

HÁJEK

leden
2026

Naše noviny



Pf 2026

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.**

*Jiří Friedrich,
Alena Nouzová,
Eva Bryndová,
Jaroslava Pezlová*

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

7. 1. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Lednové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

8. 1. čtvrtek 10:00 SÁL

NÁVŠTĚVA TŘÍ KRÁLŮ

V rámci tříkrálové sbírky vás zveme na setkání spojené se zpíváním koled.



9. 1. pátek 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

Přijďte se pobavit, potrápit, potrénovat, a hlavně potěšit s našim cirkusovým lektorem Adamem Jarchovským.

11. 1. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Jaký je Bůh?

Boží vlastnosti jako naděje a útěcha pro nás.

Slovo: Matěj Hájek s hudebním doprovodem.



14. 1. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na setkání spojené s povídáním o zpěvákovi Karlu Hálovi a poslechem jeho nejznámějších písniček.

21. 1. středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA JAKUBA GRESCHLA

Srdečně vás zveme na poutavé povídání o cestovních výpravách.

22. 1. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Zveme vás na oslavu lednových narozenin.

25. 1. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Nový rok je nová příležitost pro život s Bohem

Ohlédnutí za uplynulým rokem a povzbuzení pro život s Bohem v roce 2026.

Slovo: Jaromír Pacht s hudebním doprovodem.

28. 1. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

Zveme vás na přednášku o naší krásné Praze na téma Vilová architektura meziválečného období, kterou nám představí paní Micková.



29. 1. 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.

Dámy a pánové, vážení klienti a zaměstnanci domova,



dovolte, abych vás srdečně pozdravila v novém roce 2026 a popřála vám do něj jen to nejlepší.

Také vám připadá, že čas letí rok od roku rychleji a rychleji? Myslím, že s přibývajícím věkem máme všichni podobné pocity a moc hezky to vystihl můj oblíbený Karel Čapek, když napsal: „Tak rychle uběhne čas mezi lampičkou ranní a lampičkou večerní; sotva si člověk usedl k práci, už je tu hodina, jež volá k večeři. A přijde noc, a ty nemáš ani pokdy, abys zachytil sny... Nežli se nadáš, musíš si zase zvykat psát nový letopočet na svých dopisech.“

Tak, a my si zase budeme zvykat na letopočet 2026. Věřím, že to bude rok krásný, plný radosti a štěstí. Přeji vám především pevné zdraví, klid, pocit pohody i bezpečí v každodenních maličkostech.

Aby dny plynuly v pohodovém tempu, s úsměvem, laskavým slovem a vědomím, že se vždy máte na koho obrátit a že na své starosti a radosti nejste sami.

Děkuji vám za milé přijetí při mých návštěvách a těším se na další setkání.

Šťastný nový rok všem!

S úctou

Alexandra Udženija,
náměstkyně primátora



Vážení a milí čtenáři,

do nového roku letos vstoupíme trochu jinak. Místo novoročních předsevzetí se společně ohlédneme do minulosti. Od nepaměti totiž platí, že člověk je společenský tvor a ke svému životu potřebuje druhé. Způsoby, jak druhé vnímáme, jak nás ovlivňují a jak se k nim vztahujeme, se přitom v průběhu času příliš nemění. Právě těmito otázkami se zabývá sociální psychologie – obor, který se rozvíjel především ve Spojených státech, navazoval však i na evropské myšlení a tradici experimentálního zkoumání. V následujících měsících si připomeneme některé slavné experimenty, které nám mohou pomoci lépe porozumět sobě i druhým i dnes. V tomto článku se zaměříme na jednu z nejznámějších studií **konformity**, tedy přizpůsobení se většině, kterou provedl psycholog **Solomon Asch**.

Jak experiment probíhal

Asch provedl svůj experiment na počátku 50. let na Harvardské univerzitě. Zkoumal situace, ve kterých jsou lidé vystaveni tlaku skupiny, přestože je správná odpověď zcela zřejmá. Účastník výzkumu přišel do místnosti, kde již sedělo několik dalších osob. Všem byly ukázány karty – na jedné byla jedna přímka, na druhé tři přímky různé délky. Úkolem bylo určit, která z nich je stejně dlouhá jako přímka vzorová. Úkol byl velmi jednoduchý a rozdíly mezi čarami byly dobře viditelné. Experiment měl však háček. Hlavní účastník netušil, že ostatní lidé v místnosti byli domluvení spolupracovníci výzkumníka a že po zkušebním kole začnou jednotně odpovídat špatně. Skutečný účastník odpovídal téměř jako poslední, tedy až poté, co slyšel odpovědi ostatních. Tento postup se několikrát opakoval a sledovalo se, zda se jednotlivci přizpůsobí skupině, nebo se bude řídit vlastním úsudkem.

Co experiment ukázal

Přibližně tři čtvrtiny účastníků se alespoň jednou přizpůsobily nesprávnému názoru většiny a zhruba třetina podlehl tlaku skupiny opakovaně. Naopak v situaci, kdy testovaní lidé odpovídali sami, chybovali jen výjimečně. Bylo tedy zřejmé, že samotná přítomnost skupiny měla na chování lidí silný vliv. Účastníci později uváděli různé důvody svého chování. Někteří věděli, že odpověď je špatná, ale nechtěli vyčnívat nebo narušit klid ve skupině. Jiní pochybovali o sobě a domnívali se,

že chyba je na jejich straně, například, že špatně vidí. Zajímavé je, že i ti, kteří tlaku skupiny odolali, často prožívali nepříjemnou nejistotu a pochybnosti.

Co si z experimentu můžeme odnést

Aschův výzkum poukázal i na pozitivní stránku lidského chování. Stačilo, aby byl ve skupině přítomný alespoň jeden člověk s odlišným názorem, a tlak většiny výrazně oslabil. I malá podpora tak může dodat odvalu projevit vlastní názor. Experiment zároveň upozorňuje, jak snadno může člověk ve skupině zapochybovat o vlastním úsudku. Neukazuje nás lidi jako bezmyšlenkovité loutky, ale jako jedince, kteří se snaží složitým situacím kolem sebe porozumět a brát ohled na druhé. Připomíná nám, jak důležité je umět spolu vycházet – a zároveň si dokázat zachovat vlastní názor. Na závěr je vhodné dodat, že výzkumy, v nichž byli účastníci klamáni a vystaveni psychické nepohodě, by dnes již nebyly považovány za eticky přijatelné. Současná psychologie klade důraz na ochranu účastníků, a proto je třeba na starší experimenty nahlížet s historickým odstupem.

