

HÁJEK

Říjen
2025

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Kaleidoskop

■ Info z domova

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

*Eva Janků,
Květoslava Podroužková*

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
GUE
GA
G

1. 22. října si připomínáme Mezinárodní den balbutiků.

Co je to balbutismus?

- a) barvoslepost b) koktavost c) nedoslýchavost

2. Alfred Bernhard Nobel (21. 10. 1833 – 10. 12. 1896) byl chemik a vynálezce dynamitu. Na základě jeho závěti jsou každoročně udělovány Nobelovy ceny. Z jaké země pocházel?

- a) Francie b) Německo c) Švédsko

3. Rudolf Hrušínský (17. 10. 1920 – 13. 4. 1994) byl český herec. Ve kterém snímku radí Rudolf Hrušínský v roli lékaře větou: „A celej se otočit můžeš? Tak neotáčeš hlavu, otáčeš se celej.“

- a) Tichá bolest
b) Vesničko má středisková
c) Tajemství hradu v Karpatech

4. 31. října se slaví den UNICEF. Co tato zkratka znamená?

- a) Mezinárodní dětský fond neodkladné pomoci
b) Organizace spojených národů pro výchovu, vědu a kulturu
c) Organizace spojených národů

5. Který den se slaví Mezinárodní den seniorů?

- a) 1. října b) 5. října c) 10. října

6. Která z těchto osobností se narodila 1. října, je spojena s divadlem Semafor a příští rok oslaví 95. narozeniny?

- a) Jiří Suchý b) Jiří Šlitr c) Miroslav Horníček

7. Který den v říjnu začíná zimní čas?

- a) poslední neděle v říjnu
b) první neděle v říjnu
c) vždy 31. října

8. Která z nemocnic byla pod názvem „Masarykovy domovy“ otevřena 28. 10. 1928?

- a) nemocnice na Bulovce
b) nemocnice pod Petřínem
c) Thomayerova nemocnice

9. Jak se jmenuje svátek, kdy děti vyřezávají dýně a dávají do nich svíčky?

- a) Día de los Muertos
b) Halloween
c) dýňobraní

10. S říjnem se pojí i mnoho pranostik. Jako např.: Září víno vaří, a co nedovaří,

- a) říjen dovaří. b) říjen dopeče. c) říjen vypije.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky v červencovém kvízu
odpovědělo 23 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

**Stanislav Bürger, Ing. Marie
Černohorská, Jiří Sova, Tým A3,
Team A0, Helena Kučerová**

Devět správných měl:

Pokoj 248

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka č. 10.

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

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. A: Junák
2. C: úmrtí
3. C: Jan Werich
a Jiří Voskovec
4. C: Dědičný nárok na trůn.
5. B: Eliška Přemyslovna
6. C: Čáslav
7. B: George Orwell
8. B: Antonín Dvořák
9. A: Mikulov
10. C: hřib žlutomasý

1. 10. středa 14:00 SÁL

VERNISÁŽ KLIENTSKÝCH VÝROBKŮ

K příležitosti dne otevřených dveří jsme si připravili pro vás menší výstavu výrobků našich klientů. Zahájení výstavy proběhne ve Velkém sále.

3. 10. pátek 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

5. 10. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Naše cesta k bohu je nadějí i pro naše děti. Biblický příběh o Noemi a Rút měl šťastný konec a přinesl požehnání mnoha generacím. Slovo: Jaromír Pacht s hudebním doprovodem.

8. 10. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Říjnové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

8. 10. středa 15:00 GALERIE

VERNISÁŽ

Zveme vás na další vernisáž v naší galerii Korzo s hudebním doprovodem a menším pohoštěním.

12. 10. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Příběh biblické otrokyně Hagar. Někdy se setkáváme s nadějí až na úplném konci sil. (Genesis 21.kapitola). Slovo: Matěj Hájek, nemocniční kaplan, s hudebním doprovodem.



15. 10. středa 14:00 SÁL

JAKUB GRESCHL

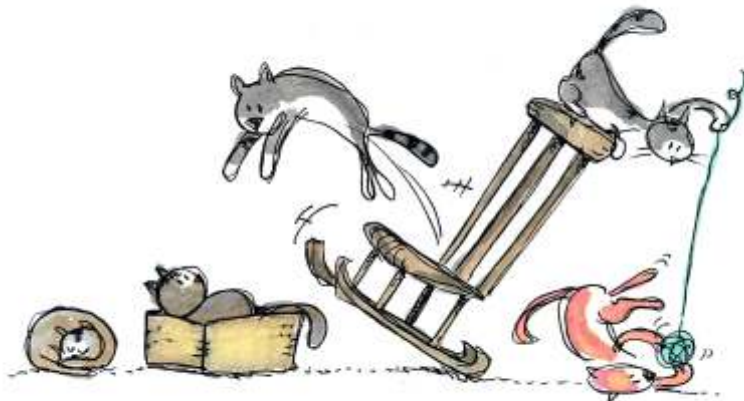
Zveme vás na přednášku o Číně od vášnivého cestovatele, který dokazuje, že i s handicapem dokáže procestovat svět.



16. 10. čtvrtek 10:00 ZAHRADA

ZOOTERAPIE

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



22. 10. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na povídání o známém slovenském zpěvákovi Mekym Žbirkovi.

23. 10. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Zveme vás na oslavu zářijových narozenin.



24. 10. pátek 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

29. 10. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

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

30. 10. čtvrtek 10:00 SÁL

PETR VELETA

Zamyšlení nad proměnou rodičovské a prarodičovské role

Jednou z velkých proměn stáří bývá, že se vychýlí rovnováha v rodinných rolích. Z malého človíčka, který potřeboval náruč, zavázat tkaničku u bot a nakrájet jablíčko na měsíčky, se stal dospělý. A ten, který po desetiletí vedl, podporoval, rozhodoval – **se najednou stává tím, o kom se rozhoduje**. Někdy zcela otevřeně, jindy skrytě a v drobných gestech, která však ukazují, že tíha odpovědnosti se už přesunula jinam.

Dospělé děti často přebírají úlohu těch, kteří organizují péči, schůzky u lékaře, úřady a podobně. Také vybírají to správné zařízení nebo domov, někdy rozdělují majetek. I v dobré víře mohou zasahovat do života svých rodičů s větší razancí, než by bylo zdrávo. A rodiče se tak následně ocitají v pozici těch, jež jen přihlížejí. Tiše, neangažovaně či dokonce bezmocně.

Ztráta autonomie bolí. Není snadné připustit, že člověk už není tím, kdo druhé podpírá a nese, ale tím, kdo sám potřebuje být nesen. A přesto může být toto nové uspořádání vztahů příležitostí k něčemu hlubokému. Když v sobě obě strany najdou laskavost, úctu a pokoru, vztah rodiče a dítěte se může znovu ukázat v jiném světle. Třeba když si děti nezapomenou říct o radu. Když rodičům zůstane možnost vyjádřit své „ano“ nebo „ne“. Když může někdo z rodiny zavolat a říct: „Tati, co bys udělal na mém místě?“ nebo „Mami, co si myslíš o té práci, co mi nabídli?“

To, že se někdy o seniorech rozhoduje, neznamená, že by měli přestat rozhodovat úplně.

