

HÁJEK

únor
2020

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Kultura

■ Kaleidoskop

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Na pokračování

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

**Srdečně vítáme nové
obyvatele, kteří
nastoupili do našeho DS.**

Čálek Karel
Legnerová Květuše
Tomalová Anna
Zemanová Věra
Pajskrová Jana

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů Praha 4 Háje,
K Milíčovu 734 a je neprodejný.

Na vydání spolupracují:
Michaela Menoušková,
Zdeňka Proboštová,
Danuše Tučková,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

POVOLÁNÍ kvíz

Uhádněte, co by dnes dělal:

1) CÍROLOG

- a) cínař
- b) chirurg
- c) kovář

2) FAMULUS

- a) pomocník či sluha
- b) farář
- c) švec

3) KRAMÁŘ

- a) chovatel krav
- b) česal vlnu pro další zpracování
- c) obchodník, menší kupec

4) KOŠTĚŘ

- a) ověřoval kvalitu vína
- b) výrobce košťat a smetáků
- c) zhotovitel košíků

5) APATYKÁŘ

- a) pokrývač
- b) připravoval léky podle předpisů
- c) výrobce atlasů

6) HUDEC

- a) dělník v huti
- b) obchodník s drůbeží
- c) hráč na různé nástroje

7) DRÁTENÍK

- a) opravář hrnců a jiných nádob
- b) řezník specialista na zvířecí droby
- c) truhlář

8) HOKYNÁŘ

- a) specialista na stříhání vousů
- b) obchodník prodávající drobné zboží
- c) hodinář

9) BUBŇÁK

- a) výrobce hudebních bubnů ze dřeva a kůže
- b) tesař na stavbu budek a kotců
- c) dělal vše, co dnes zastává městský rozhlas

10) BÁBA DRAČKA

- a) podomní obchodnice
- b) porodní bába
- c) drala peří

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky kvízu odpovědělo 59 čtenářů.

Na všechny otázky správně odpověděli:

Štěpánová Olga, Červenka Přemysl, Team B0, Ing. Černožorská Marie, Legnerová Anna, Team A3, Mgr. Dukátová Jaruška, Filipová Libuše, Team B1, Vrabcová Iveta a kolektiv A0.

Devět správných odpovědí neměl nikdo.

Osm správných odpovědí měl: Team A0.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky č. 1. a 2.

Zde si můžete přečíst správné odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1) B) bramborová kaše se zelím
- 2) C) bramborové placky
- 3) A) židovské jídlo z hrachu a krup
- 4) C) drůbeží polévka
- 5) B) brynzová polévka
- 6) C) valašský koláč
- 7) C) chlupaté knedlíky
- 8) B) pasta z pečených lilků, paprik a česneku
- 9) B) borůvková omáčka
- 10) C) jablečný křen

5.2. středa 14:00 SÁL**VOLBY DŮVĚRNÍKŮ**

*Po roce budete mít možnost si zvolit své zástupce do výboru důvěrníků.
Součástí bude i malé pohoštění. Jste všichni srdečně zváni.*

9.2. neděle 16:00 KAPLE**"NĚKTERÉ NEMOCI DNEŠNÍHO ČLOVĚKA A LÉK NA NĚ"**

Duchovní hledání a povídání povede laický kazatel Církve bratrské pan Zdeněk Linzmajer.

12.2. středa 15:00 SÁL**TA NAŠE PÍSNIČKA**

*Přijďte si společně s Janou Rychterovou a Evou Šašínkovou zazpívat známé české písně.
Zazní i písně pana Hašlera, které máte tak rádi.*

14.2. pátek 9:30 SÁL**VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z MŠ MENDELOVA**

Divadelní a pěvecké pásmo dětí z Mateřské školy Mendelova.

16.2. neděle 14:00 SÁL**POSEZENÍ U KYTARY**

*Setkání s dobrovolníkem panem Murínem a jeho kytarou.
Přijďte si zazpívat české písně 30. až 70. let.*

17.2. pondělí 14:00 SÁL**ONDŘEJ HAVELKA**

*Zmapování života Ondřeje Havelky v podání aktivizačních pracovníků – Lucky a Dominika.
Dozvíte se mnoho informací o jeho pěvecké i herecké profesi.*

19.2. středa 14:00 SÁL**MATĚJSKÁ POUŤ**

*Společenské odpoledne s hudebním doprovodem harmonikáře Jindry Kelíška,
s oblíbenými soutěžemi a malým občerstvením.*

20.2. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE**BÁBOVKY**

Oslava únorových narozenin našich obyvatel.

23.2. neděle 16:00 KAPLE**„PROČ BŮH DOPOUŠTÍ UTRPENÍ“**

Duchovní hledání a povídání povede laický kazatel Církve bratrské pan Zdeněk Linzmajer.

26.2. středa 14:00 SÁL**NAŠI PÍSNIČKÁŘI**

*Povídání o českých písničkářích – Kryl, Nohavica, Dobeš.
Téma si pro nás všechny připravil pan ing. Podlešák.
Interpretovat jej budou naši aktivizační pracovníci – Lucka a Dominik.*



pořádá Domov pro seniory Háje
pořádá aktivizační úsek
pořádá Církev bratrská

Vzpomínka na konec minulého roku: **KAPRÁLOVA QUARTET**

Měli jsme velkou radost, že nám přišli zpříjemnit konec roku dámy ze souboru Kaprálova quartet. Jako vždy se jejich vystoupení všem líbilo.



VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z MŠ KŘTINSKÁ

Tentokrát proběhlo setkání s dětmi z MŠ Křtinská trochu neobvykle. Místo výtvarné aktivity nám děti zazpívaly. I tak jsme si to moc užili jako vždy.



SILVESTROVSKÁ OSLAVA

S rokem 2019 jsme se rozloučili, jak se sluší a patří. Společně jsme si zasoutěžili, zazpívali, zasmáli se a samozřejmě jsme to i zapili. Někteří z vás se nebáli zapojit a přišli v maskách. Tímto jim moc děkujeme.



Uvítání nového roku:

ZOOTERAPIE

Zooterapie neboli setkání se zvířaty je hodně oblíbené. Zvířátka vám dělají radost každý měsíc.



**TŘÍKRÁLOVÉ
SETKÁNÍ**
I tento rok jsme
začali s tříkrálovým
setkáním s žáky
Gymnázia Omská.
Zaspívali nám,
ale hlavně nás potěšili
svou přítomností.



Štěstí



Štěstí se latinsky řekne fortuna – to všichni vědí, stejně se jmenuje také například sázková kancelář, kde – pokud máte štěstí – tak můžete vyhrát. Už méně se v českém jazykovém prostředí setkáme s latinským slovesem fortuna, což znamená učinit šťastným nebo požehnat. A stejně málo se fortuna objevuje ve významu osud, náhoda nebo poměry. Ve starém Římě ale měli pro štěstí ještě jeden výraz, a to fertilitas, což znamená také plodnost a úrodnost. A jak je to s vnímáním nebo prožíváním štěstí dnes? Nu, literárně-dramatická dílna nabízí aspoň několik pohledů. Jiné si určitě vybavíte sami.

Štěstí, muška moje zlatá!

Každou sobotu jsem vždy šel s kamarádem do Lucerna Baru. Jednou on nepřišel, tak jsem šel sám do Pěti Pé, kde byly telefony na každém stole. U jednoho stolu sedělo moc krásných dívek. Šel jsem pro tu nejkrásnější na tanec. Jelikož byl stále o ni velký zájem, tak jsem ji po telefonu poprosil o další tanec. Tak jsem tančil až do konce. Doprovodil jsem ji na tramvaj a požádal o schůzku na neděli. V neděli jsme šli do Národního divadla. Ona byla nadšená. Tak jsme spolu chodili vždy v sobotu a neděli. Jelikož bydlení neměla dobré, chodili jsme spolu půl roku, tak jsem ji požádal, že se vezmeme, aby se odstěhovala ke mně do bytu! Po roce se nám narodila dcera. Žili jsme šťastně šedesát let, až do její smrti. Nikdy jsme se nehádali, měli jsme se stále rádi.

