

HÁJEK

Červen
2025

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

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

*Anna Němcová,
Marie Šimková.*

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
HAGUE
PRA
GA
PRA
G

1. Název měsíce červen má 2 teorie, podle čeho byl tento název odvozen. Jaká teorie NENÍ správná?

- a) Název je odvozen od červeného ovoce (maliny, jahody, třešně).
- b) Název je odvozen od červů, které škodí ovoci.
- c) Název je odvozen od děvčat, která se červenala, když při svatojánské noci házela věnečky do řeky.

2. 9. června roku 1348 byl položen základní kámen hradu Karlštejn. Za jakým účelem nechal Karel IV. tento monumentální hrad vybudovat?

- a) Letní sídlo.
- b) Nedobytná pevnost.
- c) Schránka korunovačních klenotů.

3. Nad'a Urbánková (30.6.1939 – 3.2.2023) byla česká zpěvačka, herečka a moderátorka. Její původní profese byla ale úplně jiná. Jaká?

- a) Zdravotní sestra.
- b) Prodavačka.
- c) Kadeřnice.

4. 22. června 1633 italský vědec byl donucen odvolat učení, že Země se točí kolem Slunce. K tomuto vědci se pojí také slavná věta: „A přece se točí!“. O jakého vědce se jedná?

- a) Tycho Brahe.
- b) Galileo Galilei.
- c) Johannes Kepler.

5. V červnu se stále více slaví Den otců. Na kdy tento svátek připadá?

- a) Druhá neděle v červnu.
- b) Vždy 1. června.
- c) Třetí neděle v červnu.

6. 6. června 1965 anglická skupina Rolling Stones vydala svou nejznámější skladbu Satisfaction. Jak se jmenuje hlavní zpěvák této kapely?

- a) Kurt Cobain.
- b) Freddie Mercury.
- c) Mick Jagger.

7. Červen je měsícem MYSLIVOSTI jako symbol přelomu jara a léta, kdy je vegetace nejbujnější, noci nejkratší a příroda se v mnoha směrech probouzí do nového života. Co v mysliveckých tradicích znamená poslední leč?

- a) Poslední střelené zvíře při lovu.
- b) Poslední myslivec, který netrefil žádné zvíře.
- c) Společné posezení v hospodě po posledním lovu při honu.

8. 2. června roku 1953 byla Alžběta II. korunovaná britskou královnou. Jak dlouho trvala doba její vlády?

- a) 70 let.
- b) 58 let.
- c) 62 let.

9. 11. června bylo poprvé otevřeno Národní divadlo premiérou Smetanovy Libuše. Kterého to bylo roku?

- a) 1881.
- b) 1883.
- c) 1885.

10. Václav Vorlíček (3.6.1930 – 5.2.2019) byl český filmový režisér a scenárista. Kterou z těchto pohádek NEnatočil?

- a) Dívka na koštěti.
- b) Zlatovláska.
- c) Princ a Večernice.

Vážení čtenáři a luštitelé, na otázky v květnovém kvízu odpovědělo 16 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

Ing. Marie Černohorská, Irena Krátká, Helena Kučerová, Jiří Sova a Tým A3.

Devět správných odpovědí měl Stanislav Bürger.

Osm správných odpovědí měl Richard Švehlík.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka č. 1. a 3.

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: Král železný a zlatý.
2. A: Možná přijde i kouzelník.
3. C: 1818.
4. A: 46.
5. B: Honza málem králem.
6. C: Alice Masaryková.
7. C: Miloš Kopecký.
8. B: Kostel sv. Cyrila a Metoděje.
9. B: Hrdliččin zval ku lásce hlas,
kde borový zaváněl háj.
10. C: Josef Václav Myslbek.

2. 6. pondělí 10:00 SÁL

DIVADLO

Zveme vás na vystoupení divadla Buchty a loutky, které si připravilo divadelní představení Neposlušná kůzlátka.

4. 6. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Červnové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

4. 6. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Jste srdečně zváni na hudební klub na téma hudba a dílo zpěvačky Anny K. Programem nás provede Lucie Blahoňovská.

5. 6. čtvrtek 10:00 ZAHRADA

ZOOTERAPIE

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

8. 6. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Vyznání víry II.

V co věříme?

Jaké jsou základy křesťanské víry?

Hledání odpovědí v Apoštolském vyznání víry

(2. část). Slovo: Jaromír Pachel

s hudebním doprovodem.

11. 6. středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÝ KLUB

Zveme vás na přednášku o lokalitách a místech, kde se točily známé české pohádky.

Programem nás provede Lucie Blahoňovská.



13. 6. pátek 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

Zveme vás na pravidelné pohybové setkání s cirkusovým lektorem Adamem Jarchovským, který nás naučí pár jednoduchých žongléřských cvičení.

18. 6. středa 10:00 – 15:00 ZAHRADA

TUZEMSKÝ UM

Již 12. ročník sportovního dne Tuzemský um se bude konat na velké zahradě. Dopoledne bude věnované sportovním aktivitám a odpoledne vás zveme na vystoupení Jiřího Štědrone a drobné pohoštění.

19. 6. čtvrtek 10:00 SÁL

PETR VELETA

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

19. 6. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Zveme vás na oslavu červnových narozenin.

22. 6. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Radost ze života

Kde hledat radost? Povídání o hledání zdrojů radosti pro náš život.

Slovo: Matěj Hájek, nemocniční kaplan, s hudebním doprovodem.

25. 6. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

Zveme vás na přednášku o pražských náměstích na Novém Městě, které nám představí paní Stanislava Micková.



Jak se vyrovnat s přestěhováním do domova pro seniory

Vážené klientky, vážení klienti,

přestěhování do domova pro seniory je velkým životním zlomem. Opouštíte prostředí, které jste dlouho nazývali domovem, a vstupujete do nového kolektivu, jiného rytmu dne a neznámých vztahů. Není proto divu, že tato změna s sebou přináší různé pocity – od úlevy, že už na všechno nejste sami, až po smutek, obavy, nejistotu. To všechno je normální a pochopitelné.

Rády bychom se s vámi podělily o zkušenosti i poznatky odborných studií, které pomáhají porozumět této změně a také ji lépe zvládnout.

Proč je přechod do zařízení náročný?

