



2/2016

ČTYŘLÍSTEK



**Časopis Domova pro seniory
Havlíčkův Brod**



Husova



U Panských



Břevnice

Strome,
jsi dřevem mé kolébky,
ohněm, na němž pečú chléb,
rodinným stolem,
krovem mého domu,
lůžkem, na němž usínám,
topůrkem mého náradí,
mou rakví.



Přinášíš mi čistý vzduch a krásu.
Uchovááš vodu z oblaků a studánek.
Chráníš mě svým stínem v letním žáru.
Obklopuješ mě dobrem.
Jsi křížem Kristovým.
Slyš mou prosbu:
Chraň mě i nadále.
Mám tě rád.



Čtyřlístek v novém

Milí čtenáři,
jistě jste si všimli, že nově vydané číslo Čtyřlístku vypadá trochu jinak. Je tomu tak proto, že naše redakční rada má nového člena - novináře, pana Ondřeje Rázla, který nám pomáhá při finálních úpravách časopisu. Doufáme, že se vám bude nová tvář časopisu líbit. Případné návrhy a podněty na jeho podobu, můžete sdělit aktivizačním pracovníkům na jednotlivých budovách.

Vaše redakce



Úvodník

Vážení přátelé,
v minulém čísle jsem Vám do úvodníku slíbila vtipnou příhodu, zajímavý zážitek nebo postřeh z mého života.

Tak teď velmi přemýšlím, co se mi zajímavého v uplynulých třech měsících stalo, bylo toho samozřejmě moc, jen si to všechno zrovna nepamatuji a navíc nevím, jestli by to bylo zajímavé i pro Vás – naše čtenáře.

Ale tak začnu třeba tímhle: každý rok jezdíme s kolegyněmi a kolegy z vedení na výjezdní poradu, byli jsme vloni a byli jsme i letos. Vloni jsme jeli do Světlé nad Sázavou podívat se do domku s chráněným bydlením a do domova se zvláštním režimem v Ledči nad Sázavou v Háji.

Protože trochu „ujíždím“ na dochvilnosti a včasných příchodech, vyjížděli jsme podle mého pokynu všichni společně, abychom tam dobře trefili a byli tam hlavně včas! Jenže cestou byly nějaké objíždky, někdo se ztratil, někdo jel nakonec jinudy, někdo pomaleji... No prostě - na návštěvě v domečku bylo jen moje auto, všechna ostatní auta se zpozdila a navíc pak chytla závory, takže přijeli až po půl hodině, když my jsme z domečku odjížděli. Vesele jsem se asi netvářila.

Proto jsem na letošní poradu vyhlásila akci: „každý řidič sám za sebe a sejdeme se v domově seniorů na Mitrově přesně v 8.30“. To jste měli vidět těch starostí, jak to stihnout! Každý hledal v mapách a v navigaci, kudy jet, kde jsou objíždky, odjíždělo se s časovým předstihem...

Ani moje auto samozřejmě nemohlo přijet pozdě. A taky nepřijelo! Byli jsme tam první, a protože jsme měli čas, vyjeli jsme na kopec ke kostelíku ve Strážku a pozorovali cestu k Mitrově. Jedno, druhé i třetí naše auto postupně pelášilo po cestě s více než čtvrt hodinovou rezervou. Na závěr jsme tedy dorazili i my a mohlo se jít VČAS na návštěvu.

Vše dobré v nadcházejících měsících!



Vaše
Hana Hlaváčková, ředitelka



Aktuality z našich domovů

Husova

Už třetím měsícem za námi chodí paní Pilarová, dobrovolnice, aby nám přečetla něco hezkého z různých knih. Nejvíce se líbí čtení o státech Evropy, ale i povídání o Karlu Havlíčku Borovském se pěkně poslouchalo. Mezi čtením různých úryvků si povídáme, co je nového ve světě, v politice, anebo přímo v Havlíčkově Brodě. Paní za námi chodí pravidelně jednou za týden a my už se těšíme, co nového opět přinese.



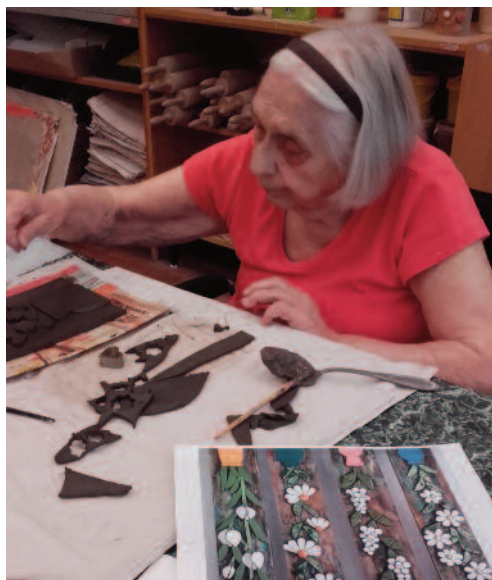
Březnovým oslavencům přišly zazpívat a zatančit děti z Kalamajky. Klienti se zaposlouchali do lidových písní a jarních tanečků. Všichni jsme se už těšili na Velikonoce a děti jim předvedly, co se dříve chystalo na velikonoční svátky, jaké hry se hrály.

