

# ČTYŘLÍSTEK

**PODZIM 2014**

vydává: Domov U Panských



Člověk je nedílnou součástí přírody,  
potoků a řek, skal a stromů.  
Pokud na to zapomene,  
zemře v něm duše.

Keltské přísloví

Příroda se oblékla do pestrých barev podzimu, sluníčko ubralo na síle a rostliny i zvířata se pomalu připravují na zimu. Rána jsou chladná a mlhavá, večer se již brzy stmívá a pomalu se blíží čas adventu a příprav na vánoce.

V této době shonu, shánění dárečků a těšení se na nadcházející svátky, vychází další číslo našeho časopisu. Doufáme, že si jej opět s chutí pročtete a že se při čtení také pobavíte.

# Úvodník

Vážení přátelé,

zdravím Vás v krásném podzimním čase. Je opravdu mimořádně teplo, což je zatím příjemné, ale já doufám, že ta pořádná zima se spoustou sněhu a mrazu přece jen přijde. Vloni jsme si jí moc neužili, tak snad letos napadne alespoň metr sněhu☺ a budeme moci lyžovat a sáňkovat, jako se na to pamatujeme z dětství.

Dovolte mi, abych se s Vámi v krátkosti podělila o krásný zážitek z letošních podzimních dnů. V sobotu 15. 11. 2014 jsem se s mojí maminkou vypravila do Prahy, abychom uctily výročí 17. listopadu - byly jsme zapálit svíčky na Národní třídě a pak jsme se v chrámu sv. Víta zúčastnily velké bohoslužby k 25. výročí svatořečení Anežky České. Bylo tam několik tisíc lidí, atmosféra byla úžasná, a když jsme na závěr všichni zpívali naši státní hymnu a svatováclavský chorál, tekly nám slzy.



Jsem opravdu vděčná, že žijeme ve svobodné společnosti, kde – i když se nám nemusí všechno líbit – můžeme svobodně říci svůj názor, vyznat svoji víru a nikdo nás za to nezavírá do vězení. Chtěla bych proto tímto vyjádřit úctu všem, kteří se o to zasloužili.

Vaše

Hana Hlaváčková  
ředitelka domova



# Aktuality z našich Domovů

## Co chystáme - nejdůležitější informace:

### Husova:

- Průběžně dovybavujeme tuto budovu novým nábytkem
- Musíme vyřešit problém s bezbariérovým vstupem

### U Panských:

- Vybavujeme pokoje i společné prostory novým nábytkem
- Chystáme výměnu všech mechanických lůžek za elektrická

### Břevnice:

- Proběhne výměna kuchyňské linky na společné chodbě
- Budeme měnit všechna mechanická lůžka za elektrická

## Kulturní akce a aktivity

### U Panských

- 30.dubna - po roce nás opět navštívily strašlivé čarodějnice, které nám kromě špekáčků nabídly polévku z hadích ocásků a uvařily lektvar pro zdraví.
- Na svá rodičovská léta jsme si vzpomněli v květnu při vystoupení dětí z mateřského centra Zvoneček.
- Krajem zapomenutých svědků nás 28.května provedla paní Lipenská. Její vyprávění bylo jako vždy zajímavé a poutavé.
- Začátkem června nám poprvé přijely ukázat své baletní umění děti ze Světlé nad Sázavou. V červnu jsme se též zúčastnili Sportovních her v budově Husova, kde si naši klienti vysoutěžili krásné druhé, třetí a páté místo.
- Vývoj hudebních nástrojů od starověku po současnost - to bylo zajímavé vyprávění pana Pavla Macků. Přivezl s sebou velké množství hudebních



nástrojů o kterých nejen poutavě vyprávěl, ale také uměl na všechny zahrát.

