

HÁJEK

Září
2025

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Na slovíčko

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

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

*Ing. Pavel Kneř,
Vlasta Lukáčová,
Zdeňka Machatová,
Anežka Voldrábová,
Marie Heřmanová,
Dobroslava Kratochvílová,
JUDr. Jiří Pešula*

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

1. Kterou organizaci založil Antonín Benjamin Svojsík (*5. 9. 1876)?

- a) Junák b) Sokol c) Pionýr

2. Svatý Václav byl český kníže a světec, který je hlavním patronem českého národa. Je s ním spojeno datum 28. září - Den české státnosti. Je to den jeho?

- a) narození b) svatořečení c) úmrtí

3. Jaroslav Ježek (25. září 1906 – 1. ledna 1942) byl hudební skladatel, dirigent, dramaturg a klavírista. Se kterou slavnou dvojicí je spojován?

- a) Jiří Suchý a Jiří Šlitr
b) Miroslav Horníček a Jiří Sovák
c) Jan Werich a Jiří Voskovec

4. Z dějepisu si určité pamatujete rok 1212 (26. září) a Zlatou bulu sicilskou. Co panovníkovi tato listina zajišťovala?

- a) Právo vybírat daně podle svého uvážení.
b) Právo vynášet tresty smrti.
c) Dědičný nárok na trůn.

5. 1. září r. 1300 se oženil Jan Lucemburský, otec Karel IV. Jak se jmenovala jeho žena?

- a) Alžběta Pomořanská
b) Eliška Přemyslovna
c) Žofie Bavorská

6. 6. září měl v Los Angeles premiéru film Amadeus, který režíroval Miloš Forman, který do USA v r. 1968 emigroval z Československa. V jakém městě se narodil a vyrůstal?

- a) Rokycany b) Benešov c) Čáslav

7. Který známý americký spisovatel narozený v září je autorem knih „1984“ a „Zvířecí farma“?

- a) Aldous Huxley
b) George Orwell
c) Ernest Hemingway

8. Který český skladatel, narozený 8. září 1841, je autorem slavného „Slovanského tance“ a „Novosvětské symfonie“?

- a) Bedřich Smetana
b) Antonín Dvořák
c) Leoš Janáček

9. Září je také měsíc vinobraní. Které české město je známé svým vinobraním a tradičními oslavami spojenými s vínem a vínem inspirovanými průvody, hudbou a tanci?

- a) Mikulov b) Brno c) Zlín

10. Září je spojeno také s houbařením. V ČR často roste a sbíráme houbu, které lidově říkáme „babka“.

Jaký je ale její přesný název?

- a) hřib babkovitý b) babka žlutomasá c) hřib žlutomasý

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

Deset správných odpovědí měli:

**Ing. Marie Černožorská,
Jiří Sova, Tým A3**

Devět správných měli:

**Helena Kučerová,
Stanislav Bürger**

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka č. 9.

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

*Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.*

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. C: sv. Ignác z Loyoly
2. A: Libertas
3. B: zelenina
4. C: Kristián
5. C: Proměna
6. C: Tři chlapi v chalupě
7. A: dechová hudba
8. B: Amsterdam
9. A: v Miláně (Itálie)
10. B: ..již tolik nehřeje.

3. 9. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Záříjové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

3. 9. středa 14:00 SÁL

JAKUB GRESCHL

Zveme Vás na přednášku vášnivého cestovatele, který dokazuje, že i s handicapem dokáže procestovat svět.

10. 9. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Srdečně jste zváni na přednášku o Čtyřech Tenorech ve složení Marian Vojtko, Pavel Vitek, Jan Kříž a Michal Bragagnolo.

11. 9. čtvrtek 10:00 ZAHRADA

ZOOTERAPIE

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

14. 9. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

*Téma: Milosrdenství jako cesta k životu
Schopnost překročit křivdu a touhu po odplatě není vždy snadné. Přesto je to právě milosrdenství, které nám dává svobodu a novou naději.
Slovo: Matěj Hájek, nemocniční kaplan, s hudebním doprovodem.*

17. 9. středa 14:00 SÁL

PAVLA ŠVESTKOVÁ

Zveme Vás na pěvecké vystoupení operní zpěvačky Pavly Švestkové. Věnuje se interpretaci renesanční a barokní hudby a také má v repertoáru písňovou tvorbu Antonína Dvořáka, Leoše Janáčka a dalších.



18. 9. čtvrtek 10:00

ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Zveme vás na oslavu záříjových narozenin.

18. 9. 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.



28. 9. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

*Téma: Biblický příběh o Noemi a Rút
Starozákonní příběh o věrnosti, obětavosti, lásce a naději pohladí na duši a je inspirací a povzbuzením pro náš život.
Slovo: Jaromír Pachl s hudebním doprovodem.*

24. 9. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

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



Když odejde ten nejbližší

Vztahy provázejí člověka celým životem, ale zvláštní hloubku a význam získávají ve stáří. Mnohdy jsou to právě ti nejbližší, kdo zůstávají, když ubývá sil nebo když se vzdálí přátelé. Partner bývá oporou, připomínkou společného života, někým, kdo si pamatuje, kdo ví, kdo rozumí, aniž by bylo nutné všechno znovu vysvětlovat. Může být útočištěm i zrcadlem, důvěrníkem i spojencem.

A přece – právě tam, kde je vztah tak pevný, bývá jeho ztráta nejbolestnější. Ať už jsme s partnerem byli pět nebo šedesát let, nelze se na jeho odchod zcela připravit. Může přijít náhle či pomalu a s bolestí. Někdy ten druhý odejde dřív, než jsme stačili říct to důležité, obejmout se, rozloučit, poprosit o odpuštění nebo je nabídnout. Navíc si pak okolnosti často žádají praktické kroky – zařídit pohřeb, utěšit děti či vnoučata, postarat se o dům. A náš vlastní smutek a zranění, které krvácí hluboko uvnitř, může zůstat stranou. Neopečované, neprožité, odsunutě.

Často se říká, že čas všechno zahojí. A ano, čas změni krajinu bolesti – učí nás dýchat dál, jít dál, znovu se smát. Ale nezahojí vše. Jsou chvíle, kdy se bolest vrací v plné síle: při výročí, při zaznění známé písničky, naproti prázdné židli u stolu. Někdy jakoby zničehonic přijde náhlé bodnutí a chybění, které nezná kalendář.

Možná právě proto tolik bolí to, co mělo v našem životě největší hodnotu. Zármutek je totiž i vyjádřením lásky. Truchlím, protože jsem miloval. Dříve se to vědělo – nosily se smuteční oděvy, okolí chápalo, že ten, kdo ztratil, potřebuje čas a prostor. Pohřeb nebyl jen poslední službou zesnulému, ale i způsobem, jak uzavřít příběh vztahu. Rituály neslouží mrtvým – slouží právě nám živým. Dávají tvar něčemu, co jinak nemá slova. I proto zapalujeme svíčky, přinášíme květiny, a i po letech máme potřebu oslovit ty, kteří už nejsou mezi námi.

