

HÁJEK

únor
2023

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.**

*Mengerová Věra, Nováková
Marie, Horáková Danuše,
Kacerovská Marie, Karafiát
Karel, Kovandová Ludmila,
Mengerová Věra, Nováková
Marie, Pulkrabová Zdenka.*

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
HAGUE
PRA
GA
PRA
G

- 1) Jules Verne (8. února 1828 – 24. března 1905) byl francouzský spisovatel. Je považován za jednoho ze zakladatelů vědeckofantastické literatury. Kterou knihu nenapsal?
 - a) Dva roky prázdnin.
 - b) Dvacet tisíc mil pod mořem.
 - c) Robinson Crusoe.
- 2) Doplňte pranostiku na únor: V únoru když skřivan zpívá,...
 - a) malá zima potom bývá.
 - b) velká zima potom bývá.
 - c) v dubnu jiříčka zívá.
- 3) Nataša Gollová (27. února 1912 – 29. října 1988) byla česká filmová, televizní a divadelní herečka. V kterém filmu si nezahrála?
 - a) Eva tropí hlouposti.
 - b) Lízino štěstí.
 - c) Madla z cihelny.
- 4) Masopust jsou dny plné veselí, masek a hudby. Kdy masopust začíná a kdy končí?
 - a) Začíná po svátku Tří králů a končí o Popeleční středě.
 - b) Začíná 1. prosince a končí na Štědrý den.
 - c) Začíná na Tří krále a trvá přesně tři týdny.
- 5) Miloš Forman (18. února 1932 – 13. dubna 2018), byl česko-americký režisér, scenárista a herec. Který film natočil?
 - a) Ostře sledované vlaky.
 - b) Obsluhoval jsem anglického krále.
 - c) Přelet nad kukaččím hnízdem.
- 6) 22. února 1440 se narodil Ladislav Pohrobek. Syn krále Albrechta II. a Alžběty Lucemburské. Jakého byl rodu?
 - a) Lucemburků.
 - b) Habsburků.
 - c) Jagellonců.
- 7) Josef Kajetán Tyl (4. února 1808 – 11. července 1856) byl český dramatik, režisér, herec, překladatel, divadelní kritik, spisovatel a novinář. Kde se narodil?
 - a) V Kutné Hoře.
 - b) V Plzni.
 - c) V Praze.
- 8) 16. února 1862 byl v Praze založen první český tělovýchovný spolek s názvem Sokol. Kdo jej založil?
 - a) Antonín Benjamin Svojsík.
 - b) Jan Šrámek.
 - c) Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner.
- 9) Božena Němcová (4. února 1820 – 21. ledna 1862) byla česká spisovatelka národního obrození. Její nejznámější dílo je Babička. Jak se jmenují vnoučata babičky?
 - a) Antonín, Barunka, Jana a Petr.
 - b) Barunka, Adélka, Vilímek a Jan.
 - c) Barunka, Viktorka, Jan a Jiří.
- 10) 14. února slavíme den sv. Valentýna, což je svátek lásky a náklonnosti mezi partnery. Posílají se dárky, květiny, cukrovinky a pohlednice se srdcem. Víte ale, kdo byl sv. Valentýn?
 - a) Italský poustevník, který pomáhal zamilovaným dvojicím na útěku.
 - b) Voják, jehož proslavily milostné dopisy z fronty.
 - c) Katolický biskup žijící v Římské říši.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z lednového kvízu
odpovědělo 29 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Ilona Bednářová, Marie Blažková,
Marie Černohorská, Přemysl
Červenka, Danuše Hrubá, Květa
Jelínková, Jan Sedlmayer, Iveta
Vrabcová.

Devět správných odpovědí měly:
Věra Adamcová, Marie Illnerová,
Irena Krátká, Tým B0, Tým A3.

Osm správných odpovědí měla:
Danuše Měšťanová

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 3. a 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) b – Předsevzetí.
- 2) c – Johanka z Arku.
- 3) a – Praní a věšení prádla.
- 4) b – Jan Karafiát.
- 5) c – po celý rok.
- 6) a – Wabi Daněk.
- 7) b – Tří králů.
- 8) c – Adina Mandlová.
- 9) b – přinesou jistě samou slotu jen.
- 10) a – Wolfgang Amadeus Mozart.

1. 2. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

1. 2. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na přednášku a poslech písní známé české zpěvačky Nadi Urbánkové.

8. 2. středa 14:00 SÁL

SETKÁNÍ KLIENTŮ DOMOVA

Zveme vás na volbu patrových důvěrníků ve velkém sále, kde poděkujeme důvěrníkům za poslední rok jejich práce a uvítáme nově zvolené.

15. 2. středa 14:00 SÁL

OPERNÍ ZPĚVAČKA IVETA HEJDUKOVÁ

Zveme vás na vystoupení operní zpěvačky Ivety Hejdukové s klavírním doprovodem Anežky Tomešové.

16. 2. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava únorových narozenin našich obyvatel.

16. 2. čtvrtek 14:00 SÁL

HARFA

Dovolujeme si vás pozvat na hudební vystoupení Kateřiny Ghannudi, která nám zahraje na harfu.

19. 2. neděle 13:30 KAPLE

DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

Jak najít v životě smysl?

Společné zamyšlení nad biblickým textem s nemocničním kaplanem Matějem Hájkem z Církve bratrské – Šeberov.

22. 2. středa 14:00 SÁL

PRŮCHODY A ULÍČKY STARÉHO MĚSTA

Přijďte si poslechnout přednášku a podívat se na fotografie uliček a průchodů Starého Města v podání paní Mickové.

28. 2. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

Přijďte si zkusit zažonglovat a užít si příjemnou hodinu, tentokrát s Adamem.

KALEIDOSKOP



Na pravidelném výtvarném setkání s žáky ZŠ jsme tentokrát vyráběli tučňáky.



Cestovatel Jiří Kafka nám popsal své zážitky z cest po jihoamerickém státě Chile.



100

Narozeninová
oslava aneb
připomenutí 100.
výročí narození
pana Přemysla
Červenky.





Rozloučení s rokem 2022 za doprovodu
harmonikáře Jindry Kelíška.





Literární dílna

Alkohol je metla lidstva, to všichni vědí. Právě proto je u nás, na Slovensku nebo například také v Kanadě vyhlašován suchý únor – tedy měsíc bez alkoholu. A tak možná někoho potěší pár úvah a vzpomínek, souvisejících právě s popíjením. Začneme ale zimně a zcela nealkoholicky vzpomínkou na časy, kdy sníh byl přírodní, na horách i ve městě.

Sníh

Sníh má pro lidi různé významy, tedy jiný pro dospělé a jiný pro děti. Začnu u dětí – pro děti je to něco pěkného a radostného. Malé dítě tleská ručkama a chytá vločky sněhu do ruček nebo na jazyček a ochutnává, co to padá z nebe. Když je větší, staví ze sněhu sněhuláky, dělá sněhové koule a pořádá bojové hry, které někdy skončí brekem, to když dostane kouli do obličeje, ale za chvíli se otřeše a bojuje dál, vždyť je to jenom sníh. Dívky dělají ve sněhu andělíčky, sice pak vypadají jako sněhuláci, ale co, je to prima válet se ve sněhu. No, a taky k tomu ještě patřila jízda na saních nebo na lavoru a někdy i na kusu igelitu, a to asi byla největší zábava, ale musel to být nějaký větší kopeček s drncákama, to bylo žůžo.

