

HÁJEK

Červenec
2026

Naše noviny



OBSAH

■ Program DSH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Představujeme

■ Kaleidoskop

■ Info z domova

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

*Marie Chrdleová,
Milan Vávra,
Marie Vlachová,
Viera Kočinská,
Olga Havelková,
Vladimíra Křížíková*

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

1. 7. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Červencové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

15. 7. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na setkání spojené s povídáním a písničkami oblíbeného zpěváka Waldemara Matušky.

19. 7. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: BŮH JAKO VĚRNÝ PŘÍTEL

Všichni potřebujeme věrnost a laskavost. I tyto vlastnosti najdeme u našeho Boha.

Slovo: Matěj Hájek s hudebním doprovodem.

20. 7. pondělí 10:00 VELKÁ ZAHRADA

SETKÁNÍ SE ZVÍŘATY

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

23. 7. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Zveme vás na oslavu červencových narozenin.

23. 7. čtvrtek 10:00 SÁL

PETR VELETA

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

29. 7. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

Zveme vás na přednášku o naší krásné Praze, kterou nám představí paní Micková.





Jen si tak trochu písknout

Jsou dny, kdy člověk sotva popadá dech. Dny, kdy se nám nechce ani vyjít ven, čelit otázkám druhých, natož se usmívat. Dny, kdy by člověk nejraději zůstal zalezlý ve své ulitě a svět nechal plynout kdesi za oknem.

Uznávám, někdy to může mít i ozdravné účinky - jen to nesmí být častěji, než je zdravo.

A pak přijde pozvánka. Na to či ono. Najednou se objeví jiskřička zájmu, za kterou však rychle následuje: „Co si vezmu na sebe? Jak se tam dostanu? Koho tam potkám?“ A může se stát, že myšlenky tohoto typu převálčují prvotní nadšení, a nejde se nikam.

Jednou z výhod života v domově je to, že akce různého typu přicházejí za vámi. Nemění to nic na skutečnosti, že můžete kdykoliv a kamkoliv vyrazit sami, s přáteli nebo rodinou. U nás však platí, že když nemůže Mohamed k hoře, může hora přijít k Mohamedovi.

Věřím, že nabídka akcí a aktivit je pestrá a každý si může vybrat.

Mě osobně k dnešnímu tématu přivedl přetrvávající hezký a inspirující pocit ze setkání domovů pro seniory, které každoročně pořádáme v červnu v zahradě našeho domova. Tradice... člověk už ví, co ho čeká — soutěže, týmové zápolení, společný oběd, odpoledne s trochou kultury, zakončené pivkem a něčím na grilu. Nic převratného, řekli bychom. Přesto... pokaždé je vše trochu jiné.

Hezká soutěživost je záhy probuzena, doplněná humorem a společnými vzpomínkami na setkání z předchozích let. Velkou hodnotou těchto setkání je možnost znovu se po roce potkat se známými z partnerských domovů. Týmy jednotlivých domovů bojují s vervou, která evokuje vzpomínky na dětské soutěžení — možná pomalejší rozjezd, ale stejný zápal.

Po dobře odvedené práci následuje zasloužený oběd. Nejen láska, ale i dobrá nálada prochází žaludkem, a tak se u jednoho stolu sdílejí zážitky, u druhého se vyměňují zkušenosti z domovů. A někde mezi tím vším se rodí pocit sounáležitosti a dobré nálady.

Odpoledne patří klidnější části programu - poslechu zpěvu a hudby. Náš letošní host Vladimír Hron rozproudil atmosféru s lehkostí a přirozeností jemu vlastní a po prvních písních rozezpíval většinu přítomných.

Možná ne dokonale, ale s chutí. A to je někdy víc.

Když jsem to vše pozorovala zpovzdálí, naplnil mě pocit radosti z povedeného dne — radosti pramenící z radosti všech přítomných, kteří dokázali alespoň na chvíli zapomenout na své starosti a nepohodlí.

A právě v tu chvíli mě napadlo: „Už si jen tak trochu písknout, poskočit, zamávat... a snad zase napřesrok.“

Dagmar Zavadilová

Televize jako škodlivý zlozvyk, nebo důležitý společník?

Milí čtenáři,

jak si s mnohými z vás povídáme, často se dozvídám, že televize hraje významnou úlohu ve vašich dnech. Existuje mnoho článků, které dokládají negativní dopady dlouhodobého sledování televize – ať už jde o působení modrého světla na kvalitu spánku nebo o riziko vzniku závislosti.

Co by však byly domovy bez televize? Jistě bychom o nic takového dlouhodobě nestáli a nuda by se tak mohla stát bezbřehou...

A tak dnes nabízím pozitivní úvahu o tom, co nám – byť televizní společník – může nabídnout. Nahlédneme na to, jak dodržovat zásady zdravého sledování, a také proč je někdy v pořádku dopřát si něco, co není zcela ideální, ale přesto nám to přináší radost, odpočinek a psychickou pohodu.

Televize spojuje

Televize neznamena jen obrazovku s obrázkem. Dokáže zpříjemnit chvíle, kdy se cítíme sami, vytvořit příjemné zvukové pozadí nebo připomenout situace ze života. Pravidelné zprávy nebo oblíbený seriál mohou navíc pomoci udržovat denní rytmus a přinášet pocit známého pořádku.

Díky televizi se také můžeme dozvědět mnoho nového – poznat vzdálené země, přírodu, historii nebo zajímavé lidské příběhy. A nezdá se právě oblíbený pořad stane tématem rozhovoru s rodinou, přáteli nebo spolubydělci.

Záleží na tom, co sledujeme

Nezáleží jen na tom, kolik času u televize trávíme, ale také na tom, co si vybíráme. Jiný přínos má poutavý dokument nebo kulturní pořad a jiný dlouhé bezcílné přepínání mezi programy. Vyplatí se proto občas zamyslet, zda nám sledovaný pořad přináší radost, nové poznatky nebo příjemný odpočinek.

Jak sledovat televizi zdravě

Aby nám televize sloužila co nejlépe, je dobré dodržovat několik jednoduchých zásad.

- Po delším sledování si dopřejme krátkou přestávku, protáhneme se nebo se projdeme.
- Večer je vhodné omezit dlouhé sledování, aby se nám lépe usínalo. Světlo z obrazovky může totiž mozku dávat signál, že je stále den, a usínání pak bývá obtížnější.
- A především si vybírejte pořady vědomě – místo bezcílného přepínání si raději pusťme něco, na co se opravdu těšíme. Pak se televize může stát příjemným společníkem, který nám přináší nejen zábavu, ale i odpočinek a inspiraci.

Příjemné sledování – s mírou přeje

*Mgr. Adéla Růžičková,
psycholog, Domov pro seniory Háje*



Vytvořili jsme dílo U nás v ZOO

Výstava Šikovné ruce našich seniorů je celorepublikovou přehlídkou tvořivosti a talentu seniorů, která se letos koná již po 26. Tato výjimečná akce představuje práce seniorů z domovů pro seniory, klubů seniorů i dalších organizací z celé České republiky.