Milovat nějakou bytost znamená

říci jí:

„Ty nezemřeš!“

francouzský spisovatel, dramatik
a filozof Gabriel Marcel

Jak truchlíme, a kdy už je to „moc“

Ztráta blízkého je jedním z nejhlubších otřesů, jaké může člověk zažít. Psychiatrica Elisabeth Kübler-Rossová popsala pět typických fází, jimiž lidé při zjištění takové zprávy procházejí: popírání (snaha nevěřit skutečnosti), hněv (hledání viníka), smlouvání (hledání cest zpět), deprese (odevzdání, bezmoc, smutek), a smíření se se skutečností (návrat k normálnímu životu). Tyto fáze však nejsou pevně dané, nepostupují vždy v uvedeném pořadí a někdy se opakují. Někteří lidé je ani všechny nezažijí – každý hledá svou pevnou půdu pod nohama jinak.

Většina lidí prochází přirozeným procesem truchlení v průběhu několika měsíců. Akutní fáze často trvá přibližně šest týdnů, přičemž postupně se bolest stává snesitelnější. Pokud však i po roce zůstává truchlení velmi intenzivní a znemožňuje běžné fungování, může jít o tzv. prolongovaný (protrahovaný) zármutek. Ten může vyžadovat odbornou pomoc – nikoli proto, že by truchlení bylo „špatně“, ale protože někdy se v něm uvízne.

Právě tehdy může být nápomocné obrátit se na psychologa, který nabídne bezpečný a citlivý prostor pro sdílení. Místo, kde není třeba nic vysvětlovat ani skrývat, kde je dovoleno mlčet, plakat i zlobit se. Někdy totiž pomáhá už samotná přítomnost druhého, tiché a nehodnotící naslouchání. Oporou může být i rozhovor s blízkými – s dětmi, vnoučaty, přáteli. Každý truchlí jinak, svým tempem a způsobem a není třeba spěchat. Důležité je vědět, že v té krajině bolesti nemusíme zůstat sami.

Ztráta partnera je prý ranou, kterou nepochopí ten, kdo ji nezažil. Přesto myslíme na to, že i v bolesti zůstává láska – někdy ještě zřetelnější než dřív. Partnerství a láska v sobě totiž nesou něco, co přesahuje čas. Jak napsal kněz a teolog Marek Orko Vácha: „Celý svět nemůže dát člověku to, co mu může dát jeden jediný člověk. Ztrácíme jen věci, člověk ztratí jen to, co má. Co se však dotklo lásky, je věčné.“

**Iveta Roubíčková a Jana Čížková, psycholožky
Domova pro seniory Háje**

Zdroje:

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. ● Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Scribner. ● Vácha, M. O. (2022). *Všichni víme, že zemřeme* [Esej]. In J. Hrabě (Ed.), *Z nuly na sto: 11 příběhů a 11 esejů o stárnutí v Česku* (s. 113-117). Praha: Elpida o. p. s. ● Worden, J. W. (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.

Volby do Poslanecké sněmovny – informace pro obyvatele Domova Háje



Vážení obyvatelé,

v říjnu nás čeká další významná událost – volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky, které proběhnou **v pátek 3. a v sobotu 4. října 2025**. Rádi bychom vás touto cestou informovali o tom, jak bude zajištěna možnost hlasování přímo u nás v Domově Háje.

Stejně jako v minulých letech jsme ve spolupráci s úřadem městské části Praha 11 zařídili, že k nám do domova dorazí **volební komise s přenosnou volební urnou**. Díky tomu se budete moci voleb zúčastnit v pohodlí domova, bez nutnosti cestovat do volební místnosti. **O přesném datu a čase, kdy komise dorazí, vás budeme včas informovat prostřednictvím nástěnek i ústně.**

Volby v Domově Háje budou uskutečněny dne 3.10.2025

K hlasování budete potřebovat **platný občanský průkaz nebo jiný doklad totožnosti**. Pokud jej z jakéhokoli důvodu nemáte k dispozici nebo pokud si nejste jisti jeho platností, obraťte se prosím na pracovníce sociálního oddělení – rádi vám pomohou situaci vyřešit.

V případě, že plánujete během volebního víkendu pobývat mimo domov (například u rodiny), můžete požádat o **voličský průkaz**, který vám umožní hlasovat v jakékoli volební místnosti v rámci celé České republiky. I s touto žádostí vám rádi pomůžeme – stačí se na nás obrátit co nejdříve.

Volební lístky obdržíte několik dní před volbami. Pokud by vám nebyly doručeny, dejte nám vědět, a vše zařídíme. Pokud budete mít jakékoli nejasnosti, jsme vám plně k dispozici. Rádi s vámi vše projdeme.

Chápeme, že volby mohou být pro někoho spojeny s otázkami nebo obavami. Chtěli bychom vás ale povzbudit – **váš hlas má váhu**. I ve vyšším věku máte plné právo ovlivnit budoucnost země, kterou jste pomáhali budovat.

Děkujeme vám, že se zajímáte o dění ve společnosti, a těšíme se, že se s vámi při této příležitosti uvidíme.

S úctou a přáním klidných dní

Lenka Kellerová, DiS.
Vedoucí sociálního oddělení Domova Háje

Kristiansand Norsko



Kristiansand (norsky zvuk kristjan, san) (dříve Christianssand) je město v Norsku a správní město kraje Agder. K 21. únoru 2023 zde žilo 115 569 obyvatel; jde o páté největší norské město a největší město regionu Sørlandet. V celém kristiansandském regionu bylo pak registrováno celkem 137 572 obyvatel (2009). Město Kristiansand je také druhým největším přístavem v Norsku a má i své mezinárodní letiště. Již ve 13. a 14. století se v místě dnešního Kristiansandu, u ústí řeky Otra, nacházel rušný přístav a rybářská osada. V letech 1630 a 1635 místo navštívil dánský král Kristián IV. a v roce v roce 1641 založil na protilehlém písčném břehu Otry (Sanden) město Kristiansand. Bylo založeno v renesančním stylu a jako obchodní středisko, aby podnítilo rozvoj této strategicky velice důležité oblasti. Král mu také udělil různá obchodní privilegia a na 10 let město osvobodil od placení daní. Centrum města se nazývá Kvadraturen podle původního přísně pravoúhlého uspořádání ulic.

Současnost

Ve východní části města se nachází Kristiansand dyrepark, zdejší zoologická zahrada.

Je zde umístěno velké množství druhů zvířat, z velké části v přírodních výbězích. Každý rok se zde v červenci pořádá Quart festival – několikadenní hudební festival, největší akce svého druhu pořádaná v Norsku.

Ve městě se také nachází Agderská univerzita, a tak přes akademický rok v městě Kristiansand pobývá dalších 6500 studentů. Adgerská univerzita je pátá největší v Norsku a nabízí studium celkem na pěti fakultách: Humanitní a pedagogické, Ekonomických a sociálních věd, Umění, Strojírenské a Fakultě zdraví a sportu.





Literární dílna

Telefonní budka – Karel Pešťák

Je to již dávno. Nebyla červená jako v Anglii. Stála uprostřed města, nedaleko parku. Mít vlastní telefon byl luxus. Náš domov byl na okraji města. V této oblasti nebyl zaveden telefon. Bylo-li nutné někomu volat, třeba pro lékařskou pomoc nebo jinou záležitost, muselo se do města. Tam stála telefonní budka. Po půl hodině cesty jste se tam dostali. To nebylo ještě vyhráno. Čekalo vás několik možností. Stálo zde dost lidí a čekalo, až na ně přijde řada. Někdy i dost dlouho. Ten šťastlivec, který již byl v budce a telefonoval, byl vyrušován davem čekajících. Ti ťukali na dveře i stěny budky a posunky dávali najevo, aby volající spěchal a hovor ukončil. To bylo to nejmenší,

po určitém čase jste se dostal sám do situace svého předchůdce.

