

HÁJEK

Srpen
2025

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

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

*Ing. Tamara Gorkovaia,
Stanislav Bürger,
Irma Svárovská*

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů
Praha 4 Háje,
K Miličovu 734 a je neprodejný.
Na vydání spolupracují:
Dominik Petrlík,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

1. 15. srpna 1534 byl v Montmartu založen katolický řeholní řád Tovaryšstvo Ježíšovo – tzv. jezuité. Kdo tento řád založil?

- a) sv. Norbert z Xantenu
- b) sv. Benedikt z Nursie
- c) sv. Ignác z Loyoly

2. 5. srpna 1884 v New Yorku položen základní kámen ke stavbě sochy Svobody. Tato socha představuje oděnou římskou bohyni. Jak se bohyně jmenuje?

- a) Libertas
- b) Minerva
- c) Vesta

3. Na 3. srpna připadá Den vodního melounu.

Patří vodní meloun mezi ovoce nebo zeleninu?

- a) ovoce
- b) zelenina
- c) patří do obou kategorií

4. „Zavřete oči, odcházím...“ Tuto nezapomenutelnou větu řekl Oldřich Nový (7. 8. 1899 – 15. 3. 1983). V jakém to bylo filmu?

- a) Hotel Modrá hvězda
- b) Dívka v modrém
- c) Kristian

5. Alois Jirásek (23. 8. 1851 – 12. 3. 1930) byl český prozaik, dramatik a politik, autor řady historických románů a představitel realismu. Kterou knihu nenapsal?

- a) F. L. Věk
- b) Psohlavci
- c) Proměna

6. Ladislav Trojan (1. 8. 1932 – 18. 12. 2022) byl český herec.

Do povědomí českých televizních diváků se zapsal v oblíbeném seriálu, kde si zahrál nejmladšího člena dynastie Potůčkovíc rodiny. Jak se seriál jmenoval?

- a) Cirkus Humberto
- b) Synové a dcery Jakuba skláře
- c) Tři chlapi v chalupě

7. František Kmoch (1. 8. 1848 – 30. 4. 1912) byl český dirigent a skladatel, věnoval se specificky jednomu hudebnímu žánru, jakému?

- a) dechová hudba (dechovka)
- b) jazzová hudba
- c) baletní hudba

8. Čtvrtého srpna roku 1944 byla zatčena židovská dívka Anna Franková, která se se svou rodinou ukrývala v zadním traktu domu před nacisty. A poté zemřela v koncentračním táboře. V průběhu skrývání si ale psala deník, který se stal po vydání velmi slavným. V jakém městě se rodina skrývala?

- a) Haag
- b) Amsterdam
- c) Hamburk

9. La Scala je jeden ze světově nejproslulejších operních domů. Divadlo bylo slavnostně otevřeno 3. srpna 1778.

Kde se tato slavná opera nachází?

- a) V Miláně (Itálie).
- b) V Sydney (Austrálie).
- c) V Paříži (Francie).

10. Bartoloměj slaví svátek 24. srpna. K tomuto dni se váže také několik pranostik. Doplňte následující: Od svatého Bartoloměje slunce

- a) už se schovává
- b) již tolik nehřeje
- c) má krátké ruce

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky v červencovém kvízu
odpovědělo 12 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

Helena Kučerová, Ing.

Marie Černohorská, Jiří Sova,

Stanislav Bürger, A248

Devět správných měl: Tým A3,

Anonym, Josef Krieger

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 1. a 10.

**Důležitá informace: vyplněné kvízy
je nutné vhodit do schránky na
oddělení A0 nejpozději do 20.
v daném měsíci. Později vhozené
kvízy už nemohou být započítány
a uvedeny v časopisu Hájek, a to
z důvodu uzávěrky a tisku
časopisu.**

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. C: Jestřáb

2. C: elektromontér

3. B: USA

4. C: v Kutné Hoře

5. A: Proměna

6. C: 16

7. C: Ovce Dolly

8. A: v Santiagu de
Compostela

9. A: Petr Parléř

10. B: 26. července

6. 8. středa 14:00 SÁL
JAROSLAV SUCHÁNEK

Zveme vás na další besedu s Jaroslavem Suchánkem, zpěvačkou Blankou Tůmovou a publicistou Františkem Novotným. Uslyšíte zajímavé a vtipné historky z branže.

6. 8. středa 10:00 SÁL
DŮVĚRNÍCI

Červencové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

7. 8. čtvrtek 10:00 ZAHRADA
ZOOTERAPIE

Přijďte se podívat, pohladit, nakrmit a užít si setkání se zvířaty na naší velké zahradě.

13. 8. středa 15:00 GALERIE
HUDEBNÍ KLUB

Srdečně jste zváni na přednášku o Jitce Zelenkové, brněnské rodačce a populární české zpěvačce.



13. 8. středa 15:00 GALERIE
HUDEBNÍ KLUB

Srdečně jste zváni na přednášku o Jitce Zelenkové, brněnské rodačce a populární české zpěvačce.

21. 8. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE
BÁBOVKY

Zveme Vás na oslavu srpnových narozenin.

21. 8. úterý 10:00 SÁL
PETR VELETA

Jste srdečně zváni na aktivní dopoledne spojené s poslechem hudby, pohybem a zábavou, kterým nás provede pan Petr Veleta.



24. 8. neděle 15:30 KAPLE
EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

*Téma: Labyrint Světa a ráj srdce
Jak podle Jana Amose Komenského nalézt v srdci a životě mír, pokoj a smíření.
Slovo: Jaromír Páchl s hudebním doprovodem.*

26. 8. úterý 14:00 SÁL
PŘEDNÁŠKA O PRAZE

Zveme Vás na další přednášku o naší Praze, kterou nám představí paní Micková.



27. 8. středa 9:00 – 15:00
ZOOLOGICKÁ ZAHRADA PRAHA

Celodenní výlet do zoologické zahrady v Praze do spodní části. Doprava zajištěna bezbariérovým autobusem



Stáří jako hodnota

Milé klientky, milí klienti, drahé kolegyně, drazí kolegové,

v dnešním díle bychom se s vámi rády zamyslely nad tím, jakou hodnotu má stáří ve společnosti. Z historie i antropologie víme, že postavení starších lidí se v různých kulturách a obdobích lišilo. V některých společnostech byli starší lidé váženi jako nositelé moudrosti, jinde byli spíše přehlíženi.

V současné konzumní společnosti bývá stáří často chápáno jako období ztrát a se seniory jsou spojovány především negativní stereotypy, že jsou pomalí, nemocní, nepřízpůsobiví. Tyto předsudky mohou vést ke stigmatizaci, která seniorům přisuzuje nálepku „nepotřebnosti“ nebo „bezcnosti“. A co hůř – takové postoje neformují jen pohled společnosti, ale ovlivňují i to, jak sami senioři vnímají své stárnutí a osobní důstojnost. Tento společenský jev se nazývá **ageismus** – předsudečné chování vůči lidem na základě jejich věku. Termín zavedl americký gerontolog Robert Butler, který na problém upozornil poté, co obyvatelé Washingtonu protestovali proti výstavbě bytů pro seniory ve své čtvrti. Argumentovali například tím, že „to je pro staré lidi moc luxusní“ nebo že „vedle starců nikdo bydlet nechce“.