Adéla Růžičková



Zdroje: Machovcová, K. (2019). Aschovy studie (ne)konformity. Národní pedagogický institut České republiky. <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/G/22162/aschovy-studie-ne-konformity.html>, https://is.muni.cz/el/ped/podzim2012/SC4BK_SoPs/um/1_Uvod_V_teto_lekci_se_seznamite_se.html?lang=en



Vážení obyvatelé, milí kolegové,

stojíme na prahu nového roku a tento okamžik v každém z nás evokuje potřebu zastavení a ohlédnutí za rokem, se kterým se loučíme. Jsou to vesměs tiché okamžiky v nás, kdy rekapitulujeme minulé události, obtíže, kterým jsme čelili, ale také ty milé a radostné zážitky a vzpomínky. Uvědomme si, že rok, jehož práh jsme právě překročili, je sám o sobě malým vítězstvím. Tak už to v životě chodí, že dny, kdy oblohu zahalí mraky, se střídají se dny zalitými sluncem.

Život sám je dobrým učitelem a s přibývajícími lety nás učí radovat se z maličkostí, které občas udělají ze všedního dne jedinečný. Myslím, že v našem domově je výhodou, že každý z nás zde může obohatit v těžkých chvílích toho druhého, a naopak. Sama se řídím hesle - úsměv nic nestojí a každého potěší.

Přeji vám, aby vaše další dny provázel klid a spokojenost. Aby vaše případné neduhy byly zvládnuty s podporou a bez bolesti. Věřím, že v tom budeme pro vás s kolegy podporou. Nasloucháním, komunikací i vlastní prací.

Děkuji všem obyvatelům domova, kteří se aktivně podílejí na růstu našeho společenského a kulturního života, a stávají se tak inspirací nejenom pro některé z vás, ale i pro nás zaměstnance. Osobní síla a odvaha i ve stáří aktivně žít, jsou skvělým poselstvím pro ostatní. Stárnutí a stáří je náročnější kapitolou života, o to více je vítána vaše inspirace. Věřte, máte co předat nejen svým blízkým, svým vnukům, ale i nám ostatním.

Ráda bych na tomto místě poděkovala i všem zaměstnancům domova. Jsem si vědoma, že vaše práce je často pro mnohé neviditelná, ale o to důležitější. Vaše trpělivost, laskavost a schopnost dopřát našim obyvatelům pocit bezpečí a domova, jsou každodenní pozorností pro ty, o které pečujeme.

Děkuji vám a přeji hodně sil a zejména pevné zdraví vám i vašim blízkým. Není v naší moci ovlivnit světaběh, ale přeji vám i sobě, ať nás provází klid, dobrá nálada a vědomí, že každý den může přinést něco hezkého.

S úctou Dagmar Zavadilová



1. Jedno české město v letech 1949 a 1989 neslo název Gottwaldov. 1. ledna 1990 se vrátilo ke svému původnímu jménu. Které město to bylo?

- a) Jihlava b) Znojmo c) Zlín

2. Michal Tučný (11. ledna 1947 – 10. března 1995) byl český country zpěvák. Který country hit nezpíval?

- a) Prodavač b) Báječná ženská c) Stánky

3. 6. ledna 1412 se narodila francouzská hrdinka, která stanula v čele francouzských vojsk za stoleté války v boji proti Angličanům. Přezdívalo se jí Dobrá Lotrinka nebo Panna orleánská. Víte, kdo to byl?

- a) Kateřina Alexandrijská
b) Markéta Antiochijská
c) Johanka z Arku

4. 27. ledna 1756 se narodil rakouský hudební skladatel a klavírní virtuos. Je uznáván jako geniální hudebník, komponoval díla světského i duchovního charakteru – opery, symfonie, koncertní skladby. Jak se jmenoval?

- a) Wolfgang Amadeus Mozart
b) Antonín Dvořák
c) Ludwig van Beethoven

5. 1. ledna 1983 byla premiéra filmové komedie S tebou mě baví svět, která byla poté roku 1998 na základě divácké ankety České televize vyhlášena českou komedií století. Který z těchto herců v tomto filmu NEhrál jednoho z tatínků?

- a) Václav Postránecký
b) František Němec
c) Július Satinský

6. Josef Skupa (16. ledna 1892, Strakonice – 8. ledna 1957, Praha) byl český umělec, který v roce 1948 obdržel i titul národní umělec. V jakém odvětví vynikal?

- a) kostýmy a masky b) loutkářství c) scénografie

7. 29. ledna má svátek Zdislava. Svatá Zdislava byla česká šlechtična a zakladatelka klášterů a špitálů. S jakým českým zámkem je spojena?

- a) Lemberk b) Litomyšl c) Loučeň

8. 31. ledna je Světový den pomoci malomocným. Jak se také jinak nazývá malomocenství?

- a) epilepsie b) tuberkulóza c) lepra

9. 26. ledna 1950 se narodil český herec a komik Jiří Lábus. Kterou slavnou pohádkovou postavu ztvárnil v seriálu Arabela?

- a) Fantomase b) Rumburaka c) Krále Hyacinta

10. Doplňte pranostiku: Jsou-li červánky v novoroční den, ...

- a) přinesou bohatou úrodu.
b) přinesou jistě samou slotu jen.
c) přinesou šťastný rok.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky v prosincovém kvízu
odpovědělo 10 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

Petr Franěk A0

Devět správných měli:

Jiří Sova A2, Tým A3

**Osm správných odpovědí
neměl nikdo**

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 3. a 4

**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. B: hluchota
2. C: Tomáš Garrigue Masaryk
3. na Zelené Hoře u Žďáru
nad Sázavou
4. C: Mladý hlasatel
5. B: svatý František z Assisi
6. B: Jakub Jan
7. C: Mount Everest
8. B: Mladé dívky, aby zjistily,
zda se příští rok provdají.
9. C: zlato, kadidlo a myrhu
10. C: Přinesou v následujícím
roce hojnost a peníze.



Literární dílna

Dluhy se musí vracet

Karel Pešťák

Dluhy se musí vracet, ženy milovat a přátelství ctít. To jsou moje zásady.

Ani dnes, ani před sedmdesáti lety, nic zadarmo nebylo. Pracoval jsem u lesního závodu, Moc peněz jsem neměl. Můj měsíční plat byl pět set korun. Žádná sláva. Polévka - bramborová - stála devadesát haléřů. Španělsky ptáček s rýží pět korun a šedesát haléřů. To bylo moje oblíbené jídlo. Řízek se salátem sedm třicet.

Moje plus byla zelená kamizola a myslivecký klobouček. Byl zdobený sojčím peřím a odznakem jelena. Děvčatům jsem se moc líbil. Nouzí jsem netrpěl.

Mnohem horší to bylo s místními kluky. Začalo to v kanceláři lesního závodu. Pracovala tam podle mě krásná slečna. Měla jméno Mařenka. Začal jsem se jí dvořit. Kytíčku jí přinesl. Ženu kytíčkou neurazíš. Vždy se trochu začervenala a sklopila oči. Byla moc milá. Byl jsem do ní blázen.

To se nelíbilo Tondovi. Byl to syn ředitele závodu. Dělal tátovi řidiče služebního osobního auta. Jednou jsem stál za stolem, za kterým pracovala Mařenka. Tonda se přihnul do místnosti, zezadu mě narazil na stůl. Já to nečekal. Uhodil jsem se do míst, kde to chlapa dost bolí. Lapal jsem po dechu. Tonda se tomu smál, až se za břicho popadal. Připadal si jako hrdina.