Návštěvníci zde mohou obdivovat až 3 500 exponátů – od keramiky, obrazů, ručních prací a výrobků ze dřeva až po literární tvorbu v podobě poezie a prózy. Výstava je krásným důkazem toho, že tvořivost, zručnost a chuť vytvářet něco nového neznají věkové hranice.

Soutěž a výstavu organizuje Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady ve spolupráci s Výstavištěm Lysá nad Labem. Součástí akce bývá také kulturní program, odborné poradenství a slavnostní vyhlášení nejlepších prací.

Také náš domov se této akce pravidelně účastní a ani letos tomu není jinak. Společnými silami jsme vytvořili dílo s názvem „U nás v ZOO“, na kterém se podílelo mnoho šikovných rukou. Při jeho tvorbě jsme propojili různé výtvarné a kreativní techniky, díky čemuž vzniklo originální a pestré dílo.

Velké poděkování patří všem klientům i zaměstnancům, kteří se na jeho vzniku podíleli. Jsme rádi, že můžeme prostřednictvím této společné práce reprezentovat náš domov na tak významné výstavě.



KVÍZ KVĚTEN

1. Červenec se ve slovenštině nazývá Júľ, který vychází z latinského názvu měsíce Julius. Podle které historické osobnosti se tento měsíc takto nazývá?

- a) sv. Julius I.
- b) Gaius Iulius Hyginus
- c) Julius Caesar

2. Jak se přezdívá oblasti na soutoku řek Moravy a Dyje, která byla 1. července 2025 oficiálně vyhlášena jako CHKO Soutok?

- a) Česká Sahara
- b) Moravská Amazonie
- c) Dyjský kaňon

3. Každý rok 5. července slavíme Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje. Ve kterém roce tito bratři ze Soluně na Velkou Moravu skutečně přišli?

- a) 863
- b) 836
- c) 866

4. Na 16. července připadá Den čerstvého špenátu, který oslavuje tuto zdravou zeleninu. Který slavný český zpěvák nazpíval titulní hit „Což takhle dát si špenát“ ke stejnojmenné filmové komedii z roku 1977?

- a) Václav Neckář
- b) Petr Rezek
- c) Jiří Schelinger

5. Dne 18. července 1891 zahájila na pražské Letné provoz první elektrická tramvaj v českých zemích, kterou vybudoval František Křižík. Jak dlouhá byla tato historicky první tramvajová trať vedoucí ke Stromovce?

- a) 452 m
- b) 766 m
- c) 938 m

6. Když se 20. července 1885 začaly kopat základy pro novou budovu Národního muzea na Václavském náměstí, málokdo tušil, jak náročný projekt to bude. Jak dlouho tato stavba trvala a na kolik zlatých tehdy vyšla?

- a) 6 let a 2 mil.
- b) 4 roky a 3 mil.
- c) 8 let a 5 mil.

7. Dne 22. července 1927 se v časopise Pestrý týden poprvé objevila legendární postavička Ondřeje Sekory. Jak se jmenoval tento úplně první komiksový příběh, který tehdy ještě nebyl určen dětem a Ferdovi v něm chyběl jeho typický puntíkováný šátek?

- a) Ferda pokušitel
- b) Příběhy o opilém mravenci
- c) Ferda na výčepu

8. Slavné dílo Babička od Boženy Němcové poprvé vyšlo 26. července 1855. Jak zní oficiální podtitul této knihy?

- a) Obrazy venkovského života
- b) Život na českém venkově
- c) Vzpomínky z dětství

9. Mezinárodní den tygrů slavíme 29. července. Od kterého roku chová zoologická zahrada v Liberci své ikonické bílé tygry?

- a) Od roku 1992
- b) Od roku 1993
- c) Od roku 1994

10. Dne 30. července 1971 přeplaval František Venclovský jako první Čechoslovák kanál La Manche. Jaký byl jeho výsledný čas?

- a) 11 hodin 42 minut
- b) 13 hodin 15 minut
- c) 15 hodin 26 minut

Vážení čtenáři a luštitelé, na otázky v červnovém kvízu odpovědělo 14 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli: Ilona Bednářová z A2, Jan Sedlmayer z A2, Petr Franěk A0

Devět správných měli:

Jiří Sova z A2, Věra Grasevová z B2, Mgr. Alena Šimonová z A0

Seďm správných odpovědí měl: TÝM A3+A2

Zde si můžete přečíst správné odpovědi: 1, 5 a 8.

Důležitá informace:

vyplněné kvízy je nutné vhodit do schránky na oddělení A0 nejpozději do 18. v daném měsíci. Později vhozené kvízy už nemohou být započítány a uvedeny v časopisu Hájek, a to z důvodu uzávěrky a tisku časopisu.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1. B: toníky
- 2. A: 42,195 km
- 3. C: Prokop Diviš
- 4. A: v oboře na Bílé hoře
- 5. C: Je nejdelší den a nejkratší noc.
- 6. A: Farma zvířat.
- 7. B: Tři oříšky pro Popelku.
- 8. C: Rožmberk
- 9. A: Jan
- 10. C: čtyřicet dní kape.



Literární dílna

Karolína

Kdo byla Karolína. Byla to matka mojí manželky. Narodila se 15. června 1900 v severních Čechách. Byla německé národnosti. Paní Karolínu jsem poznal, když jí bylo padesát šest let. Měla šestnáctiletou dceru Hanneloru. Ta se mně moc líbila. Ani já jsem jí nebyl lhostejný.

Musím se vrátit do roku 1857. Na úpatí Krušných hor stál zámek. Jmenoval se Červený Hrádek. Na zámku vládl rod Hohenlohe-Langenburg. Poslední šlechtický majitel zámku byl Max Egon zu Hohenlohe-Langenburg narozen v roce 1897. Šlechta ovládala rozsáhlé pozemky lesů a polí. Zámek byl v roce 1945 konfiskován. Max Egon zbaven všech titulů. Zemřel v roce 1968.

Na zámku bylo všechno, co k zámku patří. Velký společenský sál. Lovecké trofeje, obrazy, sochy i zámecká kaple. Byly tam i rodinné spory o majetek. Bazén.

Velká zahrada i park.

V blízkosti zámku hájovna i rodinná hrobka. Byl tam také velký zámecký rybník a na něm loďky.

Na zámku pan hrabě pořádal různé slavnosti i taneční zábavy.

V těchto časech byla na zámku i babička mladé slečny Karolíny. Měla na starosti zahradu a park. Jako mnoho jiných poddaných se zúčastňovala oslav i tanečních zábav. Mladou Karolínu brávala s sebou.



Na zámku se připravoval významný ples. Zazněla fanfára a pan hrabě zahajoval sólovým tancem. Tanečníci si vybral mezi prostým lidem. Byla to vnučka zahradnice, Karolínka. Pro ni velká pocta. Dlouhou dobu o ní hovořili. Krásná Karolínka tanečnice.

Po první světové válce v roce 1918 byla pozvaná do Maďarska do města Kecskemét bohatou rodinou dělat vychovatelku a zároveň učitelku němčiny dvěma malým děvčatům. Na tu dobu měla krásné vzpomínky. Byla přijata do rodiny grófa. Mnoho cestovali. Nezapomněla na svoji matku a babičku. Vrátila se do svého rodiště. Často říkala: „To jsem neměla dělat. To se nemělo stát.“ V jejím životě nastal velký obrat.

