



3/2020



Časopis Domova pro seniory Havlíčkův Brod

příspěvkové organizace Kraje Vysočina



Husova A



Husova B



Břevnice

Sen a skutečnost

Život není jen procházka

lučinou plnou kvítí,

kde se na květech kopretin

démanty rosné třpytí,

kde v čistém vzduchu skřivánek

radostnou píseň zpívá

a pocit rajske pohody

nám duši rozechvívá.

Vždyť nic není tak prchavé,

jako krása a štěstí,

ze snů nás často probudí skutečnost tvrdou pěstí.

Rosné perly se vypaří,

a květy v bouři zhynou,

utichne zpěv a krajina

se stane nehostinnou.

A musí se jít stejně dál,

třeba i srdce bolí,

že z bílých květů zůstaly

jen zablácené stvolý!

Ten ráj, který jsme vysnili,

změní se v zemi chudou,

a na sny, často bláhové,

jenom vzpomínky zbudou.

Jindřich Soukal



Vážení přátelé!

Léto se chýlí ke konci, tak doufám, že jste si alespoň trochu užili příjemné období dlouhých dní a krátkých nocí a osvěžení se tak přiblížíme nastávajícímu podzimu.

Bude zřejmě trochu jiný než obvykle, protože koronavirová pandemie ještě neodezněla a budeme se muset naučit s ní žít.

Musíme i nadále počítat s tím, že budou platit nějaká plošná omezující opatření vyhlášená ministerstvem zdravotnictví, o kterých vás budeme průběžně informovat.

I my v souvislosti s vývojem epidemiologické situace v regionu občas zpřísníme podmínky pro návštěvy, občas je uvolníme. Je nám velmi líto, že k těmto krokům přistupujeme, ale snažíme se Vás chránit a omezit riziko zavlečení nákazy do zařízení.

Neomezujeme nikoho v pohybu, ze zařízení se může vycházet, může se i odjet na dovolenou domů.

Jen všechny velmi prosíme o maximální zodpovědnost, dodržujte vzájemné odstupy, myjte a dezinfikujte si ruce, chraňte se rouškami, nepobývejte ve společnosti někoho, kdo zjevně trpí respiračními potížemi, a podobně.

V případě jakýchkoliv potíží kontaktujte, prosím, náš zdravotnický personál, abychom mohli provést vyšetření, zda netrpíte onemocněním Covid 19.

Pokud se budeme všichni snažit, aby se onemocnění do zařízení nedostalo, tak se nám to společnými silami snad povede.

Velmi Vám všem děkujeme za pochopení, trpělivost a vstřícnost, s jakou jste omezení strpěli, uvědomujeme si, jak je to pro Vás všechny náročné.

Klidné nastávající podzimní dny přeje

Hana Hlaváčková

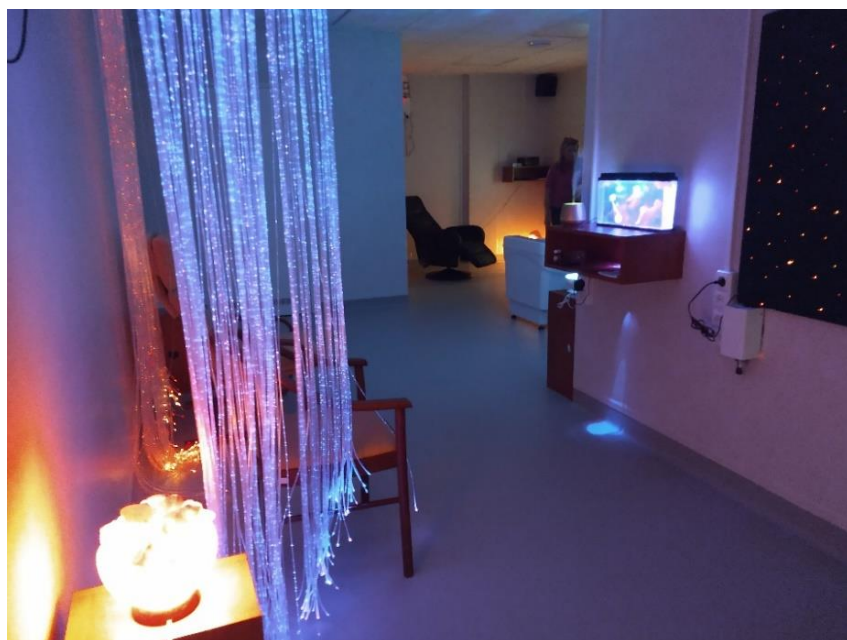


Sociální a zdravotní okénko

Snoezelen, relaxační místnost v areálu Husova

Léto pomalu končí a blíží se sychravé období podzimu a zimy. Určitě i v chladnějším období je vhodné vycházet mimo budovu na procházky, ale neuškodí poohlédnout se po něčem hezkém uvnitř v teple. Co takhle podívat se do naší relaxační místnosti v suterénu budovy Husova?