Netrvalo to dlouho, překonal jsem bolest. Na internátu jsem chodil do sportovního kroužku boxu a karate. Skočil jsem po Tondovi. Dal jsem mu hákem na bradu. Rána sedla. Byla tak silná, že se Tonda rozplácl na podlaze. Nemohl si kleknout ani na kolena, ani se postavit.

Dovolil jsem si uhodit syna pana ředitele. Ještě ten den jsem byl u něj na koberci. Nic si nenechal vysvětlit. Zakončil slovy: „Ještě jednou, tak poletíš.“

Tím příběh neskončil, Po několika dnech jsem šel na večeři do restaurace. Paní hostinská přinesla můj oblíbený španělský ptáček s rýží. Jako vždy výborný. Dal jsem si ještě pivo a černou kávu.

Náhle se u stolu objevil Tonda. „Konečně jsi přišel. Jdu si to s tebou vyřídit.“ Byl trochu opivněný. „Tady u stolu?“, říkám. „Ne, pojd' na chodbu.“ Vstal jsem a šel. Na chodbě čekali Tondovi kamarádi. Nestačil jsem ani mrknout a již jsem ji měl. Dali se do mě ve třech. Dostával jsem pěkně naloženo. Ustupuji chodbou. Zakopl jsem o bednu s prázdnými láhvemi. Padám. Začali do mě kopat. Z nosu mně stříká krev.

Nevím, jak bych dopadl. Zachránila mě hostinská. Slyšela v chodbě rámus. Tak tam doslova vletěla. Začala na útočníky rvát: „Zavolám policajty!“ Z chodby je doslova vyhnala.

Vypadal jsem asi hrozně. Krev na rukách i košili. „Co budeme hochu dělat? Tak domů nemůžeš. Pojď, jestli jsi schopný, do mého pokoje.“ V pokoji mě posadila na židli. Sundala mi sako i košili. „Půjčím ti svůj svetr.“ Otírala krev z obličejů.

Cítil jsem bolest po celém těle. Hlava se mi točila. Chtělo se mi zvracet. Víc si nepamatuji. Netrvalo to prý dlouho. Ležel jsem na gauči. „Takhle tě nikam nepustím. Vyspi se tady, já tě pohlídám. Dám ti prášek proti bolesti.“ Bylo mi všechno jedno. Usnul jsem.

Probudila mě vůně černé kávy. Otevřela dveře do koupelny, abych se mohl umýt. Podívám se do zrcadla, a málem jsem omdlel znova. Rozbité oteklé rty. Oči přes otoky jsem moc neviděl. Boule a modřiny. „Kde vlastně bydlíš?“ Odvezla mě autem domů.

To bylo v sobotu ráno. V neděli jsem měl jít s Mařenkou na čaje tancovat. Nešel. Ještě dva týdny jsem se společnosti, pokud to šlo, vyhýbal. Obličej jsem měl zmalovaný jako šašek z cirkusu.

Jak to všechno skončilo? Nerad někomu něco dlužím.

Vzal jsem svetr paní hostinské, že jí ho půjdu vrátit. Po cestě jsem šel kolem květinářství. Jako poděkování koupím paní hostinské kytičku. Prodavačka se ptá: „Pro děvče, nebo pro maminku?“ Než květinu připravila, tak jsem jí řekl, pro koho je, a proč. Dala mi krásnou květinu a nevzala si ani korunu.

Otevřu dveře do hostinské místnosti. Paní hostinská točí pivo. Zavře pípu a běží ke mně. „Jak já tě ráda vidím, ty kluku zelená.“ Padneme si do náručí. Ona mi dokonce dá pusu na tvář. „Kam jdeš s tou krásnou kyticí? Snad ne na námluvy.“ „Ne, ta je pro vás. Za vaši péči a půjčený svetr. Také za ty výborné španělské ptáčky.“ Dostal jsem ještě jednu pusu a s květinou v ruce běžela pro ty španěláky.

Napsal jsem, že všechny dluhy se musí vrátit. Svou zásadu jsem dodržel. Postupně jednoho po druhém, i s třetím jsem se vypořádal. Tondovi jsem přidal něco navíc. Neskončili jako já, ale moc se s tím nechlubili.

Málem jsem zapomněl na Mařenku. Stále krásná. Oči sklopené a růžová líčka. Tancovat již chodit nechtěla. Za dva měsíce se vdala. Za další tři se stala maminkou. Co naplat, musel jsem hledat jinou krásku. Jinak by mě bylo smutno.

Makačka na hlavu

Bohumil Skoupý

Stala se mi nepříjemná věc. Rupl mi a uletěl knoflík od kalhot. Jak by to řešil Venca? Přemýšlím, a už místo knoflíku nasazuji do poutek pásek, který kalhoty jistě spolehlivě udrží. Ale knoflík na zemi hledám, pečlivě ho uschovám a někdy jistě bude zase sloužit.

Po nějakém čase nepohodlného užívání pásku se rozhoduji knoflík konečně přišít. Ale ouha, schoval jsem ho příliš pečlivě. Nevadí, vcházím do obchodu se záhadným názvem galanterie, a opatrně se ptám, jestli tady prodávají knoflíky. Ochotná prodavačka přikyvuje, a předkládá přede mě veliké album, jen místo fotografií je plné vzorků knoflíků. No, potěš Pán Bůh, jak vyberu ten pravý? Napřed vybírám podle velikosti, pak podle barvy, ale zjišťuju i rozdíl v počtu dírek v knoflíku. Je lepší ten se dvěma dírkami, nebo se čtyřmi? Ten se čtyřmi bude určitě držet pevněji, kupuji jeden za dvě koruny, a už se těším, jak ho pěkně a sám přišiju, a opět doma překvapím svojí šikovností.

O šití knoflíků toho moc nevím, ale pamatuji si, jak maminka kdysi dávno takovým hezkým stylem

knoflíky nějak omotávala. To bylo ono. Otevírám království svojí ženy a hledám jehlu a nitě. Množství nití by mi snad mohli závidět i v obchodě, ale jehly jsem našel dvě, vybírám tu s větší dírkou, abych se lépe střelil při navlékání.

Navlečení nitě se daří, a já začínám s přišíváním. Ze které strany začít? Snad je to jedno. Propichuji kalhoty, sem, tam a zpátky a přikládám knoflík. Jednou dírkou tam, druhou zpátky... A už je tu problém, jak se přes kalhoty střelit jehlou do malé dírky, když ji nevidím!

Připadám si jako zlatovláska Jaruška, když se včera snažila střelit dutou jehlou do mojí žíly na ruce pro napíchnutí infuze. Ona ale hledala žílu jednu, a já musím najít dírky čtyři. No, hledám, připravuji, dokonce snad už i pitvám, konečně je nit ve všech dírkách a já mohu uplatnit tu zkušenost s několikanásobným omotáváním pod knoflíkem. Je to paráda, efektně zakončeno.