Také paní Lipenská přišla, aby nám povyprávěla o tradicích a zvycích na Velikonoce, proč se plete pomlázka, barví vajíčka a pečou beránci.

Děti z Mateřské školy Nádražní ulice v Havlíčkově Brodě, s kterými jsme navázali krásnou spolupráci, nám ukazyvaly, co se učí a „radily“ nám jak srovnat kytičky dle barev, poznat poslepu dle obsahu dva stejné pytlíky, jak se nakreslí chaloupka jedním tahem aj.



V dubnu jsme byli navštívit AZ centrum v Havlíčkově Brodě, kde jsme si vyrobili krásné keramické obrázky. Paní Cempírková nám poradila, co máme dělat s hlínou, jak vyválet, vykrájet a nakonec ozdobit. Výrobky jsme nechali na vypálení v AZ centru a aktivizační pracovnice nám donesly již hotový obrázek.



Děti z mateřské školy přišly a tentokrát nám přinesly kelímky a dřívka a spoustu jiných věcí, které jsme řadili, zkoušeli podle obrázku tvořit tvary. Děti v roli učitelů se osvědčily a byly hodně přesvědčivé. Nakonec jsme s nimi zacvičili.



Oslava svátku čarodějnic byla veliká. Všechny sestřičky se převlékly do kostýmů čarodějek, kouzelnic, připravily si košťata a vyrazily mezi klienty. Každý z klientů dostal opečený na ohni vuřtík a poslouchal písničky kapely Vrabčí trh. Celé odpoledne se zpívalo, tleskalo. Premiéru měla i písnička Setkání, kterou si zazpíváme společně s dětmi, až za námi zas v červnu přijdou.



V květnu nás navštívil dětský sbor Základní školy V Sadech. Zazpíval klientům různorodé písničky. Také jsme byli na výletě v hájence na Peleštrově, moc jsme si to užili.



A teď už se stěhujeme



U Panských

- V březnu jsme v Domově opět přivítali pány z Agentury Viola z Olomouce, kteří nám zpřijemnilo odpoledne spoustou krásných lidových písní. S březnovými oslavenci jsme poseděli u kávy a zákusků a koncem měsíce jsme se připravovali na Velikonoční svátky. Paní Lipenská z Krajské knihovny Vysočiny nám přišla vyprávět o Velikonočních zvycích, upekli jsme výborné mazance a beránka, namalovali vajíčka a muži upletli pomlázky.

- V dubnu probíhal velký jarní úklid Domova. Každý ze zaměstnanců přiložil ruku k dílu, nicméně největší díl práce a odpovědnosti byl na našich paních uklízečkách, za což jim děkujeme.

Opět jsme poseděli s oslavenci – tentokrát dubnovými. A jako každý rok, poslední týden v dubnu, přiletěly čarodějnice. Obyvatelům přinesly recept na Kouzlo věčného mládí, kouzelné pilule (bonbony) na dobré trávení, svěží lesní vzduch do pokojů, pro celkovou svěžest štamprličku něčeho ostřejšího a na zapití kouzelnou pramenitou vodu, přes kořeny vezenou, kameny čištěnou. Na závěr odpoledne jsme si všichni pochutnali na výborných špekáčcích.



- Květen – krásný měsíc jara a kvetoucích stromů. Aby i v našem Domově všechno krásně kvetlo, nakoupili jsme různé druhy květin na naše terasy. Letos jsme nakupovali v zahradnictví pana Tomáška, který byl velice vstřícný a ochotný a na zakoupené rostliny nám dal slevu.

Od narození našeho nejslavnějšího panovníka Karla IV. uplynulo 700 let. Zajímavosti z jeho života nám přišla připomenout paní Věra Lipenská. Báječné dopoledne jsme si užili při muzikoterapii paní Ivety Novotné. Po roce nás opět přišly svým vystoupením potěšit děti z mateřského centra Zvoneček v Havlíčkově Brodě. Měsíc květen jsme zakončili prodejem oděvů a narozeninovým setkáním oslavenců.