Bylo velkým štěstím, že telefon byl funkční. Mohl jste se dovolat a vyřídit vše potřebné. Někdy, když byla budka volná, děti se různými triky snažily dostat k penězům v přístroji. Často se však nikdo po takové akci nikam nedovolal. Přístroj nebral peníze, někdy i chybělo sluchátko.

Budka sloužila i jako přístřešek za špatného počasí. V noční době i místo pro milence. Někdy si lidé spletli telefonní budku s kadibudkou. To bylo nepříjemné.

Z důvodu povolání jsem opustil město a odstěhoval se do hor. Tam telefonní spojení nebylo. Když jsem chtěl volat, tak jediné před dům.

Z jedné strany do hlubokých lesů nebo ze strany druhé do rozsáhlých luk.

Veřejná telefonní stanice byla vzdálená asi dva kilometry. Státní statek zde měl telefon v domku pasáka hovězího dobytka. Nebyla to budka, ale bylo to ještě horší. Pasák byl přes den v terénu a v noci v hospodě. Telefon jakoby nebyl.

Po roce sametové revoluce se státní statek zrušil. Využil jsem situace a zažádal o přeložení telefonní linky do svého domu. Nebylo to laciné. Stálo to několik tisíc. Měli jsme ale telefon.

Když začalo období mobilních telefonů, tak jsme si náš telefon ponechali. Udělali jsme dobře. Mobil často neměl signál, byl k ničemu. Státní telefon pracoval dobře. Jen při bouřkách nebo sněhu a námrazách, kdy se přetrhaly dráty, jsme byli bez spojení. Aspoň byl klid. Někdy i několik dnů.

Dnes je doba úplně jiná. Dovoláte se po celém světě. Můžete se i vidět. Dnes mají telefony i malé děti. My starší lidé můžeme na telefonní budky a pevné telefony vzpomínat s určitou nostalgií. Tak někdy vzpomínáme. Ty chytré mobily jsou někdy tak chytré, že jim nerozumíme. Když však překonáte počáteční potíže, oceníte velký pokrok a bez mobilu se neobejdete.





Výtahy - Karel Pešťák

Výtah I.

Jel jsem prvním výtahem již jako malý kluk. Od té doby se mnoho změnilo. Osobní výtahy, až po ty složité průmyslové. Nikdy jsem se nebál, a tak se výtah stal součástí mého žití. Mám ale vzpomínky na několik výtahů. Vzpomenu na dva. Byl jsem v Řecku a navštívil památku UNESCO Kláštery Meteora. Jsou to stavby mezi nebem a zemí, postavené na vrcholech skal. Jsou to kláštery na nepřístupných pískovcových skalách v řecké Thesálii nedaleko města Kalambaka. Již v 11. století se zde začali usazovat mniši a poustevníci. Ve 14. století na vrcholcích skal začaly vznikat první byzantské kláštery. První byl postaven pravoslavný klášter Metamorfosis v roce 1356 na skále vysoké 534 m. Budovali ho mniši holýma rukama. Bránu do kláštera tvořil žebřík, který se po dokončení stavby strhl a přístupová cesta zanikla. Potraviny se pak na místo dopravovaly v koších nebo sítích. Jediným nástrojem byla kladka a rumpál s lanem. Tedy primitivní výtah. V 15. a 16. století bylo takto vybudováno dalších dvacet klášterů. Dnes řeholníci trvale obývají čtyři kláštery. Dva ženské a dva mužské. Šest aktivních klášterů mohou lidé navštěvovat po celý rok. Pět ze šesti má přístup po schodech, které jsou vytesány ve skalách. Počet schodů je do jednotlivých klášterů 150 až 300. Do kláštera Agios Stefanos vede malý most. Já byl v klášteře Grand Metéore (Great Meteoro). Úžasné zážitky a vzpomínky.

Výtah II.

S moderním výtahem jsem se seznámil v 70. letech minulého století. Bylo to v severních Čechách v oblasti hlubinných hnědouhelných dolů. Tehdy v nejvýznamnějším dole, který měl hloubku 110 metrů, nebyl nejhlubší, ale těžilo se tu kvalitní uhlí. Ročně i 400 000 tun. Pracovalo zde 750 – 800 horníků.

V okolí bylo tehdy více dolů. Nejhlubší byl hluboký 460 metrů.

Jak jsem se do dolu dostal? Pracoval jsem u Lesního závodu Červený hrádek. Měl jsem na starosti zpracování a prodeje dřeva. Do dolů v okolí jsme dodávali různé druhy dřeva.

V samotném dole bylo nutné něco přeměřit, a tak jsem šachtu navštívil. Sjel jsem s důlním inženýrem výtahem do nejspodnějšího patra, tedy 110 metrů. Výtah sloužil jednak k přepravě osob do šachty a ven. Dále také k dopravě uhlí ze šachty ven a dopravě různého materiálu dolů. Když jsem provedl měření, tak mě inženýr provedl šachtou. Z hlavní podzemní haly vedly různě dlouhé chodby. Některé jen asi 1,5 metru vysoké a dost úzké. Ukázal mi přímo rubající horníky. Dopravu uhlí v důlních vozících i přepravními pásy. Uhlí se dopravilo k těžební věži. Pak bylo dopravováno výtahem do třídírny.

Dále pak do železničního vagonu i aut. Asi za dvě hodiny v podzemí jsme vyfárali ze šachty na světlo boží.

Byl jsem rád, že jsem venku a nejsem horník. S láskou jsem pohlédl na stráně Krušných hor. Stráně plné zeleně. Zámek Jezeří a modrou oblohu. Při cestě domů jsem zašel na pivo a připil těm umazaným chlapům na zdraví a přál hodně štěstí.

Dnes v této oblasti již hlubinné doly nejsou. Výtahy se zastavily a kola těžní věže se netočí. Uhlí se zatím dobývá v povrchových dolech. Byla to poučná návštěva a zcela jsem pochopil hornický pozdrav „Zdař Bůh“.



O Ježkovi – Věra Ličmanová

Ježek

Je příjemné odpoledne. Sluníčko už se trochu sklání, poslední děti u Palečku čekají na rodiče. Obyvatelé domova se vyhřívají a povídají si. K naší skupince v altánku přichází usměvavá paní a nese něco v dlani – maličkého ježečka západního. Dupkal si po chodníku. Ona je prý známá „Ježčí máma“, tak si ho pochovala a nese nám ho ukázat. Je velice malinký a roztomilý. Vypráví nám podrobnosti ze života ježku, o jejich stravě. Sama jim kupuje speciální granule apod. Ještě jsme se prošli a vracíme se do svých pokojů. Potkám sestru pečovatelku, vyprávím jí pěkný příběh a ona smutně odpoví „Snad to bude nakonec v pohodě.“

„Co se stalo?“ Ježečka si vyhlédla straka a rozklovala mu hrozným způsobem čumáček. Sestřička ho rychle vysvobodila, uložila do krabice a večer ho zavezli do záchranné stanice v Cholupicích, kde pracuje její známý. O dalším vývoji situace nás budou informovat. Musíme doufat, že zprávy budou radostné a my budeme informovat vás.