Přestěhování do domova seniorů není jen změnou adresy. Znamená také ztrátu každodenních rolí, rytmu života a subjektivního pocitu nezávislosti. Člověk přichází o možnost rozhodovat o svém dnu tak, jak byl zvyklý. Tato změna se dotýká hlubokých vrstev identity a může vyvolávat pocity ztráty, osamělosti i nejistoty.

Adaptace obvykle probíhá ve fázích: nejprve si člověk zvyká na prostředí a nové tváře, pak se postupně zapojuje do dění a vztahů. Pocit, že někam patřím, přichází až později – a každému v jiném čase.

Co může pomoci?

Obklopte se známým a vytvořte si vlastní rytmus - nechte si přinést známé fotografie, oblíbený hrnek, polštářek nebo obrázek z domova. Znamé předměty pomáhají navodit pocit bezpečí. Stejně tak může pomoci drobný denní rituál – šálek melty, krátká chvíle s rádiem nebo kontrola kalendáře. Tyto maličkosti dávají dni tvar, který je právě podle vás.

Všimněte si, co vám dělá dobře a nebojte se říct si o pomoc - možná potřebujete víc klidu. Nebo naopak společnost. Chcete změnit místo u stolu, upravit pokoj, nechat si něco podat nebo přemístit? Vaše přání jsou důležitá – a personál vám v nich může pomoci. Právě tím se posiluje váš pocit autonomie a pohodlí.

Dejte si čas - zvykání si je proces. I když se chvíli cítíte nesví, neznamená to, že je něco špatně. Naopak – znamená to, že vám záleží na tom, kde a jak žijete.

Zkuste kontakt s druhými - pozdrav, krátký rozhovor, účast na aktivitě nebo jen společné posezení. I drobný sociální kontakt pomáhá cítit se méně osaměle.

Rodina se nemění. Jen má jinou roli

Obava, že člověk přestěhováním přijde o svou rodinu, je pochopitelná. Vztahy se mění – někdy se prohloubí, jindy postupně utichají. Přesto rodina a blízcí zůstávají důležitou součástí života, pokud jsou přítomni. I když už nezajišťují každodenní péči, mohou přinášet pocit blízkosti, spojení s minulostí nebo být oporou při rozhodování.

A i když člověk nikoho blízkého nemá, nemusí to znamenat, že zůstane sám. Časem si může najít řeč s někým od vedlejšího stolu nebo si zvyknout na krátké rozhovory s milou pečovatelkou. Takové každodenní kontakty mohou mít v novém prostředí cenu zlata.

Přestěhování není prohra

Mnoho lidí ví, že přestěhování do domova pro seniory je nejlepší možné řešení. A přesto se objeví hlas, který říká: „nezvládl/a jsem to“. Ve skutečnosti ale nejde o konec soběstačnosti, ale o krok, který přináší větší bezpečí, důstojnost a kvalitu života. Institucionální péče není selháním – ani vašim, ani rodiny – ale jednou z možností podpory, když už domácí péče nestačí.

Nejste na to sami

Jsou chvíle, kdy se toho všeho může zdát až moc. Kdy přijde smutek, neklid nebo pocit, že je těžké si zvyknout. V takových chvílích tu jsme – připravené vás vyslechnout, být s vámi a hledat spolu způsoby, jak si i v novém prostředí zachovat to, co je vám blízké. Pocit domova může vznikat pomalu – ale nejste na to sami.

Zdraví vás a na další slovíčko se těší

Iveta Pecnová a Jana Čížková, psycholožky Domova pro seniory Háje

Použité zdroje:

Jarolímová, E., & Peškeová, M. (2024). Život v pobytových zařízeních. In H. Georgi, E. Dragomirecká, E. Jarolímová et al., *Psychologie stáří a stáří* (1. vyd., s. 335–365). Grada. Hlaváčková, M. (2003). *Proces adaptace v domovech pro seniory*. Praha: Výzkumný ústav sociální práce. Hradcová, K. (2016). *Adaptační proces seniorů v pobytových zařízeních*. Praha: UK FHS. Hillcoat-Nallétamby, S. (2014). The meaning of independence for older people in different residential settings. *Journals of Gerontology*. Vágnerová, M. (2007). *Psychologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.



Zooterapie – Další příjemné dopolední setkání se zvířátky paní Evy Bukričové na naší zahradě. Tentokrát jsme se mohli setkat se psy Kleopatrou a Čintou, kozlem Bobešem, kocoury Čukem a Gekem a třemi slepicemi. V rámci zbylého času jsme ještě udělali radost jedné klientce na oddělení s návštěvou kocourů.



Larvik Norsko



Město bylo ustaveno samosprávnou obcí (municipalitou) přesně 1. ledna 1838. Připojením města Stavern a vesnic Brunlanes, Hedrum a Tjølling k 1. lednu 1988 vznikla municipalita Larvik, která se svou rozlohou stala největší v kraji. Z celkové rozlohy 1559,42 km² připadá 812,89 km² na pevninu a ostrovy. Na tomto území žije přibližně 48 tisíc obyvatel, většina v samotném městě Larvik.

Larvik je pobřežní region, v jeho katastru je dobrá zemědělská půda, lesy a hory. Od jižního pobřeží zasahuje zhruba 55 km na sever do vnitrozemí. Nejvyšší bod je v okolí vrcholu Pikstein v 622 metrech nad mořem, místo leží v severozápadní části území.

Regionem protéká od severu k jihu jedna z největších norských řek Numedalslågen, která pramení a sbírá vody v Hardangerviddě. Před svým ústím do Larviksfjordu obtéká z východu město Larvik. Dolní část lågenského údolí kdysi patřila k vesnici Hedrum, která je dnes součástí municipality. Podloží celé obce tvoří larvikit modré barvy. Larvikit je zde těžen.

Zdroj: wikipedia



Literární dílna

Bílý jelen – Karel Pešťák

Končí filipojakubská noc. Lidový zvyk, spojený s pálením ohňů, s vírou v čarodějnice, který se odehrává v noci ze 30. dubna na 1. května.

Začal měsíc květen, měsíc máj. Máj lásky čas. Tak praví ve své básni Karel Hynek Mácha. Obloha je blankytně modrá. Nikde ani mráček. Prostě pohoda. Nevadí ani mírný zápach kouře ze spálených čarodějnic. Máj má své kouzlo. Kvetou stromy i keře. Louky se zelenají. Kvetou a voní luční i lesní květiny. V přírodě se objevují noví potomci lesní i polní zvěře. V korunách stromů se starají o svá mláďata různí ptáci.