Já si vzpomínám na své dětství, kdy jsem chodila s partou dětí do školy, bydleli jsme dosti daleko a cestou bylo dost škarp, do kterých jsme skákali, tenkrát bylo ještě plno sněhu, no, a do školy jsme přišli někdy pozdě a paní učitelka nás nepoznala, byli jsme totiž také jak sněhuláci, bílí a vymrzlí. Paní učitelka si asi také vzpomněla na své mládí v zimě a jen nám domluvila a posadila nás ke kamnům, abychom se zahřáli a donesla od školníka hrnky s čajem, no, byla to naše milá paní učitelka. Rodiče by nás asi za to zmydlili.

Pak si taky vzpomínám, když jsme jezdili už jako rodina se dvěma dětmi na hory. Manžel. Syn a tříletá dcera, lyže. A já jako záchranář se sáňkami a jídlem se za nimi bořila sněhem a v případě dcerky, která už nemohla, naložila ji a její lyžičky na sáně a brodila se dále ve sněhu za svými chlapci. Oni občas počkali, až je dohoním, a měli z toho psinu, jak se máma brodí sněhem. A já udýchaná a unavená jsem někdy stávkovala, že dál nejdu. Manžel pak uznal, že to tak asi dál nevydržím a koupil mi v bazaru lyže. Byly dosti široké, prý abych nezapadla, asi by byly lepší nějaké sněžnice, ty by mi vyhovovaly líp, protože bych tak často nepadala jako na těch lyžích, no, měli se zase čemu smát. Dcera jezdila líp, já na větším kopečku lyže sundala a brodila se jako dřív, s tím rozdílem, že už jsem netahala sáně s jídlem, to tahal manžel v batohu, a já

tahala lyže. Naše dovolené na lyžích se nám vždy pěkně vydařily, nic jsme si nezlámali, akorát jednou jednu lyži, a ta byla má. Manžel mi koupil nové, už užší, říkal, že jsou to běžky, asi měly běžat samy. Ale na kopec už mě nedostali. Já jen po rovině, tak manžel jezdil s dětmi sám a já brouzdala po rovné cestě sem a tam.

No, a teď, když napadne hodně sněhu, tak dospělí z toho nemají velkou radost, je to pro ně námaha a plno práce, než sníh odklidí, aby mohli vyjet svými vozy z garáží a doufat, že silnice budou již sjízdné a že nikde nespadne lavina a někoho nezasype. Sníh je radost pro děti a pro dospělé starost, ale je potřebný, aby byla, až roztaje, voda, která je potřebná k životu.

Marie Vaňková

Alkohol

Ponořím se do vzpomínek. Hodně hluboko. Zašátrám ve své paměti, protože vám chci napsat vzpomínku ze svého dětství na téma alkohol.

Jako malá holčička jsem alkoholické nápoje neměla v oblibě. Pivo bylo pro mne nesnesitelně hořké. Ve svých patnácti letech jsem začala jezdit na chalupu mého dědy, tatky mé mamky. V chalupě žila druhá žena mého pradědy. Nevlastní matka mého dědy. Naše vlastní prababička byla první ženou pradědy a bohužel zemřela záhy a zanechala zde dva sirotky. Čtyřletého chlapečka, později mého dědečka, a šestiletou dceru, později mou tetičku. Prababička zemřela na tuberkulózu, ošetřovala ji její sestra, která měla ohlášky v kostele, ale zemřela před veselkou.

Praděda se záhy znovu oženil. Dohodnuto to bylo v neděli v hospodě, kde se tatíci každý týden pravidelně scházeli. Zdejší lesník měl čtyři dcery bez věna. Jednu dceru provdal, s tím, že vychová oba sirotky. Brzy po oddavkách se narodili dva nevlastní bratři. Ti se ke své matce moc hezky nechovali. Když ovdověla, zůstala ve stavení na všechno sama. Proto pak začala využívat nevlastního syna ke své práci. I mě si převelice oblíbila. Říkala mi: „Jsi pracovitá, můžeš ke mně vždy přijet, ráda tě vidím, nejraději, když ti jde práce pěkně od ruky.“

A nyní se oklikou vracím k mému tématu „alkohol“. Nevlastní prababička se dožila úctyhodných devětadevadesáti let. Kdyby jí nezemřel její nejmladší a nejmilejší syn, byla by tu s námi dodnes. Na její slova o pivu nezapomenu nikdy. „Ilonko, dej si po obědě odlivčičku piva a večer nezapomeň po večeri dopít druhou odlivčičku.“

Každý týden ve čtvrtek přivezli lahvové pivo do zdejší hospody a prababička měla už přichystanou tašku s prázdnými lahvemi, šikovnou akorát do ruky. Tu popadla do ručky a už cupitala směrem k hospodě. Později se pomalu vracela s novou týdenní zásobou lahvových piv desetistupňových, ty jí stačily, dvanáctky, ty pro ni prý byly silné, moc alkoholu. Vždy parádně donesla svůj poklad piveček a samozřejmě, že je ukládala na schody do sklepa. Na čtvrtém schodě, směrem dolů od dveří do sklepa, je vložila vždy všechny, akorát tam bylo místo pro lahváče jako dělané. Zde mělo pivo tu nejlepší teplotu.

Její rady jsem si vložila do paměti. Po dobrém jídle mi pivečko začalo chutnat. Hořkou chuť pivečka jsem si oblíbila už napořád. Můj závěr o alkoholu je takovýto: „Pij alkohol vždy s mírou!“

Ilona Bednářová

Alkohol a já

Nejsem ani alkoholik ani abstinent. Nedovedu si však představit zapíjet „vepřo-knedlo-zelo“ šumákem. Prát si k Novému roku se skleničkou sodovky. Neodmítnu sklenku dobrého koňaku a připít si na zdraví. Nejsem ani stálým návštěvníkem restaurací, ale s alkoholem mám určité zkušenosti a zážitky.

Byl jsem mladý lesník, tedy hajný. Byl jsem svobodný. Bylo mi tehdy devatenáct let. Žil jsem na lesovně v Červeném Hrádku. Tam nebyla žádná restaurace ani obchod. Tak jsem čas od času zašel na oběd nebo večeři do Jirkova, kde bylo několik restaurací, kde se vařilo. Měl jsem rád hotel Modrá hvězda. Vařili výborně, a mimo to tam byla pěkná číšnice. Dával jsem si často španělského ptáčka s rýží. Když jsem šel do hospody, tak jsem se vždy vyparádil. Vzal si zelenou lesnickou kamizolu, lesácký klobouk se sojčím pírkem. Navoněl se, učešal a krácel na večeři.

Moje cesta vedla kolem několika domků. V jednom z nich bydlela rodina, která měla asi sedmnáctiletou dceru. Její matka, jak mě zahlédla, hned byla u okna nebo na zahradě a zvala mě do domu na večeři. Že bych si měl namluvit její dceru Anetu a že by nám to moc slušelo. Aneta nebyla ošklivá, naopak byla pěkná. Trochu namyšlená a nosík nosila nahoru. Více než ona se předváděla její osmatřicetiletá maminka. Pěkně se oblékala. Nosila hluboký výstřih. Sukně vysoko nad kolena. Vždy se natáčela tak, že si divák nemohl nevšimnout. Ráda vystavovala svoje vnady a byla si vědoma, že jí to sluší.