Štěstí nám přálo, že jsme se potkali. Osud tomu chtěl. Kadeřnictví Praha mělo inzerát, že přijme kadeřnici. Miluška z Třeboně odepsala, že má zájem. Byla přijata, tak se Miluška dostala do Prahy, do kadeřnictví na Václavském náměstí. Osud druhý – kdyby býval můj kamarád tu sobotu přišel jako obvykle, tak jsem do Pěti Pé nešel a my bychom se s Miluškou nikdy nesetkali. **F.K.**

Štěstí

Co je štěstí? Je to řečeno s básníkem "muška jenom zlatá"? Nebo něco víc, co nás může, ale také nemusí, provázet celý život?

Wikipedie praví, že štěstí a šťastný se používá ve dvou odlišných významech či souvislostech: 1. jako vnější příznivá událost nebo okolnost, často nahodilá a nezasloužená: „mít štěstí“, „udělat štěstí“; 2. jako blaženost, vnitřní pocit radostného a více méně trvalého vyplnění: „být šťastný“, „mít šťastnou povahu“.

Zažil jsem obojí. To první v situacích, kdy se říká "stál při něm anděl strážný" a to druhé jako blaženost v prchavých šťastných okamžicích svého života. O něm mluvit nechci, bylo by to často příliš intimní a takovou zpověď dělat nebudu, raději si ho uchovám ve vzpomínkách a budu se z něho znovu těšit, když budu potřebovat nějakou životní vzpruhu.

K tomu prvnímu vám musím říct, že anděl strážný měl se mnou docela fušku. Poprvé, když v pěti letech jsem sjel do řeky Loučné a topil se, šel naštěstí, zcela náhodou, po málo frekventované silnici pán, který mě zachránil.

Podruhé, když díky své neopatrnosti jsem spadl pod kolo žebříňáku, a ten mě přejel. Na něm již byly

naložené tři vrstvy snopů. Houpal jsem se totiž na pabuze (pavuze). (Pavuzá je bidlo používané k upevnění snopů na naloženém žebřířáku, uvazuje se vpředu a vzadu lanem na postranice vozu). Před naložením nákladu, v tomto případě pšeničných snopů, se pavuza vezla na boku vozu, připevněná uvazovacími lany k postranicím vozu. Visela tak asi 3/4 metru nad zemí a dalo se na ní pohodlně sedět, buď před, nebo za kolem vozu a držet se lana, kterým byla uvázaná. Sedával jsem na ní s oblibou před kolem, tam se tolik nehoupala. Vůz tažený koňmi popojížděl po poli okolo panáků postavených ze snopů. Táta snopy podával podávkami strejdovi, který je na voze rovnal do vrstev, současně popoháněl koně, aby žebřířák se dostal k dalšímu panáku. Pro odvodnění pole byly na něm stružky a při přejezdu jedné hlubší se vůz prudce zhoupnul a já jsem spadl pod kolo vozu a to mě přejelo. Seběhla se celá rodina, která na poli pracovala, a moje teta mě vzala na záda a odnesla domů. Maminka, která s námi na poli nebyla, hned zavolala doktora, ten mě důkladně prohlédl a konstatoval, že mi nic není. Měl jsem totiž hned dvojnásobné štěstí, jednak kola vozu měla poměrně široké pneumatiky, jednak mě kolo přejelo uprostřed těla mezi pánví a hrudníkem a páteř našťěstí zůstala nepoškozená, a tak mi pouze nějakou dobu zůstal na břiše otisk vzorku pneumatiky.

Potřetí mě štěstí v neštěstí potkalo na vojně. Kromě toho, že jsem místo základní vojenské služby absolvoval při studiu vojenskou přípravu, musel jsem vykonat pro započtení vojny tři cvičení. Dvě jednoměsíční během studia a jedno dvouměsíční po jeho skončení. V průběhu druhého jednoměsíčního cvičení jsme měli zkoušku z vrhu ostrého útočného granátu RG4 na cíl, to byl čtverec 2x2 metry ve vzdálenosti 20 metrů od čáry hodů. Ta byla v mělkém zákopu. Z našeho družstva jsme dva, můj kolega a já, cíl přehodili, a tak velitel družstva rozhodl, že hod budeme opakovat, museli jsme ale čekat v okopu vedle čáry hodů, než odhází granáty členové dalšího družstva. Granát RG4 má dvě pojistky, přepravní, to je kolíček s kroužkem, který se před vrhem vytrhne a tím se granát odjistí. Druhá pojistka je vrhová, to je tenký ocelový pásek, který se po hodu granátu odvine a uvolní kolíky rozbušky a granát pak i po malém otřesu vybuchne. V zákopu jsme byli čtyři, instruktor, házející vojín, můj kolega a já. Naštěstí jsem včas zpozoroval, že pásek vrhové pojistky neletí s granátem, který cvičící hodil, ale že mu konec pásky uvízl za prstenem na prstu ruky. Okamžitě jsem se sebou hodil na dno zákopu a tak ani nevím, zda granát vybuchl již ve vzduchu, nebo až na zemi těsně před zákopem, kam ho strhla pásky vrhové pojistky. Všichni tři ostatní vojáci byli zraněni, střepinami a také tlakovou vlnou. Jedině já sám jsem vyvázl zcela bez zranění. Sice nikdo ze zraněných nezemřel, ale zranění střepinami se hojilo špatně a dlouho.

A na konec poslední šťastná náhoda, která mi zachránila život. Při prohlídce po zánětu močového měchýře požádala ošetřující lékařka laboratoř, aby zjistila můj PSA index, a tím umožnila včasnou diagnózu rakoviny prostaty. Podstoupil jsem operaci a s následnou hormonální léčbou úspěšně již přes deset let atak rakoviny přežívám. Jak vidno, měl jsem opravdu v životě často a díky náhodám velké štěstí. **J.P.**

Kdy jsem měla štěstí

Dneska se nade mnou přehnal mrak, vypadal jako velký drak. Hubu měl otevřenou a očima koulel, a já na něj koukala a on na mě, a jeden druhého se bál. Je to pravda nebo ne?

Asi ano, já myslela si, že dostanu se do jeho břicha, a on si myslel, když mě spolkně, že dostane břichobol. Co se starým masem, které tvrdé je a žádnou šťávu nemá. To se ale mýlil, tvrdá jsem, ale jen na sebe, a co se týče šťávy, tak jí pořád ještě trochu mám, a navíc tučná jsem, tak by si pochutnal. A tak jsme se na sebe koukali, já byla bílá od strachu, co stane se a on si jen odfrkl a letěl dál a pod vousy si povídal, „bába je stará, ale tučná je, ale já něco mladého bych chtěl, aby se i oči potěšily, a ne jen žaludek“.

Měla jsem štěstí nebo ne, že stará jsem a drak si to rozmyslel? Že v jeho břichu nebudu dlít a na světě mohu ještě být. A tak jsem zase štěstí měla, že dračí chuť na mě ho opustila a odletěl dále za lepším.

A já tu teď v křesle sedím a na toho draka stále myslím, jestli tu pochoutku, kterou si přál, jestli ji našel a pak si pochutnal. **M.V.**



Štěstí

Narodila jsem se v Mnichovicích u Prahy. V těch Mnichovicích, kam chodil kocour Mikeš pana Josefa Lady na pouť. V mém dětství a mládí byla v zimních měsících krajina pokryta sněhem tak, jak ji vidíme na obrázcích Josefa Lady. Mému rodnému městečku se prý říkalo malý Svatý Mořic. Takové malé Švýcarsko.

