



Čtyřlístek

2/2017



Časopis Domova pro seniory

Havlíčkův Brod



Husova



U Panských



Břevnice

První dopis mamince

Jaroslav Seifert

Už vím, dám dopis na zrcadlo
či do košíčku na šití,
však žel, dosud mě nenapadlo,
co psát, jak dopis začítí.

Maminko moje milovaná,
a v zubech konec násadky,
přemýšlím; stránka nenapsaná
čeká a čeká na řádky.

Přeji Ti dnes v den Tvého svátku
- ve slově Tvého velké T -
no vida, už mám druhou řádku
a pokračuji ve větě:

šťěstí - po t se píše ě -
a zdraví - a pak selhává
už nadobro má fantazie,
tak přízemní a kulhavá.

A trhám papír, muchlaje ho
- maminka stojí nad válem
a chystá něco voňavého -
tu v odhodlání zoufalém

přibíhám k ní, tiskne mě k sobě,
očima mlčky ptá se mě.
Pak zamoučněné ruce obě
zvedly mě rychle ze země.





Úvodník



Vážení přátelé,

zdravím Vás s pomalu nastupujícím jarem.

Přichází letos opravdu pomalu, teplých dnů

jsme zatím moc neužili, a přestože je polovina května, tak dnes v noci opět mrzlo a rozkvetlé zahrádky byly pod jinovatkou. Snad nám léto vynahradí nyníjší chladné počasí.

Na úvod pro Vás mám důležitou zprávu. Konečně se podařilo ukončit výběrové řízení na dodavatele naší nové budovy a ve středu 10. 5. 2017 bylo staveniště v sousedství budovy Husova předáno stavební firmě PKS, která výběrové řízení vyhrála. V nejbližších dnech tak určitě vedle nás začne čilý stavební ruch, ale my již víme, že se nemusíme ničeho obávat. Při bourání staré nemocniční budovy jsme si vyzkoušeli, že náš provoz zůstane bez větších problémů zachován. Budeme moci se zájmem sledovat, jak pro nás vyrůstá nová moderní budova, která se postupně propojí s naší současnou a vznikne tak opravdu kvalitní komplex pro poskytování sociálních služeb.

V atriu obou budov vznikne v závěru výstavby krásná zahrada, kterou bychom rádi nechali zčásti průchozí pro veřejnost procházející po trase z města do nemocnice tak, abychom měli příjemný a důležitý kontakt i s lidmi z našeho širšího okolí. Část zahrady zřejmě zůstane uzavřená pro bezpečný pohyb klientů, kteří se již tolik neorientují ve vnějším světě.

V přízemí nové budovy bude vybudována jedna třída mateřské školky a tak se můžeme velmi těšit i na propojení více generací.

Celá výstavba by neměla trvat déle než do podzimu roku 2018, o průběhu stavby Vás budeme pravidelně informovat a v příštím čísle přineseme další podrobnosti. Rok a půl uteče jako voda a tak zanedlouho budeme rozjíždět nový provoz v opravdu kvalitních podmínkách.

Vše dobré v nadcházejících měsících!

Vaše Hana Hlaváčková
ředitelka domova pro seniory



Aktuality z našich domovů

Husova

- Ještě se vrátím k masopustu. Po obědě, v poslední únorový den se personál převlékl za různé masky a vyrazil do pokojů, aby potěšil všechny klienty. Lidé se smáli, bavili se, prohlíželi si masky. My jsme jim řekli básničku, zaspívali písničku, zahráli, či spíše zabouchali na hudební nástroje a postupně jsme klienty převáželi na jídelnu. Všichni ostatní šli společně s maskami. V jídelně nás čekala hudební skupina Vrabčí trh, která nám zahrála pěkné písničky.