Bohužel, není to konec, skoro se to stydím dopsat. Já ten knoflík přišil z opačné strany. Tímto se omlouvám svojí ženě, že jsem tak podcenil práci, o které se říká, že je to práce ženská. Opravdu je to makačka na hlavu. Na nové šití už nemám sílu, do doby, než mi knoflík přišije Věra, budu dále používat pásek.

Povídku poskytla pro časopis Hájek klientka DS Háje Věra Skoupá jako vzpomínku na svého manžela.

Vzpomínka na Advent v Plzni

Věra Ličmanová

„Chcete se jet podívat do Plzně na vánoční trhy?“ zněla otázka. Kdo by nechtěl? Podívat se zase jednou za bránu našeho milého domova! A tak nás skupinka odjela 26. 11. do Plzně. Počasí nic moc, trošku pršelo, ale toho jsme si nevšimli. Trošku nás cestou pozdržela kolona, ale náš pan řidič jel spolehlivě a s klidem nás dovezl do Plzně. Nálada výborná, přece se nelekne trochy deště. A tak jsme vyrazili do pohádkově vánočního městečka. Na náměstí všude plno domečků, krámečků. Dobrot masových, sýrových, sladkých i slaných, co hrdlo ráčí. Náměstím se linuly tiché koledy. Atmosféra pravá, adventní. Unavení, ale spokojení jsme jeli domů. Zatímco v Plzni padal sníh s deštěm, ve volné krajině, kudy jsme projížděli, už ležela souvislá vrstvička sněhu. To byla teprve ta pravá adventní scenérie. Tady se nám advent představil v celé své kráse a poezii.

Díky za takový poetický, předvánoční zážitek.



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. Děkujeme.

Drazí přátelé,

každý nový kalendářní rok nám všem otvírá nové možnosti. Možnosti rozhodnout se, jakým směrem se vydáme, co bude pro nás důležité a prospěšné. Není rozhodující, jestli ještě běháme nebo chodíme s chodítkem, jsme na invalidním vozíku nebo ležíme na lůžku. Rozhodující je, jak žijeme svůj pozemský život. Jestli nám jde o dobro a lásku, vzájemné vztahy, přátelské ovzduší. Klid a pohodu ve svém nitru, ve své duši. A k tomu nás vede křesťanské společenství, každá bohoslužba, každá návštěva duchovní osoby na pokoji. Je často nepochopitelné, když to nevyužijeme. Proč se tomu bráníme nebo na to nemyslíme, když jde jen a jen o náš prospěch? Určitě nám to neuškodí, ale prospěje k větší kvalitě našeho života. Nádherně nám to popisuje evangelista Lukáš. „Blaze tomu, kdo bude jíst chléb v království Božím.“ Ježíš řekl: „Jeden člověk chystal velikou večeři a pozval mnoho lidí. Když měla hostina začít, poslal svého služebníka, aby řekl pozvaným: Pojdte, vše už je připravené. A začali se jeden jako druhý vymlouvat. První mu řekl: Koupil jsem pole a musím se na ně jít podívat. Prosím tě, přijmi mou omluvu. Druhý řekl: Koupil jsem pět párů volů a jdu je vyzkoušet. Prosím tě, přijmi mou omluvu! Další řekl: Oženil jsem se, a proto nemohu přijít. Služebník se vrátil a oznámil to svému pánu. Tu se pán domu rozhněval a řekl svému služebníku: Vyjdi rychle na náměstí a do ulic města a přiveď sem chudé, zmrzačené, slepé a chromé. A služebník řekl: Pane, stalo se, jak jsi rozkázal, a ještě je místo. Pán řekl služebníku: Vyjdi za lidmi na cesty a k ohradám, k tulákům a vyvrženým a přinuť je, ať přijdou, aby se můj dům naplnil. Neboť vám pravím: Nikdo z těch mužů, kteří byli pozváni, neokusí mé večeře (Lk 14,15-24). Na tuto večeři je pozván každý člověk, každý má možnost využít této nabídky. Je jenom na každém člověku, jestli chce přijít, nebo se bude vymlouvat na všechno možné, jen, aby se té večeře nemusel zúčastnit. Opravdu je pozván každý člověk, i když jeho minulost nebyla skvělá. Ježíš miluje každého člověka. Ježíš chce s námi večeřet, chce být v naší blízkosti. Ježíš nám dává svou lásku, jen jí přijmout. Ježíš nás zve na

hostinu, na velkou večeři. Jistě je smutné, když člověk takovou nabídku odmítne nebo se mnohdy omluví jen, aby se vyhnul této úžasné hostině. Vyjdi vstříc Pánu Ježíši. On je naše jediná naděje. Lidé obecně na něco nadávají, něco kritizují. Minulost měla určité nedostatky, budoucnost, to je v našem věku jen velký otazník? A přítomnost, různá trápení, nemoc...

Ale Bůh ti dává naději, směr života, perspektivu. Jen se ho držet a vytrvat na cestě dobra a lásky. Žalm 23 je nesmírně inspirující pro náš život: Hospodin je můj pastýř, nebudu mít nedostatek. Dopřává mi odpočívát na travnatých nivách, vodí mě na klidná místa u vod, naživu mě udržuje, stezkou spravedlnosti mě vede pro své jméno. I když půjdu roklí šeré smrti, nebudu se bát ničeho zlého, vždyť se mnou jsi ty. Tvoje berla a tvá hůl mě potěšují. Prostíráš mi stůl před zraky protivníků, hlavu mi olejem potíráš, kalich mi po okraj plníš. Ano, dobrota a milosrdenství provázet mě budou všemi dny mého žití. Do Hospodinova domu se budu vracet bydlet do nejdelších časů.

A můžeme doplnit ještě Žalm 25,4-11. Dej mi poznat svoje cesty Hospodine, uč mě chodit po svých stezkách. Veď mě cestou své pravdy a vyučuj mě, vždyť jsi Bůh, má spása, každodenně skládám svou naději v tebe. Hospodine, pamatuj na svoje slitování, na své milosrdenství, které je od věčnosti. Nepřipomínej si hříchy mého mládí, moje nevěrnosti, pamatuj na mě se svým milosrdenstvím pro svou dobrotivost, Hospodine. Hospodin je dobrotivý, přímý, proto ukazuje hříšným cestu. On pokorné vede cestou práva, on pokorné učí chodit po své cestě. Všechny stezky Hospodinovy jsou milosrdenství a věrnost pro ty, kteří dodržují jeho smlouvu a svědectví. Pro své jméno Hospodine, odpusť mi mou nepravost je velká.

Tolik úryvků z krásné poezie Starého zákona, která stále platí i v dnešní době. Každý z nás, má před sebou určitý čas. Nevíme, jak bude dlouhý, ale víme, že ho můžeme využít k dobru, k lásce, k pohodě a klidu v duši.