- 24.6.2014 úspěšně zakončili univerzitu třetího věku naši „studenti“ paní učitelky Ludmila Švecová a Milena Licková a páni Zdeněk Čapek a Antonín Skřivan.
- V červenci nás opět poctil svou návštěvou kouzelník Waldini. Shlédli jsme jeho představení plné čar a kouzel, u kterých mu asistovali naši obyvatelé i zaměstnanci.
- Poslední den v červenci se u nás konala Zahradní slavnost, na které předvedla své taneční umění skupina Panská děvčata. Dále následovalo odpoledne plné soutěží, při kterých jsme procvičili hlavně naše smysly. Kromě našich tří družstev se zúčastnili i obyvatelé z budovy Husova a z Domova pro seniory Reynkova z Havlíčkova Brodu. Bohužel nám nepřálo počasí a nemohli jsme si užít pobyt na zahradě plné krásně rozkvetlých květin.
- Od září opět začali naši čtyři obyvatelé navštěvovat Univerzitu třetího věku.
- Na písničky Karla Hašlera jsme zavzpomínali v září, při vystoupení pana Karla Šedivého.
- V říjnu jsme v rámci týdne sociálních služeb pro naše obyvatele připravili několik zajímavých akcí:
- V pondělí to bylo povídání s paní Lenkou Losertovou o mandalách, v úterý proběhl den otevřených dveří a zájemci si mohli zkusit zahrát „šoupandu“. Ve středu nás oblíbené vyprávění paní Lipenské - Památná místa Prahy od stavitele Petra Parlěře - zavedlo k pražským památkám. Vůně podzimu - tento poetický název v sobě skrýval posezení na zahradě u ohně a špekáčků. Škoda jen, že foukal studený vítr. Poslední akcí týdne byla návštěva dětí ze Základní umělecké školy v Havlíčkově Brodě, které nám přišly zahrát na harmoniky. Celým týdnem nás provázely Obrázky od srdce - výstava obrázků vytvořených našimi klienty a zaměstnanci.
- Na konci října jsme si od srdce zazpívali s našimi oblíbenci z Agentury Viola z Olomouce, kteří nás vždy potěší hezkými lidovými písničkami.
- O týden později nám dva mladí zpěváci z divadla Slunečnice připomněli svými písničkami 60. léta.
- V listopadu jsme připravili pro zájemce soutěž AZ kvíz. Výherci zkusili své štěstí u „bankomatu“, kde mohli vyhrát sladkosti i věcné ceny.
- 26.listopadu jsme dopoledne vyslechli loutnový koncert pana Jindřicha Macka, ředitele Základní umělecké školy v Havlíčkově Brodě a jeho



kolegyně Jitky Baštové, která zahrála na akordeon. Odpoledne nás paní Lipenská naladila na blížící se vánoce svým vyprávěním o Mikuláši a adventu .

## Husova

- V měsíci září oslavila úctyhodných a krásných 94 let paní Mrkvičková.
- 2.9.2014 zahájila další semestr Universita třetího věku na téma „ Zdravý životní styl II“.
- Dne 11.9.2014 náš domov navštívila ministryně prací a sociálních věcí Mgr. Michaela Marksová. Společně s ní přijel také radní pro sociální oblast Kraje Vysočina pan Petr Krčál. Návštěva proběhla v přátelské atmosféře, paní ministryně si prohlédla prostory domova a seznámila se s novými projekty, které domov chystá.
- Týden sociálních služeb jsme zahájili schůzkou s uživateli a na loutnu nám přišel zahrát pan Jindřich Macek, ředitel Základní umělecké školy v Havlíčkově Brodě.
- Divadlo Slunečnice z Brna a její dva hlavní protagonisté nám přijeli zazpívat písně z muzikálů i z pohádek. Krásné a veselé písničky rozveselily domov i uživatele.
- V rámci tohoto týdne jsme byli pozváni na „Bramborový den“ do Domova v Břevnici. A skutečně jsme ochutnali vynikající bramboračku, bramborové placky, bramboráky nebo pečené brambory v ohni. Společně strávené odpoledne bylo pro všechny zúčastněné zážitek.
- Pobesedovali jsme s havlíčkobrodským spisovatelem Františkem Uhrem, kde jsme si povídali o jeho začátcích psaní detektivek.
- Na konci týdne jsme společně s dětmi z Mateřské školy Zahradnického vyráběli podzimní klobouky. Při práci jsme si zazpívali lidové písničky a děti popřály klientům k jejich říjnovým narozeninám.