Postoje ke stáří se utvářejí z osobních zkušeností, ale i z tradic, víry, kultury a toho, co o stáří slyšíme a vidíme kolem sebe. Pokud společnost uznává moudrost a zkušenosti starší generace, vzniká prostředí, kde lze stárnout s důstojností. Naopak tam, kde převládají předsudky, se senioři cítí ostrčení a méněcenní.

Butler zdůraznil, že za těmito postoji je často strach – ze závislosti, nemoci a vlastní konečnosti. A právě proto je tak důležité o hodnotě stáří mluvit otevřeně, s respektem a bez předsudků.



A co můžeme dělat my sami, abychom podobným stereotypům nepodléhali?

Základem je všimnout si, jak o sobě přemýšlíme a mluvíme. Věty jako „už na to nemám věk“ nebo „to už pro mě není“ často vycházejí z naučených vzorců, které oslabují naši sebeúctu.

Zkuste je nahradit větami, které vycházejí z přijetí a sebevědomí: „*Dělám věci svým tempem.*“ „*Mám co nabídnout – i teď.*“

Dále pomáhá zůstat ve spojení s druhými – ať už jsou to vrstevníci, mladší generace nebo pracovníci v péči. Sdílené příběhy, smích i obyčejné rozhovory pomáhají bořit představy o tom, že stáří znamená samotu nebo bezmoc.

A konečně: pečujeme o to, co nám dává smysl. V každém věku máme právo cítit se důležití. Ať už je to péče o zahradu, rozhovor s vnoučaty, tvoření, humor, vzpomínky, modlitba nebo prostě tiché bytí. Důstojnost ve

stáří vyrůstá z vědomí, že náš život má hodnotu – teď a tady.

**S úctou,
Vaše psycholožky Jana a Iveta**

Zdroje:

Georgi, H., Dragomirecká, E., Jarolímová, E., & kol. (2024). *Psychologie stárnutí a stáří* (1. vyd.). Praha: Grada.

Kisvetrová, H. (2019). *Postoje ke stáří a stárnutí v současné společnosti*. *Profese online*, 12(1), 26–33. <https://profeseonline.upol.cz/pdfs/pol/2019/01/04.pdf>

VÝLET DO ZOOLOGICKÉ ZAHRADY

Srdečně Vás zveme na letní výlet do pražské zoologické zahrady. Navštívíme primárně spodní část, kde uvidíme pavilon šelem, výběh klokanů, dvě velké voliéry a dětskou zoo. V rámci výletu s námi pojedou dobrovolníci, jako doprovod. Doprava bude zajištěna bezbariérovým autobusem.

STŘEDA 27.srpna

odjezd v 9 hod., návrat cca v 15 hod.

Vstupné:

senioři pod 70 let, ZTP, ZTP/P – 150 Kč

senioři nad 70 let – 1 Kč

Doprava se strhne na konci měsíce z účtu.

Oběd na výletě bude formou balíčku.

Jak se přihlásit?

Oslovte svého aktivizačního pracovníka na oddělení, ať si Vás zapíše, nebo volejte na linky 566 a 420.

Kapacita je 45 účastníků. Pokud se kapacita naplní, nebojte se, budete zařazeni jako náhradníci.



*Odense
Dánsko*

Odense je dánské město ležící na ostrově Fin. Je třetím největším městem v Dánsku a patří také k nejstarším. V roce 1988 slavilo tisíc let od založení. Narodil se tady básník a pohádkář Hans Christian Andersen. Jeho rodný dům je dnes muzeem. Jeden z domů v historické části města je přestavěn na Dům Hanse Christiana Andersena.



*Ribe
Dánsko*

Ribe je nejstarší dánské městečko. Nachází se zde románská katedrála a zřícenina královského hradu. V areálu hradu je pomník dánské královny Dagmar tedy dcery českého krále Přemysla Otakara I. Osada byla založena v první dekádě 8. století a první písemná zmínka o Ribe pochází z roku 854. Je nejstarším existujícím městem v Dánsku a celé Skandinávii. Město oslavilo 1300. výročí v roce 2010.



Literární dílna

Cesta – Karel Pešťák

Sedím u stolu, hledím na papír, na kterém je napsané jediné slovo: Cesta. Jaká cesta? Kudy vede? Kam vede? Kde končí? Říká se, že všechny cesty vedou do Říma. Je mi dost let. Prošel jsem dost cest, ale v Římě jsem ještě nebyl. Asi již nebudu. Pamatuji však jiné cesty a cestičky, které jsem prošel. Na některé nelze zapomenout a zapomenout ani nechci.

Moje maminka. Její láska a péče. Starostlivá.

Vždy ochotná pomoci. Pofoukat odřené koleno.

Byla to cesta šťastného dětství. Cesta prohrátá sluncem a lemovaná květinami. Milovaná matka odešla tam, odkud není návratu. Bylo jí padesát jedna let.

Jsou i úsměvné vzpomínky na základní školu.

Cestičky vedly jednou nahoru, někdy naopak.

Různé lumpárničky. První školní lásky. Byl jsem šíleně zamilován do paní učitelky dějepisu. Ona tak poutavě vyprávěla o Řecku. Byla tak krásná. Ona však nevěděla, že ji zbožňuji. Základní škola končí.

Je třeba se rozhodnout, jakou cestou se půjde dál.

Na střední školu jsem se nedostal. Byl jsem dobrý žák. Měl jsem i dobrý prospěch, ale nevyšlo to.

Na lesárnu byl velký zájem. Mohl jsem jít na jinou střední školu. Nešel. Vysněná cesta skončila.

Mám rád přírodu. Hlavně lesy. Dal jsem si přihlášku do Lesnického odborného učiliště. Byl jsem přijat.

Škola i internát byly v podhůří Krušných hor. Čekala mě cesta do neznáma. Přišel čas, kdy bylo nutné opustit rodinné prostředí. Tak se rozluč a pojedem. Privil můj otec. Potlačoval jsem slzy. Políbil mamku. Objal sourozence. Otec vzal můj kufřík a šli jsme na nádraží, na vlak. Oba jsme mlčeli. Otec dohlédl, kde a jak budu žít. Byl spokojen. Podal mi ruku. Poklepal po rameni. V očích měl slzy.

Teď záleží vše na tobě. Tak se snaž. Uč se, ať neděláš ostudu. Odcházela na nádraží. Neohlédl se. Zůstal jsem v pokoji sám. Bylo mi čtrnáct let. Padl jsem na postel a začal bulet. Přichází další žáci. V doprovodu rodičů. V pokoji jsme byli čtyři. Tak začala moje nová neznámá cesta.