- Březen jsme začali vystoupením pěveckého sboru ZŠ Nuselská. Děti pod vedením pana učitele Barana zaspívaly neznámé i známé písničky a ukončily vystoupení společnou písní s klienty „Tancuj, tancuj, vykrúcaj“.
- Posledním dílem jsme se ve filmovém klubu rozloučili s Angelikou. O promítání filmů, ať jsou to cestopisy nebo dobrodružný film, je velký zájem, proto budeme brzy pokračovat.
- Pečovatelka Kamila se s námi podělila o své zážitky a fotografie ze Srí Lanky. Bylo to velmi vydařené povídání a všechny nás zaujalo.



- Paní Lipenská nám přišla povídat o spisovateli Josefu Čapkovi, jeho životě a díle.



• Také jsme si zasoutěžili ve hře „Česko země neznámá?“. Úspěšně jsme odpovídali na otázky z přírodovědy, ze společnosti nebo ze zeměpisu. Oprášili jsme si vědomosti ze školních lavic, hádali jsme z úryvků knih nebo melodie písniček.



- S klienty jsme navštívili výstavu replik českých korunovačních klenotů v hotelu Mahler v Jihlavě. Pak jsme se zastavili na kávě v zajímavé „kafeterii“, kde byl starožitný nábytek, obrázky a u stolu byly židle, co kus to originál. Povyprávěli jsme si a vrátili se zpět do Domova.



- V dubnu se klienti, kteří nebyli na výstavě, mohli podívat na fotografie a poslechnout si vyprávění o Karlu IV. a o zajímavostech týkajících se korunovačních klenotů. Například kde byly klenoty uschovány po dobu válek nebo zda je pravda, že člověk, který není oprávněn nasadit si svatováclavskou korunu a učiní tak, údajně do roka zemře nepřírozenou smrtí. Proto s pověstí koruny zůstane navěky spojena i smrt Reinharda Heydricha. Ten si nechal v listopadu 1941 korunovační klenoty ukázat a na důkaz své moci se s nimi vyfotografoval. Údajně pak nasadil korunu svému synovi Klausovi a následně si ji vyzkoušel i on sám. A jak to

dopadlo? Reinhard Heydrich zemřel o necelý rok později následkem atentátu a jeho syn Klaus ho brzy následoval, když na kole vjel pod kola nákladního automobilu.



- Společně s dětmi ze školní družiny ZŠ Sady jsme pekli na Zelený čtvrtek jidáše a zdobili perníčky.



- Poslechli jsme si poutavé vyprávění paní Lipenské o Posázaví a jeho pověsti.
- Máme mezi sebou rekordmany v jízdě na motomeđu, paní Kvačková a pan Culek ujeli již tisíc kilometrů.
- Služby pedikérky a kadeřnice si velmi pochvalujeme, vždy nás pěkně upraví a zkrášlí.



U Panských

- Na přelomu měsíců února a března proběhl druhý z týdnů projektu „Cestujeme po světě“ – tentokrát Brazilský. Shlédli jsme prezentaci o Brazílii a zvycích jejích obyvatel, zhotovili jsme tematickou výzdobu a upekli jsme brazilské sýrové bochánky z tapiokové mouky. Ke kávě jsme si udělali brigadeiros, což jsou kuličky ze salka, obalované v kakau nebo čokoládové rýži. Brazílie je známa svým karnevalem, proto jsme vyráběli i

masky, které jsme použili při úterní masopustní veselici. Týden jsme zakončili promítáním brazilského filmu.



- Hned následující týden jsme si zaspívali lidové písničky při hudebním pořadu Agentury Viola.



- Od 20. do 24. března proběhl Kanadský týden, v jehož průběhu jsme četli ukázky z románu Bílá vydra od Josefa Kutíka a zhlédli dobrodružný film Medvědi se záběry z krásné kanadské přírody. Zkusili jsme recepty z kanadské kuchyně -

lívance s borůvkami a javorovým sirupem a smažené hranolky s hořčičnou omáčkou.

- Ve středu 22. března přišla paní Lipenská a povprávěla nám o životě spisovatele Josefa Čapka.
- Na konci března proběhlo narozeninové setkání obyvatel narozených v tomto měsíci.



