turnajích. I přes tvrdé boje na kurtu platí zásady „fair play“ a „zdraví především“.

Budoucnost

Se zmíněnými nebo podobnými civilizačními chorobami se bude člověk pravděpodobně potýkat stále. A pro nemocného je sport něčím víc než snahou po překonání rekordů nebo po vítězství. Pro něho je tělesná aktivita cestou ke zvýšení zdravotní a sebevědomí. Jak se takto postižení povzbuzují? Kardiak musí vydržet víc než člověk.

ČESKÝ SVAZ
VITĚZNÉ POSTIŽENÉ SPORTOVCE
MISTROVSTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY
VE VOLEJBALU



ROK	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
1994	METEOR A	TÁBOR A	METEOR B	LIBEREC	TÁBOR B	VI.
1995	METEOR A	TÁBOR A	METEOR B	LIBEREC A	TÁBOR B	LIBEREC B
1996	TÁBOR A	METEOR A	LIBEREC A	METEOR B	TÁBOR B	LIBEREC B
1997	TÁBOR A	LIBEREC A	METEOR A	METEOR B	TÁBOR B	LIBEREC B
1998	TÁBOR A	METEOR A	LIBEREC B	METEOR B	LIBEREC A	TÁBOR B
1999	METEOR A	TÁBOR A	LIBEREC A	METEOR B	TÁBOR B	LIBEREC B
2000	METEOR A	LIBEREC A	TÁBOR A	METEOR B	TÁBOR B	LIBEREC B

ŘÍJEN 2013

Co na tom, že jsem kardiak. Sportuji

Sportovní aktivita ve středním a vyšším věku je důležitá nejen pro zdraví, ale i pro duševní pohodu. Členové volejbalového Kardioklubu Praha jsou důkazem, že ani kardiovaskulární onemocnění nemusí člověka odsoudit k pasivnímu životu.

Před několika lety mi lékařka sdělila, že stálý stres, přepracovanost a nadváha ze mne dělají kandidáta na infarkt. Jestli prý nechci začít hrát volejbal. Nebylo to jednoduché rozhodnutí. Hrál jsem naposledy v mládí a na prvních trénincích jsem si moc dobře nepřípadal, i když spoluhráči a spoluhráčky byli fajn. Nicméně vbrzku jsem zapadl, zúčastnil se s týmem turnajů i ozdravných pobytů a dnes se těším na tréninky, cyklovýjezdy, turistické i společenské akce.

Bohužel již několik let mezi nás nepřišli žádní noví spoluhráči a členská základna začíná stárnout. Rádi bychom náš dospělý kolektiv rozšířili o další „ladies and gentlemen“, hráče a hráčky. Slibujeme, že s námi se nudit nebude. Hrajeme každý týden v sokolovně v Libni nebo na venkovních kurtech nedaleko Palmovky. Nežijeme jen sportem, ale umíme se i společensky pobavit.



Ke Kardioklubu neodmyslitelně patří i turistika

Léčení a prevenci kardiovaskulárních chorob sportovními aktivitami podporuje lékařský a rehabilitační tým následovníků lékařky Jarmily Winterové, která se s dalšími kolegy této problematice desítky let věnovala a dodnes věnuje. Díky jejímu úsilí vznikly již v osmdesátých letech v Praze, Táboře a Liberci kardiokluby, které vhodně vedou pacienty k pravidelnému cvičení, organizují osvětovou činnost a rekondiční pobyty. Kardioklub

Praha, o. s. vykonává svou činnost v úzkém spojení se SK Meteor Praha – oddíl Kardio.

Členem se může stát každý, kdo má zdravotní problémy, a to nejen kardiovaskulární, potřebuje se dostat do formy, má trochu volného času, chuť sportovat a bavit se.

Pravidelné tréninky volejbalu probíhají v zimě v tělocvičně, ale od jara do podzimu hrajeme na venkovních kurtech za sokolovnou v Libni. Organizujeme jednodenní i víkendové výlety a týdenní

rekondiční pobyty s volejbalem, turistikou i cykloturistikou.

V Kardioklubu sportujeme bez obav, protože jsme pod pravidelnou lékařskou kontrolou. Kontakty můžete najít na stránkách www.kardiklubpraha.cz, kde se dočtete i o historii klubu a můžete se podívat na fotky z našich akcí.

Přijďte si zahrát a pobavit se. Kromě jiných akcí, v květnu jedeme na týden na „Mácháč“, v srpnu na Šumavu a v září na Třeboňsko.