Ježek II.

Zpráva byla velmi pozitivní. Ježeček se má velmi dobře. Je moc rozmazlený, nechce nic než moučné červy a krásně roste. Rány se mu zhojily, má jen malé stroupky. Je stále v záchranné stanici. O jeho dalším osudu se rozhodne až ještě povyroste. Kdyby mohl zůstat v naší zahradě, a to bychom si přáli, tak mu navrhneme jména např.: Ferdík – Ferdinka, Pepík – Pepinka, Ježurka – Ježinka. O dalším vývoji vás budeme informovat buď v Hájku, nebo já osobně.

Ježek III.

Maluji si enkaustiku, příprava na vánoční jarmark, a přijdou za mnou dvě aktivizační pracovnice a přinesou mi dárečky a poděkování za záchranu ježka. Jsem upřímně překvapena a dojata zájmem o ježka a hlavně poděkováním. Nemohu si nechat zásluhy, které mi nepatří. Co pracovnice Eliška a Petra? Ty nosí zprávy ze záchranné stanice a tady jsou nejnovější. Vyšetření odborníkem potvrdilo, že je to ježčí kluk. Jeho vývoj je v pořádku, potřebuje jen čas. K nám se vrátit nemůže, nemáme na to podmínky. Až bude schopen, půjde do volné přírody. Ale jméno můžeme vybrat. Takže dvě zprávy dobrá a špatná. Takový je život, i ten ježčí. Vrátit se nemůže, ale zpět k poděkování. Ježek, obrazně řečeno, patří všem klientům Domova, tudíž si ho dovoluji pasovat na „Talisman Domova pro seniorů Háje.“ Je to tak správně?



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,
jak často zapomínáme na osobnosti našeho národa. Na dávnou minulost, která přesahuje až do dnešní doby. K takovým význačným předkům patří kněžna Ludmila. Ludmila se narodila kolem roku 860 a pocházela z knížecího rodu pšovského v severních Čechách. Když její manžel, kníže Bořivoj, krátce po sňatku přijal křest od Metoděje na Velehradě (874), stala se i ona křesťankou a v opravdové víře a v lásce k slovanské bohoslužbě vychovala nejen své syny Spytihněva a Vratislava, ale i vnuka Václava. Staré životopisy vyzdvihují její nesmírnou horlivost v šíření křesťanství, ale také její dobré skutky. Svůj život naplnila životem, podle učení Ježíše Krista. – Miluj Pána, svého Boha, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí. To je největší a první přikázání. Druhé je podobné: Miluj svého bližního jako sám sebe (Mt 22, 37-39). – Nové přikázání vám dávám: Milujte se navzájem; jak jsem já miloval vás, tak se navzájem milujte vy. Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci (Jan 13, 34-35). – Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují. Tak budete děti svého nebeského Otce (Mt 5, 44-45). – A my můžeme konstatovat: Blaze těm, jejichž cesta je bezúhonná, - kteří krácejí v zákoně Hospodinově – Blaze těm, kdo dbají na jeho přikázání (na jeho učení). Blaze těm, kdo Boha hledají celým srdcem. A Ježíš říká: Blahoslavení, kdo jsou pronásledováni pro spravedlnost, neboť jejich je nebeské království.

A Ludmila dokonce se stala mučednicí, položila svůj život za víru v Ježíše Krista. Pohanští velmoži se po smrti Vratislava (921) spojili s jeho manželkou Drahomírou a nechali Ludmilu najatými vrahy usmrtit 15. září 921 na jejím vdovském sídle na Tetíně u Berouna. Její svátek slavíme 16. září. A tak, chci popřát všem Ludmilám, ale také všem babičkám, hodně zdraví, hodně víry, klid a pohodu, radostné chvíle tohoto krásného svátku. A v září, v tomto měsíci, si připomínáme také svátek knížete Václava, hlavního patrona českého národa, dokonce 28. září je státní svátek. Podle staré tradice se narodil kolem roku 907 na Stochově, blízko

Nového Strašecí jako nejstarší syn vévody Vratislava. O jeho křesťanskou výchovu se starala především jeho babička Ludmila.

Naučil se slovanskému písmu, na Budči si osvojil i znalost latiny. Na tehdejší dobu byl nesmírně vzdělaný. Mnozí panovníci kolem neuměli ani pořádně číst a psát. Legendy zdůrazňují jeho lásku k chudým, ale také ke křesťanským hodnotám, k Ježíši Kristu. Když se v roce 925 ujal vlády, snažil se o kulturní i náboženské povznesení českého národa. Jeho křesťanský způsob vlády a spravedlivá přísnost k neukázněné, většinou ještě pohanské šlechtě, i to, že přijal určitou závislost na Jindřichu I., Vyvolaly opozici v čele s jeho mladším bratrem Boleslavem, na jehož popud byl 28. září 929 (nebo 935) ve Staré Boleslavi zavražděn.

Kníže Václav je pro nás vzorem, abychom žili moudře a spravedlivě, abychom statečně usilovali o to, co slouží k dobru a lásce kolem nás, kde žijeme, v našem prostředí. V prvním listu apoštola Petra, čteme důležité poučení: Milovaní! I kdybyste museli trpět pro spravedlnost, blaze vám! Nebojte se jich, když vám vyhrožují a nedejte se zneklidnit. Mějte v srdci posvátnou úctu ke Kristu jako k Pánu a buďte stále připraveni obhájit se před každým, kdo se vás ptá po důvodech vaší naděje, ale ovšem s jemností a skromností. Musíte však mít přitom sami dobré svědomí! Pak se budou muset zastydět za své špatné řeči ti, kdo pomlouvají vaše dobré křesťanské chování. Je přece lépe, abyste snášeli utrpení – chce-li to tak Bůh – za to, že jednáte dobře, než za to, že jste udělali něco špatného. – Nádherně nám to říkával kardinál Tomášek: Křesťane, křesťanko, ať je v tvém životě všechno v pořádku. Nenechme se ničím odradit! Vytrvejme ve své víře, naději a lásce po celý život. Ať nám k tomu pomáhá hlavní patron našeho národa kníže Václav. A vy, kteří hledáte Ježíše Krista, ať je vám velikou inspirací jak kníže Václav, tak jeho babička Ludmila. K pozemskému životu dostáváme od Boha čas. Čas máme využít k dobru a k lásce. Všechno negativní je ztrátou času. Čas jde stále dopředu, nikdy se nezastavuje ani nevrací. Je jen na nás, jakou kvalitu mu dáme. Pane Ježíši, posiluj naší víru, naději a lásku! Přeji nejen Václavům a Ludmilám, ale také vám všem, aby váš život byl Bohu milý, aby křesťanská radost zářila z vašeho nitra, ať se to s Boží pomocí zdaří!