Břevnice

Blíží se léto a u nás v Břevnici je na zahradě rušno. Ohrada, která byla během zimních měsíců opuštěná, již opět hostí kozy i odstavená jehňata. Slepice se po zimě otřepaly a vajíčka mají jak malovaná. Záhony se nám zaplňují sazeničkami a naši obyvatelé do čerstvé hlíny naseli hrách, fazole, kopr, ředkvičky, petržel a spoustu další zeleniny. Doufáme, že brzy sklídíme bohatou úrodu. Ale už teď si můžeme připravovat domácí čaje a jídlo provonět vlastními bylinkami. Ještě jedna bohatá nadílka je na dohled – naše dvě králičí samice „jsou v očekávání“, takže je napjatě každý den sledujeme a držíme jim palce, aby vše dobře dopadlo. Srdečně zveme vás všechny – obyvatele i personál – z Husovy i od Panských na návštěvu, abyste spolu s námi mohli vychutnat přicházející léto i venkov se všemi barvami, zvuky i chutěmi!



- V dubnu jsme navštívili MŠ v Dolní Krupé, abychom si s dětmi popovídali o tom, jak to u nás v domově vypadá a jaké je někdy obtížné být starý...



- V květnu se za námi přijely podívat děti z dětského domova v Nové Vsi u Chotěboře. Byla to „pracovní návštěva“, protože jsme se rozhodli vytvořit společný kalendář s fotkami dětí a seniorů. Nevyšlo nám sice moc krásné počasí, ale focení jsme si všichni moc užili, fotky se povedly a tak se těšíme na další oboustranně obohacující setkání.





Co chystáme

Husova

Ke dni dětí připravujeme pro děti z mateřských škol vtipné disciplíny, abychom jim oplatili jejich návštěvy.

Jinak se určitě znovu pojedeme podívat na Pelestroy, za zvířaty a na výborné káféčko a lívance se šlehačkou.

O prázdninách se vypravíme na návštěvu do Břevnice, nebo na vycházky do areálu nemocnice či psychiatrické léčebny, kde jsou koně a poníci.

U Panských

- Další vyprávění paní Lipenské, pod záštitou Krajské knihovny Vysočiny, tentokrát to bude souhrn zajímavostí na téma „Kolik váží lidská hlava“.
- V horkých letních dnech připravíme pro naše obyvatele osvěžení v podobě zmrzlinové párty a melounových hodů.
- Během léta nás také čeká oblíbené opékání špekáčků.
- 18. července proběhne v našem Domově prodej oděvů, kde si mohou jak klienti, tak zaměstnanci nakoupit oblečení.
- Koncem měsíce června se můžeme těšit na představení loutkového divadla Štokánek.
- V rámci projektu Rok v přírodě bude i nadále probíhat vyprávění o tom, co se děje v jednotlivých měsících v přírodě, připomeneme si pranostiky a na hale ve 2.patře vytvoříme atmosféru přímořského letoviska.
- Každý měsíc si také budeme připomínat Mezinárodní a Světové dny a povídat si o tom, za jakým účelem byly vyhlášeny.
- Pravidelně budou také pokračovat Řemeslné dílny s hosty.

Břevnice

- Zveme všechny na pouť, kterou chystáme na úterý 21. června. Protože proběhne pod širým nebem pod našimi lipami, bude se konat pouze za hezkého počasí.





Dění kolem nás...

Aktuality z Havlíčkova Brodu

- Během dubna a května proběhly již tradiční prodejní akce města Havlíčkův Brod – Zahrada a Trhy řemesel. Jako vždy byl střed města plný stánků, aut a nakupujících lidí.
- 16. května 2016 – 30. září 2016 - v uvedeném termínu se uskuteční úplná uzavírka komunikace II/150 v Havlíčkově Brodě v rozsahu od okružní křižovatky u kostela sv. Kateřiny až po křižovatku Masarykova -Humpolecká. Uzavírka veškerého motoristického i pěšího provozu je zřízena z důvodu úplné rekonstrukce mostu přes potok Žabinec, rekonstrukce inženýrských sítí, rozšíření mostu o dva jízdní pruhy, doplnění a rekonstrukce světelné signalizace, chodníků a veřejného osvětlení.