## Břevnice

### Prosba o radu



Do Domova pro seniory v Břevnici jsme v září letošního roku pořídili slepice. Tedy přesněji řečeno 5 slepic a jednoho kohouta. Kurník a výběh okolo mají přímo luxusní, o to jsme se postarali vcelku dobře. Teď ale ještě sháníme nějaké rady a tipy ohledně jejich krmení. Znáte to: chceme, aby vejce

byla velká, žlutá a bylo jich hodně. Proto prosíme kohokoli z Vás, kteří máte s chovem slepic zkušenosti, zda byste poradili, čím vším je máme za tímto účelem krmit. Rady od Vás přijmeme nejraději osobně. Pokud nějaké budete mít, stačí ve Vašem zařízení oslovit aktivizační pracovníci a buď se s ní k nám přijet podívat a poradit nám nebo po ní poslat vzkaz a my přijedeme za Vámi. Také trochu přemýšlíme, že na jaře bychom zkusili nechat vylíhnout kuřátka, ale to už je asi náročnější, ne? (ptá se nezkušená chovatelka Marcela Kubátová)

## *Děni kolem nás...*

### Aktuality z Havlíčkova Brodu

- Od poloviny září slouží veřejnosti v Havlíčkově Brodě nové patrové parkoviště v Husově ulici. Radnice k jeho výstavbě přistoupila z důvodu nedostatku parkovacích míst v centru města. Nový dvoupatrový objekt nabízí řidičům 78 parkovacích míst.
- Jako třetí v Kraji Vysočina, po Třebíči a Jihlavě, vzniklo v Havlíčkově Brodě kontaktní a klubové místo pro lidi dříve narozené, tzv. Senior Point. Pod anglickým názvem se skrývá místo, kde lze posedět, poradit se např. o různých problémech, včetně právních, získat nejrůznější informace o veřejných a sociálních službách, úřadech a institucích apod.
- Konečně byla dokončena oprava komunikace na Žižkově a v Lidické ulici. Bohužel, řidiči se dlouho z průjezdnosti Brodem radovat nebudou. Na jaro je naplánována oprava mostu u hotelu Slunce a oprava železničního mostu na Humpolecké ulici.

## *Sociální okénko*

Vážení přátelé,

právě držíte v ruce další číslo našeho Čtyřlístku. Je to opravdu neuvěřitelné, jak ten čas letí...před námi je advent, jedno z nejkrásnějších období v roce – čas předvánoční, krásné čekání na Ježíška, dárky, dny prožité se svými blízkými. Moc bych si přála, abyste i Vy, kteří žijete v našem Domově, prožili tento čas co nejpohodověji.

Pokud bych se podívala na průběh letošního roku, chtěla bych se jen krátce zastavit u toho, co nového se nám podařilo. Snažili jsme se vylepšit podmínky Vašeho bydlení na pokojích (zakoupili jsme nové ledničky, židle, v příštím týdnu se budou instalovat nové televize), halu na I. patře jsme vybavili novým, pohodlným nábytkem, díky panu Husárovi se podařilo instalovat nové akvárium. Asi se mi nepodaří vyjmenovat vše, ale nejpodstatnější je, aby se Vám u nás dobře žilo. A aby to tak mohlo být, je důležité, abychom se k sobě všichni chovali dobře a slušně, navzájem se respektovali, komunikovali mezi sebou.