Život v Lesnickém odborném učilišti byl pestrý. Taková malá vojna. Ráno budíček, rozcvička, snídaně. Pak úklid pokojů. Ten byl hodnocen a bodován. Nástup na činnost daného dne. Škola nebo odborný výcvik. Oblíbený byl v přírodě, v lese. V poledne oběd. Odpolední odpočinek. Následoval sportovní nebo kulturní program. Vyhodnocení denní činnosti. Dvě hodiny osobního volna. Večerka a spánek. Každý den měl svůj řád. Cesta, z které se nedalo uhnout. Dva roky uběhly jako voda. Co dál? Škola mě doporučila ke studiu na střední lesnické škole. Možnost jsem nevyužil. Rozhodl jsem se, že se skupinou kamarádů půjdeme pracovat do lesa, do výroby. Vydělávat peníze. Pracovali jsme v těžební činnosti. Prostě dřevorubci. Práce namáhavá. Byla to dřina. Byli jsme osmnáctiletí kluci, kteří něco vydrží. Peníze jsme vydělali. To je pravda. Ale také dovedli utratit, a to je také pravda.

Po několika měsících práce v lese sedím na pařezu. Dávám si svačinu. Přichází lesník. Máš se dostavit na podnik, na osobní oddělení. Zítra tam jede polesný, a tak tě vezme s sebou. Jsem na osobním oddělení. Referent praví, potřebujeme nové mladé lesníky, manipulanty i techniky. Pošleme tě na školení. Uděláš státní zkoušky na lesnickou státní službu. Pak budeš mít možnost doplnit si vzdělání na střední lesnické škole. Peněz budeš mít méně, než nyní vyděláš. Časem se to může změnit. To bude záležet na tobě. Čeká tě skvělá budoucnost. Byl bys nadále v přírodě, kterou máš tak rád. Souhlasil jsem. Nastoupil jsem na cestu, která trvala víc než čtyřicet let. Byla zajímavá, pestrá, někdy i namáhavá. Kdybych o ní měl psát, dalo by to na celou knihu, možná i více.

Nyní jsem v domově pro seniory. Ohromná změna. Často se vracím ve vzpomínkách k rodině. K práci v lesnictví. To byla krásná léta. Často přemýšlím, co bude dál. Není to však moje cesta poslední.

Na tu čekám. Bude to tam, kde nad horami vychází slunce. Kam se na jaře vrací vlaštovky z dalekých cest. Tam, kde na podzim troubí jeleni. V lese mě svým skřekem volá sojka. Někdy i sova zahoukala. Kde je v zimě krajina přikrytá bílou peřinou. V noci na obloze putuje měsíc. Jeho stříbrná záře dává tajemné kouzlo. Bude to cesta do Krušných hor. Je to i rodiště mé ženy. Jednou tam, až přijde ten čas, chceme být uloženi. Je to naše přání. Bude to cesta na věčnost. Cesta poslední.

O štěstí – Karel Pešťák

I. Štěstí

Sobota 31. května 2025. Příroda si nedá poroučet. Modrá obloha se začíná měnit. Je odpoledne. Modrá se mění v šedou. Šedá začíná černat. V dálce zazní hlas hromu. Znovu a znovu. Blesky osvětlují tmavou oblohu. Zvuky hromu jsou silnější a silnější. Nejprve vítr a pak začne pršet. Prší nebo spíš leje. Z mraků se valí proudy vody. Voda stéká na balkon i do oken. Objeví se pár malých ledových krupek. Odrážejí se od skel oken. Bubnují na střeše. Listí stromů šumí a šustí. Na silnici i na chodníku tečou proudy vody. Vzduch se mění. Je chladnější, ale svěžší. Země příjemně voní. Blesky nejsou tak časté. Hlas hromu slábne. Vítr i déšť ustaly. Mraky odplouvají. Vláhla blahodárně působí na celé okolí. Obloha dostává svoji krásnou modrou barvu. Sednu na křesílko a potěším se pohledem na pěkné balkonové květiny. Pohoda a klid. Začnu vzpomínat na podobné dny.

II.

Babička Karolina

Je to hodně dávno. Jsem malý kluk. Šest nebo sedm let. Babička bydlí v domku na vesnici. Přijel jsem ji navštívit. Sedíme na dvorku na lavičce. Povídáme si. Zaburácí hrom. Obloha se zatahuje mraky. Pojď, půjdeme do světnice. Bude bouřka a bude pršet. Ještě postavila k okapové rouře velkou plechovou vanu. Bude chytat dešťovou vodu, kterou bude zalévat záhony na zahradě. Blesky, hromy, začíná pršet. Ve světnici zavře okna. Před oknem na stolku je stojánek se svíčkou. Tu zapálí. Začne se modlit k Pánu Bohu. Aby nás ochránil od všeho zlého a zachoval úrodu na poli a zahradě.

Mraky jsou nad domkem. Z oblohy se valí proudy vody. Měl by ses také pomodlit. Tak jsem spustil Andělíčku, můj strážníčku a tak dále. Jinou jsem ještě neuměl. Déšť ustal. Babička zhasla svíčku. Půjdu ji uklidit. Jsi hodný kluk. Jdi si hrát. Tvoje modlitbička byla vyslyšena.

Já si šel hrát, ale na dvorek, který byl plný vody a bláta. Měl jsem jen bačkory a punčocháče. Šlapal jsem do vody a bláta. Babička se vrátila z komory. Sevřela ruce nad hlavou. Takhle jsem to nemyslela. Moje hra se jí nelíbila. Vzala mě umýt do světnice. Posadila ohrát ke kamnům. Nehněvala se, byla na mě vždy noc hodná. Babička Karolina byla pro mě životním štěstím.

III.

Lesní polom

Bydleli jsme se ženou a synkem na samotě. Byl jsem povoláním lesník. Měl jsem svého loveckého psa Reka. V lese jsem byl skoro každý den. Znal jsem snad každý strom, křoví i pařez.

Jednoho dne, pamatuji si, že to byla neděle, jsem se probudil časně ráno. Očima jsem bloudil po stropě v místnosti. Přišla špatná nálada. Půjdu raději do lesa.

Rekovi jsem řekl - přestaň se válet, jde se do lesa. Díval se na mě, a kdyby uměl mluvit, řekl by líně, že je přece neděle. Ty jsi se snad zbláznil. Byl však dobře vychovaný, tak věděl, že pán se musí poslouchat, a tak šel. Nebylo to ale stejné jako jindy, kdy kolem mě vesele pobíhal. Drží se u mé ruky a občas se podíval, jako by chtěl něco říct. Hele, moc nekoukej a pojď. Přišli jsme do míst, která jsem měl moc rád. Na jedné straně cesty vysoký smíšený les. Na druhé smrkové osmileté mlází. Půjdem do lesa. Tam rostou houby.