Jednoho dne, když jsem šel okolo, tak mě zase pozvala k návštěvě a já se nechal přesvědčit. Původem byli z Moravy. Od známých dostali víno. Pojdte ochutnat. Jsem sice sama doma. Anetka není doma, ale ona snad přijde. Tak jsem šel. Víno, ač jsem nebyl znalec, bylo výborné. Tak jsme popíjeli, povídali a čekali na Anetku. Ta přišla opět tanečním krokem. Na výzvu, aby přisedla, zvedla nosík, popřála dobrou zábavu a zalezla do svého pokojíku. Tak jsem popíjel víno s domácí paní. Dobře jsme se bavili. Ona zářila jako nová hvězda na nebi, že mne se stával tokající tetřev. Pak přišel manžel. Byl to starší pán. Takový dobrák již od pohledu. Asi pod pantoflem. Na pokyn své svůdné ženy přisedl k nám a ochutnávali jsme víno ve třech. Aby své ženě vyhověl, tak mě naváděl, abych šel za Anetkou do pokojíku, ale nakonec jsme zůstali u vína. Když jsem cítil, že mi začíná dřevnatět brada, tak jsem k velkému smutku domácí paní poděkoval a vypravil se k domovu. Pak to přišlo. Chodník byl pro mne úzký. Příkop přitahoval. Přišla nevolnost. Můj žaludek se vyprázdnil u jednoho stromu, který mi stál v cestě. Nevím, jak jsem šel dlouho a kudy. Najednou jsem byl ve svém pokoji. Protože jsem byl pořádný mladík, tak jsem si svůj lesnický oblek dal na ramínko a uložil do skříně. Dal si sprchu a padl do postele.

Ráno bolení hlavy. Rozum říká „už nikdy víno a žádné Anetky“. Bylo třeba jít do lesa, kde již čekal tucet žen, které pracovaly na okopávání lesních stromků. Byly to opravdu divoženky nebo i divošky. Den byl nesmírně dlouhý a bolestivý. Když jsem odpoledne přišel domů, přihlásil se hlad. Nikde nic. Tak jsem znovu skočil pod sprchu a hurá na večeři. Musel jsem se převléct. Vzlít klobouk a kamizolu i kalhoty. Sejmu kalhoty z ramínka. Na podlahu se sypou zrnka rýže z manžet kalhot. Byly to zbytky včerejší večeře. Hlad mě donutil, že jsem si vzal jiné kalhoty a spěchal do hospody. U domečku na zahrádce stojí maminka Anetky a volá: „Jak ti je?“ Ona mi již tykala. Odpověděla si sama: „Já vím, že blbě. Pojd' na panáka slivovice. Vyženeme čerta ďáblem a bude nám dobře.“ Já upaloval jako o závod do její hospůdky Modrá hvězda. Přivítala mě číšnice s milým úsměvem. „Tak copak si dnes dobrého dáte? Jste nějak blbý.“ Dal jsem si česnečku a černou kávu. A minerálku. Upíjel jsem kávu, srkal minerálku a četl moudra psaná na stěnách místnosti. „Sklenka vína neuškodí, bečku nevypiješ.“ „Brachu, dej si ještě sklenku, nevíš, co tě čeká venku.“ Další nápis zněl: „Zanech žen a hled' si vína, rada poctivá, žena stářím cenu ztrácí, víno nabývá.“ Prošla kolem číšnice. Tak s tímto nápisem nemohu souhlasit. Vždyť žena k vínu patří. Sklenkou vína roztaje a přivede tě do ráje. Myslel jsem, že by byla dobrou průvodkyní krásná číšnice. Bohužel nebyla. Na veselé příhody u vína s kolegy lesníky mám skvělé vzpomínky. Když už jsem se napil, tak s rozumem. Probrali jsme všechno. Lesy, počasí, hory, a hlavně ženy. Bylo dobré být v přiměřené náladě a poslouchat. Také varováním pro mne bylo pití moravského vína u švarné a svůdné maminky Anety. Sklenka vína neuškodí. Rád ji pozvednu a připiji na zdraví všech, které mám rád.

Drazí přátelé,

každým rokem přichází masopustní doba. Jistě každý známe nějaké tradice této veselé doby. Lidé se rádi zúčastňují maškarních plesů, různých akcí a pořadů, kde nechybí smích, veselí, příjemné chvíle, radost ze života. Smích - to je výsada našeho lidství. Zvíře může být veselé, ale rozesmát se neumí. Víme, že smích je koření života a smějeme se rádi. Jenže veselých chvil je tak málo. Básník právem srovnal chvilky štěstí se zlatou muškou, která neposedí, hned je pryč. Kdo chce štěstí honem ulovit - ten spíš uhoní sebe. Naštěstí nám dal návod, jak ulovit štěstí, sám Pán Ježíš. Ten návod zní: Udělej radost druhému, budeš ji mít také. Proto stále platí moudrá Ježíšova slova: Milujte se navzájem, jako já jsem miloval vás. Mějte se rádi, navzájem si pomáhejte! Nebudte k sobě nevšímaví! Samozřejmě, že nás nemůže nikdo donutit, abychom měli rádi toho, koho nechceme milovat, ale můžeme s ním přesto mít dobrý vztah, vzájemně se respektovat. Loďka potřebuje dvě vesla, stejné to je i s námi. Dejme dohromady rozum i srdce, obě tato naše vesla, pak bude náš život krásný. I když přijdou různé zdravotní problémy, různé překážky v našem životě. S některými věcmi se člověk prostě musí smířit, že to a to již nejde nebo je nějak omezené naším zdravotním stavem. Hlavně se nesrovnávat s druhými lidmi. Každý jsme originál. Naštěstí máme od Ježíše i návod na získání radosti natrvalo, navždy. Ten návod zní: Následuj Ježíše ve svém jednání, on tě přivede do věčné radosti. On nám všem říká: Já jsem cesta, pravda a život. Nikdo nepřichází k Bohu Otci než skrze mne. To jsou slova plná naděje. Vydejme se za Ježíšem! Nebojme se! Nestydíme se přijít do blízkosti Ježíše Krista do společenství, v kterém on je přítomen. Vždyť on řekl: Kde jsou dva nebo tři lidé shromážděni v mém jménu, já jsem uprostřed, já jsem přítomen. Najdi odvahu, určitě prožiješ radostné a příjemné chvíle, načerpáš sílu a energii do svého života. A vy, kteří máte problém dostavit se do společenství, poproste personál, aby vás

navštívil duchovní, abyste i vy prožívali radost a blízkost Ježíše Krista. Samozřejmě od nás lidí se očekává aktivita, umět vyjádřit své přání, své touhy, své potřeby, jakýmkoli slušným projevem. Určitě budete vyslyšeni. Ježíš říká: Proste a bude vám dáno. Tlučte a bude vám otevřeno...