Rozloučili jsme se:

Vlasta Lukáčová, Helena Kučerová



Váš jáhen Pavel Urban

1. SPRÁVNĚ DOKONČETE JEDNOTLIVÉ LEDNOVÉ A NOVOROČNÍ PRANOSTIKY.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Na Nový rok | a) na Velikonoce sníh. |
| 2. Když není konec ledna studený, | b) to únor s vichrem odnáší. |
| 3. Na Nový rok bláto, | c) málo vody v dubnu. |
| 4. Co leden sněhem popráší, | d) bude povětrnost pro úrodu vlídná. |
| 5. Novoroční noc jasná a klidná, | e) o slepičí krok. |
| 6. Hojný sníh v lednu, | f) únor to dvakrát nahradí. |



2. DOPLŇTE DO RÁMEČKŮ VHODNÉ VÝRAZY, KTEROU JSOU NA PRVNÍ POHLED JASNÉ, ALE JEJICH VÝZNAM SE LIŠÍ.

1. VÝZNAM	HLEDANÝ VÝRAZ	2. VÝZNAM
na dopise ozubené nářadí druh oblečení výběžek na hlavy zvířete měna řešení plavecký styl štěstí soubor map drahý kámen		ve škole požívala nápoj vnější vrstva část místnosti ozdoba králů na odemykání symbol součást dveří krční obratel výbušnina

3. KE KAŽDÉMU SLOVU DOPLŇTE CO NEJVÍCE PŘÍDAVNÝCH JMEN. Př. polévka – knedlíčková, gulášová, horká...

OKNO –
PAPÍR –
FILM –
PES –
VÁZA –
DVEŘE –
DOPRAVA –

4. NAHRAĎTE HOVOROVÉ VÝRAZY JINÝM, SPISOVNÝM SLOVEM.

Chytili ho a jde do **basy**.
Je to ještě **ucho**.
Na oslavě **okoštovali** všechny dobroty.
U tabule chytil **sardel**.
Bylo mi potom **šoufl**.
Jukni se na to.
Vrátil se **ucaprtaný**.
U maturity **rupnul**.
Na cestu zpět použili **tágo**.

5. SLOVNÍ ÚLOHA – Pokojíček má délku 2,65 m, Bude se kupovat nový nábytek. Víme, že postel měří 1,95 a skříňka 67 cm. Mohou tyto dva kusy nábytku stát vedle sebe u stěny pokoje?

6. NAPIŠTE CO NEJVÍCE NÁZVŮ KNIH A FILMŮ, KDE SE VYSKYTUJÍ ZVÍŘATA.

Př. Báječná léta pod psa

PŘEDSTAVUJEME VÁM



Mé jméno je **Monika Stajnerová** a od listopadu jsem se v našem domově stala vedoucí aktivizace. Na této pozici jsem nová, ale v domově se společně setkáváme už pět let, a tak mě mnozí z vás už trochu znají. S příchodem nové rubriky v našem Hájku jsem byla oslovena, abych se trochu více

představila a prozradila o sobě více skutečností. Narodila jsem se v Písku, ale už od svých tří let jsem vyrůstala v malé vesnici nedaleko Čáslavi ve středních Čechách se svými rodiči a čtyřmi sourozenci. V 11 letech jsem nastoupila na osmileté gymnázium. S blížící se vysokou školou jsem hodně přemýšlela, kam bych chtěla směřovat dál. Mou jednoznačnou myšlenkou bylo, že se chci věnovat a dávat čas lidem kolem sebe. Nakonec mě inspirovala blízká osoba, která pracovala na geriatrickém oddělení a mluvila o oboru, který se nazývá ergoterapie. Obor, který je spojený s lidmi, zdravotnictvím, soběstačností, a hlavně smysluplnou aktivitou. A to mi dávalo smysl. Podařilo se, a po třech letech strávených v mé oblíbené Plzni jsem získala bakalářský titul z tohoto oboru. V roce 2020 jsem se přemístila do Prahy, kde jsem zkusila i magisterské studium, bylo ale kombinované, a tak jsem chtěla už 3 dny v týdnu pracovat. Hodně jsem se rozhlížela po práci v nemocnici, někde na rehabilitačním oddělení. Těchto nabídek ale nebylo mnoho a v nabídkách se mi stále více a více objevovala kolonka ergoterapeut v Domově pro seniory Háje. Nejdříve jsem si nebyla jistá, protože můj původní „sen“ to nebyl. Moc se mi tu ale líbilo už na pohovoru, a tak jsem to zkusila. A za nedlouhou dobu jsem zjistila, že se práce v domově pro seniory mým skutečným snem stala. Nastoupila jsem do týmu aktivizace, studium předčasně ukončila, a dalších 4,5 roku jsem působila hlavně jako aktivizační pracovník na odd. A3, a troufnu si říct, že jsme si tam spolu užili opravdu hodně zábavy. Pro příklad musím zmínit naše hudební podvečery, které se dodnes pravidelně konají (a kam vás všechny srdečně zvu). Úkol na nich je jasný - dát si něco dobrého na zub, společně si popovídat, zasmát se, poslechnout si hudbu, zazpívat si, společně třeba i zatančit a

dobře se bavit. V mé nové pozici, i s celým naším týmem aktivizace, bych si přála, aby se toto dařilo dál. Aby váš čas v domově byl smysluplně strávený, dále jste mohli zažívat krásné a naplněné chvíle. A co dělám, když nejsem v domově? Mou srdeční záležitostí jsou letní tábory pro děti a mládež. Sama jsem na ně začala jezdit, když mi bylo 7 a poté od svých patnácti jsem začala působit jako vedoucí a dělám to dodnes.

Léto si bez času s dětmi neumím představit a čas s nimi je pro mě vždy obdarováním. S celým týmem vedoucích se snažíme, aby i děti měly naplněný čas, který tráví s druhými. Snažíme se tam, aby se rozvíjely a zároveň si při tom užily mnoho zábavy. Každý rok máme nějaké téma, které provázíme i hranými „scénkami“, a tak jsem se za tu dobu už stala např. domorodkyní, šílenou vědkyní nebo ledovou královnou.

A když není léto a netrávím čas s dětmi? Mám moc ráda pobyt v přírodě a na vesnici se svou rodinou a kamarády, kteří jsou pro mě velmi důležití. Také mám ráda pohyb – od procházek, běhání až k tanci. Na druhou stranu si ale velmi ráda jen zalezu s hezkou knížkou nebo filmem.

Jsem ráda, že jsem tu s vámi a těším se na další a další společné chvíle!