Sociální okénko

Vážení čtenáři Čtyřlístku,

právě držíte v ruce další - jarní číslo našeho časopisu. Příroda se probouzí, všude krásně kvetou stromy – letos rozkvetly i jabloně, na které se ráda dívám z okna své kanceláře. V zahradě U Panských kvetly i narcisy a tulipány na jarním záhoně, který jsme vybudovali na podzim, postupně pokvetou i další květiny. Klienti Domova U Panských jistě zaznamenali, že páni údržbáři instalovali v zahradě dětské hřiště, které je určeno pro malé návštěvníky. Pokud to bude jen trochu možné, využijte posezení přímo v zahradě i s vašimi příbuznými a dětmi. K posezení jsou v našem Domově určeny i dvě terasy, které budou již zanedlouho osázeny květinami, aby pobyt venku byl pro Vás ještě příjemnější. Na terase na horním patře jsme bohužel museli odstranit krmítko pro ptáčky, protože velmi trpěla nová podlaha terasy, která byla zhotovena minulý rok za nemalé peníze. Ale slibuji, že se pokusíme vymyslet k umístění krmítka nějaké jiné, pro Vás dostupné místo.

Dále bych Vás ráda informovala o tom, že od srpna 2016 se zvyšuje příspěvek na péči, který v případě, že čerpáte pobytovou službu, náleží našemu zařízení. V I. stupni se zvyšuje na z 800 Kč na 880 Kč, ve II. stupni ze 4 000 Kč na 4 400 Kč, ve III. stupni z 8 000 Kč na 8 800 Kč a ve IV. stupni z 12 000 Kč na 13 200 Kč.

Další zajímavostí je, že v letošním roce náš Domov navázal spolupráci s Dětským domovem v Nové Vsi u Chotěboře. Výsledkem vzájemné spolupráce bude nafocení společného kalendáře pro rok 2017. Budu moc ráda, pokud se do našeho projektu zapojíte, více informací získáte od aktivizačních pracovníků.

Přeji Vám hezké sluníčkové dny!

Jitka Piskačová,
sociální pracovnice a vedoucí Domova U Panských

Husova

Byla jsem oslovena, abych přispěla malým příspěvkem do tohoto čísla Čtyřlístku. Využiji tedy nabídky a pokusím se stručně informovat o dění u nás na Husově. Jak už jistě někteří víte, v těsné blízkosti naší budovy vládne čilý stavební ruch. V současné době se pokládají přeložky inženýrských sítí a v brzké době přijde na řadu demolice staré budovy Oddělení dlouhodobě nemocných a Plicního oddělení a následná stavba budovy nové.

Toto dění se dotkne velkou měrou i přímo nás. Na několik měsíců musíme uvolnit část naší budovy a poskytnout 2. patro Nemocnici Havlíčkův Brod. Od poloviny června se k nám nastěhuje oddělení dlouhodobě nemocných a toto oddělení s námi bude sdílet jednu střechu. Hned začátkem května jsme tedy zahájili dlouho očekávané stěhování do nižších pater. Snažili jsme se přizpůsobit naše prostory tak, abychom vytvořili co možná nejpříjemnější prostředí pro obyvatele, kterých se tato situace dotkne. Na větších pokojích, kde to prostory dovolily, jsme přidali lůžko. Vyklidili jsme kanceláře v přízemí a rehabilitační místnost a vznikly zde jednolůžkové pokoje. Také jsme v suterénu využili pokoje pro hosty a i zde našli dočasný azyl někteří naši obyvatelé. Na několik měsíců se také bohužel musíme rozloučit s naší společnou jídelnou, a i zde jsme vytvořili vícelůžkový pokoj. Víme, že tato situace není pro naše obyvatele příjemná, neboť musí každý z nich ustoupit ze svého soukromí, ale věříme, že nebude trvat dlouhou dobu a my se vrátíme do svých starých kolejí a pokojů.



Šárka Sedláková,
sociální pracovnice pracoviště Husova



Zdravotní okénko

Konečně tu máme opět jaro se svými krásnými a jásavými barvami, optimistickým sluníčkem a zpěvem ptáků, které vyzývá k pobytu venku. Nezapomínejme na to a snažme se každé volné chvíli si přírodu užívat – a to nejen pohledem z okna, ale posezením na lavičce či krátkou procházkou. Kolik pravdy je na přísloví „Kam nechodí slunce, chodí lékař...“

V souvislosti s pohybem bych Vám ráda představila naší novou pracovní posilu, kterou se od 1. 5. 2016 stala sestřička pro ošetřovatelskou rehabilitaci paní Eva Pártlová. Pracovat bude na 0,75 úvazku, to znamená, že bude mít pracovní dobu o trochu víc rozšířenou než její předchůdkyně paní Fiala. Vždy v úterý a ve čtvrtek se s ní uvidíte U Panských, v pondělí, ve středu a v pátek na Husově. Doufejme, že navýšení úvazku ošetřovatelské rehabilitace přispěje k všeobecné spokojenosti.