Potřeba být slyšen, být přítomen, mít hlas – ta se jen tak nevytratí. A pokud ji rodina nezapomene ctít, vztahy mohou dál dozrávat.

Zvláštní místo v těchto konstelacích zaujímají vnoučata a pravnoučata. Jsou nositeli budoucnosti, pokračováním rodinné větve, do které kdysi stačilo jemně fouknout, a dnes už sama kvete a sílí. V odborné literatuře se mluví o **prarodičovství** jako o důležité součásti konceptu aktivního stárnutí a také o významné identitotvorné roli. Pomáhá udržet pocit kontinuity, sounáležitosti a osobního smyslu, i když se jiné role pomalu uzavírají. Zároveň však může být právě tato oblast zdrojem zranitelnosti – zvláště tehdy, když dojde ke ztrátě možnosti aktivně se do života vnoučat zapojovat. Socioložka Vidovičová a kol. (2015) popisují stav, kdy prarodičovská role zůstává nevyužita, jako „**performativní prázdno**“, – jako situaci, kdy vnoučata stárnou nebo chybí, a není komu být prarodičem. Tento stav není vždy snadné unést – podobně jako je těžké vyrovnat se s jakoukoli ztrátou užitečnosti.

Právě v institucionálním prostředí, jakým je domov pro seniory, může být pocit „rolového prázdna“ ještě výraznější. Mnozí z vás by rádi byli svým ratolestem blíží – trávili s nimi čas, předávali, co se v životě naučili a co prožili. Ale tělo už neslouží, paměť začíná mít trhliny, tenčí se síly, ubývá postřeh i slovní zásoba. Někdy to nejde ani prakticky, protože takový domov pro seniory zkrátka není ideálním místem pro dětské hry nebo noční přespávání. A tak zbývají **jiné formy blízkosti**.

Možná vnoučata čas od času zatelefonují a nebo na chvíli přeci jen přijdou – popřát k narozeninám, převzít obálku, podat zprávu od rodičů. Občas se objevují bez ohlášení, jen nesměle s kresbičkou nebo se zákuskem v ruce. I takové návštěvy mají svou váhu a nabízejí připomenutí, že rodinné pouto trvá, i když se proměnily možnosti, jak ho naplňovat. Snad právě tato změna – od starostlivého rodičovství a čínorodého prarodičovství k tiché přítomnosti, – patří k těm nejnáročnějším úkolům stárnutí. Být spíš svědkem než hybatelem má svůj význam a ani po proměně podoby vztahů se nevytrácí jejich hodnota. Děti a vnoučata stále vnímají, že **jste jejich rodina**. A i když se neozývají tak často jako dřív, mnohé z vás v sobě nesou – ve způsobu, jak si zalévají kávu, jak skládají prádlo, jak se smějí, jak se zamýšlejí před důležitým rozhodnutím. V mnohém možná pokračují tam, kde jste vy kdysi začínali.

S úctou

Iveta Roubíčková a Jana Čížková, psycholožky Domova pro seniory Háje



Použité zdroje:

Arpino, B., Bordone, V., & Balbo, N. (2021). Grandparenting, older adults' health and well-being across Europe: The role of the social and policy context. *European Journal of Ageing*, 18(1), 81–93. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00575-5>

Lejsal, M. (2022). Jak přijmout nový domov: Změna adresy není změnou identity. In J. Hrabě (Ed.), *Z nuly na sto: 11 příběhů a 11 esejů o stárnutí v Česku* (s. 144–150). Praha: Elpida o. p. s. **Vidovičová, L., Galčanová, L., & Petrová Káfková, M.** (2015). Význam a obsah prarodičovské role u mladých českých seniorů a seniorek. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 51(5), 761–782. <https://doi.org/10.13060/00380288.2015.51.5.213>

PROJEKT STŮL PLNÝ VZPOMÍNEK

VÁS SPOLEČNĚ S

DOMOVEM PRO SENIORY HÁJE

SRDEČNĚ ZVOU NA

KURZ VAŘENÍ



Vaříme napříč generacemi. Kurz pro klienty domova a jejich doprovod - rodinu či blízké. Čeká vás vaření s panem Jiřím Eichnerem, předsedou Staré gardy kuchařů a cukrářů ČR, slavnostní tabule, inspirace a společný čas s vašimi blízkými.

**VSTUPNÉ PRO DOPROVOD KLIENTA:
290 Kč**



**REZERVACE U PANA DOMINIKA PETRILÁKA
725 810 279
KAPACITA OMEZENÁ**

25. ŘÍJNA OD 14:00
DOMOV PRO SENIORY HÁJE



Tønsberg
Norsko



Tønsberg je obecně považováno za jedno z nejstarších měst v Norsku a oficiálně bylo založeno 1. ledna 1838. Venkovská obec Sem byla s Tønsbergem oficiálně sloučena dne 1. ledna 1988. Historie Tønsbergu ale sahá mnohem dále do minulosti, až do roku 1130, kdy byla na jeho území menší kolonie. Některé zdroje tvrdí, že kolonie zde byla již před bitvou o Hafrsfjord.

Ta proběhla pravděpodobně okolo roku 900, avšak podle záznamů města v roce 871. Podle toho pak byly konány slavnosti akce, například v roce 1871 proběhla slavnost na počest tisíce let města Tønsberg. Na území města bylo několik nestálých kolonií již dříve, archeologické nálezy svědčí o přítomnosti Vikingů, jelikož se zde našlo několik pohřebišť.

V roce 1536 zde byl velký požár, který zničil velkou část města. To se ale znovu postavilo na nohy.

Po dlouhou dobu se jednalo o nejvýznamnější přístavní město Norska.

Během německé okupace Norska v druhé světové válce byl nedaleko Tønsbergu postaven koncentrační tábor Berg. V roce 1948 byla ve městě založená diecéze; Tønsberg bispedømme. Staronorská forma jména města pravděpodobně zněla Túnsberg. První část názvu tvoří slovo tún, volně přeloženo oplocený areál nebo zahrada.

Druhým prvkem názvu je Berg, což označuje horu. Jméno původně odkazovalo na starou tvrz, zvanou Slottsfjellet. Původní forma jména města se sice změnilo, ale v názvu diecéze zůstal původní název; Tønsberg bispedømme.





Literární dílna

Zavírám oči

Karel Pešťák

Jsem v multisenzorické místnosti. V domově seniorů na Hájích. Nejsem sám. Přichází další klienti. Těšíme se na slečnu, dnes paní Ivetu. Jaká bude dnešní relaxace?

Vždy se stará, aby měl každý pohodlné místo.

Ptá se na naše zdraví a zážitky. Nastaví osvětlení místnosti a zvolí příjemnou hudbu, která bude doprovázet dnešní meditaci. Provedeme několik cviků, abychom protáhli naše těla. Zavíráme oči a začínáme.

Místností zní příjemný hlas paní Ivety. Nevím, jak ostatní, ale já se dokážu dostat do stavu, ve kterém vnímám hudbu, hlas i pohodu.

Začínám snít. Vidím před sebou rozkvetlou louku. Skály s prudkými vodopády. Klidná i bouřlivá moře. Divoké koně i ovce na horských pastvinách. Vidím tančící pohledné ženy i starostlivé matky a babičky. prožívám různá dobrodružství.