A co nás čeká v novém roce? Na to nyní nikdo nevíme odpověď, ale s určitostí můžeme říci, že od ledna 2015 dojde ke zvýšení Vašich důchodů. Ovšem méně radostná zpráva je, že vzhledem ke zvyšujícím se nákladům na provoz Domova, dojde pravděpodobně také k navýšení úhrad. Ale o tom všem Vás budu včas informovat. Jinak se bude pokračovat v nastavených aktivitách a akcích, na které jste zvyklí a budeme se nadále snažit zlepšovat podmínky v Domově. Pokud byste měli jakékoli rady a nápady, ráda Vás přivítám ve své kanceláři.

Přeji Vám pohodové a klidné předvánoční dny

Jitka Piskačová, sociální pracovnice U Panských

## *Zdravotní okénko*

Podzim, jemuž na paty šlape zima, mnohým přinese rýmu, kašel, chřipku. Patříte-li mezi výjimky, na které bacil nesesdá, máte vystaráno. My ostatní se musíme s viry prát, jak nejlépe umíme. Nastal čas na malé opakování protivirové strategie.

Příznaky pravé chřipky

- \* Náhlá vysoká horečka (až 40 °C), která trvá i více dnů.
- \* Bolest hlavy (obvykle za očima).

- \* Suchý kašel.
- \* Dlouhodobá vyčerpanost, bolesti svalů a kloubů.
- \* Někdy nechutenství, zvracení.
- \* Jen někdy se dostaví rýma s kašlem a bolestmi v krku.

Tím nejdůležitějším krokem na cestě k odolnému organismu je zrevidovat své stravování. Nedopřáváte si moc kyselinotvorných potravin? Masa, kávy, sladkého? A vůbec, nejíte moc? Nebo v nevhodnou dobu? I když se to může zdát těžké, je vhodné co nejčastěji zařadit zásadotvorné potraviny: zeleninu, jáhly, pohanku, sóju, mořské řasy, semínka a zralé ovoce našeho zeměpisného pásma. Pokud jíme zdravě, vyrovnaně a také vhodně vzhledem k ročnímu období, nepotřebujeme kapky a tabletky. Pro všechny bez výjimky ale platí, že se v chladných měsících rozhodně vyplatí preferovat teplá jídla, polévky a teplé nápoje. Váš organismus totiž mohou zahřát nejen šaty, ale také to, co konzumujete.

Základní stavební jednotkou protilátek, které potřebujeme v boji proti infekci, jsou bílkoviny. Při jejich nedostatku přicházíme o svalovinu, což v případě onemocnění, zejména starších lidí, může být zásadní problém- dýchací svaly, pokud ochabnou, nemají sílu odkašlávat a smrtelným se tak může stát (při snížené imunitě) i běžný zápal plic. Pokud při rozvinutém onemocnění nemáme příliš chuť na jídlo, určitě se soustředíme na dostatečný pitný režim, zejména při horečnatém onemocnění, a lehká dobře stravitelná jídla - v malém množství dle chuti. Zmiňovaný dostatek tekutin je jedna z důležitých zásad, k usnadnění odkašlávání můžeme střídat i bylinkové čaje, např. čaj z černého bezu (podporuje pocení, uvolňuje dýchací cesty), čaj se zázvorem - a přidat bylinné sirupy z mateřídoušky či jitrocele, pít heřmánkový čaj, či (při zvýšené teplotě) čaj lipový. Zázvor má protizánětlivé a dezinfekční účinky, pomáhá i při onemocnění trávicího traktu, bolestech hlavy, onemocnění svalového aparátu a kloubů, cestovních nevolnostech. Podmínkou úspěšného zdolání jakékoliv nemoci je dostatek odpočinku a spánku. Když cítíte jakýkoliv náznak projevu onemocnění, vynechejte určitě fyzická cvičení a odpočívajte, co to jde. Čím dříve zareagujeme, tím máme větší pravděpodobnost, že onemocnění bude lehčí, kratší a bez komplikací.