- Po dvou měsících jsme si opět mohli zrelaxovat s paní Novotnou při muzikoterapii. Tentokrát byl poslech rozšířen o aktivní muzikoterapii, kdy si klienti po relaxační části mohli sami zahrát na různé nástroje.

- Konec dubna byl ve znamení Amerického týdne. Věnovali jsme se obecně Spojeným státům americkým a podrobněji jsme si povídali o

Texasu a Arizoně. Do tohoto týdne spadalo pálení čarodějnic - bohužel, pro nepřízeň počasí jsme museli zrušit opékání špekáčků. Ty skončily uskladněné v mrazáku a dojde na ně, až se počasí umoudří. Jako alternativu jsme v deštivém odpoledni zvolili posezení v čarodějnickém doupěti. Při bohaté hostině jsme ochutnali pravý americký jablečný koláč, který jsme si dopoledne upekli, báječné uzené maso a ovoce máčené v kokosovém mléku. Na závěr posezení nám jedna z čarodějnic umíchala u svého baru kouzelný koktejl, který sice vypadal hrozně, ale o to lépe chutnal.



- V květnu nás potěšil ukázkou dravců pan Kunc z Pavlova. Krásně a poutavě vyprávěl o jejich životě a zájemci si mohli některé z dravců pohladit.
- V Ruském týdnu jsme upekli a ochutnali pelmeně a pirožky, uvařili si čaj v samovaru, podívali se na ruskou pohádku a pověděli si o památkách a kultuře této rozsáhlé země.
- Opět jsme se sešli s oslavenci z dubna a května.
- Měsíc květen uzavřelo vystoupení malých dětí z Mateřského centra Zvoneček.

Břevnice

- Od začátku března máme nového obyvatele – psa Beníka. Jsme rádi, že si k nám našel cestu, protože je pro nás stálým zdrojem radosti. Je zvyklý na seniory a hlavně se rád chová, takže je mu u nás jako v psím ráji, je zde pro něj otevřeno plno ochotných náručí. Náš dřívější dlouholetý psí obyvatel Leon našel nový domov na lesní samotě, kde si to jistě dobře užije.



- Kolem Domova vede nový okružní chodník, který vybízí k procházkám a posezení. Můžete se k nám přijít posadit a pokochat krásným výhledem na ovečky a luční květiny.



- Se zimou jsme se rozloučili masopustním rejmem, který byl se vším všudy – dobré jídlo, veselá muzika i zpěv. Opět k nám zavítal pan harmonikář a při poslouchání písní jsme zakusovali pajerské koláče – dle osvědčeného receptu našich obyvatel.



- Chladné dny nás provázely celé jaro, proto jsme několikrát zavítali do kavárny, abychom se ohřáli a pookřáli nad dobrou kávičkou.
- Na velikonoční svátky jsme se poctivě připravovali a nezapomněli jsme na nic, co k Velikonocům patří: velikonoční dekorace, pletení pomlázek, barvení vajíček a hlavně pečení jidášů a cukroví. Nechyběli koledníci – malí ani velcí. Že jsou Velikonoce především oslavou života, nám připomněli čerstvě narození králíci.



Co chystáme

Husova

- Návštěvy dětí z mateřských škol a základních škol s jejich programem.
- Vyprávění paní Lipenské.
- Společná čtení s dobrovolnicí paní Pilarovou.
- Pečení, výroba drobných dárků.
- Uspořádání soutěží pro děti na MDD.
- Vystoupení Káji a Páji.
- Vystoupení seniorů z Moravy.
- Vystoupení Radka Novotného, muzikálového zpěváka.
- Výlety na Peleštrov, do Světlé nad Sázavou na zámek.
- Promítání cestopisů.
- Posezení venku pod lípou, pravidelně, pokud počasí dovolí, vycházky do blízkého okolí.

U Panských

- S pověstmi z Posázaví nás v červnu přijde seznámit paní Lipenská.
- Těsně před prázdninami nás čeká Indický, v červenci Japonský a v srpnu Egyptský týden.
- Léto je sice ještě daleko, ale my už se těšíme na teplé letní dny, ve kterých si dopřejeme osvěžení při zmrzlinové párty a melounových hodech.
- Rádi bychom pozvali děti z Dětského domova na opékání špekáčků.