V Mnichovicích jsem navštěvovala obecnou a měšťanskou školu. V obecné škole mě učila paní učitelka Švecová, velice dobrá klavíristka. V tehdejší době se pro přijetí na učitelský ústav vyžadovalo ovládnutí nástrojové hry, nejlépe klavíru či houslí, a uchazeč musel umět dobře zpívat.

Když mně bylo asi osm a půl či devět let, koupil můj otec pianino a já se začala učit na klavír. Učila mě paní učitelka Švecová. Vzpomínám, že měla dobrý způsob, jak rychle postupovat. Každé cvičení jsem za týden musela zahrát padesátkrát. Měla jsem sešitek a vždycky jsem si škrtila pět odehraných čárek a zase další, až jich bylo padesát. V případě, že jsem si nebyla jistá, zda jsem cvičení přehrála pětkrát, přidala jsem si ještě opakování. Rychle jsem přehrála Bayerovu školu, Bayerovy etudy a řadu přednesových skladeb. Za dva a půl roku prohlásila paní učitelka Švecová, že už mě nemá co učit a abych se obrátila na odborné vedení. Můj strýc, lékař, byl dobrý houslista a hrál v amatérském kvartetu s Ing. Krupičkou. Ten se znal s paní prof. Ilonou Štěpánovou. On požádal paní Ilonu, zda by si mě neposlechla, a paní Ilona souhlasila. A tak přišel můj den D. Zahrála jsem paní prof. Štěpánové na klavír a ona zkoušela také můj sluch. Není absolutní, ale dobrý relativní. Bylo mým štěstím, že mě paní prof. Štěpánová přijala za svou žačku. Nastala doba mého rozletu. Přehrála jsem množství etud Carla Czerného, Bachova Malá preludia a fugy, Dvouhlasé a tříhlasé invence, výběr z Dětských scén Roberta Schumanna, sonátu C Dur W.A. Mozarta. Paní Ilona mě připravila k přijímacím zkouškám na konzervatoř v Praze. Za války byla dva roky konzervatoř zavřená, a tak byl roku 1945 zájem o studium veliký. Přijímací zkoušky byly dvoukolové a uspěla jsem.

Setkání s paní Ilonou, famózní pianistkou a vynikající učitelkou, která mě naučila vnímat krásu klavírního tónu, se stalo a stále zůstává mým životním štěstím. **L.Š.**

Sloje

Na mírném svahu smíšeného lesa na malé mýtině byla pod skloněným plochým kamenem mezera, kam část dne svítilo i slunce.

Tady mělo svůj domov podivné stvoření, kterého se pro jeho výrůstky všichni báli. Byl to brouk roháč, dobrák od kosti, který toužil po nějaké spřátelené duši.

Jednoho dne mu domů zavál vítr sporu, která se v příjemném prostředí usadila a začala narůstat.

Malé bílé kuličky si roháč všiml až třetí den. Další den se podivil – kulička se o dost zvětšila. Zakroutil nad tím svou rohatou hlavou a zpovzdálí pozoroval, že mu nezvaný host začíná zabírat čím dál víc místa. Pak už se neudržel, dal dvě nohy v bok a zakřičel: „Kdo jsi a proč jsi zrovna tady?!”

„Já jsem prosím houba pýchavka a já si nevybrala, kde se uchytím.“

Roháč byl nakonec rád, že si má s kým povídat, a neuvědomil si nebezpečí, které mu hrozí. Moc se toho nedozvěděl, protože houba nevěděla o světě nic. Zato stále víc přirůstala a začínala tmavnout. Když se roháč další den vzbudil, zjistil, že už se ven nedostane a že i světla a sluníčka rychle ubývá. Zakousl se do houby, aby si prorazil cestu, a i když houby jedl docela rád, tahle už hodně změnila strukturu i barvu. Odplivl si a rychle uvažoval, co udělá pro svoji záchranu.

Naštěstí čas pracoval v jeho prospěch. Kouli přirůstala nakonec i nožička, ale zhnědla docela. Pak se ozvala tlumená rána a povětrí se zaplnilo hnědým prachem. Roháč se otřepal, na jeho chitinovém kabátku se prach neudržel, a bylo po problému.

„Budu se muset vydat po okolí, abych potkal nějakého broučeho kamaráda. Mít svoje místočko a klid je sice prima, ale ve dvou se to lépe táhne. A kdyby se poštěstilo a kdyby „ten druhý“ byla „ta druhá“, bylo by to to nejlepší.“ **P.D.**





Drazí přátelé,

Často si mnozí lidé kladou otázku: „Jak se mám modlit?“ Mnohé modlitby jsem zapomněl, paměť neslouží jako v mém mládí. Jestli máš podobný problém, řekni to přímo Bohu... a už tím se modlíš. Klidně řekni Bohu, že nevíš, jak se máš modlit... a už tím se modlíš. Modlitba neznamena něco dělat, ale s někým být. Být s někým, komu na mně záleží, přebývat v jeho přítomnosti. Modlitba je vztah s milující osobou. Modlitba je komunikace. Bohoslužba je největší a nejdůležitější modlitbou v lidském životě. Někdo z vás může podotknout: Jsem nemocný, mám zdravotní problémy. Písmo sv. nám tady dává odpověď: Vede se někomu z vás zle? Ať se modlí! Je někdo dobré mysli? Ať zpívá Pánu duchovní písně! Je někdo z vás nemocen? Ať zavolá starší církve, ti ať se nad ním modlí a potírají ho olejem ve jménu Páně... (Jak 5, 13-16).

Modlitba se musí stát součástí našeho života. Modlitba nás uklidňuje, aby každý den byl krásný, aby měl řád a smysl. Proto je tak důležité začínat každý den křížem lásky, naděje a důvěry v Boží pomoc, v Boží blízkost na té naší cestě životem. Svěřit mu všechna trápení, všechny nemoci, všechno, co nám leží na srdci. Tak začíná užitečná a prospěšná modlitba. Tak začíná nádherně každý den. A k tomu rannímu rozjímání patří také chvilka díků. - „Bože, díky za tento den, je to tvůj dárek.“

„Bože, začíná den, - otevři mé oči pro všechno pěkné.“

„Otevři mé uši, abych dnes slyšel potřeby svých bližních.“

„Ukaž mi, Pane, dobrou cestu dnešním dnem.“

„Ať se dnes učím rozeznávat, co je tvá vůle, co je v duchu tvé lásky.“

„Chci dnes vše konat ke cti a chvále Boží. Vše obtížné chci nést jako kousek Kristova kříže.“

To je podstata ranní modlitby.

Druhá chvíle napojení osobního kontaktu na Boha je doba podvečerní. Ne až pozdě večer, to už jsi ospalý. Podvečer, to je chvíle, kdy denní shon končí, napětí se uvolňuje, člověk bilancuje ten prožitý den. „Pane Bože, jak se ti dnes můj den líbil? Co jsem dnes prožil zvláštního, zajímavého, důležitého? Pomohl jsem někomu nebo jsem byl lhostejný k jeho problémům? Jak jsem všechny ty události dne zvládl? Co bys mi k tomu, Pane Ježíši, řekl.“ To je večerní rozjímání.