Rozloučili jsme se:

Milena Kopecká, Anna Matoušková,
Eva Nevolová, Jiří Šlégr



Váš jáhen Pavel Urban

1. V PRAVOPISNÉM CVIČENÍ OPRAVTE CHYBY. V KAŽDÉ VĚTĚ JE JINÝ POČET CHYB.

Děti šli do školi 1. září.
Musím auto pořádně umít a vileštit.
Zmyje zasicela a zmizela pod kameny.
Vědšinou jeho tým vihrává.
Košíky bili plné zdravých a voňavích hub.
Každý obchodník chce mýt zysk.
Cihlová zeť prorostla popýnavým břečťanem.
Kvjetiny byli plné včel, které je opilovaly.

2. PODLE INDICIÍ POZNEJTE PŘEDMĚT VE ŠKOLE.

Mapa, globus, fauna, cestovní ruch -
Mikroskop, botanika, kostra -
Aritmetika, pravítko, logika -
Kotoul, výmyk, běh -
Hymna, notová osnova, Mozart -
Zkumavka, prvky, vazba -
Plátno, barva, fantazie -

3. V KAŽDÉ Z NÁSLEDUJÍCÍCH FORMULACÍ SE SKRÝVÁ JEDNO ZNÁMÉ PŘÍSLOVÍ. ZKUSTE JE ODHALIT.

- Nekoná-li člověk jisté úkony, nezíská kulaté pečivo zdobené mákem, povidly či tvarohem.
- Nedisponuje-li člověk hotovostí, nesmí navštěvovat občerstvovací zařízení.
- Jsou-li dvě osoby ve velké rozepři, další osoba se tím výborně baví.
- Když se někdo snaží všechno stihnout v záchvatu spěchu, nakonec zjistí, že výsledek nestojí za námahu.

4. SLOVNÍ ÚLOHA:

Na podzim se ve vesnici sklízí jablka, hrušky a dýně. Mladý farmář Kuba má malou farmu a letos sklídl následující úrodu:

- 160 jablek
- 120 hrušek
- 80 dýní

Kuba se rozhodl, že si část úrody nechá pro rodinu a zbytek prodá na farmářském trhu.

1. Kuba si nechá **5/8 jablek, 2/5 hrušek** a **1/4 dýní**. Kolik jablek, hrušek a dýní si nechá?
2. Kolik ovoce a zeleniny Kuba prodá na trhu?

6. DOKONČETE TYTO VĚTY DLE FANTAZIE.

V létě mám vždycky chuť
Vždycky když prší....
Přišli jsme do restaurace a tam
Rád/a vzpomínám na to, když ...

- # 5. NĚKTERÁ STEJNĚ ZNĚJÍCÍ SLOVA MAJÍ VÍCE VÝZNAMŮ, NAPIŠTE JE (např. KOSTÝM – dámský oblek + divadelní nebo maškarní oděv)- RESTAURACE - HERMELÍN - BULVÁR - KOMORA -





Nutriční poradna

Pitný režim: Proč káva nevádí a jak vybrat minerálku i džus

Pro správné fungování lidského organismu jsou tekutiny nezbytné. Víte, že máte dodržovat pitný režim, co ale když vám obyčejná voda nechutná a násilím do sebe nalijete sotva dvě sklenky denně? Než nepít vůbec, je lepší dopřát si klidně minerálku nebo džus. Jděte na to ale chytře. Víte, že byste v létě měli pít pravidelně, horko dělá své. Jenže, co když vám voda moc nechutná a nejraději byste zaháněli žízeň sladkými limonádami, energy drinky nebo alespoň něčím s bublinkami? Pít jen čistou vodu je skutečně to nejlepší, máte tak kontrolu nad tím, kolik cukru, umělých sladidel a barviv do sebe dostanete. Není to ale nezbytné. I jiné nápoje se do pitného režimu počítají, jen je dobré si je dopřávat chytře.



Minerálky střídejte

V horkých den se vůbec nemusíte bát minerálek. Slabě a středně mineralizované vody jsou vhodnou součástí každodenního pitného režimu. Pokud se v létě více potíte nebo více hýbete, měly by přijít na řadu i vody silně mineralizované, které obsahují významnější množství minerálních látek, zejména sodíku. Kromě sodíku je dobré doplnit i draslík a hořčík. Nechce-li se vám studovat etikety, jaká minerálka obsahuje kolik a jakých živin, vody střídejte. Pokud trpíte na vysoký tlak, hlídejte si příjem sodíku.

Kávu ideálně ráno a se sklenicí vody

V horkých dnech není vhodné pít bez přísunu dalších tekutin kávu a silný černý čaj. Kofein sice dehydratuje, s čajem a kávou roste ale i pocit žízně, a tak mohou překvapivě i zvýšit celkový objem tekutin, který během dne vypijete. Ke kávě si proto vždy nalijte sklenici vody. Pokud je vám jedno, kdy si svou dávku kofeinu dopřejete, volte raději ráno, kdy není takové parno. V horkém poledni nebo při namáhavém výletě se mohou příčiny ztráty tekutin nasčítat a riskujete bolest hlavy, malátnost, ale i mdloby či celkový kolaps.

Místo energy drinku nealko pivo

Pokud se z horka cítíte unavení nebo za sebou máte náročný pohyb v horku, možná dostanete chuť sáhnout po energy drinku. Kromě vzpruhy si ale dopřejete přemíru cukru a opět dehydratující kofein. Lepší volbou je sportovní iontový nápoj, který vás pomůže povzbudit obsahem sacharidů a aminokyselin, navíc podobně jako minerálky doplní i vypocené minerály. Stejně tak poslouží i nealkoholické pivo. Naopak klasické pivo osvěží jen na chvíli. Studený nápoj v horku zatěžuje trávení i srdce. Alkohol navíc významně dehydratuje a představuje i zátěž pro ledviny. V kombinaci s konzumací těžkých jídel, třeba při grilování nebo na dovolené, může vést i k zánětu slinivky, žaludku nebo žlučnickým obtížím.

Cukr ano, ale z ovoce

Sladké limonády nebo vodu se šťávou zkuste nahradit vodou s čerstvým ovocem a bylinkami. Citron, bobulové ovoce, zázvor, máta nebo meduňka vodu krásně ochutí. Mezi vhodné nápoje patří také ředěné přírodní, uměle nepřislažované ovocné a zeleninové šťávy a čaje. Zkuste vybírat sladké druhy ovoce (broskve, hrozno, hrušky) i ty vodnaté a méně sladké (meloun, ostružiny, borůvky, brusinky), osvěží vás i šťávy ze zeleniny (mrkev, řapíkatý celer, řepa). V obchodě kupujte ideálně čerstvě lisované šťávy a mošty ve stoprocentní kvalitě, nijak nedoslažované. I 100% džusy obsahují poměrně velké množství sacharidů z ovoce, proto je vhodné ředit je vodou, nejméně v poměru 1 díl džusu a 4 díly vody. Denně byste neměli vypít více než 300 ml čisté šťávy.

Pozor na nárazové pití

Pijte ideálně celý den, najednou ne více než 250 ml tekutiny. Vaše ledviny totiž zvládnou vyfiltrovat určité množství tekutin za nějaký čas. I opačný extrém, tedy nadměrný příjem tekutin, tělu škodí. Snažte se mít nápoj stále na očích nebo si nastavte budík. Napít se musíte daleko dříve, než nastane pocit žízně. Namísto počítání sklenek za den, se řiďte barvou moči, která by měla být světlá. Podávané nápoje by neměly být příliš studené, mohou způsobit teplotní šok. Vyvarujte se i nadměrně sycených nápojů, které vedou k plynatosti, dráždí žaludek a zatěžují ledviny.