Znovu vnímám tichou hudbu a příjemný hlas paní Ivety. Cítím, jak mě moje žena vezme za ruku a tiše řekne: „Ty jsi usnul. Chrápeš.“ Já se za to nestydím. je mi dobře. Sním i bdím. Hlas paní Ivety začíná měnit tón. Pomalu se začínám probouzet.

Také ostatní klienti se vracejí do reality. Bylo to krásné. Iveta je milá a příjemná paní. Děkujeme jí za milou hodinku.

Vracíme se do svých pokojů. V noci oči opravdu zavřu a budu spát. Tak se vrátím k příjemnému posezení. Ještě v duchu poděkuji a těším se na příští relaxaci.



Dvě černé perly

Karel Pešťák

Koupil jsem chalupu v Krušných horách. Po třech letech usilovné práce splňovala moje představy. Opustili jsme město a přestěhovali se do hor. Začali jsme i hospodařit. Slepice, krůty, králíky a jinou drůbež. K chalupě patří kočka i pes. Kočku jsme nemuseli shánět. Zůstala nám po předešlém majiteli. Nejdříve nás moc nebrala. Byla skoro divoká. Po čase si zvykla. V bytě nebyla. V létě žila ve stodole, v zimě v dílně. Lehla na teplé radiátory. Natáhla se v celé délce a užívala si tepla. Dali jsme jí jméno Máša. Později jsme si pořídili psa. Byla to fena chodského vlčáka. Byla dva roky stará. Špatně vedená a také dost zlá. Byla celá černá. Jmenovala se Keny. Měli jsme velkou zahradu. Dva a půl hektaru. Zahrada byla celá oplocená. Keny měla svůj kotec. Zkoušela na nás, co si může dovolit. Každý se jí bál. Nesl jsem jí do kotce jídlo. Místo, aby byla vděčná, tak mě kousla do ruky. Tak to ne! To si nesmí dovolit. Dostala pořádnou facku. Na mne si nikdy víc nedovolila. Jednoho dne jsem jí nesl jídlo do kotce. Oplocení poškozené a v ohradě pes. Byl to husky. Ty amante, ty poletíš! Vzal jsem koště, že ho vyženu. Postavil se proti mně. Vycenil zuby a hrozivě vrčel. Vzal jsem zpátečku. V ohradě zůstal s Keny tři dny. Po určitém čase měla fena v pelišku čtrnáct štěňat. Nechali jsme jí dvě. Ostatní veterinář utratil. Měli jsme ji ještě několik let. Když odešla do psího nebe, tak jsme byli smutní. Pochovali jsme ji v té velké zahradě tam v Krušných horách. Vzpomínáme na ni jako na černou perlu. Ani kočička Máša se u nás neměla špatně. Nebyla to pokojová kočka. Měla ráda svobodu. Do bytu nelezla. Když jí manželka dávala jídlo, tak způsobně čekala u dveří a pacičkou nepřekročila dveřní práh. Také ona nezůstala bez potomků. Měla koťata. Přesto, že byla černobílá, měla úplně černého kocourka. Toho jsme si nechali. Byl to takový nemotora. On se po zemi jen plazil. Říkali jsme mu líný Honzík. Vyrostl ve statného kocoura. Jeho srst byla lesklá a zářila černě. Někdy se ze záletů vrátil pocuchaný. Brzy se však vzpamatoval. S Mášou si často hrál. Útočil na její ocásek. Jak s ním zamávala, tak hup a už ho měl v packách. Když to Mášu přestalo bavit, tak ho sekla packou. Uražené odešel. Našel si svůj míček, dlouhou dobu si s ním hrál. Než se unavil. Chytil myši. Ty ale nežral. Vystavil je před dveře a čekal na pochvalu. K té dostal i nějaký pamlsek. Honzík byl naše druhá černá perla. Také on odpočívá na velké zahradě v Krušných horách.

Výběr básní – Mgr. Eva Červená

Stín

Průvodce,
který nezradí
a jehož přízeň trvá,
ať se děje
cokoliv.

Jeho obrys
věčně opisuje
originál.

Nic nezkrášluje
ani nehaní.

Jen to,
co je uvnitř
umně skrývá.

A my se smíme domýšlet,
že je to jen láska sama
v srdci člověka.



Děšť

Paraplíčko nás uchrání
před nenadálým
přívalem deště.
Zůstaneme suší.

Kolem však vše získá
nový impuls
pro život
i obnovu barev.

Jak velký
proud vody tryskající
z Kristovy
studnice
vody živé
bude ještě třeba,

abychom ze sebe
dostali
špínu hříchu
a mohli znovu růst
v zahradě Eden?



Srdce

Krev v žilách
žene do výkonu,
abychom žili.

Symbol milování.

Co do něho
vejde se lásky,
ale i nenávisti,
která usmrcuje.

Bůh sud.

Jak se dříve léčivalo

Věra Ličmanová

Jenom „po domácku.“ Na doktory nebyly peníze. Musely se kupovat důležitější věci – pole, zvířata, zemědělské vybavení. Tak se léčení obvykle chopila vesničanka. Časté bylo léčení pijavicemi. Ty byly umístěny a přechovávány v čisté pětilitrové sklenici. Dbalo se na čistotu vody. Ta se velmi často měnila. Muselo na ni svítit slunce. Když potřebovala pijavici, odvázála bavlněné víčko. Přiložená pijavice se přisála, špatnou krev vysála a odpadla. Znovu se vložila do sklenice a použila příště. Ženy z vesnice si věděly s mnoha trampotami rady např.: na vředy se používala mořská cibule, ta se pěstovala za oknem. Také využívaly sílu tlučeného muškátového oříšku, zaječího sádla, lůj, lněné semínko a další. K některým úspěšným léčitelkám jezdili boháči až z Vídně.



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,

Jedna židovská moudrost praví, že na počátku stvořil Bůh otazník a vložil otazník člověku do srdce. Tvar otazníku připomíná podobu rybářského háčku, aby nás vytáhl, vylovil na vzduch a na světlo, abychom se obrátili k Bohu, který nás miluje a chce jen naše dobro, aby náš život měl smysl, logiku, cíl. Náš život je plný otázek. Otázky do našeho života přicházejí od rána do večera, od mládí až po stáří. Stále hledáme odpovědi, tolik otázek je kolem nás. Sám život je nesmírné tajemství. Otázka je nenásilná komunikace, která druhého neumlčuje, ale vybízí k dialogu, zapojuje druhého do rozhovoru a současně mu ponechává svobodu. (Dialog je: skrze slovo hledáme pravdu). Jsou známy Platonovy dialogy. Dokonce sám Ježíš je otázkou. Jeho život, jeho učení a smrt nás vybízí k zamyšlení, a také kladou nám otázky, co činí život šťastným. A Ježíš sám je také odpovědí na naše otázky. – Já jsem cesta, pravda a život. Nikdo nepřichází k Otci než skrze mne (Jan 14,6). – Já jsem světlo světa, kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života (Jan 8,12). – Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, den co den ber na sebe svůj kříž a následuj mě (Lk 9,23). Ve světě máte soužení. Ale vzchopte se, já jsem přemohl svět (Jan 16,33). – Cokoli jste udělali pro jednoho z těchto mých nejposlednějších bratří, pro mne jste udělali (Mt 25, 40). – Tak, ať vaše světlo svítí lidem, aby viděli vaše dobré skutky a velebili vašeho Otce v nebesích (Mt 5, 16). – Bůh je šťastná a věčná budoucnost. Bůh je nám na blízku, Bůh je stále s námi, Bůh je připraven nám pomáhat na té naší často bolestné cestě, v našem životě. On čeká na naši důvěru, na naši víru, i kdyby byla nepatrná, maličká. On čeká na naše rozhodnutí, na naše konkrétní činy dobra a lásky. A my se můžeme na něho obracet v každé situaci, v každém momentu svého života. – Pomoz mi, Pane, abych byl laskavý a dobrý za všech okolností, i když zažiji zklamání, když jsou druzí lidé ke mně bezohlední, i když se dočkám neupřímnosti u těch, kterým jsem důvěřoval, když mě opouštějí ti, na které jsem spoléhal. Nauč mě, abych nemyslel jen na sebe, ale abych také