Petr Odstrčil, Kardioklub Praha

ČERVENEC 2017

KARDIOKLUB PRAHA

Nordic walking u Máchova jezera

Kardioklub Praha, který sdružuje pohyb milující kardiaky, se věnuje volejbalu na hřištích libeňského SK Meteor, pěší turistice a pořádá volejbalovo-cyklistická soustředění, je stále velmi aktivní. Během červnového týdenního rekondičního pobytu v Doksech u Máchova jezera prezentoval 4. června 2016 nordic walking jako další zdravý velmi prospěšnou volnočasovou aktivitu.

Po krátkém nácvičku chůze s holemi jsme všichni vyrazili na příjemný zhruba 2.5 km dlouhý okruh. Na zastávkách cestou jsme se ještě dozvěděli další zajímavosti o nordic walkingu – třeba jak vznikl, anebo jak se dá jeho intenzita přizpůsobit prakticky všem, bez ohledu na věk, anebo na úroveň kondice. Nordic walking nemusí být jen záležitost výletů pro radost v pomalejším tempu, ale zjistili jsme se, že je

využíván i při tréninku vrcholových sportovců (zejména běžkaři a biatlonisté používají nordic walking hůlky při letní přípravě na vybíhání sjezdovek, což někteří optimisté z naší skupinky vyhodnotili jako další výzvu do budoucna).

Kardioklub Praha zve mezi sebe další aktivní kardiaky! Více najdete na stránkách www.kardiopraha-meteor.cz.

PETR ODSTRČIL, Kardioklub Praha

KARDIOKLUB PRAHA

Nabídka sportu pro střední věk i seniory

Kardioklubu Praha zahajuje podzimní a zimní sezónu 2015/2016. Volejbalu, turistice a cykloturistice pro „dospělé“ se náš klub věnuje již od roku 1981. Rádi mezi sebou přivítáme další členy a členky.

Snažíme se nabídnout volnočasovou aktivitu všem, kteří o to projevují zájem. Nechceme být uzavřená skupina, a proto nabízíme příjemnou a zdravou alternativu pro trávení volného času mužům a ženám středního věku i seniorům, kteří by měli zájem se zapojit do naší činnosti.

Po krátké letní přestávce se s obnovenou intenzitou vracíme k sportovním a společenským akcím, které jsme pořádali od počátku roku. Vedle tradičního týdenního volejbalu jsme se letos již sešli na několika vlastivědných jednodenních vycházkách, týdenním rekondičním pobytu s volejbalem a cykloturistikou v Doksech u Máchova jezera i vícedenních turistických

výletech za poznáním Jizerských hor a Šumavy.

Na přelomu září a října pořádáme cykloturistické poznávání Třeboňska a jeho okolí. V říjnu a v listopadu pak chystáme pro milovníky pěších výšlapů vlastivědné vycházky po Praze a okolí. Pro zájemce o volejbal organizujeme pravidelné volejbalové středy v tělocvičně v Libni, které budou v prosinci zavřeny tradičním Mikulášským volejbalovým turnajem. Jsme hrdí, že letošní již 8. ročník turnaje se koná pod záštitou zástupkyně starosty městské části Praha 8 paní Aleny Borhyové.

Přijďte se na nás podívat 19. 10. do prostor Městského úřadu Praha 8 v době od 10:00 do 15:00 hod., kde v rámci Veletrhu zdraví a sociálních služeb městské části Praha 8 můžete získat další informace, případně se na místě dohodnout na účasti v našich aktivitách. ♦

Petr Odstrčil, Kardioklub Praha

ŘÍJEN 2015

Poděkování:

Děkuji Miládce Prokúpkové, Ženě Svádové, Petru Boháčovi, Milušce Součkové, Jirkovi Tichému za poskytnutí nezbytných historických písemných i fotografických materiálů. Snad jsem na nikoho nezapomněl.

Děkuji mé Hance, za spolupráci, korektury a rady.

Omluva:

Omlouvám se těm, kteří se zde nenajdou. Bohužel, neměl jsem čas, ani prostor, abych zde publikoval veškeré fotky, které se za ty léta nashromáždili.

Omlouvám se všem, kteří se na zveřejněných fotkách nepoznávají. Bohužel čas zastavit nejde.

Omlouvám se těm, kteří budou naštvaní, že jsem některé fotky zveřejnil. Kdybych dával jednotlivé fotografie k diskuzi, nikdy nebude vytištěno.

Petr Odstrčil