Karel Čapek

Kalendář

ČÍM ZVUČÍ SRPEN

Mělo by se mu říkat zvučný srpen. Příroda sice potichla, ptáci už dávno dozpívali; ledaže se sbírají k odletu a zapadnou do rákosí nebo do remízku v polích; to pak je plno fofru a štěbetání. Ale srpen mezi všemi měsíci nejvíc zvučí lidským hemžením; ještě skřípějí fůry s úrodou, ještě zvoní kosy sekoucí otavu; ale do toho už vpadá klopýtavý rytmus cepů a bez konce bzučí mlátička, šustí to slámou, na polích rachotí traktor a na ouvrati křičí sedlák u pluhu na pomalý potah: hyjé! To je základní srpnový halas, to je ta veliká muzika pozdního léta; ale už se tím prosypávají hlasy podzimu, i ten vítr začíná jinak, hlasitěji svištět, má čím šelestit, klade si tuhou ostřici mezi rty a pokouší se hvízdát.

Především jako by přibýlo stád; všude paběrkují krávy po sklizené otavě, na strništi se to hemží husími hejny; odevšad křik dětí, udatné halekání pasoucích kluků a výskání malých pasaček. Volá to na sebe z pole na pole a vítr to nese až tamhle do druhé vsi; bosý prcek pouští hrůzu na veliké, těžké krávy, nadává jako veliký a naparuje se přitom jako kokrhající kohout. Srpen náleží dětem víc než kterýkoli jiný měsíc v roce; žádná škola, a pole dokořán, taková rozloha, to se to křičí! Divoké kejhání husí, šamavý krok krav a vítězný povyk dětí, to je také ten pravý hlas srpna.

A rány z pušek. Bouchá to zprava i zleva v takové srpnové neděli; sedláci s bouchačkou se brouzdají vysokým brambořištěm, a prask po hejnu koroptví, prask po pelášicím zajíci; mnoho toho nepadne, ale bouchá to slavně a sedláci mají nějak okázaleji napsáno na nose, že tohle brambořiště a tamta směska a toto strniště ovesné je jejich panství, na kterém jsou pány nad životem a smrtí. I když neponeseme domů ušáka se slechy visícími, ukázali jsme, že jsme tu pány. A ještě z hlubin soumraku padne osamělá rána, to snad přebíhal srneček ze sousedního revíru; utekl, neřád, ale aspoň jsme si na čekané střelili.

I les má svůj srpen. Každou chvíli někde zapraští větev, odevšad to šustí v mlází, jako by se tam prodíral kanec. To jsou houbaři. Jsou houbaři osamělí, kteří vypadají jako těžcí melancholikové; těkají po lese s hlavou svěšenou a vyhýbají se lidem, aby nikdo nepřišel na jejich místa. Pak jsou houbaři hromadní, kteří postupují lesem v celých

rojnicích a chvílemi na sebe volají:

„Máš?“

„Nemám.“

„Ale mohly by tu být.“

„Tady někdo byl.“

„Jednoho mám!“

„Pěkný?“

„Chlapík.“



Neboť vězte, že o hříbech se mluví jako o bytostech živých. Ten praskot suchých větví a šustění v mlází je stejná sláva zvučného srpna jako hlas cepů na mlatě a rány z pušek pod srpnovým nebem.

Lidové noviny 2. 9. 1934

HOUBY A HOUBAŘI

Obojích bylo letos množství nevidané a požehnané. Pokud se hub týče, chovaly se dokonale; rostly na dobrých i špatných místech, rostly i na lukách a uprostřed cest, samotářsky i v rodinné pospolitosti, a dělaly, co mohly, aby se co nejvíc podobaly školním modelům a obrázkům hub jedlých i jedovatých. I byly hříbečky bílé, kterým se říká nakládačky, hříbky žemlově osmahlé i kaštanově hnědé hříby, až po staré, vážné hříbany s hlavou brunátně černou, ojínenou do modra; byly vztyčené křemeňáky na silných nožkách, byly nádherné muchomůrky, byly růžové a zelené rodiny holubinek, shluky popelavých a černých havelek, družiny klouzků a kdeců, v hojnosti téměř pravěké.

Daleko horší to bylo s houbaři. Nejen proto, že jich bylo příliš mnoho. Homo homini lupus, čili houbař má hrozně nerad houbaře, který byl v lese před ním. „Tady už někdo hledal,“ bručí houbař misantropicky, jakmile vkročí do mlází, a přál by si v tu chvíli, aby se na světě rodilo méně lidí. Ale říkám, nejde jen o tuto stránku věci. Horší je, že většina lidí houby hledajících vstupuje do lesa s jakousi představou, že nestačí houby

Pokračování na straně 14

hledat, nýbrž že je záhodno je pokud možno vyhubit, snad proto, aby už nikdy nikdo jiný nic na tom místě nenašel. Proto najdou-li hříbka v mechu, vyrvou v širokém okruhu mech v herodesovském hledání jeho bratříčků ještě nenarozených; vůbec nepomyslí na to, že tím obnaží a zničí podhoubí a zničí lesu přirozenou nádrž vláhy, stejně potřebnou stromům jako houbám všeho druhu. Potkají-li houbičku, kterou neznají nebo považují za nejedlou, musí ji z nějakého ničivého pudu rozkopnout nebo rozmlátit holí na trty. Jsou houbaři, kteří nedůvěřují červenohlavému křemeňáku a na setkání jej aspoň pokácejí; nenechají stát dobrou holubinku, rozdoupou klouzky, vyvrátí kozáčky a masakrují ryzce i pečárky; jejich klikatá cesta lesem je znamenána pokácenými houbami. Nenechají stát muchomůrku nebo bedlu aspoň pro jejich krásu; jsou neúnavní a důslední ve svém ničení. Snad slyšeli, že jiní lidé sbírají jiné druhy hub, které jim nejsou známy; snad zrovna proto rozdoupou všechno, nač přijdou.

To tedy je to nejhorší na houbařích: že jdou do lesa, který není jejich a není jen pro ně, a že s ním zacházejí s takovou hloupou nenávistí. Vidět v letošním na houby požehnaném roce lesy, – nebylo by se co divit, kdyby v dohledné době byl vstup do všech lesů lidem zakázán. Copak víme vše o tajemné symbióze lesa, copak víme, jak spolu souvisí život hub a život stromů? Ale i kdyby toho nebylo: je hřích brát lesu skřítkovitý život hub, tak jako brát loukám a mezím elfí život květů; a lidé, kteří nedovolí, aby tam, kudy prošli, zůstal kousek nedotčené přírodní poezie, nenáleží do lesa a zaslouží si, aby z něho byli honěni hajnými s jazyky plamennými a holí sukovitou. Snad by v tom směru trochu pomohlo kázání ve škole; a hlavně – i to je, řekl bych, věc demokratického citu: co nejmíň upírat právo na život čemukoliv, co je mimo nás, i když jsou to jenom skřítkové lesa.