Vzpomenu na jednu májovou událost, na kterou nikdy nezapomenu. Příběh začal daleko dříve než v máji. Docela v roce předchozím. Bylo to v měsíci září.

Sám název měsíce mnohé napovídá. Krásný měsíc. Někdy již chladná rána. V některých místech se vytváří jinovatka. Slunce má stále ještě sílu. Jinovatka taje. Dny jsou překrásné. Lesy vytvářejí kouzelné obrazy. Jedna barva přechází v druhou. Tažní ptáci odletěli do teplých krajin. Veverky si dělají zásoby na zimu. Nad krajinou krouží káně. Chce ulovit ještě nějakou myšku.

Tady někde začíná příběh, který dosáhne svého vrcholu v průběhu měsíce května či června.

Začíná jelení říje. Svým hrdelním hlasem, troubením se hlásí král Krušných hor. Král lesů, jelen. Na horách troubějí jeleni. Tak praví známá lidová píseň.

Statný jelen má kolem sebe harém laní. Někdy tři, nebo také deset. Začíná v myslivecké mluvě „pokládání“. Kopulační akt u zvěře spárkaté. Nemá to lehké. Během říje jelen nejí. Nemá na to čas. Na své váze ztratí až dvacet kilo. Někdy je tak vyčerpaný, že se musí dojít zchladit do „kaliště“, na bahnité místo. Stane se, že se ke stádu nevrátí. Jeho místo zaujme jiný jelen, jeho sok.

Statní jeleni nejsou žádní drobečci. Dorůstají 175 – 230 cm o hmotnosti 160 – 240 kg. V době říje musí o své místo bojovat se svými soky. Vůdce stáda nejprve soka – vetřelce prohání a snaží se ho odehnat. Vrcholem je souboj. Jeleni skloní hlavu s mohutným parožím. Nastane přetlačování. Pak útok. Ozývají se rány, jak do sebe parožím narážejí. Vítězný jelen je ten, který bude laně pokládat.

V době jelení říje jsem využil každé volné chvíle, abych toto divadlo mohl vidět. V mém úseku jeleni nebyli. Musel jsem za nimi jezdit do hor. Bylo to nedaleko hranic s Německem. Měl jsem tam přátele, také lesáky.

Auto jsem zanechal u přítele v hájovně. Pak asi tři kilometry lesem ke křižovatce čtyř lesnických úseků. Překrásné místo. Jeden z úseků se jmenoval Volárna. Velká louka obklopená lesem. V čele

opuštěná hájovna. Rostly tam pravé hříby. Druhý úsek Gabrielina huť. Zbořeniště, kde se v minulosti zpracovávala ruda. Třetí Vápenka. Tam stála nová hájovna. Zářila svou bílou barvou na pokraji lesa.

Čtvrté místo bylo U bílého jelena. Předcházelo ho mnoho pověstí a pověr. Pamětníci říkali, že se tam objevuje bílý jelen. Má to být jelen cestovatel, který prochází bez pasu hranice Česka s Německem. Několika lesákům se podařilo ho vidět. Nikdy na něho nevystřelili. To by znamenalo do roka smrt.

Na tom rozcestí stály mohutné smrky. V prsní výšce je dospělý člověk neobejmul. Odhadem čtyři až pět kubíků dřeva. Z levé strany bukový les. Táhl se od rozcestí až k obzoru. Obrátím se k lesu a strnu. Ve vzdálenosti asi sto metrů ode mě stojí bílý jelen. Snad jsem zapomněl i dýchat. Jeleni mají špatný zrak, ale dobrý čich a sluch. Chvilí postál. Pak hrdě odcházel se zvednutou hlavou a parožím, položeným skoro na hřbetě. Byl jsem tak ohromen, že jsem si nespočítal, kolikaterák je. Odešel za obzor.

Bílí jeleni jsou často vnímáni jako symboly čistoty a nevinnosti, kvůli své nedotčené bílé barvě. Duchovní význam: V některých kulturách jsou bílí jeleni považováni za duchovní posly nebo průvodce, kteří představují spojení s božskými nebo vyššími říši.

Ani pořádně nevím, jak jsem se dostal na posed a pozoroval pokračující jelení říji. Dospělý jelen stále hájil své postavení. Některé laně se držely opodál. O pokládání nejevily zájem.

Do hledáčku dalekohledu se dostala statná laň. Stála trochu stranou od ostatních. Na krku směrem ke hřbetu měla velkou jizvu. Asi po nevydařelé střele.

Tiše jsem slezl z posedu. V duchu se rozloučil se čtyřnohými přáteli. Byla to poslední návštěva jelení říje tohoto roku. Prošel jsem místem, kde byl bílý jelen. Zadíval se k obzoru, kde zmizel. Na dálku mu popřál dlouhé žití.

Za několik týdnů přišla zima. Byla krutá. Napadlo hodně sněhu. Bydlel jsem v malé vesnici skoro na polosamotě. Měl jsem velkou zahradu s malým rybníkem. Do lesa několik desítek metrů. Zima byla velká a sněhu hodně, že se z hor stahovala jelení zvěř do údolí. Hledala potravu. Za oknem vidím u lesa stádo jelenů. Otevřel jsem jedno pole plotu a nanosil tam seno. Později i řepu, kaštany. Na zemi ležely větve z ořezaných stromů. Jelení zvěř se osmělila a do zahrady chodila jako domů. Někdy jsme jich napočítali se ženou i kolem dvaceti.

Zima skončila. Přišlo jaro. Jeleni se vrátili do hor. Ani jsem se nenadál a byl tu měsíc květen. Dobře jsem věděl, že v tomto čase se rodí jelení mláďata. Kolouši. Pojedu se podívat.

Tady končí můj příběh, který začal v září předchozího roku. Byla to jelení říje. Jdu na ta známá místa. U Bílého jelena je klid a ticho. Jdu se podívat k Volárně. Vyjdu z lesa. Na louce se pase laň. Kolem ní dva kolouchové. Dalekohled zamířím na laň. Na krku dlouhá jizva směrem ke hřbetu. Nějak jsem to tušil. To mi stačí. Skla dalekohledu se zamlžila. V očích se objeví slza. Není to slza smutku, bolesti. Je to slza štěstí a lásky.