Možná, že často vidíme lidi bezradné a zoufalé, kteří i přes svůj věk stále nemohou najít smysl svého života. To je důležitý úkol pro nás křesťany, abychom těmto lidem pomohli najít životní východiska z jejich krize. Samozřejmě, že citlivě, bez nějaké násilné, netaktní formy. Abychom se uměli smát chybám vlastním i chybám druhých, místo abychom se nad nimi rozčilovali nebo snižovali důstojnost člověka. - A po masopustu přichází postní doba. Doba přípravy na Velikonoce. Zvláště ve svém nitru, ve své duši. Možná, že dnes lidé při pojmu půst, postní doba více myslí na nějaké diety, nějaké hladovky. V tomto není postní doba. Postní doba je o tom, jaký vztah mám k druhým lidem, jaký vztah mám k Bohu, jak žiji ten svůj pozemský život. Mám ve svém srdci radost, klid? Postní doba, to je jako čas takového generálního úklidu místa, kde žijeme, v té rovině mezilidských vztahů, kde se setkáváme s druhými lidmi. Ptáme se ve své mysli: Pane, co mám dělat, abych správně zaměřil cíl svého života? Měli bychom vědět, kam kráčíme... Hledat odpověď na tyto otázky. Všechnu starost, nejistotu vložit na Ježíše Krista. Neboť on je ten, který nás miluje, chce naše dobro, naší spásu, věčnou radost. Proto nás vybízí, abychom s ním navázali kontakt, abychom s ním komunikovali v každé situaci našeho života. Modlitba má provázet náš život, každý den, každou chvíli, modlitba nám přinese klid a pohodu, radost v našem srdci.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Chlupáčová Vlasta, Jelínková Květoslava, Koťátková Eva, JUDr., Laubeová Josefa, Petřinová Jiřina, Pokorná Jiřina, Švejdová Jaruška, Víznerová Marta, Zamrazilová Helena





1. Doplňte známé dvojice.

Čert a	Romeo a
Císař a	Pat a
Petr a	Kain a
Bonnie a	Panna a
Štaflík a	Bob a
Křemílek a	David a

2. Vymyslete co nejvíce pojmů, které se pojí s tématem:

- a) PLES
- b) KUCHYNĚ

3. Vymyslete co nejvíce slov, která obsahují dvakrát písmeno O. Např. potok.

4. Čísla ve slovech – převodem čísel na slovo odhalte slova. Př.: Na100upit = nastoupit.

us0	1tel
me2di	8ažit
7ikráska	1duchý
vy1t	1ta
o2tit	1tlivý

5. SUDOKU – doplňte číslice 1, 2, 3 nebo 4 do tabulky tak, aby se všechna vyskytovala v každém sloupci, řádce a v každém menším čtverci pouze jednou.

	4		3
1		2	
	2	3	
3			2

6. Najděte 10 rozdílů mezi obrázky



Vážení čtenáři,
připravili jsme pro vás novou
rubriku **Albert Einstein**.
Nejedná se o vědomostní kvíz,
spíše o kreativní tvoření.
S úkoly vám může pomoci váš
aktivizační pracovník. Doufáme,
že se vám nová rubrika líbí
a přejeme hodně zábavy.



7 faktů, které jste o celeru nevěděli

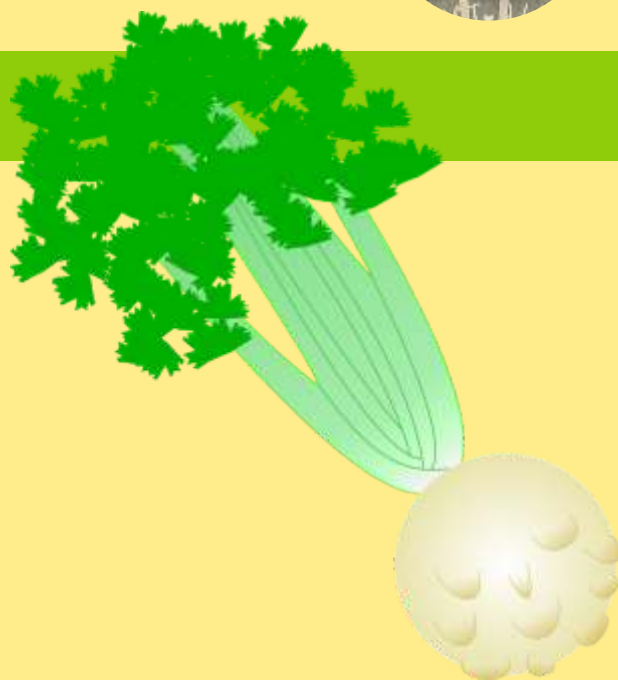
Dlouho se tato naše typická zelenina musela cítit méněcenná. Byla jen součástí nedělních polévek nebo vánočního bramborového salátu, nyní však potvrzuje svůj obrovský potenciál. Zázrak jménem celer je bohatý na vitaminy skupiny B, vitamin C, A, K a E. Kromě jiného obsahuje také důležité minerály, jakými jsou hořčík, draslík, železo, zinek, jód a hlavně velké množství éterických olejů.

Pro vaši lepší představivost – již 100 g čerstvého celeru obsahuje 344 mg draslíku, což činí 10 % doporučené denní dávky! Celer, stejně jako citrón, vyrovnává překyselení těla. Kromě vitaminu C a Beta-karotenu, které jsou důležitými antioxidanty, obsahuje celer významné množství tzv. polyfenolů.

Polyfenoly (flavonoidy, fytoosteroly) jsou druhotné rostlinné látky se silným antioxidačním účinkem. Díky vysokému podílu vitaminů skupiny B léčí celer tolik nepříjemné afty v ústech a napomáhá zpevnění nehtů a vlasů. Jeho blahodárné účinky na mužskou potenci objevili už ve starodávném Egyptě. Měl by se stát nedílnou součástí vašeho jídelníčku, pokud právě bojujete s nadváhou.

Tato zelenina obsahuje nejvyšší podíl přirozené soli, tu si prosím neplette se solí kuchyňskou. Ta naopak našemu zdraví moc neprospívá. Čerstvá šťáva z celeru je pro naše tělo nejideálnější variantou. Abychom maximálně podpořili jeho léčebné účinky, měli bychom vypít 3x denně 100 ml čerstvé šťávy. Celer je poměrně dost aromatická zelenina a ne každému chutná, proto si můžete šťávu z celeru doplnit ještě o další typ zeleniny, např. mrkev. Ale nezapomeňte dodržet doporučené množství celerové šťávy – 100 ml!

Zdroj: nasregion.cz



Stravovací komise

Termíny stravovací komise:

8.2.2023
22.2.2023
8.3.2023
22.3.2023
5.4.2023

Je vždy po 14 dnech a vždy od 9 hodin.