Lidové noviny 30. 9. 1934



SVĚTÉLKA

Až po obzor, až kam oko sahá, až po cáru nebes jde ta stráž hustě posázená světélky lidských ulic a domů; když se to večer rozsvítí, vypadá to jako ohňostroj; nebo v pokojné noci to je jako záhon světél; ale především je to tak proměnlivé a živé jako lidská tvář nebo jako příroda. Když se ve vesmíru nic neděje, mrkají ta světélka mírně a utkvěle; ale jsou noci podmravné, kdy se docela zřetelně vrtí a mžikají, a hvězdně rozklenuté noci, kdy se chvějí divným a trnoucím třasem. Za třesutých mrazů svítí drobně, ostře a skoro zlostně, za podzimního mrholení září jako majáky, v závoji mlhy řeřavěji matně a zarudle jako uhasínající jiskry v popelu. Ale nejkrásnější jsou, když se chumelí a kdy mžourají měkce a zastřeně jako z vaty; a za jižních fénů, těžkých vodou a vlhce hučících: tehdy vzplanou do černé noci prudkým a patetickým žářem, oheň proti vodě, a téměř říčí.



Jsou světelné krajiny, které člověk zná, které se mu dívají do oken nebo ho denně čekají při návratu domů. Noc má jinou mapu než den: mapu napsanou zářícími body a čtverečky a šňůrami. Má jiné zalidnění, jiná mrtvá místa, jinak přeskupený prostor nežli den. A někdy v té své krajině světýlek objevíte světýlko nové. Včera tam ještě nebylo, snad se tam někdo nastěhoval nebo co, nebo je to jen nějaká lucerna –

Ba ne. Je to nová hvězda na zemi. Je to nový kus vesmíru.

Když přijíždíte v noci k většímu městu, první, co vás potká, jsou šňůry světél, ramena světél, chapadla světél vyslaná městem do pusté zevnitřní tmy. A každá ta šňůra má poslední světýlko. Poslední svítilna na kraji města. A za ní jako by to byla propast. Za ní jako by se musilo váhavě vkročit do neznáma. Jistě je tam cesta, jsou tam stromy a milníky, cesta do světa; ale to poslední světýlko je hranice smutná a děsivá –

Poslední lucerna na kraji města je divnější a romantičtější než poušť, les, hory nebo moře bez lidí.

* * *

Člověk se obvykle nedívá se zvláštním zájmem lidem do oken; okna jsou k tomu, aby se jimi někdo koukal ven. Ale večer je to jiné; osvětlené okno večerní se už nedívá ven, ale vede dovnitř; a chodec se musí tím oknem podívat, visí tam lampa a vrhá na strop teplý kruh světla, u stolu asi sedí lidé. – Třeba tam bydlí štěstí, myslí si chodec; těm se to žije, tam musí být pěkně, tam by bylo dobře posedět, v tom zlatém a pokojném světle.

A když sedí doma pod svou vlastní lampou, ani si nevzpomene, že jeho domácí světýlko vřezává do tmy zlatý a teplý obdélník.

Lidové noviny 3. 2. 1931



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

VÝSLEDKY:

1. šly, školy, umýt, vyleštit, zmije, zasyčela, většinou, vyhrává, byly, voňavých, mít, zisk, zeď, popínavým, květiny, byly, opylovaly.
2. Zeměpis, biologie, matematika, tělocvik, hudební výchova, chemie, výtvarná výchova.
3. Bez práce nejsou koláče.; Bez peněz do hospody nelez.; Když se dva perou, třetí se směje.; Práce kvapná, málo platná.
4. Nechá si 100 jablek, 48 hrušek a 20 dýní. Prodá na trhu 60 jablek, 72 hrušek a 60 dýní.
5. RESTAURACE – hospoda + obnovování památek, HERMELÍN – sýr + kožich králů, BULVÁR – novinový plátek + ulice; KOMORA – spíž + advokátní komora.



Zooterapie – Srpnové setkání se zvířaty na naší zahradě.



Jaroslav Suchánek –
Beseda pana Jaroslava
Suchánka, Františka
Novotného a Danou
Chytilovou



Petr Veleta – Další zábavné setkání spojené s hudbou a tancem.



Háčkování –
Klub Háčkování na odd. A3.



Výstava

Lysá nad Labem – červen 2025

Dostala jsem nabídku na zájezd na výstavu v Lysé nad Labem. Tato výstava nese název Šikovné ruce našich seniorů a mohou se jí účastnit jak klienti sociálních služeb, tak doma žijící senioři. Svým zaměřením mne výstava okamžitě zaujala. Vždyť jsem také jedna z těch, o kterých to všechno je. Mé očekávání mne nezklamalo. Tolik krásných předmětů, vyšlých z rukou lidí s nepřízní osudu, až oči přecházely. Keramické scény jako koupaliště, ručně vyráběné miniatury domů a stavení, kresby na plátno, plošné instalace ve stylu havajské pláže, dřevořezba nebo vyšívané dekorace. Na co se dívat první a na co až potom? No, byla to krása. Unavení, ale spokojení jsme se vrátili domů. V koutku duše už sbíral síly ďáblík pokušitel. Nemohli bychom zkusit něco podobného v malém měřítku? Vždyť u nás jsou také moc nadaní, zruční a pracovití klienti. Co můžeme spolu přátelům nabídnout a co to pojmout jako upoutávku a přípravu na vánoční jarmark? Nápady se jen hrnou. Co bude dál?

Výstava II

Co bude dál? Už to víme. Do uspořádání naší malé výstavy má chuť růst, dostatek nadšenců z řad našich klientů také máme. Vedení domova se nápad také zalíbil, takže máme podporu.

Tak co bude dál?

- 1) Seznámení našich klientů s celou akcí – termíny.
Předpokládaný termín výstavy by mohl vyjít na 1. 10. v rámci týdne otevřených dveří sociálních služeb. Bude se jednat o odpolední program, kdy zahájení proběhne ve velkém sále s úvodním slovem vedení domova, kurátorem výstavy a hudebním vystoupením. V rámci programu bude probíhat projekce výrobků na velké plátno a po skončení si budou moc zájemci prohlédnout výrobky z blízka.
- 2) Co bude obsahem výstavy. *Obsahem výstavy budou výrobky a exponáty vytvořené klienty, ať už v rámci našich volnočasových klubů nebo z vlastní výroby v rámci volného času klientů v domově.*
- 3) Motivace s přípravou na vánoční jarmark. *Většina výrobků, které budou ukázány v rámci výstavy, jsou pak v nabídce našeho každoročního jarmarku před Vánoci. Touto výstavou chceme i klienty motivovat k účasti na těchto klubech a ukázat, že bez ohledu na současný stav, lze stále vyrábět krásné předměty.*
- 4) Výběr a instalace exponátů. *Součástí expozice budou výrobky z keramiky, ať už vylité a namalované z formy nebo ruční výroby z kusu hlíny. Háčované dekorace nebo předměty běžné denní potřeby. Dekorace a šperky z korálků. Malované obrazy na plátno a obrazy z hřebíčků a bavlnek na dřevěném podkladu. Instalace exponátů proběhne v prostorách chodby u recepce za rehabilitací.*



Hlavně ukázat, že všichni s dostatečnou snahou, stále něco dovedeme.