Počasí se začalo měnit. Začal foukat prudký vítr. Pod jeho silou se stromy začaly prohýbat. Ve vzduchu začaly poletovat úlomky větví. Pes začal kňučet. K mým nohám se tiskl víc a více. To nebyl vítr. To byla vichřice. Pod její silou stromy začaly naříkat, prskat, lámat se. Mohutný smrk se vyvrátil i s kořeny. Proti větru se nedal udělat ani krok.

Nevím, jak se nám to podařilo. S Rekem jsme se dostali k tomu smrkovému mlází. Tam jsme zalezli pod mladé smrčky a lehli na zem. Čekali, co bude dál. Rek se ke mně doslova mačkal. Tiše kňučel. Přikryl jsem ho cípem kabátu. To dílo zkázy netrvalo dlouho. Snad patnáct nebo dvacet minut. Jak vichřice přišla, tak rychle odešla. Co jsem viděl, byl doslova děs. Desítky zlomených stromů. Stromy, které tvořily stěnu lesa, vyvrácené i s kořeny. Nad polomem děsivé ticho. Žalostný pohled. Katastrofa.

Jsme doma. Rek zalezl do svého pelechu. Já do svého pokoje. Ženě jsem nemohl ten den říct, co

se mohlo stát. Les měl smůlu. Nyní tam roste nový. Já i můj pes Rek jsme měli veliké štěstí.

IV.

Štěstí a přání

Opustil jsem Krušné hory. Opustil jsem dům, lesy, skály, louky. Opustil jsem jeleny, srnce i lišky. Co jsem měl rád, to jsem opustil. Odstěhoval jsem se k synovi do Prahy. Já i manželka jsme věděli, že to nemůže být nastálo. Jaké bylo řešení. Dům s pečovatelskou službou pro seniory.

Začalo hledání. Někde bylo obsazeno. Někde moc drahé. Někde se mně nelíbilo. Co dělat? Hledat a hledat. Pátral jsem v mobilním telefonu. Dům pro seniory Praha – Háje. Sedl jsem do autobusu a po hodině jízdy z Čakovic jsem byl na Hájích. Překrásné místo. Stromy, zahrada, jezírko i květiny. To by bylo ono. Byl jsem proveden po domově. Moc se mi to líbilo. Podal jsem přihlášku. Čekal, asi za tři nebo čtyři měsíce jsem dostal vyrozumění, že mohu nastoupit. V zahradě mě uvítaly krásná straka, hrdlička i sojka. Čas letí a budeme v domově pět let. Vrátilo se nám naše životní štěstí. Jsme spokojeni. Jednou, až přijde ten čas, chceme se vrátit do Krušných hor, které jsme doslova milovali a byli jsme opravdu šťastní.

Anděl – Ester Vratislavská

Anděl se pousmál,
zamával křídly
a potichu zmizel.
„Přiletím, neboj se,
já dobře poznám,
až přijde nějaká svízel.
Nespěchám, času dost.
I ta tvá bolest může být
nebesům pro radost.“



(Báseň převzal autor z časopisu Malovaný kraj)

Milí čtenáři,

v naší kapli jsme nedávno vytvořili pietní místo, které slouží k vzpomínce na obyvatele, již nás opustili. Toto místo nabízí klidné prostředí pro osobní zastavení a zamyšlení. Na pietním místě je umístěna vzpomínková kniha, do které může každý z našich klientů, zaměstnanců a návštěvníků zapsat své osobní vzkazy těm, kteří nás opustili. Kniha se stává jakýmsi společným památníkem, kde se setkávají slova úcty, vděku a lásky. Svou vzpomínku můžete vyjádřit také rozsvícením svíčky, které jsou v kapli k tomuto účelu přichystány. Svíčky jsou z bezpečnostních důvodů elektrické. Děkuje.

Drazí přátelé,
hezké počasí přináší klid a pohodu do našeho života. Sluníčko má stále ještě silnou intenzitu. Máme dobrý pocit z každého dne, toužíme, aby teplé dny měly co nejdelší trvání. Ale přesto někdy přichází bouřka, déšť pokropí krásnou přírodu a vzduch přinese takové osvěžení, že se nám lépe dýchá. Jak je to v přírodě, tak je to mnohdy i v našem lidském životě. Klid a pohoda v našich vztazích je milá, ale někdy také přijde nedorozumění, vzájemné nepochopení, a je tu bouřka v našem vztahu. Ale, když přijde odpuštění, náprava toho znořeného, určitě je nám zase krásně, dobře se nám dýchá. Znovu máme k sobě důvěru, máme dobrou náladu, chuť do života. Stejnou důvěru můžeme mít vůči Bohu. Bůh chce mít s námi krásný a ušlechtilý vztah. Jaká je nesmírná škoda, že v naší materialistické civilizaci někteří lidé myslí často jen na své vlastní omezené zájmy. Jsou často zahlceni sobeckým přístupem k životu. Zapomínají, nebo možná ani nevědí, že Bůh je miluje, že miluje každého člověka, že chce pro lidi dobro, vzájemnou lásku, život v přátelském ovzduší. Většinou takoví lidé dívají se na Boha, jako na někoho, kdo mu musí dát to, co mu neposkytuje konzum. A když neodpovídá, opustí Boha. Někteří lidé z Boha dokonce dělají pohanskou modlu, která má zajistit zdraví, splnit každý lidský nezmar. Objednávají si zázraky, které je povinen Bůh na nás okamžitě vychrlit. Náboženství není trh, kde platí nabídka a poptávka. Základ křesťanství spočívá na lásce Boha, který své děti neopouští. Důležité není něco si vymáhat, ale doufat a důvěřovat v Boha, jehož láska je nevyčerpatelná, a který na nás vylévá své milosrdenství, zbavuje nás toho, co tíží naše svědomí a dává nám víc, než se odvažujeme žádat. Bůh je náš nebeský Otec. A my jsme jeho děti, v každém stadiu našeho života. A děti ze své podstaty rády prožívají také radost. Radují se, i my se máme radovat, že žijeme, že je kolem nás tolik krásy v přírodě, tolik dobrých lidí kolem nás. A víra v Boha je největším zdrojem radosti. Víra dává člověku sílu, chuť do života, klid a pohodu v duši. Bez Boha nám schází naděje. V Ježíši Kristu máme naději, perspektivu, budoucnost.