Monika Stajnerová



Karel Čapek

Kalendář

SVÍČIČKA

Aspoň jedinkrát do roka nebudiž opomenuto zapálit v novinách sloupeček milému Pánubohu. A tedy sláva na výsostech Bohu. Ačkoli je všude, je na výsostech přece jen víc sám a víc doma. Přesvědčte se o tom: vystupte někdy na výsosti, a potkáte ho. Na výsostech krásy, na výsostech lásky, na výsostech poznání a já nevím na kterých ještě. A když na ně vystoupíte, pocítíte rozkoš a hrůzu, nevýslovnou radost a strašné mrazení, a to je on sám. Ale kdo nikdy nevystoupil na výsosti, nepotkal ho a nic neví o něm ani o jeho slávě. Neboť není pravé slávy kromě slávy Boží. On sám pak voní mateřídouškou a ve vlasech má hvězdy, ptáky na ramenou, na klíně cvrčka a pod jeho nohama plynou řeky a potůčky. Sláva na výsostech Bohu. A na zemi pokoj lidem dobré vůle. Neboť nic není sladšího než pokoj; a proto dejte nám pokoj, vy všichni, kteří si myslíte, že jste vyvoleni spravovati a napravovati svět. Pokoj lidem na zemi; sláva patří Pánubohu a pokoj člověku; úžas a trnutí je na výsostech, ale na zemi budiž pokoj. Buď pokojné srdce člověka, který obrací svou tvář k zemi; a má-li nás co děsiti, ať jsou to strašné výsosti se svou slávou. Ať nás zasáhne bič nekonečnosti a boží bázně; ať hyneme úzkostí a rozkoší, potkávající Pána na výsostech, ale zemi a lidem budiž pokoj. Pokoj, toť velikost malých věcí a hlubokost věcí všedních; pokojná věc je posvěcená, a pokojný člověk je dobrý, a pokojné srdce je šťastné a pokojný den je požehnaný, amen. Sláva na výsostech Bohu. A pokoj lidem dobré vůle. Snad jsou větší a onačejší ctnosti než dobrá vůle; jmenujte mně hrdinství, šlechtinnost, obětavost nebo co chcete, ale nic není tak dobrého jako dobrá vůle. Dobrá vůle, to je jako dobrá cesta nebo dobrá střecha nebo jiné tiché, dobré a spolehlivé věci, o kterých ani nevíme; teprve když nejsou dobré, začneme strašně láteřit, a když potkáme zlou vůli, je nám, jako by se bortila všechna jistota na světě.

A proto je dobrá vůle to nejlepší na světě, že na ní stojí všechna spolehlivost a důvěra. Dobrá vůle je horizontální základ všeho dobrého na světě. Sláva na výsostech Bohu. A na zemi pokoj. Na celé zemi. Já to cítím, vy to cítíte: nemáme pod sebou pevné půdy, když se to hroutí někde u souseda. Je jen jedna země; jenže lidstvo se musilo napolo pomlátit, aby si to začalo jakžtakž uvědomovat. Není dobře

na zemi, a proto není ani nám dobře a bezpečně na zemi. I nasloucháme do dálky, není-li slyšet děsné praštění země. Ne, dosud ne: sláva na výsostech Bohu. A na zemi pokoj lidem dobré vůle. Je to ta nejkratší modlitbička; kdybyste ji tisíckrát opakovali, jako byste měli v sobě tibetský mlýnek na modlení, pokaždé v ní najdete novou a libou chuť. Neboť je v ní sláva i výsosti, země i pokoj i dobrá vůle: samé dobré i veliké, svaté i něžné věci. Já bídny hříšník ji opakuji, nepočítaje řádků; a již nevím, myslím-li více na toho, jemuž jsem chtěl zapálit svíčičku, nebo na lidi dobré vůle, nebo na zemi žíznavou pokoje, nebo na pokoj své duše; slyším jen dvojzvukou harmonii, hlas andělský a důvěrný. Lidové noviny 25. 12. 1923

TYTO ŠEDIVÉ DNY

Tak rychle uběhne čas mezi lampičkou ranní a lampičkou večerní; sotva si člověk usedl k práci, už je tu hodina, jež volá k večeri. A přijde noc, a ty nemáš ani pokdy, abys zachytil zmatené sny; už zase rozsvěcíš lampičku, abys započal den stejně krátký a šedivý, jako byl včerejší. Nežli se nadáš, musíš si zase zvykat psát nový letopočet na svých dopisech. Tak rychle uběhne čas mezi ranní lampičkou novoroční a večerní lampičkou silvestrovskou a obráceně. Nevím, jak to přijde, ale za mých mladších let byl den jaksi delší. Není o tom pochyby. Když nás za války šidili všemožnými způsoby, ošidili nás asi nějak také o čas; snad se Země otáčí spěšněji a hodiny tikají rychleji, ale my o tom ani nevíme, protože jsme večer zrovna tak unaveni, jako jsme bývali kdysi. Jen tolik vím s veškerou určitostí, že den býval o mnoho delší, a můj ty bože, za mých klukovských let byl zrovna nekonečný. Takový dětský den byl jako širošíre jezero v březích dosud neprozkoumaných; za jitra jsi na něm vyplouval s plnými plachtami, a nebylo možno čítat hodiny, tak velká a slavnostní byla každá z nich. Takový den byl jako zámořská plavba, jako vítězné tažení, jako celý život dojmů, dobrodružství a podniků; takový den byl obsáhlý jako Ilias, dlouhý jako rok, bohatý a nevyčerpatelný jako jeskyně Čtyřiceti

Pokračování na straně 14

Loupežníků. Dovedu podnes pochopit všechny radosti i strasti oněch dnů, ale nedovedu pochopit, kde se na ně nabralo času. Kdybych teď znovu zkoušel střílet z luku, vím, že by mne přepadlo poledne, dříve než bych pořádně začal; ale tehdy jsem měl mezi snídaní a obědem pokdy, abych rozbil šípem tabulku v okně, přešel se na švestkách, svedl několik šarvátek s nepřátelskými kmeny, četl sedě v koruně stromu Tajemný ostrov, vykouřil v kůlně dýmku míru, dostal někde zasloužený pohavek, chytal cvrčky do škatulek od sirek, koupal se na zakázaném místě, lezl přes ploty, obešel všechny sousedy řemeslníky a okukoval, jak to dělají, a nadto prožil celou řadu kořistných výprav, výzkumů a mocných rozkoší. Ne, není pochyby: tehdy byl čas aspoň desetkrát tak dlouhý jako dnes.

A když pak s léty rostly mé pošetilosti a okruh mého života, byly i možnosti jediného dne nesmírné a nevyčerpatelné. Sedět u nohou profesorů a sát moudrost z jejich prsů, běhat pod okny své první lásky, psát verše, snít, potloukat se, tančit, prohlédnout výkladní skříň deseti antikvářů, číst jako divý a utrácet čas desaterým různým způsobem, – jak je možno, že jediný den vystačil na tolik vzrušujících věcí? Pokouším se přemýšlet o této záhadě; myslím, že já jsem se nezměnil, ale že se čas jaksi scvrkl – Tak vida, už zas se šerí; je načase rozsvítit večerní lampičku.

Den je zase tentam, čertví kam se tak rychle poděl. Nepřinesl nic nového, nedal nic a vůbec netrval; snad jsem mohl to nebo ono podniknout, někam jít, něčeho užít, něco vidět; ale jaksi na to nebylo pokdy. Tak vida, zas uběhl den a nenechal mně po sobě nic než tenhle článek na stole. Zas uplynul rok a nenechal mně po sobě nic – ale ne, počkej; den je krátký, ale přece něco děláš; rok je krátký, a přece je to kus práce.