Lenka Drahošová



Přečtěte si

Nevěsta zahrad

Na břízu se dívají našinci nejčastěji z hlediska svých zájmů, profese, užitečnosti nebo užítkovosti, vzhledu a tak dokolečka. Houbaři už podle břízy na dálku poznají, kde by mohl být plácek s kozáky březovými, a je jedno, jestli to bude v lese listnatém, smíšeném i jehličnatém – ale hlavně v něm musejí růst břízy, na ty je kozák březový fajnšmekr a závislák. Než se ale takový houbař dočká prvních kozáků, musí si ještě počkat nejmíň do července. Každý slušný foť, lesník i hajnej má sice břízy tak trochu za lesní plevel, ale nedá na ně dopustit jako na přípravné, pionýrské dřeviny, které udělají svou práci, dokud hýčkané a pěstované sazenice „ušlechtilějších“ druhů nedorostou.

Trampové, chataři a chalupníci dobře vědí, že březové dřevo hoří i syrové. Jak by nehořelo, když obsahuje pix betulae. To není zaklínadlo nebo něco nečistého ale březový dehet, látka nejen svižně hořlavá, ale navíc i léčivá nebo k léčení použitelná. Obsahovala jej mast *urgentum sulfuratum nigrum* a březový dehet, tvořící jednu ze složek takové masti, se získával z březového dřeva tzv. suchou destilací.

Můj vynikající učitel a přítel naší rodiny, Pan Zahradník Josef Kudlák břízy doslova miloval a říkal o nich, že jsou nevěsty zahrad. Snad pro tu bílou, papírovitě se odlupující borku (v lidovém pojetí kůru), která do dálky svítí jako nevěsta před oltářem v každé zahradě, ale před nebo mezi tmavými jehličnany zvláště.

Než se do březového dřeva pustí dnes tak rozšířený choroš březový, jak jsem mu jako neználek říkal (správně březovník obecný), mají břízy čas od času rádi i stolaři, truhláři a nábytkáři vůbec. A když už nemají po ruce tzv. „masív“, tak alespoň sáhnou po dýze. Zmíněný březovník je bohužel snad nejhojnější houbový parazit na živých i odumírajících kmenech bříz a nerad nechává březové dřevo truhlářům. Jen se podívejte do korun bříz, jimž je tak kolem 40-50 let. Na takové má březovník největší zálusk – o starších snad ani nemluví.

Začíná nenápadně, prosýcháním celých partií březových korun. Když už se pak dobře v březovém dřevu zabydlí, začne se starat i o potomstvo. Na březových kmenech vyrůstají typické „chorošovité“ plodnice. Podle jejich polohy, třeba na padlé bříze, poznáte, zda plodnice vyrostla ještě na živém, vzpřímeném kmeni anebo až na padlém stromě.

Bříza dala jméno třetímu měsíci v našem roce a v našem názvosloví měsíců, tak krásně spjatým s rozmanitými přírodními jevy, podobně to dokázala snad jen polština. Český název břízy je velmi, velmi starý, prastarý a má sourozence snad ve všech okolních slovanských jazycích, ba i těch praslovanských, ale jen ten český si libuje v té „echt“ české hlásce ř. Sousedí mají berjozky, berezy, brezy, brez a bŕhví co ještě. Někteří jazykovědci se navíc dovolávají vzájemné souvislosti názvů tak odlišných stromů, jako jsou bříza a jilm. Ono totiž starší pojmenování jilmů je brest, a na Ukrajině se místně říkávalo břízám bělyj brest.

Nevěsta v zahradě Josefa Kudláka byla zvláštní odrůda břízy bělokoré - YOUNGII. Má mimořádně deštníkovitě převislou korunu – převislost slabých větví je u břízy bělokoré obecná vlastnost. Odrůda YOUNGII se ovšem roubuje na vysokokmennou podnož. V dospělosti vytvoří deštníkovou korunu, velkou nejmíň jako stánek na pouti, slunečník na pláži nebo reklamní baldachýn v kdejaké letní restauraci. V žádném případě se ale nemá mluvit nejen o této bříze, ale ani o jiných převisle rostoucích dřevinách jako o smutečních. Ostatně, co by - v případě břízy, to bylo za nevěstu, která by truchlila.

Václav Větvička, Zámecký zahradník ve Štíříně

Zdroj: časopis Zahrádkář 3/2013 (kráceno)



Společenská rubrika břez-en-květen

Husova

Oslavili životní jubileum:

85. narozeniny – paní Eva Kopáčová

Přivítali jsme nové obyvatele:

pana Zdeňka Beránka

paní Dobroslavu Doležálkovou

paní Irenu Janovskou

paní Marii Klapkovou

paní Vlastu Kotlasovou

paní Marii Krupičkovou

Pana Zdeňka Šmerala

Oslavencům přejeme do
dalších let pevné zdraví a
životní optimismus.