Bez Boha člověk neví, kam směřuje a nedokáže ani porozumět, kým je, jaké je jeho poslání, co dává jeho životu smysl. V dnešní době je člověk ve větší krizi než ekonomika. Ale Bůh čeká na každé obrácení. Bůh odpouští vždy, člověk někdy, příroda nikdy. Bůh nám dal čas. Dokud žijeme, můžeme mnohé věci dát do pořádku. Kdysi byl řecký filosof Thales dotázán, co je na světě nejvzácnější. Bez zaváhání odpověděl, že čas, protože díky němu můžeme získat všechno ostatní. Bez času neexistuje, žádná možnost něco vykonat, realizovat, napravit. Čas je velkým darem od Boha. Využijme ho, jak svému prospěchu, tak i těch kolem nás, těch, kteří to nejvíce potřebují. Čas je také měřítkem lásky. Když něco milujeme, tak tomu věnujeme čas. Matka miluje své dítě, tak mu věnuje čas, aniž by čekala nějakou odměnu. A jestli milujeme Ježíše Krista, tak mu věnujeme čas, v modlitbě, v komunikaci s ním. Tak je to i s lidmi, které máme rádi. Ale život přináší i náročné chvíle, kdy nás opouštějí síly, životní energie. A k naší pomoci je tu kotva, Ježíš Kristus. Kotva se projevuje jako nenahraditelná pomoc, když přicházejí krize, které boří náš zajetý systém. Takové chvíle jsou jako bouře na moři, která nás připravuje o naše naučené opěrné body. Dokud bylo klidné moře, šlo všechno hladce a bez problémů. Obzor byl na dohled. V krizi obzor se ztrácí v nedohlednu. A v tu chvíli platí: „Ježíš je kotva lidské duše.“ Když přijdou těžkosti, jediným záchytným bodem je Ježíš Kristus, spolehlivá kotva našeho života. Přeji nám všem, aby Ježíš byl vždy naším záchytným bodem, naší nadějí.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

PhDr. Darina Brzobohatá, Marta Víchová, Marta Maxová, RNDr. Františka Lelláková, Dr., CSc.



1. V UVEDENÝCH VĚTÁCH NAJDĚTE A OZNAČTE UKRYTÉ RYBY

Na ukázkou vám přinesu mechanicky poháněný stroj.
 Straka proletěla kolem oken.
 Jelen bystře v lese běží.
 Stres každodenního náporu zanechává stopy.
 Plnou parou kleje a nadává.
 Hlubokou navštíví hodně návštěvníků i z ciziny.
 Dítě se na učitele dívalo s ostychem.
 Bitva u Lipan byla konečnou husitských válek.

2. KE KAŽDÉMU SLOVU VYMYSLTE MINIMÁLNĚ JEDEN RÝM.

ROK –
 DEN –
 VOSA –
 KOSTEL –
 KYTKA –

3. KE ZNÁMÝM ČESKÝM ZPĚVÁKŮM DOPLŇTE JEJICH KŘESTNÍ JMÉNA.

.....Hegerová
Zagorová
Chladil
Urbánková
Kubišová
Suchý
Neckář

.....Zíma
Pilarová
Simonová
Šlitr
Rottrová
Vondráčková
Filipovská

4. 7 TRPASLÍKŮ JELO VLAKEM DOHROMADY ZA 294 KČ. KOUPILI SI DĚTSKÉ LÍSTKY, KTERÉ STOJÍ O POLOVINU MÉNĚ NEŽ NORMÁLNÍ LÍSTKY. KOLIK BUDE PLATIT SNĚHURKA ZA PLNOU JÍZDENKU?

5. V OBRÁZKU JE SCHOVÁNO CELKEM 10 VĚCÍ. NAJDĚTE JE A VYPIŠTE.

6. VYMYSLTE CO NEJVÍCE SLOV, KTERÉ ZAČÍNÁJÍ NA ZADANÉ PÍSMENO A POČET PÍSMEN.

- a) K, 4:
 b) T, 5:





Nutriční poradna

Sedm potravin, které jsou elixírem krásy pro váš obličej

Víte, že máte doma po ruce vše, co potřebujete pro péči o pleť? Nejde ani tak o denní či noční krémy ve vaší koupelně, ale o produkty, které určitě používají mnozí z nás skoro denně. O vaši pokožku se postarají stejně dobře! Hodně lidí si podvědomě spojuje cenu produktu s jeho účinkem a věří, že dobrý krém musí být drahý. Tady ale přímá úměra neplatí. Kvalitní péči o pleť si navíc snadno dokážete připravit i z běžných potravin. Dokáží s pokožkou zážitky, a navíc bez syntetických látek obsažených v některé kosmetice. Pracovat s nimi je zábavné, jednoduché, a navíc to moc nestojí! Dobrá péče o pokožku začíná uvnitř těla. To, co jíte, má velký vliv na kvalitu pleti. Pijte dostatek vody a jezte převážně čerstvé, nezpracované potraviny s převahou zeleniny a ovoce. A co si dopřát místo krému na obličej a z čeho vyrobit masku?



Med na problematickou pleť

Med obsahuje doslova koktejl zdraví prospěšných látek, vitaminy skupiny A, C a B, minerální látky i důležité aminokyseliny, proto je někdy nazýván elixírem zdraví a dlouhověkosti. Navíc má vynikající antibakteriální účinky, pomáhá odstranit nečistoty i černé tečky a hydratuje. Čajovou lžičku medu naneste v tenké vrstvě na obličej a krk, k aplikaci použijte kosmetický štětec. Po 15 minutách obličej jemně promasírujte a poté opláchněte vlažnou vodou.

Čajové sáčky na tmavé kruhy a oteklé oči

Použité čajové sáčky rychle snižují pocity pálení a otoky. Nejprve je vložte do ledové vody (nebo do mrazničky), pak je položte na několik minut na zavřená víčka. K tomu je ideální zejména černý čaj. Ten obsahuje mnoho tříslovin, které účinně bojují proti otokům. Použité sáčky rooibosu a zeleného čaje jsou zase velmi účinné na akné kdekoli na obličej.

Olivový olej jen s vodou

Olivový olej je ideální prostředek pro lidi s podrážděnou pokožkou, nezpůsobuje žádné alergické reakce. Pomůže také, pokud máte suchou pokožku či drsné partie na těle (lokty, kolena, paty). Rozetřete v dlaních kapku oleje, vmasírujte do pokožky a přebytečný olej otřete kapesníčkem. Pozor, olej je nejlepší v kombinaci s vodou, proto ho nanášejte ideálně po koupeli, kdy je pokožka vlhká.

Okurka i jahoda

Okurky obsahují hodně vody, mají čistící účinek a podporují vylučování toxických látek z pleti. Stahují také póry, a pokud je aplikujete přímo na obličej, pomohou regeneraci. Jsou také výborným prostředkem na rozzáření pleti, pokud vás trápí matná nebo suchá pokožka. Nejlepší je použít studenou přímo z lednice. A jahody? Rozpůlený plod díky obsaženým ovocným kyselinám pomůže stáhnout póry, a dokonce dokáže vybělit zuby. Stačí jemně potřít.

Mléko pro jemnou pokožku

Říká se, že Kleopatra se denně koupala v oslím mléce, aby si udržela mladou a krásnou pleť. Ale i obyčejné kravské mléko má na pokožku pozitivní účinky. Omývejte si klidně obličej mlékem, přidávejte ho do koupele. Obsažené vitaminy a mléčná kyselina pomohou odstranit odumřelé buňky, pokožku zjemní, vypnou a dodají svěží vzhled. Můžete zkusit i masku z bílého jogurtu, který má podobné účinky. Skvěle také zklidní pokožku po spálení sluníčkem.