Míň žiješ, ale děláš víc. A i když to za mnoho nestojí, byla to práce, a to je ta nejstrašnější kratochvíle života. Myslíš, že utrácíš své dny; dobrá, už nebruč; snad je neutráciš, nýbrž rozdáváš.

ÚTĚCHA

Nic platno, všichni to říkají: to nejhorší je teprve před námi, jsme sotva na prahu zlých časů, čeká nás všeho druhu psota, svízel a nečas, tedy zejména: deště a mlhy, holomrazy, tma, vichřice a plískanice, zebavá zima, sychravina, metelice, třesuté mrazy, náledí a ostatní náležitosti zimy. Ani Pánbůh nám nepomůže; musíme si vyhrnout límce a přečkat to, jak to půjde; vydržet do jara; čekat na novou konjunkturu klíčení a květu. Jenže my lidé rádi mluvíme o knize přírody a říkáme, že se z ní, synu, máš učit. Nuže, synu, v knize přírody to je psáno trochu jinak. Přečkat a vydržet, ano. Ale ne čekat. Začínat s jarem už na prahu zimy. Jít do toho nejhoršího s naditými a dobře připravenými ranečky nadějí. Teď, v šedivých dnech prosincových, není pro přírodu truchlivý konec roku, nýbrž energický začátek roku příštího. Počínajíc zimou nejeví příroda jenom odhodlání vydržet, nýbrž ještě větší odhodlání rašit a kvést. S prvními úředně zjištěnými mrazy otevřel se první růžový kvítek na lýkovci naperleném poupaty. Mráz nemráz, kvete se, a dost. Ještě před Novým rokem se nechá vidět ligustrum; ať na to padne mrazem nějaký květ, musíme začít. Ještě tu není ta pravá zima, a už se začínáme brodit prvními známkami jara. Přijď co přijď, tady to máte napsáno v knize přírody, že letní konjunktura je na nezadržitelném postupu.

A tož, synu, uč se v knize přírody. Možná že neumíme ještě dost dobře rozeznávat a číst znamení; třeba pro samou jistotu, že jdeme do krušných časů, nevidíme malinké signály obratu k lepšímu.

A hlavně snad se až příliš koncentrujeme na starosti, jak přečkat ten nečas, místo abychom si už chystali příští pohodu. Podzim přírody, to není jen příprava na přečkání zimy, nýbrž organizace budoucího jara. Snad ve svém hospodářském a politickém myšlení chybujeme, když si formulujeme otázku zlých časů: jak jim čelit. Snad bychom se měli spíše ptát: jak připravit časy lepší, než byly minulé. V knize přírody stojí psáno: 132 ani ta nejtvrďší doba není jen vydržení a obrana, nýbrž postup a růst. Vegetace se neдрží života jen starými kořeny; drží se ho i pupenci příštího rašení. Tak se to, synu, dělá. Kdybychom si i my tak mohli říci: Jaképak řeči, jdeme do nečasu; ale holenku, přitom už máme připraveno jak povyrůst a zesílit; už je v nás plno toho budoucího rozkvětu, – něco nám snad pomrzne a poschne, ale žádná ztráta nemůže zkřížit náš veliký a pečlivě připravený program: být zas o kus silnější a živější.

Lidové noviny 13. 12. 1931



Vernisáž Oldřicha Kulhánka jsme oslavili nejen uměním, ale i slavnostním rozsvícením vánočního stromčku. Celý večer nádherně doplnilo úchvatné vystoupení zpěvačky Moniky Sommerové, které doplnilo nezapomenutelnou atmosféru.

V předvánočním čase nás navštívil také p. Jaroslav Suchánek s Františkem Novotným. Děkujeme za milé setkání.



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

- 1e, 2f, 3a, 4b, 5d, 6c
- známka, pila, kabát, roh, koruna, klíč, znak, klika, atlas, granát
- př. okno – otevřené, vysklené; papír – balící, pečící; film – černobílý, dobrodružný; pes – trénovaný, bojovný; váza – rozbitá, skleněná; dveře – dřevěné, otevřené; doprava – hromadná,...
- vězení, mladý kluk, ochutnali, pětku, špatně, koukni se, uchozený, propadl, taxi.
- Ano, mohou. Dohromady měří 2,62 m.
- Např. Báječná léta pod psa, Farma zvířat, O myších a lidech, Smrt krásných srnců, Válka s mloky...

KALEIDOSKOP



Prosinec byl u nás plný vánoční atmosféry i krásné spolupráce. Dvě dobrovolnické skupiny nám pomohly s vánoční výzdobou domova a se zajištěním jarmarku. Velké díky všem dobrovolníkům za jejich pomoc a nadšení!



V pátek 5.12. i náš Domov navštívil Mikuláš, anděl a čert.



V prosinci jsme se společně pustili také do **vánočního pečení** – **perníčků** i **lineckého cukroví**. Velkou pomocí a radostí nám při tom byly děti z naší dětské skupinky - **Palečku**.



Vánoční jarmark u nás patřil především výrobkům z našich dílen a šikovnosti našich klientů. Vůně cukroví, horký punč a příjemná hudba v podání seskupení Osminky vytvořily krásnou vánoční



Krásným zážitkem byl koncert německého sboru, který si pro nás jako překvapení přichystal i dvě české koledy a my si mohli zazpívat s nimi.



Velkou radost nám udělaly také děti s rodiči z MŠ Drábíkova. Přichystali si pro nás krásné vystoupení a také přinesli dárek úplně pro každého v našem domově. Moc děkujeme.

Už třetím rokem jsme také byli součástí Vánočních trhů na Mariánském náměstí, kde jsme představili výrobky z našich dílen.



Intimita a vztahy patří ke každému věku

V uplynulém roce se náš Domov zapojil do projektu společnosti Freya, zaměřeného na problematiku intimity a vztahů osob v seniorském věku, zejména v domovech pro seniory.

Víme, že potřeba navazování mezilidských vztahů, vzájemné blízkosti, sdílení, doteku, soukromí i péče o sebe se neztrácí ani ve stáří. Pouze se s věkem proměňuje. V našem domově proto vytváříme prostředí, které vztahy a intimitu podporuje.

Organizace Freya nás celým minulým rokem provázela, předávala nám zkušenosti dobré praxe a pomáhala s vytvořením jednotných a praktických postupů práce. Díky naší úzké spolupráci jsou nyní organizací Freya proškoleni všichni zaměstnanci našeho domova. Dále máme tým vybraných pracovníků, kteří prošli intenzivním školením a nyní mohou poskytovat podporu i v oblastech intimity a mezilidských vztahů. Jedná se o tým vyškolených konzultantek, které nabízejí bezpečný a důvěrný prostor pro rozhovor o otázkách, starostech či životních situacích, jež se intimity a vztahů přímo dotýkají.