A na závěr: Bože, Otče všemohoucí, odevzdávám ti tento den svého života a svěřuji ti všechno, co v něm bylo... Požehnej těm, kterým jsem dnes ublížil, a odpusť těm, kteří se provinili proti mně... A co během dne? - Protože nás Bůh miluje, je stále s námi. Co nejčastěji si to uvědomujeme a obracíme se k němu. Staletí prověřila, že člověk potřebuje jak krátké modlitby během dne, tak trochu delší modlitby ráno a večer. Člověk je stvořen k životu s Bohem. Proto je opravdu šťastný a žije v pokoji, jistotě a radosti jedině, když je ve spojení s ním. Žít s vědomím jeho přítomnosti je tak prosté a přirozené jako dýchat. Proto je dobré se na něho obracet v každé situaci našeho života. Mám radost? - Poděkuji. Mám bolest? - Poprosím. Mám starosti? - Svěřím je Bohu. Obdivuji se něčemu? - Klaním se mu. - Nejsem přítom mnohomluvný, stačí mnohdy dvě tři slova vycházející z upřímného srdce.

Přeji vám všem život Bohu milý, plný dobra a lásky.

Váš jáhen Pavel Urban

ŘECKÉ OSTROVY - 2. díl



Kefalonie je největší ostrov v Jónském moři a šestý největší ostrov patřící Řecku. Má rozlohu přibližně 780 km². Krajina ostrova je členitá a hornatá.



Nejvyšší nadmořské výšky dosahuje hora Ainos (1628 m). Na ostrově se pěstuje vinná réva, fíky, olivy a také je tady rozvinuté rybářství. Ostrov je zároveň stejnojmennou regionální jednotkou v kraji Jónské ostrovy s hlavním městem Argostolion. K regionální jednotce náleží také několik menších ostrůvků. Celková rozloha regionální jednotky je 904 km² a má přibližně 42 tisíc obyvatel. (2005).

Zdroj wikipedia

Výročí měsíce

Únor, jako každý měsíc, nabízí mnoho výročí narození i úmrtí významných žen a mužů naší národní historie a kultury, stejně jako osobností evropského či světového významu. Někdy ale stojí za připomenutí i další události společenského a kulturního života. Proto jsme jich vybrali několik.

Hned začátkem měsíce, **4.2.**, si čtenářská, ale i literární obec připomene **200 let** od narození autorky Babičky, ale také na svou dobu velmi odvážné povídky Divá Bára, a dodnes milovaných sbírek pohádek – ano, vzpomeneme na **Boženu Němcovou**. Dalším únorovým velikánem je jeden ze zakladatelů prvorepublikového Osvobozeného divadla. Od narození **Jana Wericha 6.2. 1905** letos uplyne 115 let. **24.2. 1830** se narodila **Karolina Světlá**, která v tradici ženské literární tvorby převzala štafetu Boženy Němcové. Za připomenutí ale také stojí, že 5. února roku 1840, tedy před sto osmdesáti lety, byl v sále pražského Konviktu uspořádán **první veřejný český ples** (a na něm zářila právě Božena Němcová).

V různých letech se ale v únoru děly další věci. **6. 2. 1920**, tedy právě před sto lety, necelé dva roky po vzniku samostatného Československa, byl vydán **Zákon o vytvoření Velké Prahy**. A právě podle této normy se od 1.1.1922 připojilo k Praze 38 do té doby samostatných obcí – například Dejvice, Bubeneč, Břevnov, ale také Karlín, Kobylisy, Michle, a dokonce i Vinohrady, Vršovice, Žižkov a další.

To **Rudolfinum** v té době již dávno sloužilo svému uměleckému poslání – Dům umělců byl slavnostně otevřen **7.2.1885**. Nad jeho výstavbou měl patronát korunní princ Rudolf, proto Rudolfinum. Za zmínku stojí i to, že tentýž den bylo založeno také **Uměleckoprůmyslové muzeum**.

12.2. 1825 – ano, již tak dávno – zahájila v Praze činnost **Česká spořitelna**, tehdy opravdu český peněžní ústav. První vklady od českých klientů přijala Česká spořitelna o dva dny později.

O sto let později, **15.2.1925**, byl v Praze založen **československý PEN klub**. U tohoto výročí se vyplatí trochu pozdržet. Mezinárodní PEN klub, tedy celosvětové sdružení spisovatelů, byl založen v Londýně jen o čtyři roky dříve. Československá kultura patřila v evropském, ale i celosvětovém kontextu ve 20. a 30. letech 20. století k velmi respektované špičce světového umění. Ten respekt se netýkal jen literatury, ale i architektury a výtvarného umění. Prvním předsedou československého PEN klubu byl Karel Čapek.

Již před ním se členem mezinárodního PEN klubu stal Alois Jirásek. V roce 1942 byl československý PEN nacisty rozpuštěn. Po válce byl obnoven a fungoval až do roku 1972. Jeho předsedou se v roce 1965 stal Adolf Hoffmeister. Za normalizace byl ale umlčen. Činnost PEN klubu byla obnovena až v roce 1989.

V současné době je jeho předsedou písničkář, básník, textař a překladatel Jiří Dědeček.

27. 2. 1930, tedy před 90 lety, se v pražském kině Alfa, v jednom z nejmodernějších kinosálů v tehdejší Evropě, konala premiéra **prvního českého zvukového filmu Tonka Šibenice**. Film režiséra Karla Antona podle literární předlohy E.E.Kische byl ozvučen v Paříži. Měl hvězdné mezinárodní obsazení a dodnes jde o dílo celoevropského významu.

A konečně **29. 2. 1920** Národní shromáždění schválilo **první ústavu československého státu**, Praha se stala hlavním městem republiky, sídlem prezidenta a ústředních orgánů.

Už od té doby uplynulo 100 let.





Byliny místo léků: Které platí na bolavý krk, rýmu i horečku



*Nečekejte, až vás skolí první chřipka, nebo vám začne téct z nosu. Připravte se na nápor virů a bacilů a vybavte si domácí přírodní lékárníčku. Příroda to vymyslela velmi chytře, a tak v ní najdete bylinky, které uleví při většině neduhů. Ať už se potýkáte s kašlem, ucpaným nosem nebo zarudlým krkem, místo léků můžete zkusit čaje (**vždy je zalévejte vodou horkou, ale nikoli vroucí, a nelouhujte déle než dvacet minut**), sirupy a bylinné tinktury. Bylinky vám ale pomohou i preventivně a posílí vaši imunitu.*



Na podzim, ještě než propuknou chřipky a virové infekce, je nejdůležitější prevence. V tomto období dodávejte tělu hlavně potřebnou dávku vitamínu C, který podporuje obranyschopnost. Nejvíce jej obsahuje rakytník, šípek (vyrobte si z něj sirup) či citrusy, ale také některé druhy zeleniny, například paprika, rajčata nebo brokolice. A co dělat, když přesto nastydnete? Potlačovat zvýšenou teplotu není vždy žádoucí, sama není nemocí, ale obranou vašeho těla, které bojuje s infekcí. Má svůj význam, protože v teple některé mikroorganismy hynou, v těle se navíc aktivuje imunitní systém a umělým snižováním teploty pomocí léků tento proces vypnete. Lehce zvýšenou teplotu spíše podpořte: zachumlejte se v posteli, na hlavu nasadte čepici a pijte teplé čaje, čímž zvýšíte potivost a urychlíte obranné procesy v těle. Jakmile jde ale o horečku vyšší než 38 °C, jsou na místě léky a konzultace s lékařem.

Mezi bylinky, které podpoří pocení, tlumí zánět v těle a přinesou vám úlevu, patří zázvor či šanta kočičí. Naopak na potlačení vysokých horeček zkuste maliník, květ lípy nebo černého bezu.