usiloval o štěstí druhých. Ať nezatrpknu a nestane se ze mě sobec, ať nikoho nepohorším. Doprovázej mě, abych vytrval v dobrém. – Já jsem s vámi po všechny dny až do konce světa (Mt 28, 20). To nám slíbil Ježíš Kristus. A Duch svatý ten nám dá odpověď na mnohé otázky. – Duchu Svatý, osvěcuj mě, veď mě, posiluj a utěšuj. Řekni mi, co mám dělat, dej mi své vnuknutí. Chci přijmout a uskutečnit všechno, co chceš ty, podrobit se tvému vedení. Daruj mi k tomu sílu, vytrvalost a nadšení. A ještě jedna důležitá věc tu platí: účast na bohoslužbě. A pokud zdravotně nemůžeš, obrať se na duchovního, který, k vám chodí o radu, nebo potřebnou informaci pro tvůj duchovní život. A k tomu je nesmírně důležitá modlitba, komunikace s Ježíšem Kristem. Je nám modlitba radostnou věcí, nebo s ní máme potíže? Jak si odpovím já sám: u mne je to tak i tak. Někdy se modlím radostně, někdy mám s modlitbou potíže. Leží na mně jakási tíže, z které toužím vyjít ven, zbavit se jí, ale nejde to. Tenhle náš stav musel znát už Augustin, který žil ve čtvrtém století, protože píše: „Tvá temnota, touha, to už je také modlitba.“ A apoštol Pavel píše v listu Římanům, že když se sami nedokážeme pomodlit tu „v našem nitru se modlí Duch Boží.“ Je to tzv. modlitba beze slov, jsou to „nevyslovitelné vzdechy“ (Řím 8, 15, 26). Učitele křesťanského života říkají o potížích s modlením, že dveře k Bohu nejsou zavřeny. Jsou přivřeny, ale tak lehce, že je i povzdechem otevřeme. Stálá modlitba, to je modlitba každodenní. Hned ráno při probuzení se máme zaradovat, že žiju a uvažovat, jak chci dobře a užitečně ten den prožít, aby byl k užítku a radosti mně i těm, se kterými se setkám. Po celý den pak bude naší modlitbou všechno, co děláme, říkáme, myslíme, pokud jen v tom bude láska a dobrá vůle. – Akdyž, tě nic nenapadá, když někde čekáš, když odpočíváš, tak je tu krásná modlitba na uklidnění, radost, spojení s Bohem: Pane Ježíši, mám tě rád. Můj Ježíši – mám tě rád. Synu Boží, mám tě rád. Stojím tu před tebou – mám tě rád. Zdravím tě, Pane, - mám tě rád... A když tě vůbec nic nenapadá, je tu stálý refrén: Můj Ježíši, mám tě rád... Zkus to, uvidíš, jak se dostaneš srdcem do blízkosti Boha, Ježíše Krista.

Rozloučili jsme se:

Anna Němcová, Pavla Podušková,
Jan Seidemann



Váš jáhen Pavel Urban

1. NÁSLEDUJÍCÍ TEXT JE ZRCADLOVĚ OBRÁCEN, ZKUSTE HO PŘEČÍST A TAK ZÍSKÁTE BÁSNIČKU O PODZIMU.

„AKTÀRV ÀNEDUTS ÀRIVETO MISDOP
 .AKTÀRKŠ ZÀN IZEM UHCITOP IZÀHCJŘ
 LITY SI VZALY BAREVNÉ PLÁŠTĚ
 .ŽTŽÀJVŠ MIL IŽUŠ ÀNEVREŽ A ÀTUŽŠ

2. VYZNÁTE SE VE VŠECH ČLENECH RODINY?
 POJMENUJTE SPRÁVNĚ RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY.

Sestra mé mámy je moje ...
 Bratr manžela je můj ...
 Dědův vnuk je můj
 Můj synovec je mé sestry ...
 Dcera mé sestry a moje dcera jsou ...
 Moje švagrová je manželova ...
 Vnukovi se narodí dítě, z jeho babičky je ...
 Sestra mé sestry je moje ...

3. NA ZÁKLADĚ VĚCNÉ SOUVISLOSTI MEZI PRVNÍ DVOJICÍ SLOV
 VYMYSLTE ANALOGICKÉ SLOVO KE TŘETÍMU UVEDENÉMU SLOVU, např.
 tráva – zelená; obloha – modrá.

KAPR – RYBNÍK; ŽRALOK –
 ZEĎ – CIHLY; STŘECHA –
 TŘEŠEŇ – PECKA, JABLKO –
 KORUNA – MINCE; STOVKA –

SLOVENSKO – EVROPA; PERU –
 RUKA – LOKET; NOHA –
 PENĚŽENKA – PENÍŽE; TABATĚRKA –
 BASA – SMYČEC; CIMBÁL –

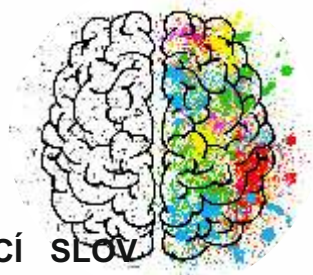
5. SPOJENÍM SLABIKY Z PRVNÍHO ŘÁDKU A SLABIKY Z DRUHÉHO ŘÁDKU
 ODHALTE NÁZVY NÁPOJŮ.

VÍ	KE	VO	KÁ	CO	MEL	PI	SE	DŽ	LI
MO	TA	KT	VA	NO	US	DA	LA	FÍR	VO

4. SLOVNÍ ÚLOHA - Řidič autobusu
 ujede dopoledne 90 kilometrů,
 odpoledne ujede ještě o 10 km více.
 Kolik kilometrů ujede za 2 celé dny?

6. NAPIŠTE, CO VŠE SI MUSÍTE
 PŘIPRAVIT/VZÍT S SEBOU,
 KDYŽ JDETE:

- a) k doktorovi
- b) na nákup
- c) do divadla
- d) na houby
- e) na výlet do přírody





Nutriční poradna

Minerálka ze soli nigari: jak dokáže tělu pomoci?