Břevnice

- Blíží se léto a s ním i spousta práce na zahrádce a v našem hospodářství. Do konce května nám ohradu zaplní jehňata a postupně nám rozkvetne zahrada a začneme sklízet, co jsme si zaseli.
- V létě Vás zveme na naši tradiční pouť, která se za hezkého počasí koná pod širým nebem 13. června. Kdo si rád užije procházku, tak se k nám může koncem prázdninového léta připojit na poutní putování do nové kapličky v Kyjově.



Sociální okénko

Malé zamyšlení

Konečně tu máme dlouho očekávané jaro a s ním jeden z nejkrásnějších měsíců v roce – květen. Co vás napadá při slově květen? „Máj, lásky čas“. Všude kolem je vidět láska. Doma se mi pod nohama motá naše kočka, která je už pomalu širší než delší. Ano, ano, budou májová koťátka 😊. Ráno mě vítají ptáci zpěvem, jeden předhání druhého a po celý den je vidět jejich shon za potravou. Ti čilejší už mají svá nenasytá holátka a ti ostatní krmí své družky, zahřívající vajíčka.

Již několik dní, při cestě do práce, vídám v sousední vsi na opuštěném továrním komíně čápa. Vždy přemýšlím, jestli si obhlíží a „vyměřuje“ nové místo pro své hnízdo nebo jestli je to jen mezipřistání s odpočinkem a rozhledem po něčem dobrém?! Nevím. Spíš bych uvítala tu první variantu. Vždyť co je veselejšího než pohled na čapí hnízdo, ze kterého vykukují hladové hlavičky?! A hlavně!!! Čápi přece nosí děti, ne?! 😊

Jaro je prostě úžasné a květen je pro mě symbolem života a již zmíněné lásky. Proto si někdy říkám, jestli není zbytečné kazit si své nejen jarní dny neláskou, záští a zlobou. Myslím si, že je daleko lepší si s úsměvem popřát hezký dobrý den, povědět si něco hezkého a být na sebe milí.

Na závěr bych chtěla všem obyvatelům a zaměstnancům našeho Domova popřát co nejvíce hřejivých úsměvů a co nejméně zamračených „mraků“ v našich tvářích.

Šárka Sedláková
sociální pracovnice



Zdravotní okénko

Pády v našem domově

Pády v seniorském věku jsou obecně poměrně časté. Jen pro zajímavost: v roce 2015 v našich budovách došlo celkem ke 140 pádům. V loňském roce byl tento počet výrazně nižší - celkem 100 pádů. Naštěstí se většinou jednalo o upadnutí bez zranění nebo jen s drobnou oděrkou či naražením. Pobyt v nemocnici po pádu byl nutný u celkem 3 obyvatel.

I přes to je nejdůležitější prevence, tedy pádům se vyhnout.

Rádi bychom Vám doporučili vhodnou obuv. To je taková, která pevně sedí na noze, nejlépe když fixuje patu a podrážka neklouže. Dále bychom Vás chtěli vyzvat, pokud si nejste jistí, že chystanou činnost – např. vstávání z lůžka či přesun na vozík – zvládnete sami, použijte zvonek. Personál Vám rád pomůže. Dále bychom Vám chtěli doporučit, abyste, pokud to není nezbytně nutné, nechodili po mokré podlaze. Že je mokrá, poznáte (mimo jiné) podle výstražných žlutých stojánků, které na ni paní uklízečky postaví. V noci je dobré používat noční světlo a v průběhu dne vaše kompenzační pomůcky – např. hole nebo chodítka. Vzhledem k začínajícímu letnímu období Vás možná počasí bude lákat častěji ven. Nezapomeňte na obrubníky, které lemují chodníky a pokud s vozíkem nebo chodítkem použijete rampu, tak opatrně, její sklon je poměrně velký, vozík by se vám mohl rychle rozjet.