Zázvor přináší okamžitou úlevu, má protizánětlivé i antibakteriální účinky, pomůže vám vyrovnat se s únavou i celkovou bolestí a slabostí. Připravte si z něj ájurvédský čaj:

Litr vody přiveďte k varu. Přelijte ji do termosky a přidejte asi 5 plátků čerstvého zázvoru, 1/4 čajové lžičky semínek římského kmínu, 1/4 čajové lžičky semínek fenyklu, 1/4 čajové lžičky semínek koriandru a 2 kuličky kajenského pepře. Nechte 30–45 minut louhovat, než čaj začnete pít. Dobře chutná i ve spojení s medem, citronem a špetkou hřebíčku nebo skořice.

Účinnými prostředky při potížích s nosní sliznicí a horními cestami dýchacími jsou výtažky z jedle a borovice, které pomáhají vytvářet zdravé prostředí a přispívají k uvolnění nosu a regeneraci sliznice. K uvolnění horních dýchacích cest pomáhá také eukalyptus, máta nebo tymián. Vhodné jsou jak k vnitřnímu užívání, tak k inhalaci. Na bolavé hrdlo pomůže rakytník. Je bohatým zdrojem vitamínu C, působí antibakteriálně, ulevuje od zahlenění, regeneruje podrážděné sliznice. Zkuste čerstvé plody, sirup nebo olej.

Zdroj: wikipedia

Stravovací komise

Objevují se stížnosti na přesolenou stravu. Podnět jsme od vás přijali a kuchyň byla poučena. Jinak jste celkem spokojeni.



Španělsko

Španělsko, oficiálně Španělské království, oblíbená turistická destinace, je stát ležící na Pyrenejském poloostrově. Na západě hraničí s Portugalskem, na severovýchodě s Andorrou a Francií a na jihu s Gibraltarem; španělské severoafrické državy Ceuta a Melilla mají pozemní hranici s Marokem.

Ke Španělskému království patří i Kanárské ostrovy v Atlantském oceánu a Baleáry ve Středozemním moři. Součástí Španělska je i katalánské město Llivia, které je zcela obklopeno územím Francie. Španělsko je konstituční monarchií, členem Evropské unie, NATO a dalších organizací. Podle demokratické ústavy z roku 1978 je v celé zemi úředním jazykem španělština (kastilština); další jazyky jsou uznávány jako úřední jednotlivými autonomními společenstvími. Od 1. ledna 2002 zavedla země euro, které nahradilo předchozí španělskou pesetu. Španělská ekonomika v té době rychle rostla zejména následkem stavebního boomu; to však skončilo s ekonomickou krizí roku 2008. Počátek 21. století je zároveň dobou velmi silné imigrace obyvatel zejména z Jižní Ameriky, Maroka a jihovýchodní Evropy. Vnitrozemí Španělska dominují náhorní plošina Meseta (španělsky Meseta Central) a pohoří Pyreneje, Sierra Nevada a Kantaberské pohoří. Z těchto pohoří vytékají řeky Tajo, Ebro, Duero, Guadiana a Guadalquivir. Údolní nivy jsou podél pobřeží, největší z nich leží u Guadalquivir v Andalusii, na východě jsou údolí řek Segura, Júcar a Turia.

Z východu Španělsko omývá Středozemní moře, ve kterém se nacházejí Baleárské ostrovy; ze severu Biskajský záliv, ze západu Atlantský oceán, ve kterém se nacházejí Kanárské ostrovy.

Nejvyšší horou je Pico de Teide (3718 m) na ostrově Tenerife, jedna z největších sopek světa. Na pevninském Španělsku náleží prvenství hoře Mulhacén (3478 m) u Granady, následuje Pico de Aneto (3404 m), nejvyšší vrcholek Pyrenejí.

Zdroj wikipedia



Předsevzetí

Tak jsme otočili dvanáctý list kalendáře 2019 a pověsili na zeď ten pro rok 2020. Vypadá to, že je nejvyšší čas udělat si nějaká předsevzetí do nového roku. To se přece dělá, ne sice každý, ale činí tak 52% Američanů, a považte, dokonce 12% z nich svá předsevzetí splní. To je úžasné. Novoroční předsevzetí si pro rok 2020 chystá dát 42 % Čechů, v převaze jsou ženy. Zároveň však 34 % přiznává, že jim většinou předsevzetí vydrží jen pár dní. Ukazuje to průzkum agentury Rondo Data, realizovaný na konci roku 2019, kterého se zúčastnilo 1053 respondentů ve věku 15 až 59 let. Průzkum také ukazuje, že někdy v životě si novoroční předsevzetí dalo 78 % dotázaných, zmíněných 42 % si jej chystá dát i na rok 2020. Jedná se o nárůst o 4% oproti roku 2017, podle průzkumu agentury STEM/MARK, do kterého zapojilo 1026 respondentů. Jaká předsevzetí si podle těchto průzkumů lidé chtějí dát?

Seřadíme některá podle jejich četnosti.

1. Začít hubnout chce 25% respondentů.
2. Zdravě jíst - 20%.
3. Nedávat si již žádná předsevzetí - 19%.
4. Přestat kouřit - 16%.
5. Více spát/sportovat - 10% /14%.
6. Jiná předsevzetí - 9%.
7. Omezit pití alkoholu/kávy - 4%/ 2%.

Agentury bohužel nezkoumaly názory nás seniorů, ovšem to nám nemusí vadit, a i my si přece můžeme nějaká předsevzetí dát.

Skeptici říkají, že na přelomu roku, v zimě, není ten správný čas na přijímání předsevzetí, je prý lepší počkat na jarní slunovrat. To už je všechno v plné síle a i předsevzetí se plní snadněji. To sice může být pravda, ale zůstaňme raději, tak je to dobrou tradicí, u předsevzetí novoročních. Pokud jste si ještě žádná předsevzetí nedali, dovolím si vám jich několik málo navrhnout a záleží pak zcela na vašem uvážení, zda některá, nebo vůbec nějaká, použijete. Pokud máte rádi lidi a máte dost volného času, tak by se vám snad mohla hodit.

Jako vhodné se mi jeví předsevzetí, že přečtete, a já také, alespoň jednu knížku týdně. To dělá 52 knih za rok. Knihovna našeho domu seniorů má více než tisíc svazků, to by bylo, aby se mezi nimi nenašlo 52 velmi zajímavých titulů, nakonec si můžete přečíst pěknou knížku ještě jednou. Četbu některých mnohastránkových knih, příkladně se to týká Bible svaté, je možné rozložit do několika týdnů. Rozumné týdenní penzum počtu přečtených stránek bude asi tak tři stovky. Pochopitelně se to netýká tak zvaných jednodechovek, knih, které čtete bez oddechu, dokud je nepřečtete. Jistě i vy jste se s takovými knihami setkali. A nakonec by se mělo počítat s tím, že se budete k některým knihám vracet, třeba si z nich číst před spaním, i to se dá započítat. Dělal to mnoho známých osobností, např. Jan Masaryk měl na svém nočním stolku Bibli a Haškova Švejka, jistě ne pouze pro ozdobu.

Jako druhé vhodné předsevzetí, které bude možné snadno splnit, se mi jeví, účastnit se aktivit, které organizuje aktivizační oddělení našeho DS, a to jak skupinek, tak kondičního cvičení. Také pravidelně cvičit, každý den buď sami, nebo s pomocí rehabilitačních pracovníků. Jsou i cvičení, která můžeme sami dělat i v posteli.

A další. Budu trénovat paměť a tím cvičit mozek. Třeba jednoduše tak, že si řeknu nějaké slovo, např. *brouk*, a každé jeho písmeno použiji jako písmeno počáteční v názvech města, řeky, státu, hory nebo povolání atd. Také je dobré luštit křížovky, sudoku a chodit do kroužků, kde se trénuje paměť. Dobrým nápadem může být i psaní deníku, nebo paměti.