Vdala se. V roce 1922 se narodilo první děvče. V roce 1924 druhé. Manžel měl v trafostanici nehodu, kterou nepřežil. Po určitém čase se opět vdala. Narodil se chlapec. Dostal jméno Kája. Ještě malý zemřel na záškrť. Nešťastné období. V manželství vznikly rozpory. Výsledek - rozvod. Stále byla mladá a krásná. Seznámila se s mladým vlakovým průvodčím. Když zjistila, že má na každé druhé stanici milenku, tak se rozešli. Ke dvěma děvčatům se narodila další.

Pak se jí postupně začalo vracet štěstí. Seznámila se s mužem, který byl vdovec se dvěma dětmi. Slovo dalo slovo a byl z nich manželský pár. 21. června 1940 se jim narodilo děvče. Dostala jméno Hannelore. Vzniklo spojením jmen Hana a Eleonora. To bylo to děvče, které jsme si v jejich šestnácti letech začal namlouvat. Karolína nejasala, o děvče, které měla ráda, měla strach. Docela mě žádala, abych dceři nepletl hlavu. Nic nepomohlo. Randit jsme nepřestali.

Znali jsme se víc jak rok. Bylo to o Vánocích. Hana, já jí neříkal Hannelore, mě pozvala do svého pokojíčku. Já souhlasil. Myslel jsem, že je sama doma. Vše krásně uklizeno. Pokojíček voněl. Kamínka příjemně hřála. Po schodech slyším kroky. Otevřou se dveře. Mezi nimi paní Karolína. V ruce drží hrnek horkého čaje a vánočku. Že by jásala nadšením, to se nedá říct. Byla smířená s tím, že spolu chodíme.

Postupně jsme si začali rozumět. O dceru se bála. Hlavně, aby nedopadla jako ona, když byla mladá. Chodili jsme spolu čtyři roky. Někdy se jako rozešli a pak se zase sešli. 10. prosince 1960 jsme se vzali. Budeme svoji šestašedesát let. Za ta léta mohu poděkovat i Karolíně. Moc nám přála. Pomáhala a věděla, kdy je dobré hladit a kdy zatáhnout za otež. V roce 1962 se odstěhovala s manželem do Německa. Ten měl ještě tři své dcery a nevlastní dceru a syna. Jednoho dne, když se opět sešla celá rodina, Karolína se na mě obrátila a řekla: „Tebe mám ze všech zeťů nejraději. Ty jsi Hannelore dobrým partnerem. Máte se rádi. Já to vidím.“ Pak dodala: „Někdy jsi zakopl, ale věděl jsi, kam se máš vrátit.“

Karolína bydlela u své dcery v rodinné vile. Měla svůj pokoj. Často odpočívala. Když někdo přicházel do pokoje, radostně volala: „Hannelore přišla.“ Rozhodli jsme, že za ní přijedeme. Vyřídili potřebné doklady a jeli.

Vstupujeme do pokoje. Karolína spí. Tiše sedíme a čekáme. Náhle se probudí. Obrátí k nám oči a nechápavě řekne: „Kdo vy jste?“ Chvilka mlčení. Pak radostně vysloví: „Hannelore a Karl.“ Byli jsme u ní dva dny. Tehdy jsme nevěděli, že s ní mluvíme naposledy. Přišel čas Karolíny. Zemřela 18. 3. 1981. Jeli jsme na její pohřeb. Se synem Tomášem. Starší Karel byl na vojně. Do Německa jsme přes všechny potíže dojeli včas.

Ve velké hřbitovní kapli stojí rakev. Na ní ohromná kytice rudých růží. Švagr zvedá víko rakve. Abychom Karolínu naposledy spatřili. Ruce zkřížené na prsou. Upravené stříbrné vlasy. Tváře bledé. Tam někde uvnitř něžná něha. Manželce se podlamují nohy. Tiše pláče. Rakev se přenáší do vykopaného hrobu. Nevidím okolí. Roním slzy. Odešel člověk, který neměl šťastný život. Člověk, který lásku a štěstí uměl rozdávat.

Karel Pešťák



Není vše zlaté, co se třpytí

Vojna skončila. Dvacet čtyři měsíců. Hurá svoboda, hurá civil. Svoboda trvala čtyřicet dnů. Já se žením. Nemusím, chci. Děvče, které si беру, bych hledal těžko. 66 let společného života. To samo o sobě něco říká.

Lesy pláčou. Kůrovec je neúprosně ničící. Pracujeme i v neděli. Nestíhám. Potřebuji pomoc. Hlavně v administrativě. Ředitel lesního závodu slíbil posilu. Slib plní. Přiváží autem dámu. dámu středního věku. Dozvídám se, že je inženýrem ekonomie. Křestním jménem Stanislava. Do práce nastoupí zítra. Dnes potřebuje volno. Sedli do auta a odjeli.

Do kanceláře přišla dřív než já. Otevřu dvěře. Mám pocit, že jsem na módní přehlídce a zároveň v parfumerii. Na člověka, kterému voněl les, smola a mech, trochu moc. Ten den spolu ještě nepracujeme. Řešíme, kde se dobře nají a kam večer za kulturou.

Další den začíná problémem. „Pane Karle, potřebuji pomoci. Včera jsem utratila více peněz. Hlavně na dovybavení pokojíčku (měla pokoj v závodní ubytovně). Také nějaké to prádelko a pěkné šatičky. Mám to v pokojíčku pěkné. Příjemné. Musíte se přijít podívat. Manžel mi pomoci nemůže. On je pilot. Letěl do Kanady.“

Divil jsem se již kvůli Karlovi. Nyní zase pilot. Nakonec jsem změkl. „Kolik potřebujete?“ Stačilo pět set korun. V té době to byla třetina jejího platu. Vyndal jsem ze služební kasy pětistovku. „Při záloze mi to vrátíte.“ S paní Stanislavou jsem, hlavně s její prací, spokojený nebyl. Nic nestíhala. Musel jsem jí stále připomínat. Kontrolovat.

Dostala první zálohu. Čekal jsem, že vrátí peníze, které jsem jí půjčil z kasičky. „Pane vedoucí, já to vrátím při doplatku.“ Přestal jsem jí věřit. Stále mě zvala na káfičko. Na vínečko. Do pokojíčku. „Jsem ženatý!“ Prý to není nemoc.

Dostala doplatek a zmizela. Že zmizela, mně ani tak nevadilo. Že mi nevrátila pětistovku, to bylo horší. Uběhlo několik dní. Paní Stanislava nikde. Otevřel jsem svoji peněženku a dal do služební kasičky pět stovek. Zazvoní telefon. „Ahoj. Zítra tě navštíví dva páni. Jsou z kriminálky,“ říká slečna z podatelny. „Co se děje?“ Prý nějaká paní Stanislava.

Pánové opravdu přišli. Vyndali služební průkazy. Ptám se, co se stalo? Snad není něco s paní inženýrkou? „Té se zatím nestalo nic, ale stane se. Je to podvodnice a zlodějka. Inženýrka ani zdaleka. Co vám sebrala a kolik vám dluží?“ Když jsem jim to řekl, tak se smáli. „To jste dopadl dobře. Někteří jsou na tom hůře. Po paní je vyhlášeno celostátní pátrání.“

Co naplat. Není všechno zlato, co se třpytí.