Přikládám pár podzimních receptů pro udržení zdraví :

**MRKVOVÝ SIRUP NA KAŠEL** Do většího hrnce dáme 1/2 litru čerstvé mrkvice šťávy a 4 lžíce medu. Za občasného míchání zahustíme do sirupové konzistence – nevaříme! Bereme 1 lžičku 5x denně. Je to starodávný osvědčený recept na kašel a choroby průdušek

**LÉK NA BOLEST KLOUBŮ A ZAD** 10 kaštanů, 1 francovka Kaštany nakrájíme na plátky a dáme do sklenice, zalijeme francovkou. Po 3 týdny mažeme bolestivá místa.



PROTICHŘIPKOVÝ SALÁT: 500 g kysaného zelí, 2 mrkve, 1 větší jablko, 1 cibule, 1 lžíce strouhaného křenu, 1 zakysaná smetana Kysané zelí a cibuli nakrájíme a mrkev s jablkem nastrouháme, přidáme strouhaný křen a zalijeme smetanou. Dobře promícháme.

Eva Stehnová, staniční sestra U Panských

## *Společenská rubrika U Panských*

### **V období od května do konce listopadu 2014 oslavili životní jubilea:**

75. narozeniny - paní Zdeňka Polzerová

85. narozeniny - paní Marie Jiránková

100. narozeniny - paní Klementina Vítková

Oslavenkyním přejeme do dalších let pevné zdraví a životní optimismus.

### **Od dubna 2014 jsme zde přivítali 8 nových obyvatel:**

paní Věru Zadinovou

paní Elišku Kocourkovou

paní Jiřinu Frühbauerovou

paní Alenu Vlkovou

paní Vlastu Kárníkovou

pana Miroslava Koreše

paní Marii Sobotkovou

pana Karla Stilla

Novým obyvatelům přejeme, aby se jim v našem Domově dobře žilo.

### **Během dubna až listopadu 2014 nás opustili:**

paní Vlasta Jindrová

paní Marcela Polesná

paní Františka Beranová

paní Růžena Pytlíková

pan František Fučík

paní Jaroslava Macková

pan František Kysela

paní Žofie Kubátová

## *Slovo obyvatel*

Touto cestou chceme poděkovat naší pečovatelce Haně Dolinské, která ochotně uklízí postele a ostatní nečistoty, není jí to na obtíž a přitom budovou zní její veselý smích. Není líná obětovat svůj čas a vyveze dvě špatně chodící důchodkyně do blízké hospůdky U Kroupů na výbornou česnečku, vídeňskou kávu a pohár.

Milena Licková a Stanislava Kubínová

## Podzimní vzpomínka

Jako dítě jsem byla přes týden vychovávána u babičky a dědečka ve Ždírci u Pohledu. Maminka pracovala v Pleasu, tatínek byl zámečník a oba celé dny pracovali. Tatínek si pro mne jezdil v sobotu po práci a do nedělního večera jsem byla s rodiči doma. Pak jsem se zase vracela k prarodičům.

Bydleli na samotě u lesa, když se seběhlo z kopečka, tekla tam krásný, čistý potůček, kde hoši lovili raky. U potůčku mezi Ždírcem a Jilemníkem byla také louka, kam jsme chodili pást krávy. Bylo mi asi 12 let a měla jsem na starosti jednu dospělou krávu. Nevím, čím se to stalo, ale kráva najednou začala vyskakovat a vyhazovat předníma i zadníma nohama. Byla jsem vyděšená. Babička s dědou na mne volali: „Pust', ji, pust' ji!“ Tak jsem to udělala a kráva se dala do divokého běhu. Dědeček ji našel až v Jilemníku a přivedl ji již klidnou zpět domů.

## Můj sen

Před 27 lety, když jsem se po operaci vrátila domů z nemocnice, měla jsem zvláštní sen.

Zdalo se mi, že umírám a ležím nahoře na hrobě. Za hlavou mám desku pomníku a kolem mne stojí v černém moje mrtvá maminka a její dvě taktéž zesnulé sestry. Mamince jsem řekla, že ničeho nelituji, jen toho, že už nikdy neuvidím své dvě vnučky. Na to mi maminka řekla: “Nemusíš ničeho litovat. O všem, co bude na tomto světě, budeš vědět.“ Pak mě přikryla igelitem, protože začalo pršet.