Slovenská příroda je jako malé Švýcarsko

Když překročíte autem hranici mezi Českem a Slovenskem u moravského Starého Hrozenkova, otevře se vám pohled na zvlněnou krajinu plnou zelených kopců. Jsou vysoké tak akorát, aby vrcholky byly dobře přehledné. Při naší cestě do Košic se ani Tatry nezdály jako ohromující velehory, přesto pocit nedotčené přírody jako třeba ve Švýcarsku byl prvním velkým dojmem při letní jízdě po Slovensku.

Dálnice tu vede skoro po celé délce od západu k východu, tam kde není, se dělají nepříjemné zácpy, hlavně u Ružomberka, kde vede silnice průmyslovým areálem. Cesta ale utíká rychle, první velkou zastávku jsme udělali až v Levoči, pár kilometrů před Prešovem. Město s patnácti tisíci obyvatel je zapsané na seznamu UNESCO, potkávali jsme tady, stejně jako při všech dalších našich zastaveních, hlavně turisty z Polska, pár Maďarů a Čechů.

Na historickém náměstí je více než padesát gotických, renesančních a raně barokních patricijských domů s arkádovitými vnitřními dvory. Zachovalé zůstaly části gotických městských opevnění ze 14. a 15. století. Chrám sv. Jakuba - národní kulturní památka a druhý největší kostel na Slovensku - byl postavený před rokem 1400. Nejcennější je jeho hlavní oltář, vysoký 18,6 metru a široký šest metrů. Pochází z 16. století a jeho sochařská výzdoba z dílny Mistra Pavla z Levoče. Jde o nejvyšší dřevěný pozdně gotický oltář na světě. Celý interiér kostela je velice dobře zachovalý a určitě stojí za návštěvu. Jen si na ni musí dospělý připravit čtyři eura v hotovosti, karty tady neberou.

Levoča má krásnou pěší zónu s mnoha možnostmi občerstvení, kde posedávají místní i turisté. Není tu přeplněno, podobně jako v Košicích, které jsme si zvolili jako výchozí bod pro poznávání našich východních sousedů. Druhé největší slovenské město už sice nehýří maďarskými nápisy - reálně jsme v centru viděli jen dva, a to na hernách - ale maďarský konzulát má na pěší zóně asi jednu z největších budov. Jinak diváci jsou hlavně okolo mohutně tryskající

zpívající fontány, nechybí ale ani v katedrále nebo postranní hrnčířské ulici, kde pořád na kruhu manželé Macákovi vytvářejí originální keramiku. Neodolala jsem a zakoupila malou cukřenku s vyškrabávaným vzorem.

Samozřejmě jsme si hned k první večeři objednali brynzové halušky, rybí maďarskou polévku halászlé a místní natierky, pomazánky, brynzovou a také paprikovou. Tradiční jídla na jídelním lístku nechybí, i když nejvíc lákají restaurace na kebab, pizzu nebo burger. Návštěvník se nesmí nechat odradit ani poněkud strnulou obsluhou, která má úsměv hlavně na závěr návštěvy, když se platí.

A teď už rychle na další, méně obvyklé vyjíždky. Zavítali jsme třeba do Národního parku Poloniny na hranicích s Polskem a Ukrajinou. Informační středisko mělo přes víkend - přestože webové stránky tvrdily něco jiného - zavřené, tak jsme se vydali na túru bez patřičných informací. Značené parkoviště jsme nenašli, zastavili jsme tam, kde to nebylo zakázané. Na začátku stezky, kdy jsme při výstupu na vyhlídku potkali jen dva lidi, jsem se dočetli, že i tady žije medvěd hnědý. my jsme ho naštěstí v tom vedru nezajímali.

Další naše cesta vedla třeba na Dedinky v jižní části Slovenského ráje, kde se podle mého muže za těch padesát let, co sem jezdil s rodiči na dovolenou, mnoho nezměnilo. Jednosedačkovou lanovkou, která je podle její obsluhy české výroby a na rozdíl od našeho území, kde jich jezdí ještě šest - třeba v pražské zoo - tato je na Slovensku poslední, jsme vyjeli na Geravy a šli odtud po cestě, která nám svým podkladem připomínala italské Dolomity. Opominout nelze ani návštěvu rodinného vinařství Zlatnický v tokajské oblasti ve Velké Trně. Tokajské bylo sice výborné, ale když už jsme tu byli, zajeli jsme i do místa vzniku tohoto vína - do nepříliš vzdáleného Tokaje v Maďarsku. Tak zvaný šesti putňový aszú, specifický druh maďarského tokajského, které se vyrábí z hroznů napadených ušlechtilou plísňí, můžeme považovat za symbolickou tečku našeho výletu.

Jana Hanušková



INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **10. 9. a 24. 9.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 3. 9. 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.

Měření zraku od firmy Optrio – v termínech 9. 9. a 23. 9. od 9.30 hodin proběhne měření zraku v reminiscenční terapii pro klienty a zaměstnance Domova. Zájemci prosím hlase se na lince 409.

Volby do poslanecké sněmovny – 3. 10. proběhnou volby do poslanecké sněmovny.

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

Týden sociálních služeb – 29. 9. – 5. 10. probíhá týden sociálních služeb. U nás bude 30. 9. a 1. 10. den otevřených dveří.



VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

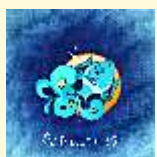
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka.

Září



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Chvilku se zastavte, zklidněte mysl a užijte si každý den chvilku jen sami pro sebe. Myslete na milé a pozitivní věci.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Pár minut denně věnujte lehkému protahování, stačí chvilka a budete se určitě cítit lépe. Meditujte dechem.



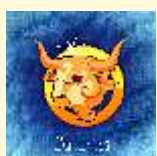
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Občas na vás padnou chmury, ale i za nejvyšší horou vyjde slunce. Neklesej na mysl, bude zase lépe.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Udělejte každý den něco, co vás potěší, milé slovo, či přátelské gesto. Uvidíte, že se budete cítit mnohem lépe.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Chvilka k popovídání během dne vám rozhodně prospěje. Proberte s přáteli obvyklá témata a to, co vás trápí.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Vaše osobní energie vám dává nekonečné možnosti realizace. V září pocítíte ještě její větší příval.

HOROSKOPY



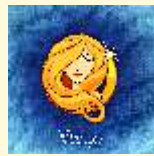
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Mohla by vás překvapit otázka rozhodnutí ve vašem životě. Dejte na osobní pocit. Ten se nikdy nemýlí.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Dopřejte si zákusek, či lahodnou tečku k odpolední kávě. Musíme se umět rozmazlovat v každém věku.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Nebuďte příliš úzkoprsí. Ukažte lidem kolem sebe i vaši tolerantní a velkorysou tvář. Ocení to.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Rádi byste navázali na přátelství s někým, kdo je ve vašem životě důležitý. Udělejte to a budete se cítit mnohem lépe.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Koketování s druhým pohlavím vám v září přinese nečekané rozptýlení. Užijte si ho naplno.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Udělejte si čas na sebe a svoje potřeby. Dobrá káva, relax, či sklenka vína vám rozhodně udělají dobře.