Karel Pešťák





Drazí přátelé,
stále jsem v nemocničním zařízení. Učím se chodit v nemocničním chodítku. Jsem rád za každý metr chůze. A když docházejí síly, když mám pocit, že to již nejde, tak se v duchu modlím a prosím, abych ještě nějaký krok udělal. Přichází úspěch, ale také hluboká radost, že se mohu trochu pohybovat. Ježíš také chodil často mezi lidi, aby jim zvěstoval radostnou zprávu, aby je poučil a ukázal jim správný směr, aby pochopili, co je pro jejich život důležité, co je prospěšné, aby žili krásný a důstojný život zde na zemi.

U Ježíše se často shromažďoval veliký zástup, dokonce musel vstoupit na loď a celý zástup stál na břehu. I mluvil k nim mnoho v podobenstvích: „Vyšel rozsévač rozsívat. Když rozsíval, padla některá zrna podél cesty, a přiletěli ptáci a sezobali je. Jiná padla na skalnatou půdu, kde neměla dost země, a hned vzešla, protože nebyla hluboko v zemi. Ale když vyšlo slunce, spálilo je; a protože neměla kořen, uschla. Jiná zas padla mezi trní; trní vzrostlo a udusilo je.

A jiná zrna padla do dobré země a dala užitek, některé sto zrn, jiné šedesát a jiné třicet. Kdo má uši (k slyšení, naslouchání) slyš!“ (Mt 13, 1-9). – Kdo má uši slyš!

To platí i pro nás v dnešní době. Mnohé informace, mnohá sdělení slyšíme, ale často zapomínáme na podstatné věci. Často jsme zváni na bohoslužbu, abychom slyšeli pravdivá slova Ježíše Krista. Tenkrát před Ježíšem jsou zástupy lidí a poslouchají, poslouchají...

O podivných osudech zasetého zrna, které bylo zaseto jen proto, aby vyklíčilo, vzešlo, vzrostlo a dospělo, znásobené bohatou úrodou. Ne každé dožrálo do plného klasu. Nedostatek živné půdy, prudké slunce, ptáci a trní udělali své. Zemědělec tomu rozumí. A v tom zástupu byli většinou takoví, kteří tomu rozuměli. I my tomu rozumíme, z toho přírodního hlediska. Ale je tu otázka: proč to vlastně Ježíš říkal?

Proces zasetého zrna a všeho, co působí na jeho klíčení, růst i dospívání, je velkým tajemstvím naší země. Nepatrný klíček, utajený v srdci zrna, země, slunce, déšť i zemědělec se jakýmsi vzájemným signálem spolu dohodli, že vytvoří takové majestátní dílo, jako je plný, zralý

klas. Jestli se to nepodařilo, pak jen proto, že zemědělec to zrna nezasel na správné místo. Mám pocit, že jsme si na ten zázrak přírody už zvykli, zevšedněl nám, všechno to úžasné z přírody máme za samozřejmost. Věčný plánovač naplánoval spolupráci všech prvků světa už při samotném zrodu a zasel do srdce člověka svoje Slovo lásky, aby vyklíčilo do nového života a aby se tímto Božím slovem všechno stalo novým stvořením, aby každý z nás byl ušlechtilým zrnem v tomto pozemském světě. Pro to Slovo lásky musí člověk vytvořit dobrou půdu, dostatek vláhy, dostatek vzduchu a za nic na světě si ho nedat vzít, nevzdávat se ho v žádném soužení, žádné jiné zájmy (často rychle pomíjející) v jeho srdci ho nesmějí udusit. Kdo přijme Slovo Boží ochotně a odevzdaně, jako dobrá zem zrna, tomu se všechno prospěšně mnohokrát znásobí.

K úrodnosti země se přidá i slunko a vláha, aby ze zasetého zrna vykouzli bohatý klas.

Tak je tomu i v našem životě.

Do dobrého srdce (do dobré půdy) se přidá naděje, která zvlažuje náš život. Dokud žijeme tento pozemský život, máme naději, že naše zrnko dosáhne hodnoty bohatého plného klasu.

A k tomu všemu nutně potřebujeme trpělivost. Vím to dobře, ze svého zdravotního problému, trpělivě se posouvat kupředu. Jistě to víte i vy, když přijde nějaké trápení, nějaká bolest, nemoc.

I ten zemědělec musí být trpělivý, a čekat do žní co ze zrnka vyroste, jaká bude úroda. Jestli tam bude také nějaký plevel.

Často se plevel objevuje na poli, často i mezi námi jsou zlí lidé, kteří nám ubližují, kteří nám komplikují život. Někdy ten plevel je také krásně zbarvený, může se nám dokonce líbit. A tak je tomu mnohdy i u lidí. Zloba a nepravost člověka se často tváří také tak líbivě a nevinně. Škoda, že mají rozdílné osudy, zrna a plevel. Plevel se spaluje v ohni, zrna prospívá člověku.

Žijme tak, aby náš život byl prospěšný, plný dobra a lásky.

Váš jáhen Pavel Urban



Rozloučili jsme se:

Jiřina Karasová, Ing. Tamara Gorkovaia, Marta Mochanová

1. NAJDĚTE V TEXTU DESET SLOV, KTERÉ MAJÍ SPOJITOST SE ZVÍŘATY.

BJFGJAGSRNECDGBKFEBKFEBIZONAGIDGIGAZELA
JKJHKRMELECHGSAFZMIJEJGAZGAUGRANULEU
BJPASTVINAFUSGOUDLEOPARDJHNBUEZPAVOUKTRST
RVVDLESEDLOTVDTRSTUT

2. SLOVNÍ ÚLOHA – Rybářská loď ulovila za jeden den 14 ryb. Kolik ryb při stejných úlovcích uloví dohromady 4 takové rybářské lodě za 8 dní?

3. DOPLŇTE ALESPŮŇ VŽDY 3 NÁZVY MÍST ZE ZEMĚPISU ČESKÉ A SLOVENSKÉ REPUBLIKY, NA KTERÉ SI VZPOMENETE.

LÁZNĚ –
HORY/POHOŘÍ –
ŘEKY –
PŘEHRADY/NÁDRŽE/JEZERA –
HRADY/ZÁMKY –



TĚ



K O S



S KO



S A

4. VYLUŠTĚTE OBRÁZKOVÉ RÉBUSY.

MAN INKA

ŠVI LO



ÝM

ZA NÍK

OVKA

S



ATKA



Š

5. PŘIŘAĎTE VŽDY JEDNO PŘÍDAVNÉ JMÉNO Z LEVÉHO SLOUPCE K JEDNOMU PODSTATNÉMU JMÉNU Z PRAVÉHO SLOUPCE TAK, ABY UVEDENÁ SLOVNÍ SPOJENÍ DÁVALA SMYSL.