Co bílý jelen? Několikrát jsem slyšel, že byl viděn. Já ho však již nespatriil. Ve volné přírodě se jelen evropský dožívá deseti až třinácti let. Věřím, že zhasl v oblasti Krušných hor. Tam, kde pokládal jednu laň za druhou a založil novou generaci.

Na jeho památku, kde žil, se lesnický úsek jmenuje Bílý jelen.

Vzpomínky na dětství – Ilona Bednářová

V seniorském věku prožívám život v klidu. V jarních dnech vzpomínám na dobu, když mně byly tři roky. Ráda jsem chodila s maminkou ven na procházky a nejraději na hřiště s pískovištěm. Bydleli jsme v Praze Strašnicích. Tehdy okrajová čtvrť města.

Hřiště se nacházelo u řadových domků obklopených zelení a zahrádkami. Ty domky tam stojí i dnes. Hřiště také. Bylo na hřišti hodně houpaček a také kolotoč. Já jsem se po příchodu na hřiště nejdříve houpala a pak točila rychle na kolotoči a pak jsem zamířila na pískoviště. Měla jsem s sebou hodně

báboviček, sítko, lopatky a dřevěné nákladní autíčko. Tím autíčkem jsem převážela písek z jednoho rohu pískoviště na druhou stranu.

Přišla si ke mně hrát holčička. Maminky se zatím zapovídaly a nesledovaly nás. Holčička si chvíli hrála a pak nabrala plnou lopatku písku a posypala mně hlavu a celou postavu pískem. To jsem si nemohla nechat líbit. A s rozkoší jsem holčičce ozdobila hlavičku pískem ze své lopatky. Nevím, jak dlouho bychom se sypaly pískem. Maminka holčičky se podívala na nás, jak si hrajeme, a zrohověla se. Popadla svoji dcerku a bábovičky a jely se domů umýt. Já i maminka jsme také jely domů. Už jsme se s tou holčičkou nikdy nepotkaly.

Jednou se mi také stala nemilá příhoda: ráda jsem lezla na lavičky. Byla jsem tak krásně vysoko a najednou mi podjela noha a já spadla na bábovičku, která měla kovový držáček, tak nešikovně, že jsem si zlomila ruku a měla jsem ji v sádře.

Končím svou vzpomínku. Ráda vzpomínám na milé zážitky a na ty nehezké se snažím zapomenout. Ale ani v dětství bohužel není všechno růžové.

Černý Janek – Věra Ličmanová

Za tureckých válek se bojů zúčastnil i jeden hrabě z Brodu. Při návratu s sebou přivezl i malého černouška, který se stal sluhou jeho paní. Hrabě byl však v další válce raněn a brzy po návratu domů zemřel. Hraběnka se znovu provdala, ale nový manžel neměl chlapce rád a chtěl ho vyhnat. Naštěstí se ho ujal strážce dolní Nivnické brány. Se ženou neměli děti.

Jednou opět přitáhli Turci a městští vojáci s řemeslníky bránili vstupní bránu. Mnoho Turků bylo pobito, a tak se dali na ústup. Tenkrát bohužel padlo i mnoho občanů, a než všechny pochovali, byli vojáci velmi unaveni a usnuli. Mysleli, že zbytky vojska odtáhly na uherskou stranu, ale spletli se. Turci se schovali se v lesích a čekali na vhodnou příležitost k novému útoku.

Nebylo nikoho, kdo by hlídal, a navíc byla taková pohroma a zkáza, že nic nebylo vidět. Na dolní bráně se probudil malý černoušek. Uslyšel hluk, a když spatřil turecké špehy, skočil ke zvonu a začal zvonit na poplach a okolním vesnicím o pomoc. Hned bylo město na nohou a obléhání začalo znovu. Město se opět ubránilo, i když za cenu velkých ztrát.

Chlapec, říkalo se mu „Černý Janek“, byl velmi oblíbený. Naučil se i po „moravsku“, všichni ho měli rádi. Když zvonil v této hrozné bitvě na poplach, vyhlédl z okna a byl střelen do hlavy. Zranění podlehl. Měl velký a slavný pohřeb, všichni věděli, že on zachránil město před Turky.

Když se stavěla nová radnice, tak mu na památku měšťané zhotovili sochu Janka ze dřeva a umístili ji na věž. Do ruky mu dali provaz a on znovu a znovu před tím, než hodiny odbijí celou, zazvoní.

Zpracováno podle pověsti z knihy Václava Františka Letochy Památky města Brodu Uherského.

Milí čtenáři,

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



Drazí přátelé,
jak často jsou před námi takové trochu složitě otázky: „Co má člověk za všechno své namáhání? ... Marnost nad marnost, všechno je marnost.“ Tak vyjádřil bídu lidského života autor knihy Kazatel. – Kniha nevyjadřuje jen beznadějný pesimismus, ale střízlivý realismus víry, zápasící o pravou jistotu života. Ohlašuje pomíjivost a z hlediska věčnosti nicotnost všeho, co člověk má i co je, aby byly povýšeny hodnoty věčné, hodnoty, které mají přesah naší pozemské existence. Učí nalézat jediný pevný základ života v Bohu, oslavuje a chválí naprostou Boží svrchovanost, velikost Boha, a slouží tak člověku v nalezení moudrosti, aby moudře žil, aby jeho život byl naplněn dobrem a láskou, hodnotami, které mají věčné trvání. Od té doby, co byla napsána tato kniha, lidstvo došlo k mnohému poznání, mnoho poznatků, vědních oborů, vzniklo, ale lidé stále žijí v určité nejistotě; proto i v dnešní době je potřeba zamýšlet se nad podstatou, hodnotami lidského života. Vědní obory chrlí o člověku stále víc údajů. Antropologové posunují hranici zrodu člověka kamsi k stáří milionu let. Anatomové probádali lidské tkáně. Biologové objevují životní funkce. Psychologové vysvětlují lidské osobnosti. A přesto je člověk dál tvorem neznámým, a co hůř – plným rozporů, tragiky, často i bídy v různých zemích. Je nesmírně zajímavá otázka: Proč jsem se narodil právě já? Moji rodiče možná ani dítě nechtěli, ani nemohli rozhodnout, budu-li mužem nebo ženou, jaké mám mít vlohy, jaký budu mít temperament. Naše tělo je tak dokonalý organismus, proč je přesto tak snadno zranitelné, tak často nemocné? – Proč máme svobodu místo jistého instinktu zvířat, když naše rozumové poznání je tak nejisté, nespolehlivé, často chybné? Stále nám hrozí, že se zmýlíme, že se špatně rozhodneme. Má lidský život vůbec nějaký smysl? Co na to odpovídá lidský rozum, lidské vědění? Člověk začal svým rozumem zkoumat sebe sama a výsledky jeho výzkumů jsou často rozporné, zase otevřené k dalším otázkám. Archeologové objevili, že člověk je tělesně součástí vývojové linie všeho živého a