Konzultantkami pro intimitu a vztahy v našem Domově jsou:

Mgr. Jana Čížková, Ph.D., psycholožka

Lucie Vydrová, DiS., aktivizační pracovníce

Gabriela Vopatová, DiS., sociální pracovníce

Součástí spolupráce s organizací Freya byl také projekt s názvem „**I v tomto věku si pusu dáme a taky se pohádáme**“. Ve vybraných domovech pro seniory proběhlo v rámci projektu profesionální fotografování klientů – jednotlivců i párů – s cílem zaznamenat jejich mezilidské vztahy a zachytit radostné i intimní momenty každodenního života. Naši klienti tak získali jedinečnou možnost vyfotografovat se se svými blízkými a odnést si krásnou památku i společné vzpomínky.

Vybrané fotografie byly následně v průběhu listopadu vystaveny v prostorách kavárny Lucerna, kde si je mohla prohlédnout i široká veřejnost. Slavnostní vernisáže se zúčastnili také zástupci našeho domova pro seniory, včetně paní ředitelky a konzultantek pro oblast intimity a vztahů. Celá akce se nesla ve velmi přátelské a citlivé atmosféře, která návštěvníkům umožnila vnímat vystavené snímky nejen jako umělecké dílo, ale také jako hmatatelný důkaz, že intimita, láska a mezilidské vztahy jsou důležitou součástí života v každém věku.

Na závěr bychom rádi srdečně poděkovali paní ředitelce našeho Domova za důvěru, podporu a především možnost, být součástí tohoto smysluplného projektu. Velmi si vážíme její otevřenosti a podpory aktivit, které přispívají ke zlepšení kvality života našich klientů. Zároveň děkujeme organizaci Freya, která nás po celý rok citlivě, odborně a s respektem celým tématem intimity a vztahů provázela.



Než začne vánoční koncert

Jana Hanušková

Nejdřív přenést vánoční stromeček k pianinu, aby se na jeviště vešel celý pěvecký soubor, pak se správně postavit a dobře se rozezpívat. „Usmívejte se, postav se jako zpěvačka, a hlavně mi nespěchejte,“ říká vedoucí pěveckého sboru Futurami Mgr. Markéta Donátová, když desátého prosince doladuje se svými svěřenkyněmi poslední detaily skladby Gloria na vánoční koncert v našem domově seniorů.

„Paní učitelko, paní učitelko,“ ozývá se ze všech stran. Jedna z netrpělivě očekávaných dívek už je prý na cestě, autobus měl zpoždění, další se omlouvá, že nějaké části nebude zpívat, protože musí po nachlazení šetřit hlas a další dívka - zatím jsou všechny oblečené v civilu, ale na koncert budou mít černé šaty či kalhoty s blůzkami, dívčí šmrnc jim dodají červené detaily jako pásky či malé připnuté růžičky - se dožaduje not, aby měla podle čeho zpívat.

„Ale já nechci, abyste měly všechny noty, protože pak se na mě už nikdo nepodívá,“ naráží Markéta Donátová na skutečnost, že tak neuvidí třeba to, jaké tempo jim svým dirigováním udává. „Já bych ale teď noty potřebovala, nechala jsem si je vzadu v šatně,“ říká slečna hrající na kytaru. Půjčuje si partituru od klavíristky.



Atmosféra je sice trochu hektická, ale velmi milá, tvůrčí. Nechybí ani logistická vsuvka, kdy se řeší odkud, kam a kdy kdo přijde. A jak se budou střídat sloky v angličtině a v češtině ve známých Rolnickách. „Psala jsem vám to včera,“ upozorňuje vedoucí sboru.

Ten podle webových stránek své domovské Střední pedagogické školy Futurum vznikl v roce 2022, kdy poprvé veřejně vystoupil na vánoční akademii ve Švehlově sokolovně. Sbor je pravidelným účastníkem akcí městské části Praha 15, spolupracuje s některými pražskými základními školami i s domy pro seniory, vystupuje na školních akademiích.

„Tak žádný stres, berte to jako že zpíváte svým babičkám a dědečkům,“ povzbuzuje na závěr zkoušky všechny Markéta Donátová, které se samotné podaří milý přešlap hned na začátku dopoledního vystoupení, kdy všechny pozdraví slovy - krásný dobrý večer. Hned si to ale uvědomí: „Já jsem řekla dobrý večer? Moc se omlouvám, ale večer nás čeká vystoupení v kostele, tak proto se mi to stalo,“ směje se sympatická blondýna. Koncert pro klienty DS Háje tak odstartoval.

INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **7. 1., 14. 1. a 28. 1.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.



Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 7. 1. 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.



MEZI NÁMI

Stále se pravidelně každý měsíc setkáváme s dětmi z MŠ Křejského a ZŠ Campanus. V případě zájmu o setkávání s dětmi neváhejte oslovit aktivizačního pracovníka.



Milí čtenáři, vstoupili jsme do nového roku 2026. Přejeme vám především pevné zdraví, klid, pohodu a mnoho drobných radostí v každém dni. Ať je pro vás nový rok naplněn úsměvem, porozuměním a hezkými chvílemi.

Leden



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

V novém roce vás čeká spousta pozitivních prožitků a nových setkání. Jděte tomu naproti a užívejte si to.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Celý rok se budete cítit plni energie a skvělých nápadů. Do jejich realizace nezapomeňte vtáhnout své přátele.



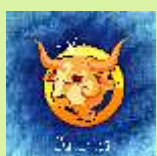
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Nebudte v novém roce úzkoprsí a popustěte uzdu své fantazii. Nové věci vás určitě příjemně obohatí.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

V novém roce se soustřeďte na své zdraví, dopřejte si kvalitní pochutiny a hodně čerstvého jídla. Odměníte své tělo.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Zamyslete se se začátkem roku, co pozměnit, či vylepšit ve vašem životě. Určitě najdete prostor pro zdokonalení.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Blíženci, vy v novém roce nebudete zahálet. Plni energie se pustíte s elánem vám vlastním do mnoha dobrodružství.

HOROSKOPY



Rak - 22. 6. – 22. 7.

Milí raci a račice, vás čeká v novém roce spousta příjemných věcí, od milých setkání až po nové společenské zážitky.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Relaxujte, dopřejte si kvalitní nápoje a třeba i dobrou kávu. Naopak se nenechte vtáhnout do žádných sporů, proč také.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Příjemná osobní setkání a zastavení vám v tomto roce rozhodně zpříjemní začátek roku i následující měsíce.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Kdo nic nedělá nic nezkazí, ale vy si klidně vyzkoušejte nové aktivity. Budete příjemně překvapeni, jak jste šikovní.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Vám milí štíři se bude dařit v milostné rovině, nemusí z toho být zrovna vážný vztah, stačí příjemné koketování.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Začátek roku prožijete v příjemné pohodě, třeba s kvalitním filmem či sklenkou dobrého pití. Bude se vám dařit i nadále.