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. mexická | a) slunce |
| 2. kladenská | b) pepř |
| 3. kajenský | c) tanec |
| 4. okurková | d) fólie |
| 5. mravnostní | e) kalamita |
| 6. bublinková | f) jízda |
| 7. francouzská | g) vlna |
| 8. horské | h) studna |
| 9. oslavný | ch) sezóna |
| 10. sněhová | i) delikt |
| 11. okružní | j) pečeně |
| 12. artézská | k) hůl |

6. HÁDANKA – Když šel tam, do hlavy ho tloukli, když šel ven, za krk ho tahali. Co je to?



VÝSLEDKY:

1. srnec, bizon, gazela, krmelec, zmije, granule, pastvina, leopard, pavouk, sedlo
2. Uloví 448 ryb.
3. např. Františkovy lázně, hory – Krkonoše, řeky – Vltava, přehrada – Orlík, hrady – Karlštejn.
4. koště, kokos, sklíčko, sleva, mandarinka, kostým, křížovka, kosatka, švihadlo, zahradník, stužka, škola
5. 1g, 2j, 3b, 4ch, 5i, 6d, 7k, 8a, 9c, 10e, 11f, 12h
6. hřebík



**Od práce v lese ke keramice,
literatuře i sportu.
Karel Pešťák je muž mnoha talentů**

Svůj profesní život spojil s přírodou, lesy na severu Čech, pořád se zajímá o rodinu i dění kolem sebe. 12. prosince to bude šest let od okamžiku, kdy do Domova seniorů v Hájích Karel Pešťák přišel spolu se svou manželkou. Potkat se s ním mohli a mohou klienti domova prakticky na všech aktivitách - maluje, dělal keramiku, je oporou literárního kroužku a samozřejmě nejrůznějších závodů, sportovního poměřování sil třeba i s reprezentanty dalších seniorských domovů.

„Stalo se mi, když bylo nedávno klání tady v domově, že jsem se na něj nepřihlásil. Vypadlo mi to z hlavy. První den byly dvě kategorie - luk a koule. Druhý den střelba hokejkou na branku, ping pong. Šel jsem okolo a říkám našemu aktivizačnímu pracovníkovi Dominikovi, já to zkusím. Nastřelil jsem míčkem deset bodů a šel na další kategorie. S hokejkou jsem byl první, v ping pongu třetí. Ze tří kategorií jsem dvakrát bodoval, v kuželkách se mi nedařilo,“ svěřil se pan Pešťák s tím, že vlastně šel jen tak okolo míst, kde se soutěžilo.

„Cíleně soutěžit jsem nešel, kdyby ano, určitě jsem šel na luk. V tom jsem dobřej, i když se nechci chválit. Víím, jak ho natáhnout. Vrh koulí bych také dokázal. Když už něco dělám, tak se snažím. Ať už je to náročné nebo méně náročné.

Získal bych nějaký papírek a manželka by říkala - ty musíš všude vlézt, i když tě ty ruce bolí,“ směje se muž, který má za sebou operaci karpálních tunelů na jedné ruce. „To jsem si způsobil hodně asi také tím, jak jsem byl aktivní na keramice. Předminulý rok jsem udělal sto devatenáct výrobků. Některé jsem tvořil od začátku do konce, některé jenom maloval,“ říká Karel Pešťák a hned se svěruje, že o jeho návratu zpátky k této činnosti nechce manželka ani slyšet. Aby si prý znovu nezničil ruce. Jak moc je má šikovné, mohou posoudit i náhodní návštěvníci, kteří na jedné z chodeb procházejí kolem jeho keramického orloje.

A také maluje. „Když někdo opravdu maluje, tak je to krása. Já se spíš snažím malovat. Bavím se u toho. A mám to od ženy dovolené, pokud není pobryndaný stůl olejovou barvou a nemám od ní košili tak, že to nejde vyprat,“ vypráví muž, který už po operaci stihl namalovat květiny pro osazenstvo domova.

S pobytem v místním domově je prý velmi spokojený. Manželé si ho sami vybrali mezi ostatními poté, co si jich několik po republice prohlédli. „S přibývajícímí roky se už starost o dům, který jsme si upravili podle svého, nedala dobře zvládat,“ připouští Karel Pešťák, který jen výjimečně není opravdu dobře naladěný.

Jana Hanušková

Školák Kája Mařík

Jak Kája „vykuřoval“

„Propánakrále, já jsem ji někde zapomněl!“ Úprkem vyběhl do houstnouce tmy a rovnou k Lážovu. Za ním pan lesní a hajná. Pan lesní řekl: „To ona spíš sama se pustila domů a třeba zabloudila. Musíme ji hledat.“

Zapísl ostře několikrát za sebou, a za chvíli mu kdosi odpovídal. Pan lesní hvízdal každou chvíli, ale při tom už pospíchal hloub do lesa.

Za chvíli přispěchal hajný Mařík, lesem se ozývaly signály a Kája úprkem uháněl k Lážovu. V hlavě se mu honilo tisíc myšlenek: „Kam jen zašla, kde teď je Zdeňa? Kde ji viděl posledně? Ju, v sakristii! A Kája nejkratší cestou sbíhá ke kostelu a rovnou k sakristii. Popaměti sahá po veliké klíče. Ano, v zámku trčí klíč. Stačí otočit na půl a stisknout.“

Hned za dveřmi je výkleneček, v něm stojí svícen a leží sirky. Kája rozsvěcuje a jak se plamínek rozhoří, jeho oči zadívají se v kout. „Je tu, zaplat’ Pán Bůh!“ řekl si tiše a popošel k ní. „Plakala,“ řekl si smutně. „Já bych zasloužil napráskat a zavřít bez jídla. Zdeničko,“ sahá jí na zápěstí, „Zdeničko, už musíme jít domů!“ Zdenička otevřela oči, ale hrozně se divila, kdeže je.

„Tu svěcenou vodu tu necháme do rána, musíme teď pospíchat!“ Děti vyběhly. Kája teprve teď řekl: „Zdeničko, prosím tě, nezlob se, ale já jsem na tebe dnes trochu zapomněl. Já už jsem byl doma a pan farář vykuřoval u nás i u vás a vykropoval a psal písmenka.“ A Zdeňa řekla: „Jen když jsi pro mne přišel.“ Už slyšeli signály v průseku. „Hledají tě, vidíš? Musíme hodně křičet a volat.“ Za chvíli ztichly signály, pan lesní i ostatní poznali a slyšeli, že se Kája se Zdeňou blíží. Ale signály slyšela také paní lesní s Týnou. A paní lesní hlasitě zavolala: „Zdeňa se ztratila! To už Kája vysvětlil panu lesnímu, to už poprosil, aby se nehněval, že už to víckrát neudělá. Pan lesní nic se nezlobil, jen řekl: „Já vím, Kájo, tys byl dnes plný nadšení a radosti z vykuřování, no, jen když to dobře dopadlo! Zdeňa, kdyby nebyla jelimánek, když viděla, že už v kostele nikdo není než kostelník, mohla s ním vyjít před kostel a tebe už by našla a se doptala.“ „Zdenička není jelimánek, vzácný pane! Ale umí poslouchat.“ „No, a už jsme doma. Tak, Kájo, teď to povíš naší mamince,“ vtom se zarazil, protože si vzpomněl, že je ve sklepě zamkl, prve, jak volal do chodby. Ani neví, kdo mu

odpovídal. Kája, sotva otevřeli vrátka u dvora, vzpomněl si na hrůzu, kterou tu nedávno zažil. Do teďka měl jen radost, že to s tou Zdeňou tak dobře dopadlo. Teď znova hrůza na něho padla.