ukázali mu nejbližší příbuzné v opicích. Jiní vědci uznali: „Geniální superstroj je člověk.“ Ale pes má lepší sluch, pták líp vidí, netopýr se líp orientuje. Kybernetici mají zase pro lidský mozek jen chválu v superlativech. Astronomové ukázali člověku, jak nepatrné je jeho místo v prostoru vesmíru i v čase, co trvá svět. Ale na druhé straně ukazují v úžase, jak ojedinělý je lidský život v hloubkách vesmíru. – Každý z nás by si měl být vědom, že se objeví ve vesmíru a čase jen jednou. Každý jsme originál, který tady nikdy v minulosti nebyl ani v budoucnu nebude. Není to důvod pro každého, aby se snažil co nejúčelněji využít času, který je mu vymezen? Dokud člověk žije, může přinášet sobě i svému okolí radost, naději, že má život smysl. V každém věku máme prostor těšit se, mít radost, být šťastný i z malých, nepatrných chvil, pro které má smysl žít, rozdávat kolem sebe dobro a lásku. Nádherně nám to vyjádřil Fráňa Šrámek: „Života bído, přec tě mám rád.“ To je odpověď lidského srdce po smyslu života. A co nám říká víra: Víra nás osvobozuje od úzkosti a strachu z budoucnosti, dává nám sílu a chuť jít dál. Znovu vstávat po každém pádu, tak jako Ježíš, který šel tu bolestnou cestu na Kalvárii. Naděje víry, to není útěcha slabochů, to není jen nějaká berlička pro člověka.

Víra je život. Jistě známe lidské povzbuzení: Víra tvá tě uzdraví! Víra nám dává naději v každé situaci našeho života. Víra a naděje nás posiluje, abychom měli ve svém srdci, ve svém nitru, dobro a lásku. Vírou přicházíme k tomu, že nás Bůh miluje. Miluje každého člověka, nikdo není vyloučen z jeho nesmírné lásky. S velikou láskou se Ježíš obětoval pro člověka, a tím nám přinesl obrovskou naději, že náš život má smysl, že nekončí náš život tady na zemi, ale pokračuje v Boží blízkosti, ve věčné radosti.

Prosme Boha za lidi, kteří jsou pesimisty, kteří trpí pocitem marnosti, kterým chybí trochu naděje, aby našli svou radost v dělání radosti jiným a tím nastartovali i radost, klid a pohodu pro sebe.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Karel Bláha,
JUDr. Alexandr Kocián.



1. ZAKROUŽKUJTE KAŽDÉ ČTVRTÉ PÍSMENO A DÍKY TOMU ZJISTĚTE NÁZEV OBLÍBENÉHO HRADU V ČR.

ŽŠŘČIAEEGPTSHLHKÁÍÉÝČŘŽŠDTRTIUOEPPBRXVNNPRFBAUIEFKPRFTHK

2. PANÍ IVANA SI NAPSALA NA PAPIREK DŮLEŽITÉ VĚCI, KTERÉ JEŠTĚ POTŘEBUJE DOBALIT NA DOVOLENOU. POZORNĚ SI JE PŘEČTĚTE, ZAPAMATUJTE A POTÉ SEZNAM SCHOVEJTE A ZKUSTE VŠECHNY VĚCI VYJMENOVAT.

OPALOVAČÍ KRÉM
OSUŠKA
ŽABKY
KNIHA
FOTOAPARÁT
NABÍJEČKA NA MOBIL. TELEFON

3. SEŘAĎTE OBLÍBENÉ DOVOLENKOVÉ DESTINACE PODLE ABECEDY.

Chorvatsko, Krkonoše, České Švýcarsko, Itálie, Řecko, Portugalsko, Beskydy, Vysoké Tatry, Šumava, Bulharsko, Maledivy, Bali, Thajsko.

4. TROCHU MATEMATIKY. VYPOČÍTEJTE NÁSLEDUJÍCÍ PŘÍKLADY.

$$\begin{aligned} 65 - 53 &= \\ 45 + 36 &= \\ 8 \times 9 &= \\ 95 / 5 &= \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 392 + 945 &= \\ 549 + 653 &= \\ 767 - 512 &= \\ 677 - 424 &= \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 11 \times 11 &= \\ 13 \times 5 &= \\ 270 / 3 &= \\ 125 / 25 &= \end{aligned}$$

5. NAPIŠTE SLOVO STEJNÉHO VÝZNAMU (SYNONYMUM) KE KAŽDÉMU Z NÁSLEDUJÍCÍCH SLOV.

Šnek –
Sirka –
Odvaha –
Fotbal –

Pažitka –
Dezert –
Monitor –
Plovárna –



6. VYMYSLETE CO NEJVÍCE SLOV, KTERÁ ZAČÍNÁJÍ NA SLABIKU

- LÉ - ; např. LÉTO;
- PRÁ - , např. PRÁZDNINY;



Proč se ráno nalačno napít čisté vody

Voda je pro život nezbytná a její přínos pro zdraví je nepopiratelný. Pro hladké fungování ji potřebují všechny orgány a chrání organismus před mnoha nemocemi. Tyto účinky ještě zvýšíte, když si zvyknete pít ji ráno na lačný žaludek. Proč?

Voda tvoří 75 procent lidských svalů, 90 procent mozku, 22 procent kostí a 83 procent krve. Z toho vyplývá, jak důležité je dbát na její příjem: denně byste měli vypít alespoň 35 mililitrů vody na kilogram tělesné hmotnosti. Nezapomínejte na zvýšení konzumace tekutin při nemoci, horečce, průjmech, zvracení, v horkém počasí, kdy se zvýšeně potíte, a při sportu.