Opustili nás:

paní Jarmila Sobotková

paní Miluše Levová

paní Marie Horáčková

pan František Boček

pan Zdeněk Beránek

paní Marie Konvalinová

Všem novým obyvatelům
přejeme, aby se jim v
našem Domově dobře žilo!

U Panských

Oslavili životní jubilea:

85. narozeniny - paní Jana Hájková

90. narozeniny – paní Běta Průšová

Přivítali jsme nové obyvatele:

paní Marii Rychlou

Opustili nás:

paní Milena Licková

pan Karel Still

Na všechny, kdo nás
opustili, vzpomene při
bohoslužbách

Břevnice

Oslavili životní jubilea:

85. narozeniny - pan Bohumil Scholz

Opustili nás:

paní Božena Vencová



Pro zamyšlení

Můj nejlepší přítel otevřel šuplík od komody své manželky a vyňal v hedvábném papíru zabalený balíček.

Nebyl to jen tak obyčejný balíček, bylo v něm krásné dámské spodní prádlo. On ten balíček rozbalil a zadíval se na to hedvábí a ty jemné krajky: "To jsem jí koupil, když jsme byli spolu poprvé v New Yorku. To mohlo být asi tak před 8 nebo 9 roky. Nikdy si to neoblékla. Chtěla si to obléci při zvláštní příležitosti.

A teď, myslím, že je ten pravý okamžik".

Přiblížil se k posteli a položil to hedvábné prádelko k jiným věcem, které byly připraveny pro pohřební službu.

Jeho žena totiž zemřela.

Pak se ke mě obrátil a řekl: "Neukládej nikdy nic na zvláštní okamžik. Každý den, který žiješ je zvláštní okamžik."

A já stále dodnes myslím na jeho slovata změnila můj život.

Dnes čtu více a uklízím méně. Sednu si na balkon, kochám se přírodou a ignoruji plevel, který se rozrůstá mezi mými květinami. Trávím více času s rodinou, s mými přáteli a méně v práci.

Pochopil jsem, že život je sbírka zkušeností, kterých si máme vážit. Od teď si už nic neschovávám na později:

Denně používám své křišťálové sklínky.

Když se mi chce, tak si obléknu mou novou koženou bundu i když jdu jen přes ulici do samošky.

I můj nejdražší parfém použiji, když se mi zachce.

Slova jako např. "jednou" nebo "při příležitosti" už v mém slovníku neexistují. Když to stojí za to, tak chci dělat, slyšet i vědět vše hned. Nejsem si jistý, co by žena mého přítele udělala, kdyby věděla, že už tady zítra nebude.

"Zítra", to je slovo, které každý z nás bere na lehkou váhu.

Myslím, že by určitě ještě zavolala své rodinné příslušníky a své blízké přátele. Třeba by i zavolala několika lidem, se kterými by urovnala pár nedorozumění nebo by se jim omluvila za věci, které byly nevyjasněné. Odpustila by možná vše, čím jí kdo ublížil.

To jsou ty nevyřízené maličkosti, které by mě rušily, kdybych věděl, že mé dny jsou spočítané, že se už nemohu sejít s přáteli, které jsem chtěl jednoho "vhodného" dne navštívit, že již nenapíši dopisy, které jsem chtěl jednoho "vhodného" dne napsat.

Že jsem svým milým dost často neříkal, že je miluji.

Teď nepropásnu, neodložím a neuložím nic, co mi dělá radost a co přináší smích do mého života.

Stále si říkám, že: každý den je zvláštní. Každý den, každá minuta, každá vteřina života je zvláštní.

Jsi-li ale tak zaneprázdněn, že nemáš pár minut času přečíst toto poselství, protože "za chvíli, zítra, za týden" je také dost času, možná už to nikdy neuděláš.

Několik rad, jak se zbavit špatné nálady

- Dejte si pauzu. Stačí si jen na chvíli pohodlně sednout a soustředit se na pomalé a uvolněné dýchání. Když máte víc času, pomůže i relaxační koupel nebo sprcha.

- Myslete na hezké věci. Vzpomeňte si na hezký okamžik ve svém životě a soustřeďte se na něj. Zjistíte, že jsou pro vás důležitější věci než protivný kolega nebo šéf.

- Zkuste se usmívat. Když už se špatnou náladou vstanete, přesvědčujte se nahlas, že je krásný den a že všechny věci, co vás čekají, nejsou tak hrozné, jak vypadají. Usmějte se. Bude to zprvu trochu křečovitě, ale vyzkoušejte si to v zrcadle. Po pár pokusech vám to půjde lépe. Nemusíte se smát pořád a na všechny, ale i mírný úsměv vám nakonec uvízne na tváři a zažene chmury.