Sůl nigari je málo známý přírodní doplněk stravy plný hořčíku a dalších minerálů. Pomůže při únavě, stresu, infekcích. Nejlepší bude, když si z ní uděláte minerálku a budete ji denně popíjet. Sůl nigari neboli chlorid hořečnatý je přírodní nerafinovaná sůl extrahovaná z mořské vody ve formě vloček a je čistým zdrojem hořčíku. Chybějící hořčík se může projevit únavou, poruchami spánku, křečemi končetin, sníženou imunitou, stresem, vyrážkami, akné i zácpou. Lze ho doplňovat různými způsoby, ale domácí minerálka, kterou si jednoduše připravíte z této soli, je nejrychlejší a také nejlevnější možností. Jedna sklenice (150–200 ml) této minerálky, ideálně ráno na lačno, pokryje doporučenou denní dávku hořčíku.

Jak si minerálku vyrobit?

Stačí jednoduše rozpustit dvě polévkové lžíce soli nigari v litru vody. Nejlepší je pít ji preventivně, například jako třítydenní kúru: zklidníte napětí, zlepšíte si náladu, spánek i paměťové schopnosti, pročistíte trávení i pleť a vyřešíte problémy se zácpou.



K čemu všemu je ještě dobrá?

Zlepšuje imunitní systém

Už v roce 1932 prokázal doktor Auguste Neveu schopnost soli posílit obranyschopnost těla zvýšením počtu bílých krvinek. I když nigari není lék sám o sobě, poskytuje tělu přesně to, co potřebuje k obraně imunity. V případě léčby nachlazení, chřipky či jiných virových a bakteriálních onemocnění ji můžete užívat jako účinný doplněk léčby.

Snižuje stres

Hořčík má rozhodující roli při stabilizaci nervového systému. Nedostatek této minerální soli často vede k poruchám, jako je nespavost, úzkost nebo deprese. Doporučená denní dávka tak pomáhá bojovat proti stresu a souvisejícím nervovým problémům.

Pomáhá trávicímu traktu

Chlorid hořečnatý je se svým jemně laxativním účinkem pro líná střeva pravé požehnání a pomůže vám zbavit se drastických projímadel. Léčba po dobu 3 dnů pomáhá v případě přechodné zácpy (například při cestování) a zarputilou chronickou zácpou výrazně zmírní po zmíněné třítydenní kúře. Překvapí vás, jak účinně pomůže i během zánětu zažívacího traktu, protože pomáhá likvidovat bakterie a viry spojené s průjemem a zvracením.

Jak nigari pít a kdy se nesmí

Trochu nepříjemná hořká chuť představuje snad jedinou malou nevýhodu blahodárné soli. Můžete na ni vydržet, když před vypitím do roztoku přidáte trochu citronové šťávy nebo ovocného džusu. I když je nigari všeobecně prospěšná, nepřekračujte doporučené dávky, protože je to sůl jako každá jiná a v nepřiměřených dávkách může zatěžovat organismus. Proto se nedoporučuje při problémech s ledvinami, ale také při chronických střevních chorobách, vysokém tlaku, anémii, hemofilii nebo těm, kteří dodržují dietu bez solení. V případě pochybností se poraďte se svým lékařem.

Karel Čapek

Kalendář

U VATRY

Vezli tě mezi dvěma stěnami údolí, mezi dvěma kulisami pomalovanými v nějakém tvořivém šílenství. Je to, jako by někdo hrál na klavír noře všech deset prstů do kláves; i duní hluboké tóny fialové a hnědé a černozeleň, jako lesní roh zvučí hlas mědi, okru a šarlatu a nejvyšší strunou křičí ostrý zvuk průsvitné žluté. Kde jsi, jednoduchá písničko letní, zelená písni šalmajová, pestrý a jasný hlase ženský! Koukejme, jak uzrála božská réva barev; vytlačme ji do číše a pijme ten drsný mošt podzimu; pověz, zda se ti netočí hlava, člověče putující tímto vinobraním hájů!

Ano, točí; a proto nabерme dechu na této vysoké louce, zelené louce, zeleném voru na hnědých vlnách hor. Vlna za vlnou, hora za horou; z hlubokých údolí troubí jeleni temným a divým řevem. Jako těžké kapky, bum! prší a bubnují padající žaludy, bukvice a tvrdá pláňata hrušky. Kam bys šel, stoje uprostřed světa? Na všech stranách jsou krásné a daleké věci, kterých neuvidíš; buď šťasten, že jsi uprostřed nich. Toto všecko je před tebou: ryšavé háje s modrými stíny; zlaté buky, cesty zaváté listím, louky s ocúny, červená střecha samoty. Ale to vše je jenom začátek, neboť za tím je ještě země a nebe; a kdybys chodil bez konce, projdeš to vždycky jen jedním směrem a poznáš jen okraje své cesty. Koukej, už zapadá slunce.

Už zapadá slunce; musíš je provázet očima, jak se dotýká tamté hory, ne, jak je přeříznuto vpůli, ne, jak čouhá jen zlatým skrojkem přes modrý kraj světa. Ale vždyť tam vůbec není slunce, jen se tam rozlilo jantarové světlo, jen zmodraly hory, jen zával chlad z dlouhých údolí. Což neslyšíš mírný zvon na krku krávy, neslyšíš klekání stádce? Buď pozdravena hodina soumraku.

Ohýnku, ohni, rozdělaná hranice, planoucí vatro! Ohnivý keři, ohnivý sloupe, ohnivý jazyku, ohni prvních lidí, první pochodni! Jací jsme to uctívači ohně, my lidé, jaký je to prastarý bůh, ten vysoký plamen, tančící, luskající ohnivými prsty, potřásající kšticí, vyskakující v šíleném vytržení! Už tomu dobře nerozumíme, my dnešní lidé; kdybychom tomu rozuměli, počali bychom i my tančit a skákat kolem ohně; místo toho stojíme jako očarováni a koukáme do ohně v údivu a oslnění. Heleďte na ty jiskry, slyšte, jak vyráží s hukotem nový trs plamenů, jak se řeřavě hroutí polena, jak to žije, jak to bláznivě žije!

Ano, i my bychom mohli... i my bychom mohli zaplanout strašným plamenem; ale my lidé jsme z jiného dřeva; nám jest hořeti pomalu jako vztyčené svíci; dlouho, velmi dlouho musíme nést svůj plamen, ale i my bychom mohli... Jaké dobrodružství je oheň! I my mohli bychom jej rozpoutat, ale budiž; tichý a pomalý je oheň života, jenž osvětluje.

I ty jsi tu, kravko velkých očí se zvoncem na krku; i ty sis vzpomněla na jakési velmi dávné doby s ohni pastevců řeřavějícími po celou noc; i ty jsi kdysi putovala za ohnivým sloupem. Dívá se do ohně a zapomíná žvýkat; pak zavrtí hlavou, zabimbá hlubokým zvoncem a pase se dál; ale byla to chvíle, kdy se cítila jedním z nás.

