

Vánoční členská schůze KB Královéhradeckého kraje.

Podle plánu 7.12.2025 ve Věkoších.

- Milada Jirečková radostně přivítala postupně přicházející účastníky, zvláště nás potěšili, že se na nás po roce přijeli podívat Zdena a Pavel Svaškovi. Nakonec se nás sešlo okolo dvaceti, což nás mile potěšilo.
- Poté se Miládka ujala schůzování –
 - Informovala přítomné, že patronát časopisu Bechtěrevik máme v roce 2026 už v květnu. Apelovala na všechny, ať se též podílejí na našem časopisu a pošlou nějaké zajímavé články Olině, nebo Slávkovi.
 - Potom popřála našemu bowlingovému družstvu hodně štěstí na celostátním klání v Praze 13.12.2025.
 - Francois referoval o stavu našich financí.
 - Převod příspěvků pro HK za rok 2025 je **4 970 Kč**
 - Zůstatek na účtu pro rok **2026** je **6 691,73 Kč**
 - Vladimíru Sobotkovi byla odsouhlasena na schůzi 9.3.2025 odměna 2 000 Kč za dlouholetou pomoc při organizaci turnajů v Pétanque a v bazénu ve Věstarech.
 - Návrhy výletů pro rok 2026:
 - **Muzeum skla a bižuterie** v Jablonci nad Nisou s prohlídkou výroby skla. Potom **Pivovar Svijany** – **oběd.**
 - **Chlumec nad Cidlinou** , **Babiččino údolí** , **Muzeum v Hradci králové, - Nový zámek Kostelec nad Orlicí**, kde občas provádí i majitel Hrabě František Kinský.
 - Výběr a další vaše návrhy provedeme na krajském shromáždění **22.2.2026**. Buďte připravení!
 - Výlety se budou konat vždy ve středu autobusem z centra.
 - Navštívme znovu výstavu Rozárium-Kukleny v červenci. Protože se nám tam líbilo.
 - Pétanque naplánujeme na některou z nedělí **7. 14. 21.6.2026** Doufáme, že hřiště ve Věstarech bude funkční.
 - Upozorňuji na zaplacení příspěvku na rok 2026 do konce roku!!
 - Výroční zprávu za rok 2025 vypracuje Věroslav Kozák
 - Budeme zjišťovat zájemce na rekondice do Velichovek! Rozmyslete se! Nejlepší je jet s partou.
 - Termíny na krajské shromáždění jsou **22.2.2026** a následně **15.3.2026**.

- Notebooku a diaprojektoru, který nám opět vzorně připravil pan Ing. Mgr. Rostislav Hekera, se ujala Majka Hovorková, aby nám předvedla novou účinnou cvičební pomůcku **MARRKO CORE**. Jedná se o rehabilitačně cvičební systém, který je primárně zaměřen na aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře. Aktivací jednotlivých stabilizačních řetězců a jejich propojováním se efektivně posilují, ale zároveň i protahují, jak vnitřní, tak vnější svaly trupu, odstraňují se dysbalance, rozvíjí stabilita, koordinace a dynamika pohybu. U lidí s bolestmi bederní, hrudní nebo krční páteře dochází při pravidelném cvičení ke zmírnění nebo úplnému odstranění bolesti zad, k obnovení hybnosti a pružnosti páteře. [MARRKO CORE - rehabilitačně cvičební systém](#)



Po ukázkách cvičení s MARRKO-CORE z internetu i v reálu se notebooku ujal Věroslav Kozák administrátor našeho webu [KBHK](#). Těm, co to ještě neznají se snažil vysvětlit, že je-li v textu nějaké slovo podtržené a zbarvené většinou modře jedná se o odkaz do internetu, kde můžou být další upřesňující informace. Naše příspěvky v časopisu Bechtěrevik se jimi hodně hemží. Bohužel někdy při přepisu do časopisu odkazy znovu nastaveny nejsou. A tady si zájemci můžou článek zobrazit na našem webu [Články pro časopis Bechtěrevik](#), kde jsou odkazy nastaveny. Bohužel hůř na tom jsou majitelé papírového časopisu. Ti se musí naučit pracovat s internetem. Na závěr jsme si

zavzpomínali nad starými fotografiemi. Zábava je v plném proudu a málokdo se soustředí na plátno. Dárky k Vánocům byly rozdány, Párečky snědeny a stůl, který se prohýbal vánočními dobrotami se již téměř vyprázdnil.

Na závěr chci poděkovat všem členům, kteří přišli na vánoční schůzi. Schůze byla ve velmi přátelském a milém duchu. Děkuji všem za pomoc. Majce za krásnou výzdobu, Francois za nákup hlavního občerstvení, Slávkovi za promítání a informace o našem webu KBHK. Úplně všem děkuji za pomoc v kuchyni i obsluhu u stolu. Všem děkuji za množství dobrot, které upekli a donesli ke kávě, bylo to všechno moc dobré. Všem děkuji za dárky pod stromeček, aby nás potěšili. Přejeme si, a všem čtenářům krásné Vánoce a pevné zdraví po celý rok 2026.

Podle šmíráku a SMSek od Miládky sepsal Věroslav Kozák – Zdar a sílu!