Ohroženou skupinou jsou v tomto směru zejména malé děti a senioři. Dostatečné zavodnění je důležité pro fungování mozku. Mírná dehydratace, tedy ztráta procenta až dvou tělesné váhy vlivem nedostatku vody, může mít negativní vliv na schopnost soustředit se. Ztráta více než dvou procent tělesné váhy dokáže ovlivnit funkci mozku, oslabit krátkodobou paměť, narušit motorické funkce, způsobit závratě a bolesti hlavy. Pít by se mělo během celého dne, postupně a po menších dávkách, ne nárazově a hodně, protože to zbytečně zatěžuje ledviny. Ideální je začít už ráno před snídaní.

Pití vody na prázdný žaludek je velice prospěšné a představuje jeden z drobných zvyků, který může pro rychlé a bezpracné zlepšení celkového zdraví zařadit každý – a hned. Po noci je organismus dehydratovaný – potíte se a určité množství vody se i vypaří. Proto je velmi vhodné tělu hned po probuzení poskytnout tekutiny, ideálně prostřednictvím vlažné vody. Ta přes prázdný žaludek přechází rychle k dalšímu využití.

9 dobrých důvodů, proč pít vodu nalačno

Co všechno dokáže jedna sklenice vlažné vody vypítá na prázdný žaludek?

1. Pomůže močí odplavit toxiny společně se všemi látkami, které tělo nepotřebuje. Tím voda posiluje metabolismus a pomáhá předcházet nemocem.
2. Pomáhá minimalizovat účinky konzumace škodlivin, jako je alkohol, tabák nebo nezdravé jídlo.
3. Udržuje pružnost pokožky a předchází předčasným vráskám.
4. Hydratuje životně důležité orgány, čímž umožňuje jejich hladké fungování.
5. Nastartuje metabolismus a zvýší spalování energie z tukových zásob, snižuje návaly hladu a eliminuje riziko přejídání.
6. Pomáhá kontrolovat hladinu kortizolu a chrání před infekcemi.
7. Zbavuje únavy a ospalosti, které se vás ráno, poté co vstanete, ještě mohou držet.
8. Stimuluje vyprazdňování, zlepšuje střevní peristaltiku, pomáhá předcházet zácpě.
9. Snižuje kyselost žaludku a mírní křeče související se zánětem žaludku.

Pro dosažení výše zmíněných účinků je nutné držet se určitých doporučení, která vás ochrání před případnými žaludečními problémy. Vždy je dobré pít vodu odstátou pět minut nebo klidně déle, nebo vodu upravenou tak, že v ní je minimum chloru. Po ránu se omezte na jednu sklenku vody (250–300 mililitrů). Další si můžete dát po snídani a další vždy před hlavním jídlem. Pijte pomalu a po menších doušcích. Voda, kterou pijete, by měla být vlažná, aby kopírovala teplotu těla a nezpůsobila mu hned ráno nepříjemný ledový nebo horký šok.



Karel Čapek

Kalendář

O ZPĚVU PTAČÍM

O ptačím zpěvu jsou rozšířeny různé zvykové názory: například, že ptačí zpěv je líbezný. Proti tomu jsem oněhdy slyšel, jak jedna dáma bydlící u Riegrových sadů bědovala, že se musí přestěhovat: od půl čtvrté ráno prý křičí ptáci v parku tak, že ji nenechají spát.

Chlácholil jsem ji tím, že to nedělají všichni ptáci, nýbrž jenom kosové; co se kosů týče, tu ovšem nutno uznat, že jsou to černí a hulákající ničemové, nemající špetky smyslu pro poezii; ostatně kosové se již skoro úplně odcizili přírodě, změstřili a následkem toho zpepičtěli. Zvykli si na město jako vrabci; přesněji řečeno, zmocnili se města a netrpí v něm žádného slušného ptáka.

Na mé zahrádce se chtěl usadit drozd; sedl si na plot, dal hlavičku na stranu a hvízdal, že by se mu to tady jako líbilo. Tu se na něj vrhl se surovým tartasem párek kosů a zahnal drozda až někam za Červený Dvůr. Načež ten černý žlutozobý kosí holomek poskakoval vítězně po tyčkách plotu své zahrady hulákaje: "Vidíš ho? Vidíš ho? Vidíš ho? Pryč je!" Nato potřásl ocáskem a energicky odplivl.

To byl loňský kos, veliký křikloun a dacan před Hospodinem. Měl své ustálené výroky, které jen neznalí lidé považovali za zpěv; ve skutečnosti to byly inzulty. Například rád pokřikoval na celé kolo: "Necháš ji?! Necháš ji?! Necháš ji?! Vidím!! Vidím!!!" Když se toho nabažil, ptal se tak jako uličníci, kteří pro samou hru zapomínají na čas: "Kolik je hodin? Kolik je hodin?"

Letošní kos (jeden z potomků loňského) je méně osobní; umí jenom pár slov, ví bůh, kde je sebral. Od půl čtvrté ráno počne křičet: "Telecí! Telecí! Telecí tele!" Potom poskočí a horlivě spustí: "Výtok! Výtok! Hihih!" Načež sežere žízalu, jako by to byl makarón, a opakuje svůj repertoár, na který jeho choť, hnědá a pilná osůbka, trpělivě odpovídá: "Vím. Vím."

A manžel nezdvořile opáčí: "Hele ji! Hele ji! Brrr!"

O kosech ovšem je známo, že nejsou velicí pěvci; ale přiznám se, že když jsem poprvé v životě slyšel slavičky, byl to pro mne přímo šok. Stalo se to ve Fara Sabině, pár mil od Říma; dřímál jsem ve vláčku, když jsem vyletěl ze sna, maje děsný dojem, že se někde v mé blízkosti zbláznilo šest xylofonistů, tlukoucích ze všech sil do svých dřivek. Byl to slavičí klokoť.

Možná – kdož ví? – že mezi námi žijí bytosti větší než my, například cherubové nebo serafové, kteří mluví jiným jazykem a mají jiné věci na práci než my. Možná, že někdy položí svá péra nebo své nástroje a na okamžik roztržitě naslouchají hlasům našeho života. Možná, že v tu chvíli někde vríská dítě, opilý chlap nadává své ženě, mužští v hospodě se hádají o politice, tlukouce pěstí do stolu, kameloti vyvolávají večerní vydání novin, šofér volá na pěšáka: "Ty vole, copak se neumíš vyhnout?" V tu chvíli se možná usměje cherub na serafova a řekne, jako my mluvíme o ptácích: "Slyšíš, jak zpívají lidé?"