Tak vida: nikdy nepostihneš, odkud přichází tma, ani okamžik, kdy začala; ale je tu, všestranná a obsáhlá, tak velká, že lidé jsou najednou menší, jsou docela maličká na pozadí tmy; a že je tma, sesednou se blíž k bělovlasému hospodáři a povídají tišeji; že je tma, i oheň zrudl a slehl se a dýchá důvěrným teplem. Už to není tančící a divý bůh; je to oheň rodiny; je to červený ohýnek, který vykrojil nás, sedící u něho, z ne-smírného světa tmy a učinil z nás lidi patřící k sobě. Jako bychom se drželi za ruce. Jako by nebylo ničeho, s čím běháme po světě každý jinou cestou. Kolik lidí by tu ještě mělo být, aby náš kruh byl úplný! Kdyby tu tak pod touto planou hruškou, kolem toho řeřavého ohniska bylo místo pro miliony nás! Všichni bychom se dotýkali rameny a velmi vážně, velmi zamyšleně bychom se dívali do toho jediného a společného ohýnku...

Děti, už je noc. Pokoj s námi. Děkujeme vám, hospodáři, za tu vatra.

Lidové noviny 24. 10. 1926



Pokračování na straně 14

PODZIM NEBOLI SÁZENÍ

Řekněme, že máte někde venku, mezi loukami a lesy, svůj srub, bungalov, víkendhaus nebo jak to jmenujete; a kolem něho kousek půdy, který nazýváte svým; nebo řekněme, že nic takového dosud nemáte, ale že byste to chtěli mít. V tom případě vězte, že tito dnové podzimní nejsou doba, kdy se člověk hospodář ukládá k zimnímu spánku, nýbrž právě naopak doba, kdy v něm mocně hárají mízy sadařské; i počne na své měřici půdy vysazovat všeho druhu keře, stromky a stromy, polokmeny a pyramidy. Jaro je doba květů, kdežto podzim je sezona, kdy i zahradník uzrává v jadrné dřevo a nasazuje budoucí košaté koruny; což se projevuje tím, že kope do země jamky a do nich ukládá kořínky toho, co jednou bude bujným keřem nebo stoletým stromem; pak je zahrne půdou, přišlápne nohou a řádně proleje, a je to; nyní budiž ponecháno přírodě, aby ukázala, co dovede.

Ano, do stínu zdi jarní meruzalku, a u pumpy poroste černý bez; odjakživa patří chebzi k venkovským pumpám. Toto bude řádka šeříků, a k jejich modrým a lilákovým hroznům nesmí chybět zlatý déšť čilimníku. Syringa-laburnum: což neznají už ta jména jako vyzvánění zvonů ranních a večerních? A musí tu kvést pustoryl pro vůni jarního večera, a slunce polední bude jiskřit na bělostných květech trojpuku nebo tavolníku; nic pak není krásnější po jarní přehánce než rudé kalíšky vajgelie, vážně a bohatě žehnoucí z těžkého, zroseného lupení. Ano, to vše tu musí být; a ještě Rosa rugosa a rumělková kdoulička, a hloh, ano, jaký by byl na světě život bez hloží? To tedy by bylo aspoň to hlavní.

Ale ne; není přece jenom jaro; což nechtějí mít svou krásu i dny podletní a podzimní? Jen kopej dál své jamky, zahradníku; tady musí nést skalník a dřšťál své rudé bobulky a jeřáb se ověsit bohatými hrstmi cinobrových korálů; tady zahoří podzimním nachem jedovatá škumpa a zaplane tatarský javor jako hořící keř. Tak, teď je to dobré; jen, pravda, aby tu i pro zimu zůstalo trochu barvy; jen kopej dál, zahradníku, a udělej jamky pro žluté a korálové proutky dřínu, pro zelené proutí zákuly, a tady u potoka pro nachové a zlaté proutí vrbové. A teď už nemůžeš víc udělat; rok je krátký a nemá víc než čtvero ročních časů.

Poček, co je tehle slabý proutek? Vida, to je Prunus sachalinensis, třešeň ze Sachalinu; i najdi pro ni veliké místo, neboť tento proutek bude keřem vysokým třicet metrů. A tohle útlé košťátko,

to je třešeň hisakura, jež jednou doroste tak, že div nebude plout po nebi růžovým oblakem svých květů; a ještě tu ten proutek, to bude střemcha mohutná jako báb, střemcha ze zahrady dětství.

A to už je všechno, ne? Nu, chválabohu, kousek půdy je osazen. Kolem duní černé a hluboké lesy, vysoko šlehají světlé kmeny jasanů, v podzimním slunci zlátnou koruny dubů těžké a plné jako skály; ale člověk proutky sázející je vůbec nevidí; rozhlíží se po své měřici půdy, kde z mokré trávy hole a vyzábě čouhá několik temných proutků, a šeptá si s hlubokým a skoro zbožným uspokojením:

„Tak, teď už to tu není tak holé!“

Lidové noviny 1. 11. 1936

ORNICE

Byla by to pěkná mapa, která by věrně podle přírody zachytila barvy naší země. Musela by na ní být, to se rozumí, černá zeleň borů, sytá zeleň smrčín a světle zelená kadeřavost lesů listnatých; ale nejvíc barev by dodala půda, jak ji vidíme teď k podzimu, čerstvě zoranou, ještě nezvětralou a nevybledlou mrazy a suchem. Tato mapa by se ovšem poněkud kryla s mapou geologickou, ale nebyla by tak učená a sloužila by víc jen radosti očí, neboť by byla krásně barevná a bohatě odstíněná jako dílo malíře, jenž míchá se zálibou na své paletě různé ty hlínky, barvy spolehlivé a neblednoucí.