Už se chtěl obrátit a utíkat domů, když všichni slyšeli v chodbě nařikání a pláč. Vtom se otevřely dveře a paní lesní i Týna vyběhly zrovna do toho prudkého světla. Paní lesní volala: „Kde je?

Kde je mé ubohé dítě?“ Ale pohled na ně byl tak strašlivý, že Zdeňa i Kája dali se do ukrutného křiku a uháněli k hajnovně. První pochopil a rozesmál se pan lesní: „Hajný, mně se zdá, než naše matka promluvila, že jste se taky polekal. Není divu! Ty se zřídily, co? Jedna hezčí než druhá! Takhle hrůzně jste nevypadaly ani odpoledne. O Zdeňu neměj strachu, maminko.“

Ta už je v hajnovně. Hajný jim to potom vysvětlil, ale dnes ti ona domů spát nepůjde. A teď, holky, honem domů! Když trhaně za stálého hlučného smíchu pana lesního obě vypověděly, co všecko se jim stalo, řekl pan lesní: „Tož, Maříku, vyřidte to doma, hlavně těm dětem! Pan lesní se už toho večera teplého sousta nedočkal, protože skoro do dvou hodin trvalo, než mohla paní lesní volně vydechnout, zbavená toho ohavného povlaku.“

A když v čistém prádle uléhala, umiňovala si, že hned v pondělí musí přijít Malina z Lážova to dodělat. Týna se drhla do rána.

Putování s hromničkou

Posledního ledna toho roku vesele pospíchal Kája odpoledne domů ze školy. Říkal si hlasitě: „Dva dny prázdnost!“ Zítra je neděle a v pondělí Hromnic. Pozítří vezme ho maminka do Kytína, bude tam svěcení svíček. Kája se tam musí přeptat, nač je tam takový velký otvor ve stropě zrovna nad lavičkou u varhan. Posledně tam byl v létě.

Hned, jak ze školy přišel, řekla mu maminka, že musí v pondělí do Kytína se svíčkou sám. Ona musí do Borotína, že teta stůně. Ale jen ať dá pozor, aby svíčku nepřelomil! Je letos zvlášť krásná, barevné voskové květy jsou na ní. Kája šel to honem povědět do lesovny. Zdeňa že by šla taky, ale vzácná paní řekla: „Kdepak, děvenko, ty bys nedošla, to je moc daleko. Bolely by tě

nožičky. Vždyť jsi po nemoci.“ A Kája myslil hlasitě, že nožičky bolí jen tenkrát, když pořád sedí, a ne když se běhá. Jeho že ještě nikdá nožičky nebolely. „A to ty nám taky, Kájo, přineseš hromničku. Zastav se tu, než půjdeš!“ Teta šafářovic taky se hned přidala: „A to on Kája přinese rád, vid’“

Nám taky.“ Kája ochotně slíbil. Když přišel s večerem domů, měl tam připravenou svíčku od tety pekařovic z Lážova, od tety Dvořákovíc a paní Fichtlové. Povídal: „Pánovům taky ponesu, a šafářovům a nám, kolik je to, maminko, dohromady?“ „To je šest, Kájo, šest svíček. Každá má jinou mašličku, nepopletou se. Ale musíš dát pozor, ať je nerozbiješ!“ „To je dost, šest,“ řekl Kája. „No dost!“ nato maminka.

„Já měla vždycky jen pánovům a nám.“ „Ju, maminko, od kluka se toho chce víc. Vy jste, maminko, jakživa nebyla klukem? Jéje, někdo sem jde. To jistě nese ještě svíčku. Podle hekání je to strejček kostelníkovíc. Péťo, lehni!“ A byl to on! „Pozdrav Pán Bůh, paní hajná! Přišel jsem říct tomu vašemu klučinovi, aby mi vzal s sebou do Kytína svíčky. Mám už staré kosti, cesta daleká, on to unese. Mám jich letos jenom osm. Vzal jsem je hned s sebou. Beztoho si nadběhne do Kytína a u šraňku může počkat. To on pan farář ho svez.“

A kladl na stůl balíček svíček. „Zimu máme, zimu! Apolenka by šla, ale má zase suché loupání.“ „Tož si sedněte, pane kostelníku!“ řekla hajná. „Snad vám přijde k chuti trochu horké polévky.“ Kostelník už zeširoka zasedal za stůl. Za chvíli si liboval na houbové polévce: „Inu, se sušenými hříbečky, to je dobrota! Moje Apolenka taky dělá, ale má sušenou jen tu ‚černotu‘, ty kozáky, a polévka je potom jako bota. Moc jsem si pochutnal, zaplať Pán Bůh, a v pondělí odpoledne si pro svíčky zase přijdu.“ Jak odešel, ptal se Kája: „Tak kolik, maminko?“ „Už čtrnáct, chlapče! Musím ti je pěkně svázat, aby se ti dobře nesly. A ne abys někde očumoval, aby tě pan farář svezl! Takovému chlapci to nic neudělá, když dojde pěšky. Kdyby snad tě pan farář nebo někdo svezl, ne aby ses hnal na kočár nebo bryčku jako splašený! Dřív pozdrav a poděkuj za laskavost!“ Jak v pondělí ráno maminka hajná svázala mu všechny svíčky v balík, uznala sama, že je dost těžký. Ale Kájovi řekla: „Však není Kytín tak daleko. Přendej si to občas z ruky do ruky a pozor na to dej! Tuhle si vezmeš do kapsy chlebiček, přijde ti k chuti.“ Kája vzal balík a vyšel. Sotva přešel dvě zátočiny, volala teta kovářovic, utíkajíc za ním: „Kájo, počkej, vezmeš mi s sebou svíčku!“

Ale Kája přidal do kroku. Vzal svíčky do náruče a dal se do běhu, až zmizel staré kovářce. „Ju,“ myslil si, „vám, teta, zrovna svíčku ponesu! Každému jen nadáváte, chodíte žalovat na malé kluky,“ a upaloval. Ale tak dobře to nešlo, jako kdyby měl ruce volné. Chtěl zrovna namířit k šraňku, když slyšel za sebou houknutí auta.

„To je jistě ten mladý pan doktor,“ řekl si. „Má zrovinka takové auto i houkačku,“ a ustoupil z cesty. Auto se zastavovalo, pan doktor zavolal: „Kájo, honem si pojd’ sednout!

Pospíchám k nemocnému“. Ani se neobrátil, předjel, jen tak popaměti natáhl ruku vpravo, otevřel dvířka. Kája si honem vzpomněl na maminku, co ráno říkala, ale jakpak moh’ teď smeknout, když na obou rukou držel balík svíček?

Všoupl balík do auta, smekl čepku — motor při tom pořád bručel —, poklonil se k zádům pana doktora a spustil: „Pěkně vítám, vzácný pane, já vám mockrát děkuju.“ Ale pan doktor myslil, že už Kája je v autu, aniž by se obrátil, jen rukou dozadu se ohnal, přibouchl dvířka a auto jen odfičelo. Svíčky se vezly a Kája zůstal s čapkou v ruce u cesty. Tak uháněl. Pan doktor už byl v Kytíně. Kája už byl u kytínského hřbitova.