Kokosový olej proti vráskám

Kokosový olej nejen hydratuje a zjemňuje, díky obsaženým látkám (například antioxidantům) ale pokožku také vyživuje a působí proti stárnutí. Kyselina laurová a kaprinová pomáhají na pokožce vytvořit ochrannou vrstvu a mají navíc antibakteriální účinky. Můžete ho používat samotný jako krém i jako velmi jemný odličovač, který nedráždí. Dá se ale také smíchat například s ovesnými vločkami, které předem navlhčíte. Získáte tak velmi výživnou, hydratační a uklidňující masku. V kombinaci s medem nebo mletou kávou zase získáte jemný výživný peeling.

Karel Čapek

Kalendář

VLÁČEK

Chtěl jsem vlastně psát o něčem jiném (o porotách to nebylo), ale právě když jsem bral do ruky péro a ohlédl se k oknu stíhaje zároveň letící mouchu a prchající myšlenku, padl mi do oka vláček, daleký hrčící vláček, obyčejný rozjetý vlak, nu zkrátka rychlík „ku Benešovu, ku Táboru, ku Veselí, ku Vídní“; hasil si to tamhle pod Bohdalcem k Hostivaři, a než jsem se nadál, zavrtal se kdesi do polí a byl tentam. Zůstalo mi jen pero v ruce a užaslá, tichá, typická závist člověka, který sedí doma, k lidem, kteří ujíždějí do dálky. Dobrá, kdyby před hodinou třeba sám Stvořitel ke mně přišel a řekl: „Karle, seber se, za hodinu pojede rychlík ku Benešovu a ku Veselí; koukej, budeš moci jet tady pod Bohdalcem k Hostivaři, a celý svět, pokud vidí na tuhle trať, ti bude tiše závidět, že upaluješ vláčkem do širého a volného světa, zatímco oni jsou zakleti za svá každodenní okýnka, – nu, jeď si spánembohem,“ – tu myslím bych se velmi kroutil a koktal bych, že zrovna dnes se mi to náhodou jaksi nehodí, že mi není nějak tento a že mám vlastně psát článek, vymýšlel bych si padesát záminek, abych mu to vymluvil, a oddychl bych si, když by veliký pokušitel zavřel za sebou dveře a nechal mne doma.

A vy byste myslím to udělali zrovna tak: ale to nám nebrání, abychom příští uhánějící vláček nesledovali trochu tesknícima očima, žíznivýma po nových obzorech a po neznámých cílech.

Copak, myslíme si, těm tam ve vlaku se to jede; ale já chudák – V okně vagonu stojí pán a dívá se, jak kolem ubíhá širý a neznámý svět; copak, tomu se to jede. Ale pán stojí, dívá se na daleká okýnka a myslí si: Tam v tom okně se to musí pěkně žít; vlají tam záclony a je tam ticho a svěže – hned bych tam chtěl jít a zaklepat: Copak mne neznáte? Já jsem ten a ten, jel jsem tudy vlakem a jaksi jsem zatoužil po vašem okýnku, jak se může za ním tiše a hluboce žít. – A tady ta pěšina – nikdy po ní nepůjdu; co asi je dál v tom údolí? Jistě něco krásného a překvapujícího, nějaké stromy nebo studánka. Dojít na konec tady té 83 cesty, podívat se, jak vypadá svět tuhle za tím kopcem, obejít roh těch domů, abys viděl, kdo nebo co za nimi je, prodlít tu a všechno poznat – jaké ohromné, dobrodružné a tajemné možnosti, kolem kterých mne vezou jako zvíře v kleci! Nazdar, nazdar, lidi, kteří jste stanuli, abyste mávali rukou na vlak; vám se to tu žije, chtěl

bych být na vašem místě; ale hleďte, musím jet, musím, a nemohu, co bych chtěl. A copak si myslíte, že ten pán v okně vagonu dojede do daleké země? I když vyloučím možnost, že jede jen do Benešova, nebude nikdy v daleké zemi; i kdyby jel do Itálie nebo na Jávě, nebude nikdy v daleké zemi, neboť daleká zem není ta, která leží daleko, nýbrž ta, ve které nejsme. Daleká země je ta, do které nikdy nedojedeme, nebo ta, kterou necháváme za sebou. Nikdy jsem nebyl v daleké zemi; a jel jsem někdy mnoho dní vlakem i lodí, abych našel, že daleká země je někde jinde anebo u nás doma. A ať ten pán v okně vagonu jede kamkoliv, nikde ho nepotká dobrodružství; neboť jakmile se něco opravdu stane a musí se opravdu prožít, přestává to být dobrodružstvím; je to jen sakramentská skutečnost. Být na Jávě nebo na Měsíci není asi nikterak dobrodružstvím pro toho, kdo tam je; ale je to ohromné dobrodružství pro toho, kdo tam není. Pro člověka, jenž mává kloboukem na vlak, jsou romantické dálky tam, co ten vlak jede; pro muže ve vagoně jsou romantické dálky všechna místa, u nichž vlak nestaví. Já nevím, snad se někomu zdá být zvláštní a romantické sedět za oknem a psát článek, zatímco mne láká tajemná možnost jet k Benešovu – Ano, co jsem chtěl vlastně říci? Aha, jen to, že právě proto se každý člověk musí tak dlouze dívat za upalujícím vláčkem a že právě proto nejkrásnější a nejlákavější jsou všechny krajiny, které se jen tak odvíjejí před okny drnčícího vagonu.

Lidové noviny 9. 6.

STANIČKA

Člověk, který má jistou posvátnou hrůzu z rozsáhlosti světa a vydává se na cesty s vědomím, že je to velké dobrodružství, necestuje jen tak halabala, ledabyly a lehkomyšlně; především dostaví se na nádraží aspoň půl hodiny před odjezdem vlaku. Neboť čekat na vlak, to patří k věci; to je jistý obřad; to je příprava na příští neznámé věci. Nemyslím na vás, velká lomozná, ošklivá, uchvátaná nádraží,

Pokračování na straně 14

kde si člověk pocestný sedne do hospody, čte noviny a vůbec se zaměstnává něčím jiným než Čistým Čekáním. Jsou však malé staničky navléknuté na kolejích jako klokočové zrno na růženci; stojí o samotě jako poutní místo, daleko profánního ruchu světa; jsou to skutečné kaple věnované tichému obřadu Čekání. Vede k nim obyčejně silnice s hubeňoučkou alejí; čím delší je, tím hlubší ticho a trvání obejme poutníka, jenž přichází na staničku, aby čekal. Jsou stanice, k nimž si obec, jejíž jména nesou, natáhla protivnou, novou, nepřírozeně dlouhatánskou ulici, která se jmenuje Nádražní třída a ztělesňuje v sobě všechnu nudu, nehostinnost a ošklivost světa; jsou však nádražíčka, k nimž nevede nic než předlouhá pěšinka mezi lukami, kterou putuješ, a když dojdeš, podíváš se na hodinky a zaraduješ se: Chválabohu, mám ještě hodinku času; aspoň mi vlak neujede. A nyní tedy jsi zapadl v hlubinu čekání. Dva nebo tři nebo čtyři páry kolejí žehnou ve slunci; nikde slunce nepraží tak bíle a naze jako na nádražích. Několik nákladních vagonů rezaví na poslední slepé koleji; dva strejci postrkují prázdný, křídou počmáraný vagon na předposlední koleji, snad aby jim utekla chvíle. Mezi kolejnicemi zobají dvě slepice do jiskřících zrněk písku. Je ticho, jakési nedělní ticho. Proboha, co dělat?