- Udělejte si radost a kupte si něco hezkého. Na sebe, pro sebe nebo do bytu. Můžete i jen tak bloudit obchody a prohlížet, vybírat si, nechat všechno plavat a na nic nemyslet.

- Chce to pohyb. Zažeňte černé myšlenky fyzickou námahou. Rozhýbané tělo vám naprosto bezplatně vyplaví hormon štěstí. Pohyb uvolní svalové napětí a budete se cítit lépe.

- Proberte všechno s kamarádkou. Prostě se z té špatné nálady vypovídejte dobré duši. Počítejte na druhou stranu s tím, že i vy se můžete stát vrbou. Základem je naslouchat, kývat, neprotestovat a moc neradit. Nepotřebujete rady, ale souznění.



Stránky zábavy

Vtipy

Pan učitel se ptá zkoušeného:

"Když máš v jedné kapse 100 Kč a v druhé kapse 100 Kč, co máš?"

"Cizí kalhoty," odpoví žák.



Ptá se jeden muž druhého:

"Proč jdeš vždycky na balkon, když tvá žena zpívá?"

"Aby si nikdo nemohl myslet, že ji biju."



Jedna kamarádka říká druhé: Nehubnu do plavektloustnu do nafukovacího kruhu, aby mi nespádl.

Proč ženy vždy vědí, kde co je?

Protože to tam přendaly z místa, kde to bylo.



V noci bychom prý neměli jíst, ale kdo mi sakra vysvětlí, proč je tedy v lednici světlo?!

Trénink paměti a logického myšlení

Doplňte barvy do názvu filmů:

1. Velký blondýn sbotou.
2. Hotelhvězda.
3. Poklad najezeře.

Doplňte do rčení a úsloví části lidského těla:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. Vyletět z..... | 6. Prolézt s odřenýma..... |
| 2. Mít ostré..... | 7. Koupit něco z druhé..... |
| 3. Položit někoho na | 8. Spadla mu..... |
| 4. Vzít nohy na | 9. Držet.....za zuby |
| 5. Otočit si někoho okolo..... | 10. Chytit se za..... |

Hádky

Vyslovíš-li mé jméno, zničíš mne.

Sedím u tebe, ležím u tebe, stojím u tebe, ale neslyšíš mne.

Když je vidět, nevidí mne nikdo, když není vidět, vidí mne všichni.



Anketa

Anketní otázka z minulého čísla: Jak se vám spí?

Odpovědi:

- Špatně, bolí mě hlava
- Mě se spí dobře, nevzbudil mne ani požární poplach, který se omylem spustil
- Dlouho nemůžu usnout
- Chvilí spím, chvíli sedím
- Musím si vzít prášek, abych usnula
- Dobře, ale musím v noci chodit na WC
- Dobře
- Dobře, až na to vstávání

Nová anketní otázka:

Jaké aktivity vás v našem Domově baví a co byste zde chtěli ještě zkusit nebo vidět?

Vaše odpovědi na anketní otázku:

- můžete napsat anonymně a vhodit do schránky na stížnosti
- můžete sdělit aktivizačním pracovnícím

**Hana Kubátová,
Domov pro seniory U Panských, Havl.Brod**

Spánek

Bez spánku se neobejdeme. Lékaři se shodují v tvrzení, že je špatné spát soustavně méně než šest hodin stejně jako dvanáct hodin a více. Když v noci spokojeně spíme, naše svaly a vnitřní orgány odpočívají, dochází k regeneraci mozku, třídění informací a k vyrovnaní hladiny hormonů. Dobrý spánek prokrvívá pokožku, dodá energii, svěžest a dobrou náladu do nového dne. Naopak po probdělé noci klesá soustředění, jste unavení, malátní a podráždění.

Jak dlouho potřebujeme spát je velice individuální a liší se věkem a genetickými dispozicemi. Novorozenec klidně prospí 23 hodin denně, starším lidem už stačí pouze oněch šest hodin. Aby potřebné regenerační procesy úspěšně proběhly, musí být spánek přiměřeně dlouhý a také kvalitní. Průměrná délka spánku se u zdravých dospělých pohybuje okolo 7,5 hodiny, někteří lidé se ale i po 5 hodinách spánku cítí dobře.

Nespavost je občasným problémem snad každého. Projevuje se problémy s usínáním, častým probouzením, brzkým ranním probuzením a neschopností znovu usnout.