Potom seběhl z vršku jako nic a už viděl stát auto pana doktora na dvoře jednoho z domků. Hned tam běžel. „Tak co, Kájo, jakpak se ti to jelo?“ „Ju, jelo, pane doktore! Svíčky jely, já zůstal na cestě. Než jsem začal děkovat za laskavost, už jste odfrnčel.“ Pan doktor se smál, dal mu z auta svíčky a řekl: „Mám tu víc pochůzek. Dám pak po tobě pozor, aby ses aspoň zpátky svezl.“ Kája položil do sakristie svůj balík, pan kostelník se podívil: „No, to ses pronesl!“ Ale Kája řekl: „Ju, pronesl! Svíčky jely autem a já to fičel za autem. Začalo za chvíli svícení. Maříkovic svíčka na bíle pokrytém stole byla ze všech nejkrásnější.

Ale musí se přece dozvědět, k čemu je ten otvor ve stropě nad lavičkou u varhan. Už je po mši svaté. Kája obezřetně táhne se k sakristii. Tam přece teta kovářovic nepůjde. Lidé si rozbírají svíce. Už je tam jen ten velký balík s jeho svíčkami.

Leží na bílém papíře pěkně jedna svíce vedle druhé a zrovna uprostřed třpytí se ta jejich s květy — nejkrásnější. „V kostele,“ myslí si, „přece mu nikdo ani jednu nevezme!“ Jen tak narychlo překládá je papírem, sakristii vybíhá na hřbitov a běží kolem kostela. Jde k hlavnímu vchodu a rovnou vpravo na kůr. Kůr je docela prázdný a ten velký otvor se tak šklebí zrovna na něho. Koho jen se zeptá, k čemu tu je? Hezkou chvíli prohlíží,

potom se ustanovuje na tom, že se na to zeptá přece jen pana řídícího. Tiše odchází od varhan a rozhlíží se kostelem. Tak v něm hrklo! Hele, teta kovářovic taky se rozhlíží vpravo, vlevo, jen ke kůru ne. Stojí u hromniček. V pravé ruce drží tu svou, neposvěcenou, ubohou, tenoučkou, celou ohnutou, levou ruku vztahuje po té nejkrásnější hromničce, po té Maříkovic. V mžiku ji čapne, schová pod salup a na její místo klade tu svou. Kája chce vykřiknout, ale nemůže. Teta tu není. Aby šla sakristií?

Pan farář přehazuje si přes ramena plášť. Kája div nevrazil do pana kostelníka, a pan farář povídá káravě: „Kam letíš, Kájo?“ „Důstojný pane,“ nabyt už Kája řeči, „zrovínka teď šmajzla mi teta kovářka tu naši nejkrásnější hromničku.“ „Já vás viděl, teta! Šmajzla jste naši svíčku v kostele. Sem s ní!“ Ale teta vytahuje ruce zpod salupu, natahuje je před sebe a volá: „Darebáku jeden, já ti dám šmajzla! Potřebuji vaši umrněnou hromničku!“

„Žádnou umrněnou, teta! To byla posvěcená, krásná naše hromnička, a vy jste ji šmajzla!“ Teta pozvedla hlas, Kája taky. Vyšel a zavolal: „Copak se stalo? Kájo, copak chceš od paní kovářové? Paní kovářova, pojďte do sakristie, běží sem houfec dětí!“ Před samým vchodem do sakristie štípala Káju silně do ucha, až vykřikl. Pana faráře už brněly uši.

Kostelník se smál do hrsti a Kája koukal z jednoho na druhého. Když byla v nejlepším, řekl pan farář: „Povídal Kája něco o svíčce.“ „A že mu věřejí, pane farář, takovému lháři prolhanému.“ „Počkejte, paní kovářová,“ přerušil ji zase pan farář. „Kája nelže, to já vím tuze dobře.“ „No tak řeknou ještě voni, že jsem vzala v kostele svíčku! Koukejme se! Takový spratek prolhaný má mít víc

víry než tuhle v poctivosti zešedivělá osoba. Tak si ji vezmou, tu svíčku, když ji mám!“ A zas tak opatrně vytáhla ruce zpod salupu před sebe, ale tu pravou jaksi pokriveně. Jakž jinak, když konec hromničky přidržovala v podpaží.

Pan farář byl v trapných rozpacích. Kája byl jako štírek. Jak kovářka opatrně předpažila, zdvihl jí zezadu salup a vítězoslavně vytáhl svou krásnou svíčku. „Vidíte, teta, že jste ji šmajzla!“ Teta se zřejmě zarazila, ale jen na vteřinu. Pan farář pomohl si z trapných rozpaků: „Vidíš, Kájo, to paní kovářka chtěla tě postrašit, že ti někdo svíčku vzal, schovala ti ji na chvíli a ty hned děláš takový rámus.“ Kája udiveně se díval do očí pana faráře. „Ba ne, důstojný pane, ona mi ji nechtěla schovat na chvíli, ona si ji chtěla nechat!“ Zpátky svezl se Kája s panem farářem, ale byl nápadně zticha. Nemohl si v hlavě srovnat čin tety kovářky a jak domů přiběhl, hned vykládal, co se stalo, a že pan farář myslil, že snad teta kovářovic ho chtěla postrašit, ale on že ví, že ne, že chtěla jistě tu krásnou svíčku si nechat.

A když se naobědval, tatínek půl hodiny mu vykládal, že se nesmí nikde ani slůvkem o tom zmínit, že by způsobil hrozné nepříjemnosti, a že jistě teta kovářka chtěla ho jen postrašit. „Tak teta kovářka,“ řekl hajný, „mohla by si na maminku počíhat a ty přece nechceš, aby někdo mamince ublížil.“ „To ne, tatínku, za nic ne! To já nikdež ani nepípnu.“ Svému slibu Kája slavně dostal, ale jen proto, že se bál o maminku.

Copak tatínkovi by se nic nestalo. Ten chodí s flintou, ale chudáček maminka! Mnohokrát svěděl ho pod jazýčkem ve škole, vyhrknout to panu řídícímu, ale mlčel.

Ale už navždycky si ošklivé jednání tety kovářky pamatoval.

KALEIDOSKOP

Dechový orchestr z Lotyšska - Náš domov navštívil téměř třicetičlenný dechový orchestr z Lotyšska. Jejich vystoupení bylo velkolepé, plné krásné hudby a skvělé energie. Jsme moc rádi, že jsme mohli tento výjimečný koncert zažít.





Mezi Námi - Minulý měsíc jsme si užili další mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Křejského, tentokrát však trochu výjimečné. Naše společné chvíle obohatil tanečník Petr Veleta, který přinesl mnoho energie, pohybu a radosti. Setkání bylo plné úsměvů, spontánního tance a krásných okamžiků, které si užili malí i velcí účastníci.



Posezení s kytarou – zažili jsme také příjemné dopoledne s písničkami a kytarou, které si pro nás připravil náš klient Karel Danko. Děkujeme!