Relaxační místnost je vybavená pohodlným polohovacím křeslem s možností masáže a dalším sedacím nábytkem, dá se pustit příjemná hudba a zajímavé osvětlení.



V solné lampě jsou umístěné solné kameny příjemné na dotek, světelné provazy visící od stropu je možné také vzít do rukou a prohlédnout si. Kdo má rád hezké vůně, může si nechat pustit aromalampu s vonným olejem.

Viděli jste už někdy medúzky v akváriu nebo rybičky ve vodním sloupci? U nás jsou k vidění hned vedle dotykového koberce na stěně, který svítí jako noční hvězdná obloha.

Do relaxační místnosti mohou jít společně dva až tři klienti, kteří se dohodnou a mohou si během pobytu také spolu hezky popovídat. Relaxační místnost je možné navštívit i se svými blízkými, pro které to také může být hezký zážitek, zvláště pro děti. Případně lze strávit čas v relaxační místnosti samostatně pro ty, kteří mají raději klid a samotu. Po dohodě s personálem můžete v místnosti využít vanu a vychutnat si relaxační koupel.

Pobyt v relaxační místnosti se domlouvá s aktivizačními pracovníci na budově, které vás tak také doprovodí a zajistí spuštění i vypnutí všech prvků. Neváhejte a přijďte si to alespoň 1x vyzkoušet.

Petra Trefilová
vedoucí sociálního úseku



Aktuality z našich domovů

Koncert pod okny

Jedenáct studentů humpoleckého gymnázia se rozhodlo využít svůj talent a alespoň na chvíli potěšit klienty v domovech seniorů. Ve spolupráci s Dobrovolnickým centrem při Fokusu Vysočina vyráží zpívat a hrát pod jejich okna nejen v Humpolci, ale i v Ledči nad Sázavou, Havlíčkově Brodě nebo třeba v Hlinsku.



U nás v Domově zazpívali v den, kdy tito mladí lidé měli dostávat vysvědčení. Vše je jinak, v době koronaviru byly zavřeny školy a děti měly neplánované



prázdniny již od března. Učily se doma s rodiči pod taktovkou paní učitelky a prostřednictvím počítačů dostávaly zprávy nebo měly tzv. online výuku. Svě vysvědčení všichni dostali, akorát každý v jiný čas a ve skupinkách. Spousta mladých lidí v tento čas vypomáhala různým způsobem, šila roušky, donášela nákupy seniorům nebo je přišla pozdravit písničkou. Menší děti poslaly své výrobky k potěšení seniorů. Ať už to byly obrázky se vzkazy nebo postavičky k Velikonocům.

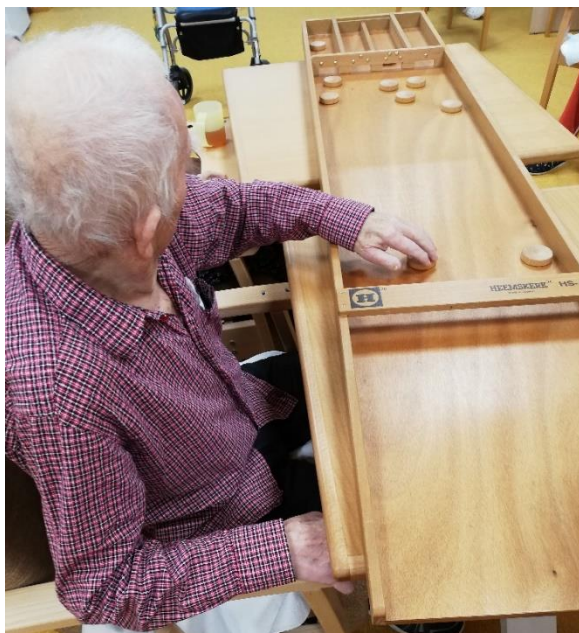
Všem moc děkujeme za jejich práci, za to, že nezapomínají na nejstarší obyvatele Česka a nezištně jim pomáhají.