Jaroslav Hašek – Dobrý voják Švejk působí u aeroplánů

Rakousko má tři řiditelné vzducholodě, osmnáct vzducholodí, které se řídit nedají, a pět aeroplánů. To jest moc Rakouska ve vzduchu. Dobrého vojáka Švejka dali k oddělení aeroplánů, aby sloužil ku cti a ozdobě tohoto nového oddílu vojenského. Zprvu vytahoval na vojenském letišti aeroplány z hangáru a čistil kovové součástky terpentýnem a vídeňským vápnem. Sloužil tedy u aeroplánu od piky. A jako důstojnému kurátovi v Tridentu čistil pečlivě koně, tak zde pracoval s chutí na aeroplánech, kartáčoval plochy, jako by hřebelcoval koně, a v hodnosti desátníka vodil hlídky hlídat hangáry, které poučoval: „Lítat se musí, a proto, kdo by chtěl ukrást aeroplán, každého zastřelte.“

Asi za čtrnáct dní dělal cestujícího. To jest asi velmi nebezpečné povýšení. Zatěžoval aeroplán a lítal s důstojníky. Dobrý voják Švejk se však nebál. S úsměvem vyletěl do vzduchu a pokorně a uctivě díval se na důstojníka řídícího letadlo a salutoval, když viděl před sebou vyšší šarže, pohybující se pomalu po letišti. A když někde spadli a rozbili aeroplán, tu první vždy z trosek vylezl dobrý voják Švejk, a pomáhaje důstojníkovi na nohy, hlásil: „Poslušně hlásím, že jsme spadli a že jsme živi a zdraví.“

Byl to příjemný společník. Jednoho dne vyletěl s důstojníkem Herzigem, a když se octli ve výšce 826 metrů, přestal motor fungovat. „Poslušně hlásím, že nám došel benzín,“ ozval se vzadu za důstojníkem příjemný hlas Švejkův, „já, poslušně prosím, zapomněl dolejt nádržku.“ A za chvíli nato: „Poslušně hlásím, že padáme do Dunaje.“ A když vynořily se za chvíli jejich hlavy z rozčeřených, zelenavých vod Dunaje, řekl dobrý voják Švejk, plavaje za důstojníkem ke břehu: „Poslušně hlásím, že jsme dnes udělali výškový rekord.“

Bylo před velkými slavnostními vzlety vojenskými na letišti u Vídeňského Nového Města. Prohlíželi aeroplány, zkoušeli motory a konali poslední přípravné práce ku vzletu. Poručík Herzig hodlal vzlétnout se Švejkem na Wrightově dvojplášniku, ku kterému byl přimontován přístroj Morrissonův, pomocí kterého lze vzletět bez rozjezdu.

Byli zde vojenští zástupci cizích mocností. O Herzigův aeroplán velice se zajímal rumunský major Gregorescu, který posadil se dovnitř a prohlížel páky a kormidla. Dobrý voják Švejk na rozkaz poručíkův spustil motor, vrtule se otáčela, Švejk s velikým zájmem upravoval, sedě vedle zvědavého rumunského majora, drátěné lano spojující výškové zadní kormidlo a počínal si tak rozšafně, že shodil majorovi z hlavy čepici. Poručík Herzig se dopálil. „Švejku, vy osle jeden, leťte ke všem čertům.“

„Zum Befehl, Herr Leutnant,“ zvolal Švejk, chopil se výškového kormidla a páky přístroje Morrissonova a aeroplán vznesl se od země s daleko slyšitelnými, pravidelnými výbuchy výborného motoru. 20, 100, 300, 450 metrů ve výšce směrem k jihozápadu, k bílým Alpám, rychlostí 150 km za hodinu.

Ubohý rumunský major vzpamatoval se nad nějakým ledovcem, nad kterým letěli ve výšce takové, že mohl jasně pod sebou rozeznávat přírodní krásy, sněžná pole, propasti zírající přísně a hrozivě na něho.

„Co se to děje?“ pravil, koktaje strachy.

„Letíme dle rozkazu, poslušně prosím,“ odpověděl uctivě dobrý voják Švejk, „pan poručík rozkázal: Leťte ke všem čertům; tak letíme, poslušně prosím.“

„Akde, kde se spustíme?“ tázal se drkotaje zuby zvědavý rumunský major Gregorescu.

„Poslušně prosím, že nevím, kde spadnem. Letím podle rozkazu a dovedu jen nahoru, dolů neumím, my jsme to nikdy nepotřebovali s panem poručíkem. Když jsme byli ve výšce, tak jsme spadli sami od sebe.“

Přístroj ukazující výšku udával 1860 metrů. Major křečovitě se držel tyčí a křičel rumunsky: „Deu, deu, bože, bože,“ a dobrý voják Švejk, pracuje obratně s kormidlem, zpíval nad Alpami, přes které letěli: „Ten prstýnek, cos mi dala, ten já nosit nebudu, prachsakra, pročpak ne, až já přijdu k svému regimentu, do kvěru ho nabiju.“

Major se hlasitě modlil rumunsky a klel strašlivě, kdežto čistým mrazivým vzduchem ozýval se dále jasný hlas dobrého vojáka Švejka: „Ten šáteček, cos mi dala, ten já nosit nebudu, prachsakra, pročpak ne, až já přijdu k svému regimentu, kvěr s ním pucovat budu, prachsakra, pročpak ne.“

Pod nimi se křížovaly blesky a zuřila bouře.

S vytřeštěnýma očima díval se major před sebe a sípavým hlasem se tázal: „Kdypak to skončí?“

„Rozhodopádně,“ odpověděl usměvavě dobrý voják Švejk, „alespoň my jsme vždycky s panem poručíkem někam spadli.“

Byli někde nad Švýcarsy a letěli k jihu.

„Jen strpení, poslušně prosím,“ pronesl dobrý voják Švejk, „až nám dojde benzín, tak musíme spadnout.“ „Kde to jsme?“

„Nad nějakou vodou, poslušně hlásím, moc vody je to, asi spadnem do moře.“

Major Gregorescu omdlel a zaklínoval své tlusté břicho do tyčí, takže pevně vězel v kovové konstrukci.

A nad Středozemním mořem zpíval si dobrý voják Švejk: „Kdo chce býti veliký, musí jísti knedlíky, ajn, cvaj, na vojně ho nezabijou, ajn, cvaj, poněvadž jed knedlíky, ty vojanský knedlíky jako hlavy veliký, ajn, cvaj.“

A dál si zpíval dobrý voják Švejk nad těmi obrovskými plochami moře ve výši jednoho tisíce metrů: „Mašíruje Grenewil Prašnou bránou na špacír...“

Mořský vzduch probudil majora ze mdloby. Podíval se do té příšerné hloubky, a zpozorovav moře, zvolal: „Diu, diu,“ a omdlel znovu.

Letěli nocí a letěli pořád. Najednou dobrý voják Švejk zatřásl majorem a řekl dobrácky: „Poslušně hlásím, že letíme dolů, ale nějak volně.“

Klouzavým letem snesl se aeroplán, kterému došel benzín, do palmového háje u Tripolisu v Africe.

A dobrý voják Švejk, pomáhaje majorovi z aeroplánu, zasalutoval a řekl: „Poslušně hlásím, že je vše v pořádku.“

Byl to světový rekord, jenž dokázal dobrý voják Švejk, který přeletěl Alpy, jižní Evropu, Středozemní moře a snesl se v Africe.

Major, vida kolem sebe palmy, dal Švejkovi dva pohlavky, které přijal dobrý voják Švejk s úsměvem, neboť konal jen svou povinnost, když mu řekl poručík Herzig:

„Lette ke všem čertům.“

Co se stalo dál, o tom těžko povídat, poněvadž bylo by snad velice nepříjemné pro ministerstvo vojenství, které jistě zapře, že by nyní u Tripolisu spadl rakouský aeroplán, neboť tím octli bychom se před velkou mezinárodní zápletkou.

Dobrá voják Švejk před válkou – Zajímavé příhody poctivého vojína (1911). Text je uváděn podle e-knihy Jaroslav Hašek: Povídky I, vydané v Městské knihovně v Praze v roce 2013.