Přejeme Vám hezké jaro bez úrazu.

Lenka Drahošová
vedoucí zdravotního úseku



Stránky zábavy

„Pane,“ zvolal radostně sluha, „jaro je tady!“

„No dobře, Jean,“ povzdechl si starý lord. „Řekněte mu, že hned přijdu.“

Zahrádkář poprosí svého syna, aby podepřel rajčata. Jde si potom na chvíli zdřímnout do chaty. Za pár minut za ním syn přijde a stěžuje si: „Už ty rajčata podpírám snad půl hodiny, a nic! Jak dlouho je mám ještě držet?“

Babička přišla od kadeřnice, která jí hodně zkrátila vlasy, prohlíží se zálibně v zrcadle a potom se ptá pětiletého vnoučka Dušana:

„Že už teď nevypadám jako babička?“ Dušan si babičku prohlíží ze všech stran a konečně jí sdělí svůj úsudek: „Ne, babi, teď vypadáš jako děda.“

Metůde," praví zasněně stařenka z kuchyně, "mojí životní touhou je kožich."
"Vidíš to," na to věčně stařeček, "ondatrou ses měla narodit a ne ženskou."



Přečtěte si

Začíná jaro

První jarní den je za námi a jaro se hlásí o slovo. To, na co čekala většina milovníků přírody, právě začíná.



První odvážlivci – sněženky



Bledule jarní

K jaru neodmyslitelně patří sněženky. Snad každý je má na zahradě. Tyto bílé květy jara se probouzí jako první a často raší ještě pod sněhovou pokrývkou. Sněženky často doprovází i bledule. Ty jsou o něco vzácnější. Jejich krása si ale nezadá s žádným jiným druhem. Jsou krásné svojí jednoduchostí. Barevné tropické orchideje jsou pro lidské oko příjemný, ale zároveň i složitý obraz. Jednoduchost bledulí je pro oko i mysl srozumitelná a krásná.



Šafrán jarní

Třetí poslové jara naší flóry jsou šafrány. Ty jsou však ze všech nejcennější. Planě rostou pouze vzácně. Naštěstí se z jejich fialovo-oranžové krásy můžeme těšit na zahradách, kde často tvoří celé koberce.

K jaru neodmyslitelně patří nadšený zpěv ptáků, který se rozléhá široko do okolí. Velká část druhů se vrací z teplých krajin a zbytek začíná s přepeřováním do svatebního nebo letního šatu.

První hnízdící pták u nás je křivka. Menší, barevný pták s charakteristickým zobákem. V lese ho zaručeně poznáme podle šišek. Ty na rozdíl od veverky nejsou ohlodány, ale jednotlivé šupiny jsou rozříznuty jako nožem.



Čapí idylka na hnízdě v Nové Vsi u Světlé nad Sázavou

Křivka obecná

Pozdní jaro patří i našim chráněným druhům - čápům. Ti se vrací z teplé Afriky, aby zde zahrnili a zplodili pokračovatele čapí rodiny. Jejich hnízda můžeme občas vidět na továrních komínech nebo na stromech v lese.



Čmelák

Lýkožrout smrkový

Na jaře se probouzí veškerý hmyz. Lesníkům tak nastává problém s kůrovci, ale entomologům (broučkologům) nastávají žně. Probouzí se i takové vzácné druhy jako jsou tesaříci, čmeláci a vážky.

Jaro zkrátka nastává. Všichni, co máte rádi přírodu, vyražte ven. Vyjděte si s rodinou, bez rodiny, s foťákem nebo i bez foťáku. Běžte prostě ven. Na jaře je venku tak krásně. Je velká škoda nevidět, jak se vše probouzí k životu.

Eva Hedbávná
aktivizační pracovnice

Den matek



Den matek v Německu, 1946



Ručně vyrobené dárky pro maminku

Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Slaví se v různé dny na mnoha místech po celém světě, vychází z různých tradic, např. jinak ve Velké Británii (čtvrtou postní nedělí), jinak v arabských zemích (21. březen) a mnoho dalších. V tento den dávají děti svým matkám dárky, většinou vlastnoručně vyrobené. Obdobné svátky po celém světě existovaly už dávno v historii, např. ve starověkém Řecku se slavil svátek plodnosti a matek, spojený s uctíváním pohanské bohyně Rhey = Kybelé, matky bohů.