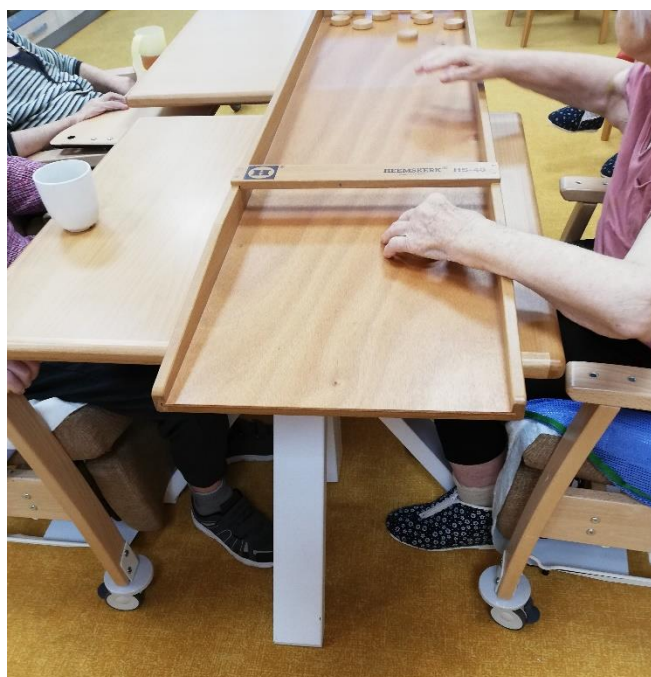
A je to tady!



V rámci soutěže „Propojujeme generace“ a za vydatné pomoci všech zúčastněných, myšleno tím hlasování, jsme zvítězili a vyhráli jsme peněžitou cenu. Za tyto peníze jsme zakoupili ruský kuželník, který jsme instalovali na zahradu Domova. Ať slouží všem a doufám, že v době koronaviru se aspoň tímto způsobem zabavíme.



Začali jsme trénovat šoupanou, abychom nebyli překvapení, až nás někdo vyzve k souboji. A co to vlastně ta hra šoupaná je?



Dnes již není zcela jasné, kdo, kdy a kde tuto hru vymyslel.

Její kořeny však sahají až do 15. století. Předchůdce dnešní podoby nalezneme například v Anglii, kde se lidé bavili tím, že posílali mince po stole. Holanďtí rybáři zase hráli podobnou hru na palubách svých lodí, když čekali, až se jim naplní sítě rybami.

Po několik následujících staletí o ní nejsou zprávy. V 19. století byla s již upravenou hrací deskou velice populární na zaoceánských parnicích, tak se dostala i do Ameriky. Několik stolů pro tuto hru měl i legendární Titanik a vznikaly také velké „pozemní“ verze s obrovskými „puky“.

Současná podoba holandského billiardu / neboli Shuffle boardu/ je známa z Holandska z druhé poloviny 19. století. Odtud se rozšířila do Belgie, Německa, kde je pro svou jednoduchost a návykovost velice oblíbena. Na konci 20. století se v některých zemích začaly pořádat celostátní turnaje a později i turnaje mezinárodní.

Pro hru nepotřebujete speciální boty nebo rukavice, ani fyzickou kondici a hlavně žádné drahé sportovní vybavení. Jediné, co potřebujete, je hrací deska a 30 dřevěných žetonů.

Díky své jednoduchosti je vhodná pro děti, dospělé, fyzicky méně i více zdatné jedince, muže i ženy – prostě pro všechny!

Těž u nás v republice ji najdeme pod názvem „Šupec, Šulaná, Šoupaná.“

Říká se: „Ve zdravém těle zdravý duch“ – proto pravidelně dvakrát týdně cvičíme tělo i paměť. Aby to nebyla nuda, tak střídáme relaxační cvičení s hudbou s cvičením s pomůckami. Tentokrát jsme vytáhli krásné duhové stuhy.



Když svítí sluníčko, je škoda sedět doma. Často chodíme ven, kde se můžeme procházet po zahrádce nebo sedět ve stínu lip.

A když nám nepřeje počasí, tak si něco zahrajeme nebo posloucháme četbu povídek a příběhů.