O POVAZE KOSŮ

Stěžují-li si staří lidé, jak se ten svět mění, míní tím obyčejně mravy mládeže, rozmach automobilismu, sociální trampoty a jiné novodobé úkazy; ale obyčejně přehlédnou, že se ten svět mění i v některých úkazech přírodních.

Tak například rackové prý dříve nemívali svou povinnou jarní etapu u pražských mostů; vzali si to do zvyku teprve před několika desítkami let. Anebo v přírodopisech našich otců býval kos líčen jako plachý lesní pták. Jděte dnes hledat kosa do lesa; a co se týče jeho plachosti, je o hodně méně plachý než podomní prodavač vstupenek na dobročinný koncert. Přesněji řečeno, stal se z něho úplný nestyda a městský flákač. Nechal lesy lesní reformě a nastěhoval se do městských zahrádek a parků; vlastně zmocnil se jich rukou násilnou.

Hle, co učinila civilizace z plachého lesního ptáka. Ráno začne hulákat za naprosto nemožné hodiny, jen aby vás vyrušil ze zaslouženého spánku. Když se mu to povede, utiší se a počne provozovat své pravidelné rošťárny: popelí se v záhonech, aby si podrbal muňky, uštípne puký květů, rve tulipány a vytahuje z půdy malé sazeničky; za nějakou hodinku práce vám zdemoluje kus přírody, který nazýváte svou zahrádkou, a uspokojen se vyhoupne na plot a volá: "Kolik je hodin? Kolik je hodin?" Druhý se vychloubá: "Já jsem z Vídně! Z Vídně! Z Vídně!", kdežto třetí se vysmívá: "To

Pokračování na straně 14

se ví!”

Pak vyjdete potěšit se rosnou zahrádkou, a najdete rozryté záhonky, rozškubané plátky vzácného tulipánu, orvané kročče a vyhrabané pomněnky, které jste včera sázeli. I počnete bédovat a láteřit na toho černého surovce, který se natřásá na plotě, hrozíte mu pěstí a slibujete mu, že si na něho koupíte flobertku nebo strojní pušku; a tu ten černý ničema se k vám obrátí zády a zvedne ocas, dáváce co nejzřetelněji najevo: “Polib mně šos, člověče!” Rozzuříte se a hodíte po něm hrudou; poskočí a počne hrubě nadávat. Řeknete si, že s takovou sebrankou si raději nezačínat, a dáte se do práce s motyčkou nebo rýčem; vleze vám rovnou pod nástroj, takže musíte dávat pozor, abyste ho nepřekrojili, zatímco tahá ze země žížalu jako ohromný makarón. Odstrčíte ho motyčkou, aby vám nepřekážel; vynadá vám a vysadí na vás zadek, ale neustoupí. Je dotěrný jako štěnice a drzý jako váš největší nepřítel. K večeru usedne na kraji střechy a počne flétnovat tak pěkně, že se opřete o rýč a necháte všeho –

A když hnědá kosice snese svou kolekci vajíček (jsou totiž strašně plodní), můžete jí strčit nos až do hnízda; ani se nehne, jen mírně mrká a dává najevo: “No tak hlídej, člověče, hlídej, tleskej do dlaní, abys zahnal kočky; hled’ jednou být nějak užitečný.”

A člověk tedy hlídá a zahání kočky od hnízda těch černých nestydů.

SOVA

Možná, že to nebyla sova, nýbrž sýc obecný středoevropský (*Athene noctua noctua* Scop.), nicméně všichni jí hned říkali sovička.

O sovách je obecně známo, že se vyskytují vycpané a mírně ožrané od molů ve školních kabinetech, kde sedí na větvi tiše a vytrvale, páchnouce naftalínem, a slouží k poučení mládeže; dále se hojně vyskytují na exlibris, kde sedí na dvou nebo třech tlustých knihách, čímž se vyjadřuje jejich zvláštní, přímo docentská moudrost a sčtetlost. Naproti tomu sýčkové se objevují nejčastěji v novinách, kde se rozepisují zpravidla o mravním úpadku mládeže, o těžkých chmurách na evropském obzoru nebo o nějaké příští hospodářské pohromě. Tím větším překvapením pro moderního a školami prošlého člověka je, když shledá, že sova (nebo sýček) se vyskytuje také ve stavu živém a v takzvané volné přírodě.

Bylo to dokonce za slunného dne, a ta sovička

neseděla ani na tlustých knihách, ani na zříceninách hradu, jak byste očekávali, nýbrž na zemi v trávě a klidně spala. Zdálky vypadala spíš jako drobet omšelý, šedý pařízek; teprve z větší blízkosti jevila jakési známky života tím, že za námi točila hlavou, ale aby otevřela oči, za to jsme jí patrně nestáli; dávala zřejmě najevo, že ji sice velice těší, ale že bychom zase mohli jít. Proto jsem ji ani nemohl podrobit bližšímu zkoumání, jak je to s jejími ušními otvory, má-li opravdu vratiprst a postrádá-li volete. Vcelku připomínala maličkou starou dámu v šedém salupu, která usnula nad svým pletením. Byla docela sympatická a krajně staromódní; byli bychom si ji vzali domů a nabídli jí k obývání přihrádku v knihovně, ale nebylo by asi docela snadné pro ni chytat myši; i opustili jsme ji po špičkách, sledování jejím nevidomým a zavřeným pohledem.

To vám je zvláštní, jak některé zvíře vypadá starosvětsky, jako by už nenáleželo do tohoto světa. Taková sova například působí dnes stejně nečasově a starobyle jako verše Puchmajerovy nebo jako honzík po babičce; člověk je jaksi dojat, když se s něčím takovým setká. Tak vida, je to přece jen pravda, že se kdysi nosily honzíky a že bývaly na světě živé sovy; kdo by to řekl! Najednou se člověk cítí v jiném a hrozně starém světě; třeba je tady pod splavem i vodník v zeleném fráčku a na slunci se vyhřívá hadí panenka se zlatou korunou na hlavě; třeba ještě tuhle po cestě přijede poštovský dostavník s panáčkem v červeném kabátě a přinese nám psaní s modrou známkou z Mauritia. Všechno je možné v tomto starožitném světě; i sovy a sýčkové jsou, a jsou i jiná tajemná znamení; jenže člověk musí dávat pozor, aby je nepřehlédl jako omšelý pařízek v trávě.