A co si mohu dát za předsevzetí ještě? Budu méně solit a pít nejvýše dvě kávy denně a s výjimkou oslav nebudu pít tvrdý alkohol a budu dodržovat pitný režim.

Je vidět, že námětů na předsevzetí je mnoho a tak je z čeho vybírat. Přeji vám šťastnou ruku při výběru vašich předsevzetí na rok 2020 a hlavně to, abyste si vybrali taková, která vás nebudou moc omezovat, a proto se vám podaří je plnit.

Jiří Podlešák

Mou první knihou a současně i učebnicí byla Ladova "Abeceda", rozkošné leporelo s obrázky domácích i divokých zvířat, které byly dětské duši dobře srozumitelné. Obrázky byly seřazeny abecedně podle jmen jednotlivých zvířat, přičemž první hláska jména každého zvířete byla pod obrázkem uvedena velkým, tučně psaným písmenem. Byly mi tehdy právě čtyři roky, když jsem pod vánočním stromečkem tuto knížku našel. Na první pohled mě zaujala. S nápovědí Ladových obrázků, tak blízkých dětské duši, jsem si zakrátko nejen ujasnil slovní znění oněch tučně zvýrazněných písmen, ale postupně jsem i pochopil

Jak knihy ovlivnily můj život



smysl slov, která k tomu tučnému písmenu u těch obrázků patřila. Naučil jsem se ta písmena pojmenovávat a smyslu těch nápisů pod obrázky rozumět. To nebylo ještě čtení, ale když jsem občas maminku při nákupech doprovázel, sledoval jsem pak očima nápisy na firemních tabulích obchodů, skládal jsem si jednotlivá písmena do slabik a ta do celých slov, začal jsem postupně chápat i jejich význam, takže když jsem pak ve svých necelých šesti letech začal chodit do školy, uměl jsem už docela dobře číst. A četl jsem si opravdu rád. Přispěla k tomu i Karafiátova kouzelná knížka "Broučci", ze které mi

maminka zprvu před usínáním předčítala, později jsem si v ní začal číst sám, a to nejen před spaním. Když pak v první třídě obecné školy můj pan učitel zjistil, že umím už plynně a bez zadržování číst, vodil mě jako medvěda po třídách vyšších ročníků jako příklad pro ty, kterým četba ještě činila potíže. Já jsem se narodil dva dny před koncem roku 1922, byl jsem nejmladší a také nejmenší ze všech svých spolužáků, všichni měli nade mnou psychickou i fyzickou převahu a mě to docela trápilo. Dovedete si tedy jistě představit, jak veliký vliv mělo na posílení mého sebeuvědomění zjištění, že umím něco víc a líp než všichni moji spolužáci. Četba knih se stala mým předním zájmem, i když jsem ani těm klukovským koníčkům nic nezůstal dlužen. Kniha se stala mým přítelem.

Měli jsme doma na tu dobu nebývale velikou knihovnu, která obsahovala zhruba dvě stovky knih nejrůznějších žánrů. Veřejné knihovny se tehdy teprve začínaly zakládat, takže sousedé k nám často chodili nějakou knihu si vypůjčit. Mezi tím množstvím knih bylo několik cestopisů Kořenského, které mě velmi zaujaly, byla tam "Babička" Boženy Němcové, která se mi zalíbila pro svůj obsah i kultivovaný jazyk, byly tam i Jiráskovy "Staré pověsti české", které probudily můj vztah k našim dějinám. Byly tam četné romány a povídky našich i evropských klasiků, ale i spisovatelů, kteří se do dějin literatury nezapsali. Já jsem si knížky vybíral nahodile, nejspíš podle jejich titulů. Když se mi téma vybrané knihy nezalíbilo nebo jsem jejímu obsahu nerozuměl, odložil jsem ji už po přečtení několika prvních stránek a sáhl po jiné. Knih, které by odpovídaly mému dětského věku, v naší knihovně mnoho nebylo, takové jsem dostával od rodičů jako dárek ke jmeninám, narozeninám, Vánocům nebo jako odměnu za školní vysvědčení. Vytvářel jsem si tak svoji osobní knihovnu a byl jsem na to pyšný. Vzpomínám si, že v naší knihovně byl první díl románu norského spisovatele Borgena "Malý lord", který mě zaujal tím, že jsem se jeho četbou seznamoval s cizím společenským prostředím a způsobem rodinného života norské aristokratické rodiny, tak odlišným od toho našeho, českého. A když jsem byl ve čtvrtém, možná pátém ročníku obecné školy, našel jsem v naší knihovně knížku, obsahující povídky a vybrané úryvky z díla ruského klasika "Dostojevskij dětem", kterou jsem přečetl jedním dechem - dnes už ale o jejím obsahu nevím vůbec nic. A měli jsme tam i prostou knížku v černé plátěné vazbě, americké vydání sbírky básní Petra Bezruče "Slezské písně".

pokračování na další straně

Obsah této sbírky, tak odlišný od těch dětských básniček a říkanek, kterým jsme se v hodinách češtiny učili nazpaměť, mi podal nový, jiný pohled na společenské dění v našem státě. To bylo počátkem třicátých let minulého století, mně bylo dvanáct let a celý kulturní svět a v něm i naši ještě mladou republiku zasáhla hluboká hospodářská krize, která postihla i naši rodinu. Díky těm básním jsem začal chápat, proč najednou žijeme skromněji než dříve, proč se lidé tak bouří, proč na křižovatce dvou hlavních ulic v našem městě i na rohu ulice, vedoucí k mé škole, při těch občanských bouřích jsou vojenské hlídky s puškami a lehkým kulometem, co znamenají ty protestní průvody a bouřlivé demonstrace na náměstí před městskou radnicí. A to byl počátek zrodu mého sociálního citění, které ve mně rostlo a provází mne po celý život. Dokončil jsem základní stupeň svého vzdělávání i tři ročníky měšťanské školy a přestěhovali jsme se do Brna, kde jsem byl po úspěšně složené rozdílové zkoušce přijat do tercie, tedy třetí třídy reálného gymnázia. Byla to pro mě veliká změna, najednou jsem přestal být žákem a stal jsem se studentem, kterého úctyhodní profesori, ozdobeni vysokoškolskými tituly, oslovovali příjmením a vykali mu. Češtině v mé třídě vyučoval brněnský básník, který nás vedl k úctě a lásce k českému jazyku, usměrňoval naši domácí četbu, doporučoval nám autory a jejich díla a probouzel v nás pozitivní vztah i k poezii. V Brně byla bohatě vybavená veřejná knihovna, kterou jsem horlivě navštěvoval. Už jsem si nevybíral knihy nahodile, většinou jsem se řídil doporučeními pana profesora. Četba ovlivnila můj slovní projev, oprostil jsem se od vlivu slováckého nářečí, trochu mě sice ovlivnil brněnský hantec, ale to byla úlitba, abych obstál u svých kamarádů. Mimo jejich okruh jsem mluvil spisovnou češtinou a považoval jsem to za samozřejmost.

Gymnázium jsem ukončil úspěšně zvládnutou maturitou, a to už jsme byli okupováni hitlerovským Německem, byla válka, vysoké školy byly uzavřeny a můj ročník byl určen na nucenou práci v Německu. Zaučili mě na frézaře a soustružníka kovů a byl jsem určen na práci v tehdy velmi silně bombardovaném Hamburku. Transportu jsem se na poslední chvíli vyhnul tím, že jsem se otrávil kyselinou pikrovou, která vyvolala zdání žloutenky, ihned po vyléčení jsem však byl znovu "totálně nasazen". Byl jsem určen do zbrojního závodu v Adamově, městečka nepříliš vzdáleného od Brna. Práce tam byla náročná, směny zprvu desetihodinové, později "dvanáctky", ale i tehdy, kdy jsem se pozdním vlakovým spojem vracel unaven domů, jsem před usnutím vždy ještě sáhl po knize. Četba mi pomáhala uvolnit se ze stresu a ukolébávala mě do spánku. Vytvořil jsem si však tím návyk pravidelného čtení před spánkem, který mě od té doby doprovází po celý život, bez přečtení alespoň několika stránek bych ani dnes neusnul. Při druhém náletu amerických bombardérů na Brno v září 1944 byl náš dům zasažen bombou, přišli jsme o všechno, i o tu naši knihovnu. Bylo mi to líto, snad víc než ztráty všeho ostatního. Svůj život jsme si ale uchránili, jiní na tom byli daleko hůře.