Krájíme
jablka,
pečeme
štrůdl nebo
buchtu
s ovocem a
tady na ni
máte recept:

Litý koláč s ovocem a drobenkou – DIA verze

180 g polohrubé mouky

50 g tuku - (Hera, nebo nějaký tuk na pečení)

40 g Sorbitu (nebo jiného umělého sladidla)

1 vejce

125 ml mléka

1/2 balíčku kypřicího prášku

ovoce-v hodnotě 40 g sacharidů

např. 360 g meruněk (nebo 280g rybízu, já použila černý rybíz a jedno jablko)

tuk

mouku na vymazání a vysypání formy

DROBENKA:

30 g polohrubé mouky

20 g tuku

10 g Sorbitu

Rozehřátý tuk, teplé mléko, Sorbit a vejce rozšleháme šlehačem a nalijeme ho do mouky s práškem do pečiva. Rozmícháme a rozetřeme těsto do vymazané a vysypané formy. Poklademe ovocem, posypeme drobenkou a pečeme na 190°C cca 30 minut.

Pleteme čepičky a ponožtičky pro miminka



Sklížíme plody ze zahrádky, hrajeme společenské hry





Po zimě a omezeních způsobenými koronavirem jsme se již těšili na pěkné počasí a příchod jara a léta. Za naši trpělivost jsme byli odměněni jarní kyticí tulipánů, která nám udělala velikou radost a zkrášlila naše pokoje. Také dobrovolnice, které nám zaspívaly venku na terase, nás velmi potěšily a zpříjemnily volný čas.

V našem Domově máme pěkný altán a tak rádi posedíme venku, nebo se procházíme v nové zahradě, kde rozkvétá mnoho krásných květin a keřů. Pod altánem si můžeme poslechnout předčítání, nebo jen tak popovídáme o novinkách.

Pokud nám počasí nedovolí pobyt venku, krátíme si čas dalšími aktivitami. Mezi nejoblíbenější patří společná cvičení. Vždyť nejen mladí, ale i my se rádi protáhneme a procvičíme naše končetiny a uděláme něco pro své zdraví.

Naší největší zábavou se nám stal pravidelný čtvrtěční turnaj v holandském billiáru (šoupané). Úkolem je umístit dřevěné žetony do polí, za které se získávají body a protože hrajeme o chlebičky se šunkou, o motivaci není nouze.

Samozřejmě se již těšíme na návštěvy našich kamarádů ze školek a škol, kteří nám předávají mnoho pozitivní energie.



Za klienty DPS A sepsala aktivizační pracovnice

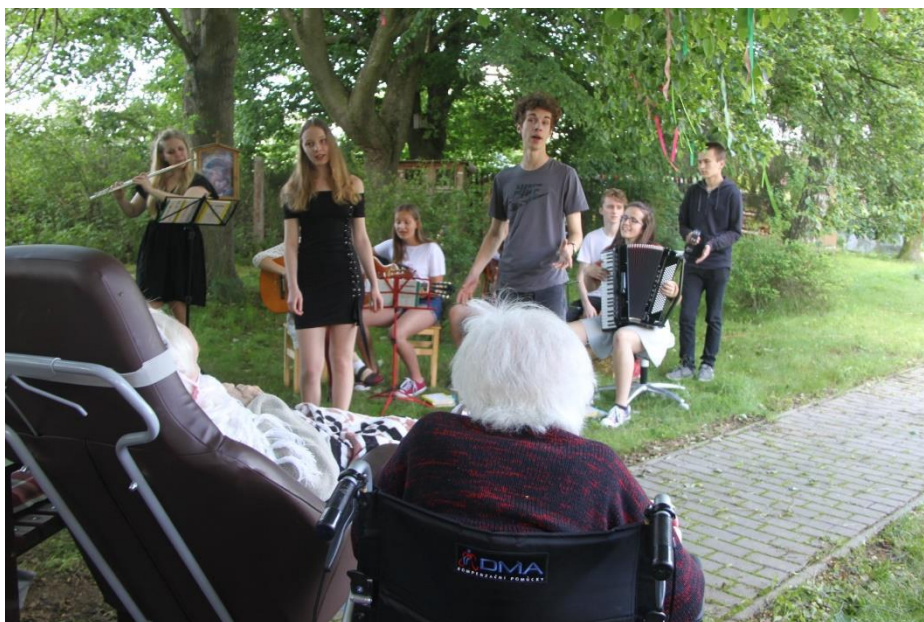
Šárka Poubová

Za poslední dobu jsme prožili několik hezkých událostí. Jednou z nich bylo poděkování za naše výrobky, které jsme věnovali na Den dětí do Hurtovy Lhoty. Každý z klientů, který se podílel na výrobě dárků, dostal své poděkování s obrázkem na památku. Těší nás, že námi vyrobené muchomůrky, placky a ptáčci dělají dětem radost. V takových chvílích věříme, že to, co zde v domově děláme, má svůj smysl.