Chudák sovička, snad se tu jenom zapomněla; snad ztratila cestu zpátky do nějakého staršího a nerušeného světa.

Víš ty co, dal bych do novin inzerát: “Pták, nemoderních názorů, hledá kousek starého světa. Plochá střecha a dům s rádiem vyloučeny. Nabídky pod zn. ‘Nejraději zřícenina’ do adm. t. I.” To by bylo, aby se v tomto světě ještě nenašel nějaký kout, kde by bylo místo pro sovu, knihy a moudrost Athéninu!

Pozn.: salup – velký šátek; honzík – vycpávka sukně.

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

Hobzíkoví – Příjemné páteční posezení s hrou na ukulele a zpěvem v podání Ondry a Adély Hobzíkových.



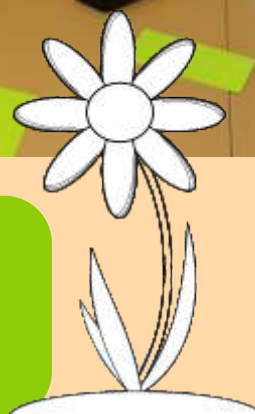
Racham Trio – Víkendové vystoupení klasické hudby od hudebního uskupení Racham trio – houslí, violoncella a klavíru.



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

1. ČESKÝ ŠTERNBERK.
3. Bali, Beskydy, Bulharsko, České Švýcarsko, Chorvatsko, Itálie, Krkonoše, Maledivy, Portugalsko, Řecko, Šumava, Thajsko, Vysoké Tatry.
4. 12, 81, 72, 19, 1337, 1202, 255, 253, 121, 65, 90, 5.
5. Hlemýžď, zápalka, nebojácnost, kopaná, šnytlík, zákusek, obrazovka, koupaliště.
6. Létavý, lék, lépe, léčka; prázdniny, prázdný, právo, práť, práškový...

KALEIDOSKOP



Mezi námi – Další dvě setkání skupin Mezi námi se ZŠ nad legem a rytmičkým cvičením a MŠ při výrobě rozkládacích květin.



Futuremi – Generální zkouška dívčího sboru Futuremi pod taktovkou Markéty Donátové.





Háčkování – V rámci klubu háčkování spolu vždy strávíme hezké odpoledne, při kterém začínáme tvořit výrobky jako např. taštičky, peněženky, pouzdra a dekorace.

Májová veselice – Ku příležitosti 1. máje jsme pro klienty připravili Májovou oslavu s harmonikářem Jindrou Kelíškem a soutěžními vstupy.



Jakub Grechl – Cestovatel, který nám dokazuje, že vaše překonává všechny překážky, a ukázal nám krásy ostrovního státu Kuba s názvem S Kubou na Kubě.



ADRAběh

Proběhl již čtvrtý ročník ADRAběhu ve spolupráci s dobrovolnickou organizací ADRA, kdy jsme se sešli v hostivařském lesoparku s dobrovolníky, a ti si převzali na trasu 12 vozičkářů. Za krásného slunného počasí prošli kratší trasu závodu až do cílové rovinky, kde na ně čekal maskot a malá odměna za účast. Účastí na této akci se přispívá k dalšímu dobrovolnictví u seniorů a samotnému fungování ADRY. Těšíme se na další ročník a další úžasnou spolupráci.





INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou 11.6., 25.6., 9.7. a 23.7.
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 4. 6. 2025
od 10:00
v sále.

Multisenzorická místnost A0

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

PARKINSON PORADNA – Od září u nás probíhá poradna pro klienty a rodinné příslušníky s dotazy spojenými s Parkinsonovou nemocí, na které vám odpoví paní Anna Rezková, specializovaná sestra VFN.
16:00 – 18:00 v reminiscenční místnosti každou první středu v měsíci.



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



VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

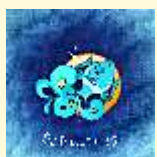
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka.

Červen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Užijte si chvíle klidu. Bez plánů, bez spěchu. Pusťte si hudbu nebo si jen tak povídejte. Tento čas obnoví vaše síly.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Červen je ideální den pro začátek péče o své zdraví. Udělejte něco pro své tělo, ať už cvičením, nebo zdravou stravou.



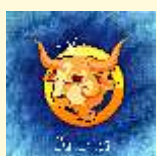
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Spojte relaxaci s blízkými. I společná krátká přestávka, kdy si všichni odpočinou, je důležitá pro udržení dobrých vztahů.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Nebojte se přiznat své pocity. Zklidněte emoce a hledejte porozumění. Dnes je ideální den na vyřešení neshod v rodině.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Naslouchejte a buďte trpěliví. Konflikty se dají urovnat s otevřeným srdcem. Dnes je čas na klidnou a laskavou komunikaci.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Zastavte se u každého úsměvu, který vás zahřeje. Nechte své city růst, místo abyste je dusili v hlavě pod tíhou obav.

HOROSKOPY



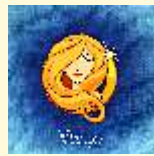
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Při jídle zpomalte. Vychutnávejte sousta vědomě a nejezte ve spěchu. Tělo vám poděkuje lepší energií i lepší náladou.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Nenechte stres ovládnout situaci. Udržujte klid, organizujte si úkoly a dejte si přestávku, aby vám zůstala jasná mysl.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Otevřete dialog, i když se cítíte napjatí. Pozitivní přístup vám pomůže vyřešit i těžší situace bez eskalace problémů.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Všímejte si krásných chvil, kdy vás něco zahřeje u srdce. Nechte své emoce růst a neudusávejte je strachem a obavami.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Poslouchejte, co vám tělo říká. Pokud máte bolesti nebo napětí, nezanedbávejte to. Tělo si žádá odpočinek a také péči.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Když jste pod tlakem, udělejte krok zpět a zhluboka se nadechněte. Přehodnoťte své priority a přistupujte k úkolům s klidem.