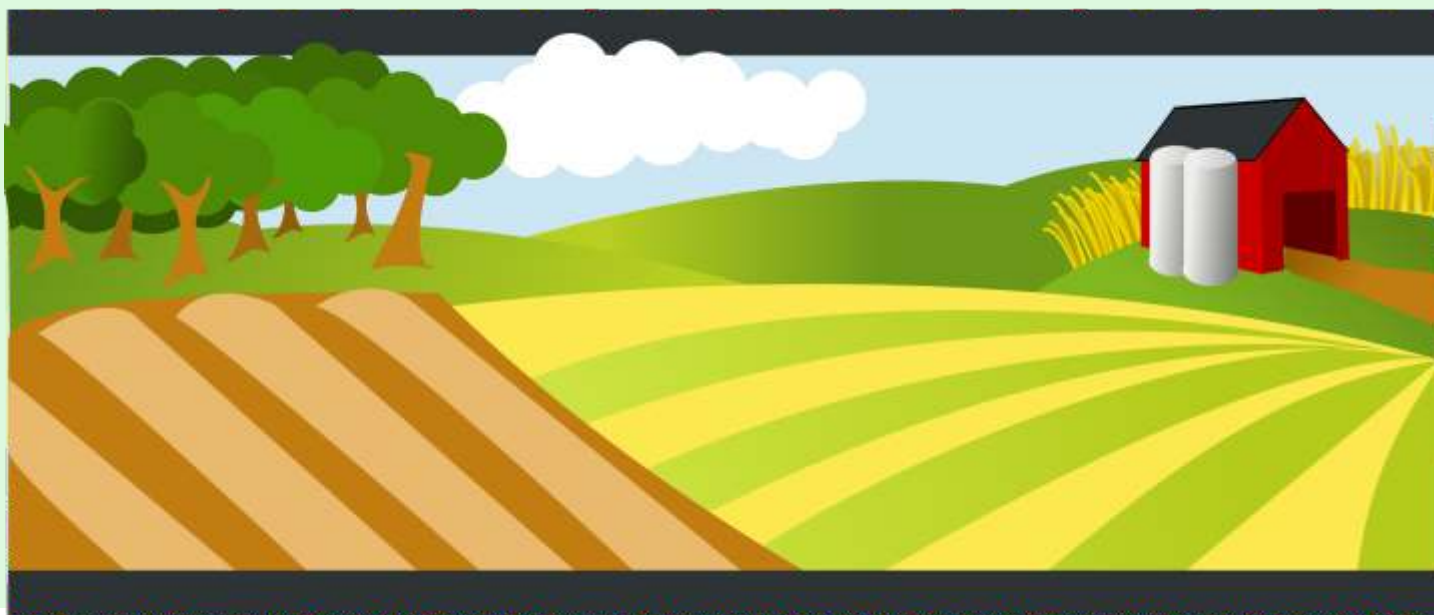
Je to pořádná stupnice barev, od bílých písků po mastnou čern nejtučnějších půd. Někde jsou ornice bělavé, světle šedé, jakoby uprášené nebo vybělené suchem; jsou půdy zbarvené jako velmi světlé kakao, téměř modravé, nebo jako mléko, do něhož je kápnuto kávy. Potom jílovité žlutky v různých nuancích okru a rzi, půdy plavé a žluté, půdy ryšavé, v odstínech neapolské žluti, indické žluti nebo páleného okru; nejširší je ovšem škála hnědí od slamnatě světlých po hluboké a syté tóny sépiové, od nádechů lomených po bohatě zarudlé jako čokoláda; hněď kávová, hněď kaštanová, hněď vypálených džbánů nebo teplá osmahlost chlebových pecní; suchá a vybledlá hněď mēlké, kamenité ornice nebo kypré odstíny hlubokých spraší a náplavů. A nakonec půdy rudé, brunátné, od rezavě zardělých po sytě červené, přehrávající do fialova, ve všech intenzitách sieny, rudek a cihelných barev vypálených ohněm; jsou růžové kraje nebo končiny natřené jakoby černající krví nebo ruměné, jako by planuly v trvalém západu slunce. Kraj vedle kraje, skoro vesnice vedle

vesnice má jinou barevnou dominantu a jinou světllost půdy; teď, kdy je sklizena úroda, mluví k nám naplno barevná mapa obděláné země.

Co všechno se do ní zarývá: kupky vápna a hromady černé mrvy, šámy a strusek a mouček; zvláštní, že sta a sta let práce nemohla přelakovat ani rozředit tu rodnou barvu půdy. Tolik set let člověk přimrvuje a obrací tu tenkou slupku ornice, pokrývá ji rok za rokem kulturním nánosem práce, ale brunátný kraj zůstane stejně brunátný a žlutý kraj stejně žlutý; půda se nedá přebarvit; ani věky jí nevezmou její řeč a barvu. Nedá se to předělat traktorem ani motykou; po rusém obilí nebo po tmavém brambořišti zní zase hnědá či plavá země svým původním tónem. Půda nebude nikdy uniformována; národy a kultury se mohou střídat i směšovat, ale to, po čem budou šlapat, se nedá roznést na kopytech ani promíchat. Snad proto tak

rádi mluvíme o rodné zemi; chceme se přidržet její stálosti. Jen se podívejte, pane, jaká solidní a stálobarevná látka je naše půda; ta nás přetrvává. Když se mluví o barvách podzimu, nezapomínejme na krásné a teplé barvy ornice odkryté pluhem. I po té stránce jsme, chválabohu, zemí požehnaně pestrou, oděnou rouchem měňavým; jsme, tak říkajíc, uhnětení ze všemožných vzorků půdy a všechny geologické věky se složily, aby byl zhotoven ten nevelký kousek světa. Jen lidé se ve svých odstínech a barvách nedobře snášejí – asi proto, že tu jsou, geologicky řečeno, teprve od včerejška. Bude to trvat ještě dlouho, než se na barevnou mapu národů a států budou lidé dívat se stejným zalíbením jako na barevnou mapu půdy.

Lidové noviny 24. 9. 1936



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

VÝSLEDKY:

1. Podzim otevírá studená vrátka, přichází potichu mezi nás zkrátka. Listy si vzaly barevné pláště, žlutá a červená sluší jim zvláště.
2. teta, švagr, syn/synovec, syn, sestřenice, sestra, prababička, sestra
3. moře, tašky, jádérka, bankovka, Jižní Amerika, koleno, cigarety, palička
4. Za oba dva dny ujede 380 km.
5. víno, kefír, voda, káva, cola, melta, pivo, sekt, džus, limo



Zooterapie – Předposlední slunečné setkání v rámci zooterapie s paní Bukričovou.



Malešice, Říčany – Účastnili jsme se dalších dvou sportovních dnů v DS Malešice a DS Pod Kavčí skálou.



Libor Ládyš – Krásné pěvecké vystoupení dua ve složení Pavla Švestková a Libor Ládyš.



Zoo - 28. 8. Dlouho očekávaný výlet je tady. Jedeme do ZOO. Odjezd za příjemného počasí – bez problémů. Zvířata na nás moc nereagovala. Není divu při takovém počtu návštěvníků, ale nám to nevadilo. Naši dobrovolníci se o nás pečlivě starali. V poledne jsme dostali výborný řízek, pitíčka, croissant a banán. Pokračovali jsme v prohlídce. Unavení, ale velmi spokojení jsme se vraceli domů. Za tento skvělý zážitek chceme hlavně poděkovat našim aktivizačním pracovníkům. Bylo to super a nemělo to ani chybičku! Ještě jednou díky všem. Spokojení výletníci.



Rekondiční pobyt spolku Parkinson-Help. Mozolov 2025

Po roce jsme se opět setkali v krásném prostředí Parkhotelu Mozolov, kde se konal náš již druhý rekondiční pobyt spolku Parkinson-Help. Už samotná cesta z Prahy byla malým dobrodružstvím. I když nás na začátku trochu zdržela nečekaná porucha zdravotní pomůcky jednoho z účastníků, nakonec vše dobře dopadlo a autobus mohl vyrazit. V horkém letním dni jsme ocenili klimatizaci i ochotu řidiče, který nás bezpečně dovezl až do místa našeho týdenního pobytu. Po příjezdu nás přivítali organizátoři, pomohli nám s kufry i ubytováním a my jsme se postupně zabydleli. Už od prvních chvil panovala přátelská atmosféra, jako by se lidé znali odjakživa.

Po krátkém odpočinku jsme se sešli v jídelně, abychom si společně nastavili program celého týdne. Dohodli jsme se na časech jídel i na pravidelném režimu. Kromě cvičení a tréninku paměti nás čekala i logopedie, hry, výlety a samozřejmě volný čas k odpočinku. Každý dostal malý uvítací balíček s praktickými drobnostmi a už při této schůzce bylo cítit, že nás čeká týden plný zážitků.