Břevnice

Konečně nám počasí přeje a tak jsme si včera užili venkovní bohoslužbu. Odpoledne proběhlo hudební vystoupení studentů humpoleckého gymnázia.



Společně jsme si zazpívali a bylo to skvělé! Moc děkujeme!



S ohledem na aktuální situaci s Covid-19 jsme museli zrušit naši velkou sobotní akci. Nechtěli jsme však smutnit a tak jsme si uspořádali alespoň malou náhradní oslavu. Věříme, že se v náhradním termínu sejdem v hojném počtu a společně si to užijeme!



Z pera pátera Petra Soukala

Nebojte se!

Milí obyvatelé našeho domova, milí přátelé, bratři a sestry!

Prožíváme nelehké dny mimořádné doby, která nás všechny více či méně zaskočila. Asi si dnes více než jindy uvědomujeme, že svět kolem nás nemáme tak přečtený, jak jsme si možná dříve mysleli. Příroda stále zůstává naší rozečtenou knihou. Můžeme v ní s úžasem listovat, ale rozhodně si nemůžeme myslet, že jsme ji už kompletně přelouskali a rozluštili každou její záhadu.

Mnozí z vás si zajisté pamatují doby, kdy lidé v nadšení z technického pokroku volali: „Poroučíme větru, dešti...“ Ale ukázalo se, že nás neposlouchá ani jedno, ani druhé. Jednou je vody málo, potom jí je moc. A my smutně zjišťujeme, že si za to tak trochu můžeme sami, protože jsme některé toky napřímili, jiné vybetonovali, zkrátka, zasáhli jsme do přírody více, než bylo zdrávo... A teď se musíme učit pokoře, že ne každý lidský nápad je ve skutečnosti dobrý. Pokoře nás učí také nová nemoc, kterou jsme pojmenovali jako COVID a přidali jsme

číslo roku, kdy se nemoc objevila, tedy COVID 19. Přestože to brzy bude rok, co se tato nemoc celosvětově zkoumá, stále toho o ní mnoho nevíme. A hlavně neznáme na ni účinný lék. Přestože se v naší zemi zatím daří mít vše pod kontrolou, můžeme právem pociťovat obavy z budoucnosti a někdy možná i strach. Strach z neznáma, strach z nemoci, strach ze smrti. A právě proto jsem rád, že vám mohu napsat pár povzbudivých slov do časopisu Čtyřlístek.

Představte si, že někdo spočítal, že v celé Bibli se výzva „Nebojte se!“ opakuje 365x! Nestihl jsem to sice sám přepočítat, ale vím, že tato dvě slova se v Bibli opakují velmi často. Víte, co to znamená? Že na každý den kalendářního roku zaznívá z Bible jedno „nebojte se!“. Strach může být někdy horší než nemoc samotná, a proto je dobře, když budeme vědět, že na lidský strach existuje Boží lék. Slova útěchy a povzbuzení v Bibli zaznívají za různých okolností: když Mojžíš vyvádí Boží lid z egyptského otroctví, když Izrael ohrožují nepřátelé, když lidé nevědí, zda se mohou na Boha opravdu spolehnout, když si lidé připadají méněcenní, bezradní a bezmocní... Na každý den, do každé situace a na jakýkoliv strach Bible odpovídá slovy: „Nebojte se!“ A budete-li se někdy bát, nezapomeňte, že tato biblická slova můžeme pozvednout jako přetěžké kladivo, které rozdrtí, ach, každý strach na prach. Samozřejmě, aby tato slova neztratila svou sílu, musí jim člověk naslouchat s vírou. Ne s jakoukoliv vírou, ale s vírou v Boha. S vírou, která je odvážná a očekává, že Bůh, který nám téměř na každé stránce říká: „Nebojte se!“ nás nenechá strachu podlehnout, ale pomůže nám jej překonat. Přeji tedy nám všem, ať nám tato víra nikdy nechybí!