Myšlenka mezinárodních a pravidelných oslav tohoto svátku vznikla roku 1907 na počest Anny Reeves Jarvisové, která bojovala za práva matek. O pět let později vyhlásil tehdejší prezident USA Woodrow Wilson první oficiální oslavu Dne matek, konající se druhou květnovou nedělí.

V Česku se slaví podle amerického vzoru rovněž druhou květnovou nedělí. V Československu se začal slavit tento svátek v roce 1923. Jeho propagátorkou byla Alice Masaryková. Po druhé světové válce byl postupně zatlačován do pozadí oslavami Mezinárodního dne žen (slaveného vždy 8. března), ale i přesto se dál v některých rodinách připomínal. Po roce 1989 se opět začal slavit veřejně. MDŽ se ale zachovává také, podobně, jako v jiných zemích. V některých zemích se oba svátky sloučily. Tento den doplňuje Den otců, který oslavuje otce a slaví se vždy třetí nedělí v červnu.

V 16. století se v Anglii oslavoval svátek matek pod názvem Mateřská neděle (nebo Neděle matek) a připadal na postní dobu před Velikonocemi. Mnoho chudých lidí tehdy sloužilo v bohatých domácnostech daleko od domova a nemohlo trávit čas se svými matkami. Proto sloužící dostávali na tento den volno, aby se mohli vrátit domů nebo navštívit kostel ve svém rodném městě, kde žily jejich matky a další příbuzní. (Wikipedie)



Společenská rubrika března – květen

Oslavili životní jubileum:

Husova

Ludmila Debnárová (85 let)

Věra Martínková (90 let)

U Panských

Květoslava Stupková (80 let)

Ladislav Rasocha (80 let)

Marie Veselá (90 let)

Břevnice

Ludmila Křížová (90 let)

Marie Hodačová (90 let)

Oslavencům přejeme hodně spokojenosti, klidu a životního optimismu.

Přivítali jsme nové obyvatele:

Husova

Božena Nová

Vlasta Křížová

Jindřiška Havlíčková

Miloslav Hubner

Antonín Ďuriš

Zdeňka Ondo-Eštoková

U Panských

Marie Králová

Břevnice

Marie Burdová

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

Opustili nás:

Husova

Josef Jiráček

Růžena Daňková

Olga Kalašová

Věra Jojdová

Jarmila Voplakalová

U Panských

Růžena Nováková

Antonín Skřivan

Ladislav Vaňkát

Břevnice

Jaroslava Pytlíková

Na všechny, kdo nás opustili, vzpomeneme při bohoslužbách.





Pro zamyšlení

Lepší je být jeden den člověkem než tisíce dní stínem.

Vždy se dívejte na věci z té lepší stránky, jestli taková není, natírejte temnou stránku, dokud nezačne zářit.



Anketa

Anketní otázka z minulého čísla: **Co hezkého Vás v poslední době potkalo?**

Odpovědi:

- Rozkvetlé kytičky na zahrádce
- Návštěva rodiny
- Nové auto
- Výrobek vyrobený vlastníma rukama
- Výlet do Jihlavy na výstavu korunovačních klenot
- Návštěva dětí, jsem praprababička
- Manžel usnul dřív než já

Nová anketní otázka: **Jakou květinu máte rádi?**

Vaše odpovědi na anketní otázku:

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



Vydává:

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

Redakční rada: Hana Hlaváčková, Petra Trefilová, Marie Prášková,
Hana Kubátová, Eva Hedbávná, Lenka Drahošová

Zpracovala: Eva Hedbávná

Vydáno dne: 31. 5. 2017

Uzávěrka příštího čísla: 21. 8. 2017

Kontakt a náměty do příštího čísla: m.praskova@ddhb.cz