Vtom jsem se probudila. Sen na mne tak silně zapůsobil, že si ho pamatuji dodnes.

Napsáno podle vyprávění dvou klientů – bytem U Panských

## Advent

Advent byl dobou očekávání příchodu Spasitele na svět. Slovo Advent pochází z latinského, *adventus*“, což znamená příchod. Doba adventní byla vlastně přípravnou dobou na vánoční svátky a už od 11. století se její doba trvání ustálila na posledních čtyřech týdnech před Štědrým dnem. Byla časem půstu, při kterém se měli lidé namísto požívání nadměrného jídla a pití věnovat zbožnému rozjímání. Zakázány byly veškeré zábavy, tanec a zpěv. I tak se o adventu konaly některé lidové obřady, které tento zákaz více méně porušovaly.

První adventní nedělí navíc začínal (na rozdíl od toho kalendářního) liturgický rok. Křesťané totiž odvíjeli čas od narození Krista, tj. že ke všem událostem docházelo buď před nebo po narození Krista. Až do třetí adventní neděle byla

charakteristickou postní barvou temně fialová, po třetí neděli ji nahradila barva symbolizující radost, barva růžová.

Každá adventní neděle měla své lidové označení (železná, bronzová, stříbrná a zlatá). Advent tak jak ho známe, začíná čtvrtou neděli před Štědrým večerem, trvá 22 až 28 dní a může připadnout na jakoukoliv neděli mezi 27. listopadem a 3. prosincem.

Svatý čas adventní měl podle církve povzbuzovat věřící v jejich mnohdy těžkém životě a zároveň je nabádal k pozornosti a úctě.

Je to ten předvánoční čas, kdy města vypadají jako z pohádky. Ulice a náměstí jsou vyzdobeny chvojím a světly. Na vánočních trzích prodávají místní řemeslníci tradiční hračky, skleněné ozdoby na vánoční stromky a další zboží typické pro vánočné trhy. Podobně je tomu i v městečku Genegenbach, kde je mimo to k vidění i opravdu velký adventní kalendář. Pokud ale myslíte, že se pod okýnky s čísly skrývají obrovské pamlsky, budete zřejmě zklamáni. Největší adventní kalendář tu totiž vytváří již 16 let ozdobená radnice. V adventní době od 1.12. do 24.12. se každý den v 18:00 hod. otevře jedno z oken a objeví se nový obrázek. O oblíbenosti tohoto místa hovoří 100.000 návštěvníků, kteří sem rok co rok jezdí nasávat vánoční atmosféru.

Zdroj: České tradice.cz



## *Jak správně nakrmit ptáčky v zimě*

Souhrnné desatero:

1. S pravidelným krmením začněte již koncem října. Pokud je chladné počasí, ptáci vaši pomoc potřebují a navíc si na místo s potravou včas navyknou.
2. Krmení zakládejte i v době, kdy již neleží sníh, popř. se otepluje. Je totiž faktem, že ptáci jsou po zimě vyhublí a dostatek přirozené potravy, hlavně hmyzu, najdou v zahradě až počátkem měsíce května.