P. Petr Soukal



Společenská rubrika červen - srpen

Oslavili životní jubileum:

Liduška Kruntorádová (90 let)

Jiřina Jansová (85 let)

Marie Hůdová (95 let)

Marie Sobotková (85 let)

Jiřina Polzerová (80 let)

Marie Mrkvičková (70 let)





Stránky zábavy

O nalezení stříbra

Při brodu na řece Sázavě stála malá osada, právě pro její blízkost k přechodu přes řeku se jí začalo říkat Brod. Mladý hrnčíř se usadil kousek od osady v lesích u potoka, kde ze země dobýval jílu a vyráběl hrnce.

Práce se mu však nedařila, hrnce vždycky v peci popraskaly. Muž si nevěděl rady. Jednoho dne dorazil do Brodu kupec. Zastavil se u hrnčířovy chatrče v lese a za obydlim si prohlížel hromadu střepů z popraskaného nádobí. Dlouho zkoumal kousky vypálené hlíny a potom přišel za hrnčířem a nabídl mu za pozemek neuvěřitelné peníze. Mladík okamžitě přijal, beztak už přemýšlel, že odejde za štěstím jinam.

Kupec poznal ve střepech tenké, sotva viditelné žilky stříbra, proto nádobí praskalo. Založil tedy v těchto místech stříbrné doly a kovkopové ze širokého okolí zde začali těžit.

Po mnoha letech se však stříbro ze země ztratilo, povídá se, že se objeví až tehdy, když lidé přestanou být chamtiví.

Test krátkodobé paměti

1. Pozorně si přečtete následujících 5 slov. Poté zakryjte a pokuste se vzpomenout si na tato slova, nemusí být v uvedeném pořadí.

HRAD ČTVRTKA KOPRETINA KRAJÍC HARFA

2. Pozorně si prohlédněte následujících 5 obrázků. Poté zakryjte a pokuste se vzpomenout si na tyto obrázky, nemusí být v uvedeném pořadí.



3. Pozorně si přečtete následujících 5 číslic. Poté zakryjte a pokuste se vzpomenout si na tyto číslice, nemusí být v uvedeném pořadí.

2 9 11 60 3

4. Pozorně si přečtete následujících 5 křestních jmen. Poté zakryjte a pokuste se vzpomenout si na tato jména, nemusí být v uvedeném pořadí.

Jarmila Adam Vladimír Jana Martin

5. Pozorně si prohlédněte následujících 5 barev. Poté zakryjte a pokuste se vzpomenout si na tyto barvy, nemusí být v uvedeném pořadí.



VYHODNOCENÍ

Pokud jste získali **20 – 25 bodů**, je Vaše paměť ve výborném stavu.

Pokud jste získali **15 – 19 bodů**, mohlo být to být rozhodně lepší, doporučujeme si paměť trénovat nejlépe v kurzech, např. na www.trenovanipameti.cz.

Pokud jste získali **10 – 14 bodů**, není výsledek nijak povzbudivý. Ale možná jste se jen špatně soustředili, nebo jste unavení, nevyspalí nebo přepracovaní. Zkuste test ještě jednou – třeba za pár dnů.

Pokud jste získali **méně než 10 bodů**, nemusí to ještě nic znamenat, ale pro všechny případy Vám doporučujeme nechat si paměť raději vyšetřit odborníkem, třeba v síti kontaktních míst České Alzheimerovské společnosti v rámci projektu Dny paměti.

Doplň:

Babí, rozmarné, astronomické

Rané, zapečené, americké

Minerální, pitná, užitková

Suché, stolní, šumivé

Zrající, strouhaný, smažený

Hovězí, slepičí, silný



Anketa

Anketní otázka z minulého čísla: **Co by vás v současné době nejvíce potěšilo?**

- Návštěva příbuzných
- Návštěva vnuček a pravnuků
- Kontakt s rodinou
- Muzika, nebo zpívání
- Procházka s vnučkou

Nová anketní otázka: Jak trávíte svůj volný čas? Co byste přivítali anebo naopak oželeli?

Vaše odpovědi na anketní otázku: můžete napsat anonymně a vhodit do schránky na stížnosti, nebo sdělit aktivizačním pracovnícím.



Vydává:

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

Redakční rada: Hana Hlaváčková, Petra Trefilová, Hana Kubátová, Eva Hedbávná,

Zpracovala: Eva Hedbávná

Vydáno dne: 7. 9. 2020

Uzávěrka příštího čísla: 20. 11. 2020

Kontakt a náměty do příštího čísla: h.kubatova@ddhb.cz