Salzburg, dříve též Solnohrad, je statutární město, hlavní město rakouské spolkové země Salzbursko a centrum okresu Salzburg-venkov. Leží na řece Salzach ve výšce kolem 425 m n. m. nedaleko hranic s Německem. Salzburské Staré Město (historické jádro města) bylo v roce 1996 zapsáno na Seznam světového dědictví UNESCO. Salzburg je po Vídni, Štýrském Hradci a Linci čtvrtým největším městem Rakouska. Žije zde přibližně 155 tisíc obyvatel. Spádová oblast Salzburgu dosahuje až přes hranice s Německem do sousedního jihovýchodního Horního Bavorska a do hornorakouských a hornoštýrských území. Město je centrem Euroregionu Salzbursko–berchtesgadenského kraje – Traunstein. Město je zváno též Mozartovým městem, neboť se zde narodil slavný skladatel Wolfgang Amadeus Mozart.

Město se rozkládá na obou březích řeky Salzach v Salzburské pánvi asi 25 km severně od pohoří Tennen. Řeka Salzach protéká městem a dotváří charakter nezastavěných městských částí, čímž ze Salzburgu dělá jedno z nejzelenějších velkoměst Evropy.

K městským kopcům patří Kapucínská hora, Mnišská hora, Mezní hora a Festungsberg, na němž spolu s Tvrzí stojí největší zcela zchovalý středověký hrad v Evropě.

Na jihozápadě města se nachází pověstmi opředený Untersberg, na jihovýchodě je rozmach města omezen horou Gaisberg. Nedaleko, směrem na východ, leží kraj Salzkammergut s pohořím Salzkammergutberge ve svém středu. Směrem na sever se otevírá Salzburská pánev s lužními lesy podél řeky Salzach. Spolu s pahorkatinou Flachgau navazují na území města zejména Plainberg nebo hora Kalvárie Kalvarienberg se svou poutní bazilikou Maria Plain, z níž je dobrý výhled na celý Salzburg. Na severozápadě hraničí území města přímo s Bavorskem, řeka Saalach tvoří hranici se sousedním městem Freilassing v zemském okrese Berchtesgadenko.

Logopedie - logopedka

Představovat náš domov seniorů a jeho služby zde jistě není třeba. Vždyť fungujeme již od roku 1994 a od roku 2010 jsme rozšířili oblast působení a poskytujeme i specializované služby Denního stacionáře Parkinson. Naším cílem je starat se o vás, naše klienty, na maximální možné úrovni, uvědomujeme si vaše potřeby a požadavky nejen zdravotní, ale i sociální či komunikační. A právě z tohoto důvodu jsme moc rádi, že opět můžeme poskytovat odbornou logopedickou péči přímo v našem zařízení. Od prosince 2022 je tato péče zaštiťována **Ing. et Bc. Evou Krotilovou**, která pořádá každé úterý a středu individuální a skupinové sezení.



Někdo už od mala má představu, co chce dělat, čím chce být, až vyroste. U mě to tak bohužel nebylo, dlouho jsem hledala své místo, kde bych uplatnila všechny prvky své osobnosti. A jak to tak bývá, když nevíte kam, jdete na ekonomku. A tak to bylo i u mě. Nejprve jsem vystudovala vysokou školu zemědělskou v Praze, obor management. Několik let jsem pak pracovala ve velkých korporacích, se zaměřením na stavební a investiční oblast. Ale vnitřně jsem věděla, že to není to, co by mě naplňovalo a co bych chtěla dělat celý život, a tak jsem hledala dál.

A jak jsem se vlastně tedy dostala k logopedii? Za to mohou moje děti. Ony mě přivedly na tuto myšlenku a novou kariérní dráhu. Při jejich sledování jsem si uvědomila důležitost a celkovou propojenost všech prvků v rámci psychomotorického vývoje. Přišlo mně až neuvěřitelné, jak jim od útlého věku dokážeme správným vedením dopomoci k jejich vývoji a usnadnit jim první krůčky životem. A tak jsem se vrhla

do studia, a díky tomu tu s vámi a s báječnými kolegy DS mohu být.

Moji hlavní předností je osobní přístup ke klientům a značná dávka empatie. To je v případě péče o naše klienty velmi důležité, pokud ne to nejdůležitější. Každému logopedickému sezení předchází důkladná příprava tak, aby setkání proběhlo s maximální efektivitou a bylo pro vás přínosné. Součástí naší spolupráce jsou cvičení zaměřená zejména na zlepšení oromotoriky, dechová cvičení, pohyblivost jazyka, zmenšení obav z komunikace a další. Projevy Parkinsonovy nemoci bohužel nelze logopedickou péčí odstranit, ale cíleným zaměřením cvičení je lze významně zmírnit. Dochází tak ke zlepšení komunikačních schopností, sociální interakce, zkvalitnění života.

Kromě logopedie mezi mé oblasti zájmů patří zejména cestování do exotických zemí, sportovní kynologie, tanec, střelba, sportovní a vrakové potápění, četba fantasy a historických knih. Na závěr si dovoluji jeden krásný citát od německého spisovatele J. W. von Goethe:

*„Je štěstí poznat v mládí přednosti stáří
a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“*

Aktivizační pracovnice

Ráda bych se vám těmito pár řádky představila a někomu i připomněla. Jmenuji se **Kamila Bláhová** a roku 2016, po vystudování Vyšší odborné školy, obor sociální pedagogika, jsem nastoupila do DS Háje jako aktivizační pracovnice. Letos v lednu, po 4 letech na rodičovské dovolené, jsem se vrátila zpět do aktivizace. Nejčastěji mě můžete potkat na oddělení B1, keramice či klubu Šikovné ruce.





Aktivizační pracovnice

Vážení a milý klienti a pracovníci DS Háje, jmenuji se **Hana Grodlová Sommerová** a minulý měsíc jsem nastoupila na pozici aktivizační pracovnice na oddělení A1 a do místní keramické dílny. Minulý rok v červnu jsem úspěšně dokončila studium na

Akademii výtvarných umění v Praze. Poté jsem odjela na několikaměsíční stáž do Francie. Po svém návratu jsem začala pracovat v našem DS. Mám ráda práci s lidmi, takže se těším na nová seznámení a zkušenosti. Mou velkou zálibou je výtvarné vyjádření, nejčastěji maluji obrazy akvarelem s motivy krajiny a květin. Potkat mě tu můžete každé úterý a středu. Doufám, že naplním svůj cíl, být klidnou, citlivou a i veselou oporou.



Dobrovolníci z církve bratrské

Milí obyvatelé, chtěli bychom vám oznámit, že na základě dlouholeté spolupráce mezi Domovem pro seniory Háje a Církví bratrskou Šeberov budou od února 2023 opět obnoveny pravidelné duchovní programy / bohoslužby slova pod názvem „DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO“.

Bohoslužby se budou konat **dvakrát za měsíc** v naší místní **kapli**, vždy **v neděli od 13.30**.

Duchovní setkání povedou dobrovolníci z Církve bratrské Šeberov pan Mgr. Matěj Hájek, Th.D. a pan Ing. Jaromír Pachtl. Programy budou obohaceny hudebním doprovodem. Přesné termíny

s programem bohoslužeb na každý měsíc naleznete vždy v časopise Hájek. Program bude také vyvěšován na nástěnkách v domově a vždy před začátkem budou bohoslužby oznamovány místním rozhlasem.