3. I když mají ptáci v krmítku zob většinou během celého dne, zásadně by v něm neměl chybět časné ráno a před setměním. Hlavně sýkorky potřebují pro dlouhé zimní noci dostatek energie, stejně tak jako ráno ji musí po studené noci rychle doplnit.
4. Krmítko by se mělo nacházet na chráněném místě třeba poblíž větví stromů či keřů, protože v případě nebezpečí se v nich mohou malí ptáci snadno schovat.
5. Do samotného krmítka by nemělo pršet nebo sněžit, protože jinak suchý zob se může snadno zkazit či zamrznout v rychle se tvořící ledové krustě.
6. Na římsách oken ptáky raději nekrmte, hlavně u vícepodlažních domů mohou snadno vznikat problémy s hygienou!
7. Zbytky domácích potravin (housky, rohlíky' vánočka) jako levný zdroj krmení pro ptáky mohou být i škodlivé, raději investujte do prověřené a dobře balené speciální výživy. Ta obsahuje nejen semena obilovin a slunečnice, ale i doplňkové látky jako Vitamín A, D, E, C, dále železo, jód, hořčík, zinek nebo selen. A to vše bez antioxidantů, umělých barviv a konzervačních látek.
8. Nemají-li ptáci v krmítku „založeno“ po celý den, krmte třeba i méně, ale pravidelně. Obyvatelé vaší zahrady jsou na této pomoci závislí!
9. Krmítka chraňte vhodnou konstrukcí před nezvanými návštěvníky (kočky, vyvarujte se ale jakéhokoliv násilí).
10. Po ukončení krmné sezóny krmítka důkladně očistěte, vydesinfikujte a uložte do kůlny, sklepa či garáže, kde počkají opět až do podzimu...

## PRO ZAMYŠLENÍ.....

Dvě kouzelná slova, která promění váš život...

A není to „děkuji“ a „prosím“, jak nás učili v dětství. Jsou to slova „dost“ a „zasloužím si“.

Začněme třeba s „dost“... Proč v životě trpíme? Protože se nám něčeho nedostává. Nemáme dost peněz, lásky, pozornosti, nemáme dost víry v sebe atd. Ale co kdybychom místo bazírování na tom, že se nám něčeho nedostává, začali myslet na to, čeho máme dost? Vždyť Vesmír, Bůh či život, jak se vám líbí, nám přece dávají to, na co v průběhu dne myslíme nejvíce!

Zkuste si říci: „Mám dostatek lásky!“ Co cítíte, když si to řeknete? Nejspíš vás naplní pocit radosti a stejně radostně to berete jedno za druhým: „Mám dost peněz! Mám dost zdraví! Mám dostatek štěstí! Mám dost radosti!“

Hrajte si s tím slovem podle libosti! Jak jen o něčem promluvíte, hned si vybavte tohle slovo a uplatněte ho podle situace. Vytvořte si pomocí tohoto slova kouzelnou afirmaci a opakujte si ji, nebo ji napsanou zavěste na viditelné místo.

Teď si vezmeme jiné slovo. Jestliže něco nemáme, znamená to, že to nepotřebujeme, anebo se domníváme, že si to nezasloužíme (nejčastěji ze všeho). My si ale podle výše uvedeného vzoru budeme opakovat: „Zasloužím si lásku!

Zasloužím si peníze! Zasloužím si spokojenost, něhu a péči! Zasloužím si mít auto...! Zasloužím si muže (či ženu), kteří by mě milovali! Zasloužím si v životě to nejlepší!

**Opakujte to, dokud v to neuvěříte – a pak se začnou dít zázraky!**

## Stránky zábavy

### Pro zasmání...

Každé ráno chodí kohout do kurníku, kde je deset slepic.

Políbí devět z nich a desáté vytrhne pírko.

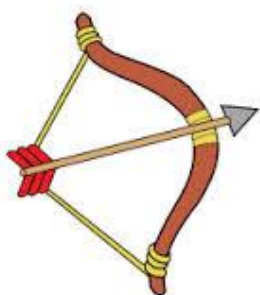
Desátý den se slepička naštve a zeptá se kohouta,

proč každé ráno políbí jejích devět kamarádek

a jí vytrhne pírko.