ČSD

To je napsáno na každém vagoně. ČSD – ČSD – Obcházíš celé nádraží a hledáš, co je tu ještě ke čtení. PŘEDNOSTA STANICE – KOŠ NA ODPADKY – ČEKÁRNA – PRO PÁNY – PITNÁ VODA – To je vše. Aha, tamhle je ještě skladiště; i jdeš si přečíst tabulku KOUŘITI PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO. Tím je veškerá četba vyčerpána. Koukejme, tady visí košíčky s kvetoucími řerichami; to je zvláštní, že šéfové staniček milují řerichy, kdežto traťoví hlídači mají náklonnost k slunečnicím.

Zdá se, že železnice mají tajemný vliv na pěstování květin; nikde není tolik kytek jako na venkovských nádražích. Nějaká železniční včela bzučí neúnavně kolem rozkvetlého košíčku. Tak, teď zakroužila, a pryč je. Co dělat? Pan přednosta vyšel z kanceláře, má červenou čepici, lesklé kalhoty a ruce složeny na zádech; všichni nádražní šéfové mají ruce složeny na zádech, jakmile vyjdou na peron; nejspíš to patří k věci. Postojí rozkročen, podrbe se pod čepicí, a protože se nic neděje, vrací se čile do stínu kanceláře. My, kdož čekáme, přešlapujeme a pokašláváme polohlasně jako věřící v kapli; jsme čistě oblečení a jaksí svátečně stísnění. Jednomu strejci vypadla lomozně hůl na dlaždičky; zvedá ji honem a rozpačitě, neboť všichni se po něm káravě ohlížíme jako po výtržníkovi. V hloubi kanceláře tajemně tiká telegrafní aparát. Na staničce se rozhostilo úřední ticho. „Mami,“ ozve se tenkým hláskem holčička.

„Buď tiše,“ domlouvá jí maminka šeptem. „Mami, kdy pojede vlak?“ Buď tiše, dítě; musíme čekat, aby přijel. Nebudeš-li hodná jako v kostele, vláček neprijede a my nepojedeme až na konec světa, víš? Slepice zalezly před horkem pod vagony; podivná samota, samota nekonečnosti, uléhá na čtyři páry lesklých kolejí. Zdá se, že čas se zastavil

a nejede; rozjede se zase, až bude půl páté. Pozor, pozor, nesmíme se hýbat. A náhle bimbimbim, bimbimbim, kovový signál ze sousední stanice. Nedivil by ses, kdybychom všichni poklekli nebo se pokřižovali, jako když se zvoní v kostele. Ne, nepoklekli jsme, ale stráslí jsme ze sebe strnulé kouzlo čekání; narovnáváme se a chápeme se svých uzlíčků.

Pan přednosta vybíhá na peron a postaví se, aby nedbale zasalutoval přijíždějícímu vlaku. Ještě chvíle, porušená už a neklidná, a je to tady; drnče a supě vjíždí vlak do staničky, pan přednosta nedbale salutuje, my, kteří jsme tak vážně čekali, se v nedůstojném spěchu hrneme do vagonů, nevraživě pozorováni těmi, kdo v nich už seděli, a po jakýchsi průtazích to zapíská a vláček se rozjíždí do světa. Ještě poslední pohled na Stanici Čekání: je prázdná, pan přednosta s nachýlenou

hlavou se vrací do kanceláře, košíčky s řeřichami se ani nehnu v palčivém bezvětrí, a hledíme, z prvního patra staničky se za vlakem dlouze dívá mladá paní; je mladá, je hezká a nudí se, vášnivě, líně a horce se nudí nekonečnou samotou čtyř párů kolejí. Ach, jaký život! Panebože, jaký nenačatý román!

Lidové noviny 23. 8. 1925

Sloupky psal Karel Čapek pro Lidové noviny a Národní listy v letech 1922 – 1938. Text v Hájku vychází z vydání Městskou knihovnou Praha v rámci společného projektu se Společností bratří Čapků, Památníku K. Čapka a Českého národního korpusu.



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

VÝSLEDKY:

1. sumec, kapr, střevle, treska, ouklej, okoun, losos, lipan
2. Například: krok, sen, kosa, postel, bitka
3. Hana Hegerová, Josef Zíma, Hana Zagorová, Eva Pilarová, Milan Chladil, Yvetta Simonová, Naďa Urbánková, Jiří Šlitr, Marta Kubišová, Marie Rottrová, Jiří Suchý, Helena/Lucie Vondráčková, Václav Neckář, Pavlína Filipovská
4. Sněhurka zaplatila za plnou jízdenku 84 Kč.



Darované přání – Návštěva bývalého bydliště a kamarádek v rámci projektu Darované přání.

Darované přání – Návštěva sestřenic v rámci projektu Darované přání.



Zooterapie – Další setkání v rámci zooterapie s paní Evou Bukričovou.





Tuzemský um – 12. ročník sportovního dne Tuzemský um, kterého se účastnilo se dohromady 7 týmů. Gratulujeme všem k jejich výkonům a budeme se těšit příští rok na dalším ročníku.



Vernisáž - Další vernisáž nám představila Staré mistry od Oldřicha Telváka.





Setkávání v rámci projektu Mezi Námi

ZŠ Campanus z Prahy 11 se i v tomto školním roce zapojila do projektu „Povídej“, který zaštiťuje nezisková organizace Mezi námi o.p.s.

Letos se projektu zúčastnili žáci z 1.D, kteří jezdili za svými kamarády-seniory do Domova pro seniory Háje.

Společně strávené „hodiny“ jsme si užili skrze malování, kreslení, stavění z LEGO®, dívání se na přírodovědné dokumenty, zpívání, tančení i hraní na rytmičné a melodické nástroje.

Na první pohled bylo patrné, že prvňáčci se seniory spolupracují naprosto přirozeně, a hlavně s radostí. U projektů tohoto typu je velkým přínosem to, že si děti uvědomí specifické potřeby starších lidí a také se učí na ně reagovat. Například, že je třeba mluvit pomalu a srozumitelně, při tanci volit jemné pohyby, trpělivě čekat na odpověď a podobně.