Mnoholeté partnerství mezi dobrovolníky z Církve bratrské Šeberov a Domovem seniorů Háje začalo již v roce 2013. Pan Zdeněk Linzmajer a paní Alena Linzmajerová připravovali pravidelné nedělní programy pro seniory zájímající se o víru a duchovní otázky po dlouhých sedm let až do února 2020. Tehdy duchovní setkávání přerušila celosvětová pandemická krize. Obnovení duchovních programů a jejich přípravu nyní převzali mladší dobrovolníci. Linzmajerovi však přijdou na obnovených setkáváních pozdravit všechny, kteří si na ně pamatují.

ÚNOROVÁ VÝROČÍ

1.2.1918 začala vzpoura v Boce Kotorské. Povstání několika tisíc příslušníků rakousko-uherského námořnictva začalo na pancéřovém křižníku Sankt Georg a rychle se rozšířilo na další křižníky i jiné lodě. Důvodem byly kruté podmínky – námořníci trpěli hladem, zatímco důstojníci prodávali pro osobní zisk potraviny; nakonec se však vyvinula v protest proti nerovnému postavení národů v rakouské monarchii. Ke vzpouře se přidali i dělníci z loděnic, námořníci z ponorek a také hydroplánová základna v Kumboru, kde působil František Rasch, rodák z česko-německé rodiny a sociální demokrat, který patřil k vůdcům povstání. Námořníci vytvořili námořnické rady, které zastupovaly jednotlivé národnosti. Požadavky vzbouřenců zahrnovaly mj. ukončení války, odzbrojení a demobilizaci, právo národů na sebeurčení i lepší zásobování. Jednotné velení však nevzniklo – i to přispělo k rychlému potlačení revolty. Vzpouře skončila 3.2., stovky námořníků putovaly do žaláře a čtyři vůdcové vzpoury včetně českého Němce Františka Rasche byli popraveni. Vzpouře v Boce Kotorské, jedné z nejkrásnějších zátok Jadranu, byla jedním z posledních odbojových činů proti Habsburské říši.

27.2.1933 vypukl požár Říšského sněmu v Berlíně. Oheň se stal jednou z nejvýznamnějších událostí éry nástupu nacismu v Německu. Hitlerova vláda využila události jako záminky - okamžitou reakcí bylo vydání prezidentského Dekretu o požáru Říšského sněmu. Dekret pozastavil ústavou zaručovaná práva osobní svobody, svobody projevu, svobody tisku, práva shromažďovacího a poštovního tajemství. Některé pravomoci spolkových zemí přešly na ústřední vládu. Na základě dekretu byla zakazována komunistická i demokratická shromáždění, zastavováno vydávání novin a časopisů a několik tisíc osob bylo zatčeno. Mezi zatčenými a obviněnými ze založení požáru byl mj. také bulharský komunistický politik Georgi Dimitrov. Dimitrov v soudním procesu odmítl přiděleného obhájce a hájil se sám. Ve své výpovědi obvinil ze zapálení sněmu vysoké funkcionáře NSDAP, konkrétně H. Göringa. Dimitrov byl podle rozsudku vykázán z Německa a oslavován v demokratické Evropě jako hrdina. V české literatuře je tato epizoda evropských dějin zachycena v románu Marie Pujmanové Hra s ohněm.

12.2.1938 měla v Národním divadle premiéru hra Karla Čapka Matka. Na jevišti Stavovského divadla hrála titulní roli Leopolda Dostalová, otce Zdeněk Štěpánek, režii měl Karel Dostal. Čapek hrou reagoval na občanskou válku ve Španělsku, ale především obecně na vzestup fašismu v Evropě a na hrozbu války. Hra se na česká jeviště vrací opakovaně – dnes velmi rezonuje i obraz rozdělené společnosti. Černobílé vidění, tematizované nevyřešenou šachovou úlohou, kterou po sobě zanechal otec, se postupně problematizuje, a s ním i striktní dělení světa na mužský a ženský, vyspělý a rozvojový či velký a malý. Muži pokládají životy za čest, rekord a pokrok, anebo jako hrdinskou oběť. Čapek nastoluje otázky, zda to stejně vidí i žena, a zda lze pohlížet na její život zasvěcený dětem jako na méně hrdinský.

2.2.1943 kapitulovala německá armáda v bitvě u Stalingradu.

Bitva o Stalingrad trvala od 21.8.1942 do 2.2.1943. Spolu s bitvou o Moskvu a bitvou o Kursk představuje nejvýznamnější a rozhodující střetnutí německých a sovětských vojsk na východní frontě druhé světové války. Bitva byla vedena o Stalingrad (dnešní Volgograd), klíčové město na dolním toku řeky Volhy. Rudá armáda v ní dobyla historické vítězství, když nejprve obklíčila a posléze zcela zničila německou 6. armádu pod velením polního maršála F. Pauluse a způsobila wehrmachtu a jeho spojencům významné materiální i lidské ztráty, které byly jednou z příčin ústupu německých vojsk z oblastí Donu, Kavkazu a Kubáně. Dodnes se jedná, spolu s bitvou v Kurském oblouku, o jedno z největších válečných střetnutí všech dob vůbec. Kursk osvobodila Rudá armáda 8.2. 1943.

25.2.1948 byl v poválečném Československu završen státní převrat a moc v zemi převzali komunisté. Únor 1948 či Vítězný únor je pojmenování převratu v Československu, který proběhl mezi 17. a 25. únorem 1948. Po roce 1990 jsou únorové události hodnoceny jako přechod od demokracie k totalitě, který vedl k připojení Československa k sovětskému bloku, předznamenal útlak značné části české a slovenské společnosti a stal se příčinou ekonomického úpadku země a obrovské emigrační vlny obyvatelstva. Únorovou vládní krizi odstartovaly nevyřešené politické kauzy a čistky mezi veliteli ve Sboru národní bezpečnosti, prováděné ministerstvem vnitra. Na protest podalo 20. února 12 ministrů z Československé strany lidové, Demokratické strany a České strany národně sociální demisi. K tomuto kroku se ale nepřidali další ministři a nedošlo tedy k předčasným volbám, jak předpokládala část

nekomunistických politiků. Prezident Edvard Beneš 25. února podlehl tlaku Klementa Gottwalda a KSČ a přijal demisi ministrů, k nimž se přidali dva ministři sociální demokracie a doplnil vládu kandidáty komunistů. Moci se ujala druhá Gottwaldova vláda a komunisty ovládnutý parlament schválil 9. května novou ústavu, která potvrdila změnu poměrů.

11.2.1968 získal československý skokan na lyžích Jiří Raška první zlatou medaili pro Československo na ZOH v Grenoblu. Spisovatel Ota Pavel popsal jeho skok v závodě na středním můstku takto: „*Byl to nádherný let v nekonečném tichu, který trval kratičký lidský věk. Malíř a redaktor Ota Mašek skoro omdlel, fotoreportér Jarda Skála přestal fotografovat. Trenér Remsa si omýval obličej sněhem a písklavý skokan Nor Wirkola přestal pískat.*“ Raška skočil 79 metrů, což sice bylo o metr méně než v případě Rakušana Baldura Preimla, avšak díky lepšímu stylu po prvním kole vedl. Při druhém skoku netrefil odraz a přidal jen 72,5 metru, ale prvenství uhájil a stal se tak prvním českým vítězem na ZOH v historii. K tomu přidal stříbro z velkého můstku, kde jej porazil pouze Rus Vladimír Bělousov. V roce 1969 se na jeden den stal i světovým rekordmanem. Na novém můstku v Planici skočil 164 metrů a o čtyři metry tak překonal den starý rekord svého velkého soka, Nora Bjørna Wirkoly. Nicméně hned následující den mu rekord vzal Manfred Wolf (165 m) z NDR. Další Raškovy úspěchy čítají stříbro na MS na velkém můstku v roce 1970, vítězství v Intersport turné rok poté a bronz na historicky prvním MS v letech na lyžích. Startoval také na ZOH 1972 v Sapporu, kde skončil pátý na středním můstku a desátý na velkém můstku. V roce 1974 vyšel Otou Pavlem převyprávěný životopis Jiřího Rašky pod názvem Pohádka o Raškovi.