Válka skončila, byli jsme opět svobodni a mé generaci se konečně otevřela možnost vysokoškolského studia nebo svobodně zvoleného pracovního uplatnění. Odejel jsem do Prahy a zapsal jsem se ke studiu psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Můj zájem se v to době pochopitelně soustředil hlavně na odbornou literaturu, ale ani v těch pěti letech náročného studia jsem neztrácel kontakt s krásnou literaturou. Když jsem zvolený obor absolvoval, rozšířil jsem svůj zájem i na literaturu faktu, zaujaly mne především knihy spisovatelů Zamarovského a Ivanova. A zajímal jsem se i o literaturu politologickou, utvářel jsem si své postoje k událostem u nás i ve světě, nechtěl jsem být jen konzumentem zpráv a komentářů od sdělovacích prostředků.

Až se tomu divím, co všechno jsem při svém náročném zaměstnání stihnul. Zájem o dobrou knihu sdílela se mnou i má manželka a přenesl se i na naše děti. A jak tak život pokračoval, naše děti se osamostatnily a založily si své rodiny, manželka mi odešla na věčnost a já jsem zůstal sám. V tom smutném období mi byla kniha přítelkyní nejbližší. Po překročení devadesátky se přihlásily obtíže pokročilého věku a já jsem se musel uchýlit do péče našeho Domova pro seniory. V tomto mém posledním bydlišti jsem našel bohatě vybavenou knihovnu, takže i tady zůstávám knihám věren. Provázely mne celým životem a mají velký podíl na mém vzdělání, na vytváření mé identity. Jsem vděčen svým rodičům, že mne už od raného věku vedli k úctě ke knihám a jejich četbě, s vděčností si připomínám i svého profesora češtiny, že mne naučil uvědoměle si volit dobrou literaturu, jsem vděčen knihám, že mne provázejí celým dlouhým životem a že i díky nim jsem takový, jaký jsem.

Senex

DŮLEŽITÉ INFORMACE Z DOMOVA

MEZI NÁMI – Setkání s dětmi z MŠ Křejského se bude konat ve čtvrtek 13. února od 10:00 v sále DSH.

ZOO TERAPIE - Ve čtvrtek 6. února od 10:00 proběhne před sálem DSH zooterapie. Můžete se přijít podívat na malého koníka, kozlíka nebo slepice.

CVIČENÍ S PALEČKEM se bude konat ve čtvrtek 20. února od 10:00 v sále DSH.

CESTOVATELSKÝ KLUB pod vedením paní Mickové proběhne 13. února od 14 hod. na sále DSH. Tentokrát na téma náměstí Malé Strany.

Setkání patrových důvěrníků se uskuteční ve středu 4. března 2020 od 10:00 v sále DSH. Všichni jste srdečně zváni.

MATĚJSKÁ POUŤ: 19. února proběhne na sále DS Matějská pouť a my doufáme, že vás zase pobaví. Pokud se budete chtít připojit a udělat si sami ze sebe legraci, tak přijďte v kostýmech či maskách, které by se k tématu Matějské pouti hodily.

ČESKÁ FILHARMONIE: Ve středu 26. února máte opět možnost zúčastnit se veřejné generální zkoušky České filharmonie. Informace jsou na nástěnkách. Zájemci se mohou hlásit u sl. Proboštové, I. 595.

CIRKUS SENIOR – Svoje žonglérské umění můžete zdokonalovat v úterý 25. února od 10:00 v sále DSH.

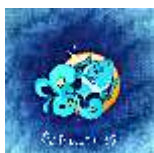
Únor

HOROSKOPY



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Psychicky jste v pořádku, horší už je to s vaší fyzickou kondicí. Chtělo by to zpevnit a protáhnout zlenivělé svalstvo.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Střídmi jedinci, kteří dbají na zdravou životosprávu, se budou cítit výborně. Neukázněné výjimky by měly jít do sebe.



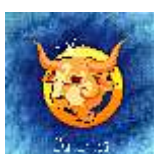
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Komunikace s okolím může váznout. Potřebujete chvíle samoty, abyste si urovnali myšlenky.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Je vhodná konstelace k tomu, abyste zatočili se závislostmi. Kouření a špatná životospráva se rozplynou.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

S přáteli si dobře rozumíte a ve vztazích cítíte jistotu. Pro dobrý životní pocit potřebujete vědět, kam opravdu patříte.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Budete se ke všem chovat mile, jak to umíte jenom vy. Váš úsměv vezme nabroušeným lidem kolem vítr z plachet.



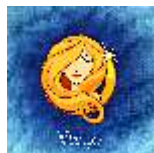
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Komunikace s neznámými lidmi vám nedělá problém. Během února najdete společné téma s kýmkoli.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Dumání o problémech vám nedovolí dokonale si odpočinout. Pomůže vám procházka na čerstvém vzduchu.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Budete prožívat pocity a problémy svých blízkých. Dejte pozor, abyste se do toho psychicky neponořili až příliš.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Neoslovíte-li vyhlédnutý protějšek, můžete si to dlouho vyčítat. Nečekejte a vezměte osud do svých rukou.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Pokud se vydáte ven, snadno se zapojíte do každého rozhovoru. Budete okouzlovat svým intelektem i humorem.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Při hádkách najedete na vzorec komunikace, který se dříve osvědčil. Vyhnete se díky tomu zhoršení situace.

AKTIVITY V DS HÁJE

Zveme vás na aktivity pořádané u nás v domově. Přijďte se zapojit!

Pondělí

13:30 – 14:30 Hudební klub; sál – 1x měsíčně

Tento klub probíhá jednou měsíčně na sále našeho domova. Každý měsíc vám představíme některého ze slavných zpěváků a jeho tvorbu. Máte tip na další, třeba i méně známé hudebníky? Budeme rádi, když nám je doporučíte. Tímto klubem provází Lucie Blahoňovská a Dominik Petrilák.

14:00 – 15:00 Setkání s dětmi ze ZŠ; sál – 2x měsíčně

Při této aktivitě se setkáváme s dětmi z nedaleké základní školy, které doprovázejí dva psi. Hlavní náplní našich setkání je výtvarná dílna. Přijďte společně tvořit, popovídat si s dětmi a mezitím třeba podrbat za uchem jejich psí doprovod.

Úterý

9:00 – 11:00 Keramika; ergoterapie AS

Nevadí vám umazat se od hlíny nebo barev? Pak se na vás budeme těšit v naší keramické dílně. Můžete si zde vyrobit dárky pro své nejbližší, nebo nám pomoci vyzdobit prostory domova. Keramiku vede Karolína Kreidlová.

10:00 – 10:45 KONDIČNÍ CVIČENÍ; sál/terasa

Chcete udělat něco pro své zdraví? Přijďte si s námi zacvičit. Kondiční cvičení zahrnuje jak protahování, tak posilování a probíhá každé úterý a pátek na sále našeho domova.

10:00 – 11:00 Klub Albert Einstein; reminiscenční místnost

Jestliže rádi přemýšlíte, vyzkoušejte klub Albert Einstein. Každé úterý se společně pereme s různými hádankami a přesmyčkami, posilujeme paměť a slovní zásobu. Klub vede Lucie Asingrová.