Tohoto projektu se účastním již potřetí a musím vyzdvihnout skvělou spolupráci s neziskovou organizací Mezi námi o.p.s. i s Domovem pro seniory Háje.

Cítím z ní podporu i partnerství. Děkuje!

Za ZŠ Campanus a 1.D přeji všem krásné a usměvavé dny.

Mgr. Eva Kalinová (ZŠ Campanus)





Val di Fiemme, ráj Čechů nejen v zimě

Tohle údolí na severu Itálie v provincii Trentino dobře znají čeští lyžaři, nejen ti, kdo sjíždějí bílé kopce, ale i běžkaři. Znamý závod Marcialonga se koná poslední neděli v lednu už od roku 1971. Jeho sedmdesátikilometrová trasa vede z obce Moena, odkud běžci stoupají údolím Fassa do Canazei, kde se otáčejí, a přes Moenu pokračují do Cavalese v údolí Fiemme. A právě tato místa stojí za návštěvu i v létě.

Když přijíždíte do údolí Fiemme, nelze přehlédnout, že se kolem silnic prudce zvedají zalesněné svahy. Kopce jsou tak strmé, že se na nich nepasou krávy, jak je zvykem v alpských regionech, ale tady vsadili i na kozy. Vysoko v horách zůstávají celé léto. Hlídkají je tam pastevci se svými psy, na podzim se pak slavnostně ženou zpět do údolí.

Val di Fiemme sdružuje jedenáct obcí, dřív sem patřila i Moena, ale když se údolí Fassa chtělo stát samostatným správním celkem, chybělo mu do správné velikosti pár obyvatel. Fiemme tak propustilo Moenu ze svého svazku a vypomohlo svému sousedovi.

Dnes Fassa s Fiemme vymýšlejí nejen společné akce, ale třeba v obci Predazzo stojí mlékárna, která vyrábí proslulý sýr - Puzzone di Moena, jenž odkazuje na historii.

Říká se, že Puzzone di Moena, neboli Smraďoch z Moeny, je jen pro otrlé, neboť opravdu hodně čpí. Ale Češi zvyklí na syrečky, hravě zkonsumují povrch Smraďocha, jen ten má silné aroma. Ostatně, sýry jsou v této oblasti oblíbené. Trentingrana se objevuje v mnoha místních pokrmech, třeba jako omáčka knedlíčků udělaných z bílého pečiva. V nabídce restaurací nechybí uzeniny, hodně se dělají ze zvěře ulovené ve zdejších lesích.

Výlet na Sass Pordoi

Přestože má Val di Fiemme mnoho lanovek, které vás vyvezou do výšek nad dva tisíce metrů, my jsme se rozhodli pokořit vrchol v sousedním Val di Fassa, Sass Pordoi má 2950 metrů. Běžně je tento vrcholek i v létě pokryt přerušovanou sněhovou pokrývkou, my jsme si sníh užili i při sestupu k výchozímu bodu lanovky do Pass Pordoi (2 339 m). Na stezce ale převažovala kamenná suť.

Lehčí výlet je k zemním pyramidám v přilehlém údolí Cembra v Segonzanu. Na rozdíl od pyramid starověkých civilizací jsou výsledkem tisícileté geologické činnosti. Pyramidy utvářené od doby ledové, mají koruny z velkých balvanů a v Segonzanu k nim vedou různě těžké stezky.

Svahy ve Val di Cembra jsou ještě příkřejší než ve



Fiemme, ale pokrývají je viničné tratě, které se obdělávají především ručně. Protože se ve Fiemme víno nepěstuje, je Cembra skvělým místem pro jeho ochutnání. Pro tento kus Trentina je typický bílý Müller Thurgau. Trentinské autochtonní odrůdy, tedy ty, které mají svůj původ v této provincii, pak jsou bílá Nosiola, červené Teroldego, Lagrain a Marzemino, o němž pěl už Mozart ve své opeře Don Giovanni. Na uvítanou či závěr společného setkání se pak pije Trentodoc, šumivé víno vyráběné stejně jako šampaňské.

Jana Hanušková

INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **6.8. a 20.8.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 15. 8. 2025
od 10:00
v sále.

Multisenzorická místnost A0

Připomínáme, že na odd. A0 je k dispozici multisenzorická místnost, která slouží k relaxaci a setkávání klientů. Místnost je odemčená a můžete ji kdykoli navštívit.

PARKINSON PORADNA – Od září u nás probíhá poradna pro klienty a rodinné příslušníky s dotazy spojenými s Parkinsonovou nemocí, na které vám odpoví paní Anna Rezková, specializovaná sestra VFN.

16:00 – 18:00 v reminiscenční místnosti každou první středu v měsíci.



Zooterapie – Již nám běží léto v plném proudu a s tím také začínáme další sezónu setkávání se zvířaty paní Bukričové v naší velké zahradě.



VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

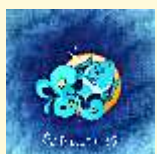
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka.

Srpen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Vystupte z koloběhu povinností a rozhýbejte svaly, které příliš dlouho nepracovaly. Tělo odpoví úlevou i klidem.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Energie vás vede k očistě - vynechte nezdravé jídlo, snižte čas strávený u tv a dopřejte si mentální obnovu.



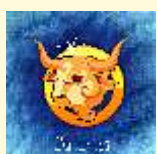
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Cítíte tíhu rodinných povinností? Nastavte si jasné hranice a chraňte svůj klid, jen tak si udržíte zdravou mysl i vztahy.



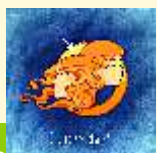
Beran - 21. 3. – 20. 4.

Věnujte pozornost detailům, které vám tělo dává najevo. Neodkládejte péči, prevence je lepší než léčba.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Myšlenka na změnu se hlásí o slovo. Neshazujte ji ze stolu. Projděte si možnosti a napište si konkrétní kroky.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Věnujte pozornost svým pocitům a potřebám, naučte se je respektovat, ať už jde o odpočinek nebo čas na relaxaci.

HOROSKOPY



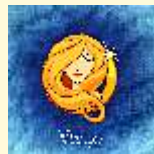
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Využijte zvýšenou inspiraci a pojmenujte nové směry. Neomezujte se pravidly, teď jde o volné a kreativní myšlení.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Překvapte partnera milým gestem a nečekaným dárkem. Detaily probouzí city a ukazují, že vám na vztahu záleží.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Nepřipusťte, aby spor poškodil vaši pohodu. Projevte ochotu k odpuštění a obnovte komunikaci v klidu. Opatrně.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Nabídněte pomoc kolegovi. I malý projev podpory zlepši spolupráci. Nemějte obavy ozvat se jako první. Uděláte dojem.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Magnetismus vás spojuje s někým zvláštním. Berte to s úsměvem. Buďte sami sebou, tak je to správné.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Srpen je čas na jasnost. Nenechte pochybnosti růst v tichu, vyjasněte si city, očekávání a společné záměry.