

Vedení Karlovarského kraje navštívilo spolek Senioři Karlovy Vary u příležitosti 90. narozenin paní Ludmily Hákové

2.9.2026 - Jana Boučková | Krajský úřad Karlovarského kraje

Příjemné posezení, společné povídání i vzpomínání provázelo setkání ve spolku Senioři Karlovy Vary, z. s., kam přijala pozvání také radní Karlovarského kraje pro oblast sociálních věcí Ludmila Vocelková. Společně zde oslavili 90. narozeniny paní Ludmily Hákové. Ta se při této příležitosti podělila o svůj životní příběh a prozradila také, co jí dělá radost a co považuje za recept na spokojené stáří.

Jubilantka pochází z Plzně, kde vystudovala zdravotnickou školu a také založila rodinu. Nejprve pracovala jako zdravotní sestra, po mateřské dovolené si však doplnila vzdělání v oboru rehabilitace, kterému se pak věnovala celý svůj profesní život. Velkým životním zlomem pro ni byla ztráta jediného syna, po níž se s manželem přestěhovali do Karlových Varů. Lázeňské město si velmi rychle zamilovali a společně začali poznávat nejen jeho blízké okolí, ale také další místa napříč regionem. Čas rádi trávili i na chatě s velkou zahradou v Tatrovicích. Po úmrtí manžela se paní Ludmila přidala k Seniorům Karlovy Vary a začala s nimi vyrazet na společné výšlapy. Pohyb ji ostatně provází odmalička, už jako dítě chodila do Sokola, a aktivní zůstává dodnes. Miluje přírodu a karlovarské okolí zná velmi dobře. Mezi její oblíbené cíle patří Goethova vyhlídka nebo Vítkova hora. „Karlovy Vary jsou park ve městě a zároveň město v parku. To je prostě nádhera,“ říká.

Ani v devadesáti jí nechybí zvědavost a chuť učit se novým věcem. Luští sudoku, prostřednictvím aplikace Duolingo se učí anglicky, používá notebook a ráda tráví čas na komunitní zahrádce seniorů v Drahovicích. Velkou radost jí dělají také její blízcí. Pevné zázemí našla především u synovců a jejich početných rodin, díky nimž má kolem sebe další generace nejbližších. A recept na dlouhověkost? Žádný zázračný návod paní Ludmila nemá. „Pro dlouhověkost nedělám vůbec nic. Mám akorát ráda pohyb, žiji skromně a preferuji střídmost. Sportem žiji celý život,“ říká. Ve svých devadesáti se navíc cítí natolik dobře, že ostatním s úsměvem vzkazuje: „Té devadesátky se nebojte, já ji vůbec nepociťuji.“ Mnohem důležitější než samotná dlouhověkost jsou pro ni vztahy mezi lidmi a milující rodina. Právě k tomu ji odmalička vedli také rodiče, kteří si přáli, aby se s bratrem vzájemně podporovali a vždy stáli při sobě. Tuto myšlenku si paní Ludmila nese životem dodnes a ráda by ji předala i mladším generacím. „Hlavně aby se mladí měli rádi, tolerovali se a drželi svou rodinu pohromadě.“

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/vedeni-karlovarskeho-kraje-navstivilo-spolek-seniori-karlovy-vary-u-prilezitosti-90-narozenin-pani-ludmily-hakove>