14:00 – 15:00 Setkání nad tématem; reminiscenční místnost

Tato setkání mají podobu posezení v kruhu a jsou vedena našimi psycholožkami. Společně diskutujeme na předem zvolené téma a sdílíme osobní zkušenosti každého z nás. Tak se například mluvilo o tom, jak si kdo zvykal po příchodu do našeho domova, co se vám osvědčilo jako metoda pro lepší spánek, čím si zpříjemňujete život apod. Přínosem setkání je, mimo jiné, možnost potkat se s lidmi z různých oddělení.

Středa

10:00 – 11:00 Literárně-dramatická dílna; reminiscenční místnost

Setkání, při kterých protahujeme svaly fantazie, představivosti, ale také lovíme ze vzpomínek a rádi si i vymýšlíme. Základem je hra, svoboda, nápad a improvizace. Přijďte všichni, kdo si rádi hrajete. Dílnu vede Danuše Tučková.

Čtvrtek

10:00 – 11:00 Relaxace, reminiscenční místnost

Relaxace – uvolňující cvičení probíhá v reminiscenční místnosti za doprovodu relaxační hudby. Stačí se pohodlně usadit, zavřít oči a následovat instrukce našich psycholožek. Cílem je uvolnit se, zbavit se stresu a načerpat novou energii. Pravidelnou účastí můžete přispět ke své dobré duševní pohodě. Relaxace se může zúčastnit každý, bez ohledu na svůj fyzický stav. Svůj zájem hlase ošetřujícímu personálu.

13:30 – 15:30 Filmový klub nebo Cestovatelský klub; sál, multisen. zóna
Pokud se rádi podíváte na hezký film, nebo se dozvíte zajímavosti z cest, je tento klub pro vás jako stvořený. Neváhejte a přijďte ho vyzkoušet.

13:30 – 15:00 Výtvarný klub; ergoterapie AS
Netrefili jsme se do vašeho vkusu na filmovém klubu? Ve stejném čase můžete navštívit výtvarný klub. Přijďte rozvíjet svou fantazii, pocvičit si ruce a příjemně strávit část odpoledne. Důležitá není míra talentu, ale radost z tvorby.

13:30 – 15:00 Klub ručních prací; ergoterapie AS – **1x měsíčně**
Společně pleteme, háčkujeme, šijeme a navlékáme korálky. Přijímáme nové členy i nové nápady. Tento klub má na starosti Lucie Asingrová.

Pátek

10:00 – 10:45 KONDIČNÍ CVIČENÍ; sál /terasa
Chcete udělat něco pro své zdraví? Přijďte si s námi zacvičit. Kondiční cvičení zahrnuje jak protahování, tak posilování a probíhá každé úterý a pátek na sále našeho domova.

13:30 – 15:00 Kulinářský klub; ergoterapie AS
Rádi vaříte a pečete? My také. Přidejte se k nám v pátek na kulinářském klubu. Co si navaříme, to pak společně ochutnáváme.

14:00 – 15:00 Klub ŠIPKY nebo Sportovní klub; oddělení B2/zahrada/ sál
Jestli vás baví šipky, anebo máte zájem o sport celkově, vyzkoušejte náš páteční klub. A pokud šipky neumíte a sportu jste nikdy moc nedali, přijďte také. Nikdy není pozdě začít.

14:00 – 15:30 Klub společenských her; oddělení B2 /reminiscenční místnost
Pokud si chcete zahrát karty s dalšími obyvateli našeho domova, neváhejte se k nám připojit. Většinou hrajeme kanastu a žolíky, ale rádi zařadíme i další hry. Vše vám ochotně vysvětlí aktivizační pracovník Dominik Petrlák, který klub vede.

Všechny aktivity jsou v dostatečném předstihu hlášeny rozhlasem domova.

V AKTIVITÁCH SE HÁJÍME



Knižní hlídka

V lednové Knižní hlídce jsme se ohlédli za novou čtenářskou anketou **Kniha roku**. Stejně se ale jmenuje **tradiční anketa Lidových novin**, kde ovšem knižní produkci hodnotí respektované osobnosti kulturního, společenského nebo vědeckého či politického života. A tuto anketu vyhrála kniha **Serotonin** světově proslulého Francouze, který ale už dvě desítky let své čtenáře velmi často uráží, popuzuje, znejšťuje a provokuje. **Michel Houellebecq** je dobře znám i u nás, ostatně v pražském hotelu Josef vznikl jeden z jeho předchozích románů. Serotonin je těžká kniha. Opět provokuje popisy erotických scén na hranici nebo i za hranici pornografie, ale neméně bezohlednou analýzou úpadku francouzského zemědělství a tím i rozkladem jedné z tradic a konzervativních opor fungování společnosti – protagonistou románu je zemědělský inženýr. Brilantně napsaná kritická sociální analýza aktuálních společenských procesů či spíše jejich úpadku je koneckonců pro Houellebecqa typická. Jenže to všechno jsou kulisy. Serotonin je strašně smutná kniha o zmarněném životě bez lásky, o samotě a beznaději. Takový romanticko-dekadentní obraz člověka a doby – dnešní, rozpadající se, bez opory dřívějších pevných kontur daných rodinou i například vírou. Zdá se ale, že i Houellebecq stárne a hledá naději, byť zatím v nedohlednu. Není to radostná četba, ale důležitý příspěvek k pochopení současného světa a místa člověka v něm.

Z české produkce stojí určitě zato upozornit na knižní rozhovor novináře **Martina Moravce** s **neurochirurgem Vladimírem Benešem**. Jeden z předních světových neurochirurgů Vladimír Beneš má za sebou čtyřicetiletou kariéru a více než osm tisíc operací mozku. O své zkušenosti i názory například na eutanazii, Alzheimerovu chorobu nebo současnou medicínu se podělil v knize **Mé cesty do hlubin mozku**. Knižní rozhovor o mozku, pacientech, doktorech, o životě a smrti, ale i o vášni pro lov brouků a o přátelství s Oldřichem Kaiserem vyšel už na podzim loňského roku a určitě stojí za přečtení.

V roce 2016 vydal David John More Cornwell knihu pamětí *The Pigeon Tunnel: Stories from My Life* a v Británii se kniha stala okamžitě senzací. Pod názvem **Holubí tunel. Příběhy ze života** vyšla koncem loňského roku i česky. A kdo že je ten neznámý autor? Inu, všem dobře známý **John le Carré**, špion Jejeho Veličenstva. Takže vzpomínky tohoto i u nás známého a oblíbeného autora špionážních a detektivních románů nepochybně zaujmou.

Spíše než o klasické memoáry se totiž opravdu jedná o kaleidoskop vzpomínek.

Zavede nás do londýnské vládní čtvrti Whitehallu, vtáhne do napjaté atmosféry v Kambodži před nástupem Rudých Khmérů, vyličí svá setkání s vůdcem Organizace pro osvobození Palestiny Jásirem Arafatem v 80. letech minulého století, zavede čtenáře do Sovětského svazu v éře glasnosti a perestrojky i v době rozpadu sovětského impéria. Velká část knihy se odehrává v době studené války, jíž se autor zúčastnil jako příslušník britské tajné služby. Neméně zajímavé jsou ale i Carrého názory na průběh německé denacifikace po roce 1945 nebo kritický portrét zakladatele CIA Allena Dullese. Pro pochopení celosvětových procesů v druhé polovině 20. století je tato kniha vynikajícím doplněním, navíc, jak je u autora obvyklé, velmi čtivým a zábavným.

O dalších novinkách, které vycházejí také jako e-knihy nebo audio knihy, zase příště.