Kohout se načepýří a zašeptá jí do ouška:

„Tebe chci vidět nahou, bejby.“



Chlapec volá přes plot na sousedku:

„Paní, prosím vás, můžete mi podat můj šíp?“

„Ale jistě, chlapečku,“ odpovídá paní, „kdepak je?“

„Vaše kočka ho má v zádech.“

Přijde udýchaný pošťák ke starému pánovi a povídá mu:  
„Dědku, už mě nebaví chodit k vám na samotu,  
dvacet kilometrů od vesnice každý měsíc,  
abych vám donesl důchod!!!“ A děda pošťákovi říká:  
Moc mě neštvi, nebo si objednáám ještě denní tisk!“



## *Trénink paměti a logického myšlení*

### **PŘEHÁZENÁ PÍSMENA:**

Č Á N O V A K

A R D

E T N A D V

Á K H L U Ě S N

L E D O A K

A I Z M

É M T L B E

Č O L V A K

E N S

Č Í S A K V

## *Naučte se básničku!*

Zkuste se vrátit do školních let, kdy jsme často měli za úkol, naučit se básničku z čítanky. Odměnou za recitaci pak byla jednička v žákovské knížce. Dnes vám možná bude odměnou obdiv ostatních obyvatel našeho Domova.

### **Betlém**

Na skříni Betlém z papíru,  
beránci v jednom hloučku,  
pastýři v modrých širácích  
je pasou na paloučku.

Uprostřed jesle chudičké,  
v nich Jezulátko leží,  
a ze všech domků betlémských  
sem, kde kdo, honem běží.

Nesou mu slípky, beránky  
i hrušek trochu v klínu,  
a támhle stará babička  
poslední pelušinu.

Pod skříni dětí družina  
se diví téhle kráse-  
a Jezulátko z jesliček  
tak pěkně usmívá se.

# Hádanky

1. Patří ti to, ale tvoji přátelé to používají víc než ty. Co je to?
2. Všechno žere, všechno se v něm ztrácí, stromy, květy, zvířata i ptáci; hryže kov i pláty z ocele, tvrdý kámen na prach semele; města rozvalí a krále skolí, vysokánské hory svrhne do údolí.

## OSMISMĚRKA

Č	B	T	V	Á	N	O	Č	K	A
Y	E	K	O	L	E	D	A	R	R
A	T	Á	Y	V	O	H	Ř	M	A
K	L	L	K	L	V	V	C	S	D
Č	É	U	Č	O	O	Ě	U	K	L
Í	M	H	Í	Č	L	Z	K	A	Z
V	Í	Ě	N	K	O	D	R	P	I
S	S	N	R	A	T	A	O	R	M
N	E	S	E	T	N	E	V	D	A
P	U	R	P	U	R	A	Í	E	K

- VÁNOČKA
- PURPURA
- DAR
- ADVENT
- SNĚHULÁK
- KOLEDA
- ZIMA
- SVÍČKA
- CUKROVÍ
- PERNÍČKY
- KAPR
- OLOVO
- HVĚZDA
- VLOČKA
- BETLÉM
- SEN
- SMRK

TAJENKA: (VYCHÁZÍ NA 10 PÍSMEN) .....

# ANKETA:

## Anketní otázka z minulého čísla:

- Zdají se vám sny a o čem nejčastěji?
- Pamatujete si je po probuzení?

## Odpovědi:

- Normálně se mi sny nezdají, ale po operaci v nemocnici se mi zdály. Byly popletené a ve všech vévodil můj bratr.
- Nezdají
- Zdají se mi často, většinu si jich nepamatuji, jen to, jaký jsem z nich měla pocit.
- Velmi často ve snech cestuji vlakem nebo jsem na nádraží.
- Zdají, vracím se v nich do dětství
- Zdá se mi o rodičích a místech, kde jsem bydlela jako malá
- Zdají se mi často, moc si je nepamatuji, ale někdy jsou bláznivé
- Zdají a to co se mi zdá se pak někdy stane

## Nová anketní otázka:

- Jste spokojeni s průběhem Vánočních svátků v našem Domově?
- Chtěli byste je trávit jinak? Jak?

## Vaše odpovědi na novou anketní otázku:

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

## Správné odpovědi:

Přeházená písmena - vánočka, dar, advent, sněhulák, koleda, zima, betlém,  
vločka, sen, svíčka

Hádanky - 1. Vaše jméno  
2. Čas

Osmisměrka - čtyřlístek