Hudební vystoupení ZUŠ Jižní Město

s radostí jsme opět přivítali talentované žáky ze ZUŠ Jižní Město. Děkujeme mladým hudebníkům za krásné hudební vystoupení a pěveckému sboru DOREMY za příjemný kulturní zážitek.





Bábovky - Červen přinesl mnoho oslavenců, a tak jsme ani tentokrát nezapomněli na naši tradiční společnou oslavu narozenin. Všem, kteří v tomto měsíci slaví své narozeniny, přejeme především pevně zdraví, štěstí, spokojenost a mnoho krásných chvil s blízkými.

Vernisáž – Další vernisáž v naší galerii představila obrazy paní Luny Isis. Slavnostní zahájení zpříjemnilo krásné vystoupení Markéty Burešové a společně jsme si užili příjemné kulturní odpoledne. Výstava potrvá až do září a srdečně vás zveme k její návštěvě.



KALEIDOSKOP

Sportovní jaro - Sport je u nás nejen v posledních měsících velmi oblíbený, o čemž svědčí i vysoká účast na pravidelných sportovních odpoledních, která pořádáme dvakrát týdně. Minulý měsíc navíc vyvrcholilo naše Sportovní jaro, během kterého si sportovci z našeho domova poměřili síly v pěti disciplínách.

Ti nejúspěšnější si odnesli zasloužená ocenění, ale pochvalu si zaslouží všichni, kteří se s chutí zapojili. Gratulujeme vítězům a máme radost, že si sport u nás získává stále větší oblibu.



Tuzemský um potřinácté – den plný soutěžení, radosti a setkávání

V našem domově se opět uskutečnil tradiční soutěžně-zábavný den Tuzemský um, který letos oslavil již svůj 13. ročník. Tato akce každoročně spojuje klienty z různých domovů pro seniory a nabízí příležitost k setkání, zábavě i zdravému soutěžení.

Velmi nás potěšilo, že jsme letos mohli přivítat celkem deset soutěžních družstev, která k nám dorazila s dobrou náladou a chutí poměřit své síly. Den jsme zahájili slavnostní fanfárou a nástupem s vlajkou, kterou tradičně nesl jeden z našich zkušených sportovců. Poté se soutěžící vydali na jednotlivá stanoviště, kde je čekalo sedm disciplín prověřujících šikovnost, postřeh, přesnost i znalosti. Soutěžilo se v kuželkách, hodu na krtka, hodu na jelena, střelbě z kuše, střelbě na cíl, poznávání slavných osobností a barvohrádkách. Každá disciplína nabídla něco jiného a mnozí si vyzkoušeli i aktivity, se kterými se běžně nesetkávají.

Po obědě následovalo vyhlášení výsledků. Přestože vítěz může být jen jeden, věříme, že skutečnými vítězi byli všichni, kteří se do soutěže s chutí zapojili. Proto si každý účastník odnesl nejen dárek, ale také zasloužené uznání a potlesk.

Nejlépe si letos vedlo družstvo ze společnosti Parkinson-Help, kterému srdečně gratulujeme k zaslouženému vítězství.

Tím však program neskončil. Odpoledne nám zpříjemnilo vystoupení známého baviče a imitátora Vladimíra Hrona, který svým humorem a energií vykouzlil úsměv na tvářích všech přítomných. Po celý den bylo navíc připraveno bohaté občerstvení a odpoledne nechyběly ani tradiční špekáčky.

Celý den se nesl v přátelské a srdečné atmosféře. Děkujeme všem domovům a organizacím, které nás navštívily, i všem zaměstnancům, dobrovolníkům a pomocníkům, kteří se podíleli na přípravách. Bez jejich ochoty, času a nasazení by se takový den nemohl uskutečnit.

Děkujeme za krásný společný den a už teď se těšíme na další ročník!



INFORMACE Z DOMOVA

Stravovací komise

Další stravovací komise budou **8. 7. a 24. 7.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.



Schůzka důvěrníků
s vedením Domova
se uskuteční ve
středu 1.7. v 10:00
na 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.

Nezapomínejme pít!

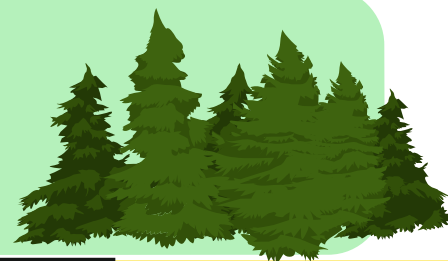
Horké letní dny dávají našemu tělu zabrat, a proto je důležité pravidelně doplňovat tekutiny. I když nemáme pocit žízně, měli bychom během dne dostatečně pít.



SETKÁNÍ SE ZVÍŘATY
V teplejších měsících se opět každý měsíc budeme mít možnost setkat se zvířaty v zahradě. Tento měsíc se uvidíme 20. července.

PROCHÁZKY DO MILÍČOVSKÉHO LESA

S teplejším počasím jsme již zahájili společné procházky do Milíčovského lesa, kam budeme vyrážet (s ohledem na počasí) každé pondělí ve 13 hodin od vrátnice. Pokud potřebujete doprovod, nejdříve se, prosím, obraťte a domluvte s aktivizačním pracovníkem.



Červenec



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Čtete mezi řádky a všimněte si lichotek. Někdo se vám snaží rázně naznačit, že pro něj znamená neuvěřitelně moc.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Vyvětrejte dřív, než vás přepadne odpolední malátnost. Kyslík bleskově probudí unavené mozkové buňky..



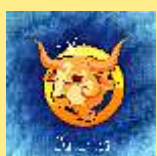
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Když je toho na vás moc, odejděte do klidové zóny a zhluboka dýchejte. Respekt k soukromí druhých přinese domů mír.



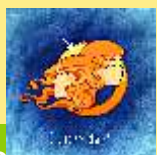
Beran - 21. 3. – 20. 4.

Berani, oslovte svůj idol s odvahou a přímým pohledem. Pozvěte dotyčného na kávu a neřešte, co se stane potom.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Zelená barva listů uklidní vaše unavené oči i rozbourěné emoce. Lesní terapie vám vrátí radost do každodenního života.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Mávněte rukou nad rozlitym džusem na koberci a řešte situaci s klidem. Trpělivost je vlastně jen o nadhledu.



Rak - 22. 6. – 22. 7.

Zvedněte unavené nohy a chvíli kružte kotníky. Tento jednoduchý cvik vás zbaví pocitu tíhy a otoků v lýtkách.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Zpomalte před spaním a uvolněte napětí z celého dne. Klidná atmosféra v přivolá ty nejkrásnější sny.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Podívejte se na svého dlouholetého kamaráda jinými očima. Přestaňte se bránit citům a přiznejte si vznikající lásku.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Řekněte rázně dost lidem, kteří vás jen bídě využívají a ničí. Zlomte začarovaný kruh a hledejte zdravý rovný vztah.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Rozpohybuje své tělo i v teplém počasí. Jemné cvičení nastartuje metabolismus a zbaví vás nepříjemného pocitu těžkosti.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Přijměte fakt, že úkol hotový na devadesát procent je lepší než nedokončený. Přestaňte se zbytečně trápit detaily.