Ráno začínalo vydatnou snídaní, která nabízela opravdu vše, na co měl člověk chuť – od vajíček a slaniny po čerstvé pečivo, jogurty i moučníky. U stolu jsme se scházeli ve stejných skupinkách a už samotná snídaně byla chvílí k přátelskému povídání a smíchu. Poté následovalo dopolední cvičení a trénink paměti. Eva s Kateřinou si pro nás připravily pestrá rekondiční cvičení, někdy s míči a dalšími pomůckami, jindy formou kruhového tréninku. Každý si mohl zvolit tempo podle svých možností, nikdo se necítil ostrčený. Přesto jsme všichni odcházeli zpocení, ale s dobrým pocitem, že jsme pro sebe něco udělali.

Zdeňka, která vedla trénink paměti, dokázala vymyslet vždy nové a zábavné úkoly. Někdy jsme se snažili tvořit slovní hříčky, jindy jsme hráli společenské hry na procvičení soustředění a paměti. Často jsme se přitom zasmáli sami sobě, ale právě tyto okamžiky sbližovaly nejvíc. Bylo hezké sledovat, jak se i ti tišší postupně zapojují a odcházejí z hodin s úsměvem.

Po obědě jsme měli chvíli klidu na odpočinek, čtení nebo kávu, a poté ve středu a v pátek následovala logopedie s mladou studentkou logopedie. Hodiny byly nejen užitečné, ale také zábavné. Procvičovali jsme hlas, výslovnost i dech, často se do cvičení vkradl smích, protože ne všechno se podařilo napoprvé. Byly to ale právě tyto chvíle, kdy jsme cítili, že se

učíme něco nového a zároveň jsme spolu.

Odpolední volno bylo vyplněné různými aktivitami podle chuti. Někdo vyrazil na procházku do okolí, jiní zůstali na hotelu a hráli stolní hry. Velkou oblibu si získaly mólky a petanque, které se hrály na zahradě, často až do setmění. Nikdo moc neřešil, kdo vyhrál, protože důležitější bylo, že jsme spolu venku, v pohybu a v dobré náladě.

Večer se pak často pokračovalo společenskými hrami v hale hotelu, kde se přidávali i ti, kteří přes den dávali přednost klidnějšímu programu. Nejednou se stalo, že někdy i přes absenci doprovodné kytary jsme s chutí a nadšením zpívali až do noci písničky, které si pamatoval každý.

Velmi vydařený byl čtvrtetní výlet do Milevska. Tamní klášter i bazilika na nás zapůsobily svou velikostí a historií. Prohlídku provázela nejen zajímavá slova průvodkyně, ale také hudba varhan, která naplnila celý kostel nádherným zvukem. Bylo to až dojemné a mnozí se na chvíli ponořili do vlastních myšlenek. Po prohlídce jsme zamířili do muzea masek, které ukazuje tradici milevského masopustu. Masky byly veselé, barevné a připomněly nám, jak důležité je v životě si uchovat i hravost. Zbytek odpoledne jsme strávili podle nálady – někteří se šli projít na trh, jiní poseděli v parku nebo zašli na kávu. Když jsme se pak vrátili do Mozolova, měli jsme spoustu zážitků a celý večer jsme o nich společně povídali.



Závěr pobytu patřil vyhodnocení soutěží a přátelskému posezení. Vítězové her byli odměněni potleskem, ale všichni jsme věděli, že skutečným vítězstvím bylo to, že jsme pobyt zvládli společně a v dobré náladě. Organizátorům jsme poděkovali dárkem a slovy vděčnosti, protože bez jejich práce a trpělivosti by nic z toho nebylo možné. Potom jsme se přesunuli ven, kde pro nás byl připraven oheň na opékání buřtů. Seděli jsme kolem ohně, povídali si, zpívali a užívali si poslední společný večer. Bylo to jednoduché, ale krásné.

Ráno nás čekalo loučení. Kufry byly sbalené, autobus přijel na čas a my jsme nastupovali s pocitem, že se nám ani moc nechce domů. Každý si odvážel nejen věci v kufru, ale hlavně vzpomínky, nové přátelské vazby a pocit, že i s nemocí lze prožít aktivní a radostný

týden. Pobyt v Mozolově nebyl jen o cvičení a programech, ale hlavně o společně stráveném čase, o smíchu, vzájemné podpoře a drobných radostech, které dělají život hezčí.

Letošní Mozolov byl pro nás všechny obohacující a prospěšný. Každý si odnesl něco jiného – někdo posílené tělo, jiný klidnější mysl, někdo nová přátelství. Všichni ale máme společný pocit, že stálo za to přijet a že tyto chvíle patří k těm, na které budeme ještě dlouho vzpomínat.

A co příští rok? To se nechte překvapit anebo pojed'te tuto jedinečnou atmosféru zažít s námi.

Ve spolupráci s Evou Krotlovou pro vás sepsal Václav Veselý.

INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **8. 10.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací
komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 1. 10. 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.

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

Změna času

Letní čas na zimní
(přechod na zimní
čas): V neděli 26.
října 2025 ve 3:00
ráno se hodiny
posunou zpět na
2:00 hodin.



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.

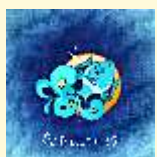


Říjen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Vaši nejbližší budou citlivější na to, zda si
všimáte jejich potřeb. Zkuste dát najevo,
že jim věnujete pozornost.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Ráno začněte lehkou snídaní bohatou na
bílkoviny a vlákninu. Vaše tělo jistě ocení
stabilní energii během dne.



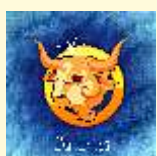
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Inspirace přichází v momentech, kdy se
přestanete nutit k výkonu. Všimněte si
drobností kolem sebe, nepřehližte je.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Najděte si svůj rytmus. Kdy být spolu, kdy
nechat prostor. Svoboda v začátcích tvoří
silný základ, na kterém se staví.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Staré zvyky mohou vyvolat emoce.
Přístupujte k nim s jemným humorem.
Sdílení příběhů bude všechny bavit.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Blíženci, komunikujte otevřeně a
přizpůsobujte se situacím, i když přijdou
změny. Využijte flexibilitu a myšlení.



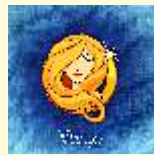
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Zavedte nové způsoby komunikace a
bavte se s rodinou. Vaše zvědavost odhalí,
co kdo potřebuje. Dbejte na pravidla.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Chvilé samoty dává prostor srovnat si
myšlenky. Uvědomíte si, co skutečně
znamená mít někoho vedle sebe.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Vyhradte čas na rozhovor s partnerem
o společných plánech. Zapijte děti do
příprav večere, bude to zábava i učení.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Pište si myšlenky na papír, aby se vyčistila
hlava a nastal pocit klidu. Opakujte, dokud
nepocítíte zklidnění. Funguje to.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Společný rozhovor pomůže vyjasnit
drobná nedorozumění. Vaše vstřícnost
upevní vzájemnou důvěru.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Napětí se hromadí v těle a může ovlivnit
spánek. Zkuste odložit starosti stranou a
vědomě se soustředit na svůj dech.