22.2.1973 byl jako součást dokončované Severojižní magistrály v Praze uveden do provozu Nuselský most, tehdy pod názvem Most Klementa Gottwalda. Jeho dokončení výrazně usnadnilo spojení oblasti Krče a Pankráče s centrem města, odlehčilo přetížené dopravě v Nuselské ulici a zároveň do Prahy zaústilo šestiproudovou kapacitní komunikaci pokračující od Spořilova jako dálnice D1. V tubusu mostu pod vozovkou je vedena trasa metra C.

22.2.1998 získali čeští hokejisté na ZOH v Naganu zlaté medaile. Toto datum je v české sportovní historii zapsané zlatým písmem. Historický úspěch vybojovali v Naganu čeští hokejisté, kteří ve finálovém zápase olympijského „turnaje století“ zvítězili nad Ruskem 1:0 brankou Petra Svobody ze 49. minuty zápasu a získali zlaté medaile. Těžko se vybírá nejdůležitější okamžik olympijského turnaje, vzpomínají pamětníci. Velký zlom nastal ve čtvrtfinálovém zápase s Američany, kteří měli v první třetině výraznou převahu. Dominik Hašek chytal skvěle a dalo by se říct, že díky němu získalo mužstvo sebevědomí. Potom Češi dali dva góly, otočili zápas a vyhráli. Ve finálovém utkání porazili celek Ruska nejtěsnějším rozdílem 1:0. Vytoužené zlaté medaile hokejistů vynesly Českou republiku v hodnocení národů na XVIII. olympijských hrách v Naganu o dvě příčky výše a po závěrečné soutěži patřilo ČR čtrnácté místo. Triumf národního týmu slavila doslova celá země. Lidé na náměstích, hospodách hltili každé slovo svých hrdinů. Zlato otočilo Českou republiku vzhůru nohama. „Dík vám dnes ví miliardy lidí, co to je Česká republika. Zasloužili jste se o její známost a dobré jméno víc než mnoho politiků,“ gratuloval hokejistům po přistání Václav Havel. „Ale máte ještě jednu jinou zásluhu. Zasloužili jste se o to, že v naší zemi byla a několik dní ještě bude dobrá nálada. Lidé jsou k sobě slušní, objevili v sobě dokonce vlastenectví. Děkuji vám, že jste toto všechno vyvolali svým skvělým výkonem,“ dodal prezident republiky. Památná zůstává tisková konference českého celku na pražském letišti. Po dlouhé cestě a nepřetržitých oslavách se po chvíli se chopil slova hlavní strůjce úspěchu, trenér Ivan Hlinka.

28.2.1998 začala válka v Kosovu. Ozbrojený konflikt na území bývalé jihosrbské provincie Kosovo probíhal do 11. června 1999. Střetly se armády Svazové republiky Jugoslávie a albánská Kosovská osvobozenecská armáda (UÇK). Šlo v něm o to, zda zbytková Jugoslávie udrží nadvládu nad Kosovem, protože dnešní území Kosova patřilo dnešnímu státu Srbsko, nebo zda si zdejší albánské obyvatelstvo vybojuje nezávislost na Bělehradu. Konflikt doprovázely časté útoky na civilní obyvatelstvo, masakry, vyhánění a přesuny srbského a bosenského obyvatelstva. Na jaře 1999 NATO zahájilo invazi na kosovské území a vojensky zasáhlo proti Jugoslávii (operace Spojenecká síla). Válka v Kosovu pak brzy poté skončila tím, že Kosovo bylo dáno pod mezinárodní správu a nastoupilo cestu k nezávislosti. Dnes je Kosovská republika nezávislý stát, jehož samostatnost uznalo 98 členů OSN z celkových 193. Srbsko však považuje Kosovo za své území.

4.2.2003 zanikla Svazová republika Jugoslávie a vzniklo soustátí Srbsko a Černá Hora.

Zdroje: [wikipedie](https://www.wikipedia.org), [Ceskyrozhlas.cz](https://www.ceskyrozhlas.cz), [idnes.cz](https://www.idnes.cz), [ceskatelevize.cz](https://www.ceskatelevize.cz), www.praha.eu

INFORMACE Z DOMOVA

Schůzka stravovací komise domova se uskuteční **ve středu 8. 2. a 22. 2. 2023 od 9:00** v hlavní jídelně domova.

Schůzka důvěrníků s vedením domova se uskuteční **ve středu 1.2. 2023 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.

ZMĚNY NA ZAHRADÁCH

Altánek v atriové zahradě je v havarijním stavu. Proto vás žádáme o nevstupování za bezpečnostní pásky. Ve velké zahradě probíhá vyrovnávání dlažby a výměna dřevěných zábradlí.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

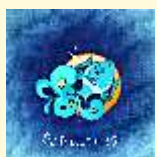
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Únor



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Splnit se vám mohou zřejmě tajná přání v lásce, dejte průchod svým fantaziím, které v hlavě nosíte již delší dobu.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Máte talent nyní napravovat veškeré přešlapy, své i kolegů, a tak dát záležitosti do pořádku. Budete za hvězdu.



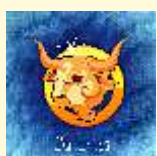
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Udělejte si čas a vyslechněte si dobrého přítele, kterého něco velmi trápí. Bude potřebovat vaši silnou podporu.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Možná nyní kolem sebe máte více lidí, kteří by stáli za hřích, ale vy nevíte, koho si vlastně máte vybrat.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Snažte se raději najít schůdné řešení, než abyste opět šli proti proudu a proti všem. Nyní potřebujete k práci klid.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Energie a sílu máte opravdu na rozdávání, navíc umíte účinně odpočívat. Tělo ocení, když se tolik nevydáte z energie.

HOROSKOPY



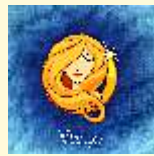
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Omezte nápoje s vysokým obsahem cukru, stejně je pijete jen proto, že vám chutnají, nic jiného vám totiž nedávají.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Pokud se budete opravdu snažit, mnohé nepříjemnosti ve vztahu se začnou dávat na ústup a bude se vyjasňovat.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Věci ve vztahu se nevyvíjejí podle vašich představ a vy podléháte stavům nejistoty, ale také zvýšené žárlivosti.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

To, že si ve svém okolí děláte pořádek, je naprosto správné. Potřebujete mít kolem sebe lidi, kterým můžete věřit.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

S trochou sebezapření zvládnete prožít únor bez zbytečných stresů. Víte, že negace čehokoli vašemu tělu nesvědčí.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Daří se vám dobře držet tempo, které jste si předsevzali, a tak vám úkoly mizí pod rukami. Jděte na to dobře.