Krátkodobá nespavost většinou neznamená žádný vážnější problém. Trápí vás pouze několik dnů, maximálně dva až tři týdny. Nejčastějšími příčinami jsou stres, pracovní nebo rodinné problémy, tělesné potíže(zejména bolest) narušení denního režimu (spánek přes den, noční pracovní směny či posun časových pásem při dálkových letech) nebo změny prostředí(hluk, světlo, horko apod.). Typickou příčinou krátkodobé nespavosti u žen jsou hormonální změny v průběhu menstruačního cyklu. Malá část lidí trpí nespavostí ve dnech kolem úplňku.

Chronická nespavost se objevuje nejméně třikrát za týden po dobu delší než jeden měsíc, mnohým však komplikuje život celá léta. U jinak naprosto zdravého člověka se jedná o nespavost primární. Nespavost sekundární bývá společníkem mnohých onemocnění, především deprese a těžkých onemocnění, provázených silnou bolestí.

Při léčbě nespavosti je hlavním úkolem odstranění příčin, které ji vyvolávají. Podle odborníků na

spánek je třeba se zaměřit na navození správných stereotypů, kterým se říká spánková hygiena. Pomoci může také psychoterapie i aromaterapie. Někdy dojde na léčbu pomocí léků – nejčastěji hypnotik nebo antidepresiv.

DESATERO DOBRÉHO SPANÍ

1. Správné načasování. Ulehčete si usínání – dodržujte pravidelný rytmus spánku a bdění. Každý den chodte spát i vstávejte ve stejnou dobu, a to i o víkendu a dovolené.
2. Nenuťte se usnout. Převalujete-li se v posteli, a ne a ne zabrat, více než 20-30minut, vstaňte, jděte do jiné místnosti a věnujte se nějaké klidné, relaxační činnosti za tlumeného osvětlení a do postele se vraťte, až budete cítit, že jste silně ospalí.
3. Šetřete si únavu na noc. I když se přes den cítíte unavení, zapomeňte i na krátké zdřímnutí. Spánek po obědě není pro nespavce, zhoršuje noční spánek.
4. Ráno nelenošte. Zůstávejte v posteli jen po dobu spánku. Jste-li vzhůru, vstaňte.
5. Není jedno, kde spíte. Místo, kde spíte, by mělo být co možná nejpohodlnější. Ložnici dobře větrejte a udržujte v ní teplotu v rozmezí 16-21 stupňů. Vyvarujte se i přílišnému světlu a hluku.
6. Stop kofeinu, alkoholu a nikotinu. Vše, co obsahuje kofein, zvyšuje bdělost, takže 4-6 hodin před spaním nepijte žádnou kávu. Opatrně i s černým a zeleným čajem a s pitím alkoholu. A pozor, také nikotin působí povzbudivě.
7. Nesportujte před spaním. Pravidelný pohyb je účinný na zlepšení hloubky spánku, nicméně 3-4 hodiny před spaním není vhodné cvičit. Malá procházka před večerí, ale neuškodí.
8. Zbytečně se nepřejídejte. Před spánkem nejezte těžká a kalorická jídla. Večeře by měla být lehce stravitelná 2- 3 hodiny před spaním.
9. Myslete na biorytmy. Správná životospráva a duševní a fyzická aktivita během dne podpoří vaše přirozené biorytmy. Tělo tak bude připraveno ve dne být v pohotovosti a v noci odpočívat.
10. Počítání oveček. Využívejte před spaním relaxační techniky. Zkuste hodit za hlavu černé myšlenky a zaměřte se na monotónní podněty –počítání, představa obrázku, který se vám líbí.



Různé

Poděkování

Aktivizační pracovnice děkují všem pracovníkům Domova za pomoc při opékání špekáčků a skvělou atmosféru Čarodějnického odpoledne.

Další poděkování patří naší sestřičce Jarušce Byssové za nezištnou pomoc na zahradě.

Trénink paměti a logického myšlení - správné odpovědi

Doplňte názvy filmů: 1. černou; 2. modrá;; 3. stříbrném

Doplňte rčení: 1. kůže; 2. lokty; 3. lopatky; 4. ramena; 5. prstu; 6. ušima;

7. ruky; 8. čelist; 9. jazyk; 10. nos

Hádkanky: 1. ticho; 2. stín; 3. tma



TIRÁŽ

Adresa sídla: Domov pro seniory Havlíčkův Brod, Husova 2119, 580 01
Havlíčkův Brod

Redakční rada: Hana Hlaváčková, Petra Trefilová, Marie Prášková, Hana Kubátová, Jitka Piskačová, Eva Hedbávná, Lenka Drahošová, Ondřej Rázl

Kontakt a náměty: h.kubatova@ddhb.cz

Vydáno dne: 31. 5. 2016

Uzávěrka příštího čísla: 18. 8. 2016