



**S**ociální  
služby  
**Lanškroun**

Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun



# DŮCHODNÍČEK

---

**ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN**

---



**LÉTO 2014**





# ÚVODNÍČEK

Slunce už začalo hřát,  
to má každý z nás rád,  
vytáhneme sandály, klobouky a brýle  
a u vody strávíme příjemné chvíle.  
Dětem brzy začnou prázdninové dny  
a ony si začnou plnit své sny,  
jako vojáci pobíhat po lese,  
na poli zase na honěnou hraje se.  
Někdo odjede do teplých krajů na dovolenou  
a stráví tam nádherné chvíle s rodinou svou.



Tak i Vám přeji krásné léto,  
ať každý den stojí za to.

Přeji příjemné počteníčko

**Váš Důchodníček** ☺

## AKTUALITY

### VÍTÁME VŠECHNY NOVÉ OBYVATELE NAŠEHO DOMOVA

Za poslední tři měsíce se k nám do Domova přistěhovali: paní Bronislava Delongová, paní Hana Faltová, pan Zdeněk Smetana, pan František Koudelka, paní Anna Kernalová, Božena Horáková a Věra Hamříková.



„Máš-li dobrého přítele, máš víc než on.“

**Thomas Fuller**

### LOUČÍME SE



„Dočasnost života snižuje, nebo zvyšuje jeho hodnotu?“

**Jan Sobotka**

Bohužel nás opustili:

- 27. 3. paní Marie Mitvalská
- 16. 4. pan František Mareš
- 22. 4. paní Valentina Dostálová
- 21. 5. paní Jaroslava Peterková
- 28. 5. pan Jindřich Plšek
- 31. 5. paní Anna Tenenková
- 13. 6. paní Anna Haasová
- 23. 6. paní Marie Krátká.

**Nechť odpočívají v pokoji.**



## LETNÍ OSLAVENCI

### ČERVEN

Marie Hejlová  
Božena Horáková  
Jaroslav Hromek  
Marie Hyklová  
Olga Králíková  
Marie Krsková  
Ludmila Poludová  
Miluše Šilarová (OS)  
Jiřina Žáčková  
Růžena Žampachová

### ČERVENEC

Marta Faltejsková  
Miroslava Fialová  
Božena Javůrková  
Marta Jirasová  
Eva Karbusová  
Anna Otčenášková  
Anna Součková  
Alena Volencová

### SRPEN

Bernardina Boščíková  
Vlastimila Cinková  
Božena Koláčná  
Libuše Kovaříková  
Růžena Lopeňová  
Ludmila Mikysková  
Milada Poláčková

*Všem přejeme všechno nejlepší, hodně zdraví, štěstí a životního optimismu!*

## PŘIPRAVUJEME

Výplata zůstatku z důchodu proběhne v úterý 15. července, v pátek 15. srpna a v pondělí 15. září v pokladně Domova pro seniory od 12:30 do 13:30 hodin. Klientům, kteří si nemohou ze zdravotních důvodů do pokladny přijít, donese zůstatek z důchodu paní pokladní do jejich pokoje.



## Léto v Domově pro seniory



Na léto jsme si pro Vás připravili několik krásných aktivit. Obdobně jako se loni konala Melounová párty, letos připravujeme Zahradní párty s programem nejen pro seniory. Budeme se samozřejmě také toulat Českou republikou se zastávkami v jednotlivých krajích. Čeká nás také výstava v muzeu či kavárnička dříve narozených.

Budeme se těšit na Vaši účast!

*„Čím temnější je nebe, tím světleji vyvstanou hvězdy.“*

*Leonardo da Vinci*

# OHLÉDNUTÍ

## **RETRO BÁL VE STYLU 20. A 30. LET 20. STOLETÍ**

Ve středu 19. března 2014 jsme si v našem Domově uspořádali již tradičně ples. Letošním tématem byl Retro bál ve stylu 20. a 30. let 20. století. Kdo chtěl, mohl se stylově obléknout, a všichni jsme ve dvě hodiny odpoledne šli plesat. Klientky, které měly zájem, si do vlasů mohly dát čelenky s květinou, které jsme společně vyráběli před plesem na tvořivé dílně. I výzdoba kulturní místnosti byla laděna touto dobou, měli jsme půjčeno mnoho rekvizit od jednoho sběratele a dobové šaty od naší zaměstnankyně, oběma tímto děkujeme za zapůjčení. Předměty nejen zkrášlily naše prostory, ale udělali jsme s nimi i několik fotek klientů i zaměstnanců. K poslechu a tanci hráli manželé Gallovi, kteří byli nejen stylově oblečení, ale zahráli i hudbu této doby. Na dokreslení atmosféry jsme ještě promítali na plátno film *Dívka v modrém* s Oldřichem Novým a Lídou Baarovou, samozřejmě pouze obraz, abychom nerušili zábavu. Všem se ples moc líbil, pochvalovali si, jak se to pěkně povedlo.

Všem, kteří se podíleli na přípravě i průběhu plesu, děkujeme.



## **SKANDINÁVIE NA TALÍŘI**

Kulinářské hody opět zavítali do našeho Domova. Tentokrát to byla od 24. do 28. března 2014 Skandinávie na talíři. Severské země se nám opět promítli do výzdoby, aktivit i do jídelníčku. Měli jsme možnost ochutnat místní speciality, kterým vévodily hlavně ryby. Na tvořivé dílně jsme vyráběli papírové soby, další den jsme si např. zahráli společenskou hru *Lovení rybiček*. Kavárnička s hostem ani tentokrát nechyběla. Pozvání přijal pan Jan Vetchý, který má osobní zkušenosti s cestováním nejen po těchto zemích. Přednáška byla zaměřena na cestu po Norsku, byla velice pečlivě a poutavě připravená, že jsme ji ani celou nestihli. Klienti však měli zájem slyšet i zbytek, takže po vzájemné domluvě jsme měli

slíbeno, že nám ji pan Vetchý přijde dopovídat. Celý týden se nám opět moc líbil.



## **POVÍDÁNÍ O NORSKU – II. ČÁST**

Jak slíbil, tak i učinil. Jan Vetchý, který nám povídal o Norsku v kavárničce během Skandinávského týdne, co jsme tu měli v rámci našeho Kulinářského hodování, a nestihl svou zajímavou přednášku dopovědět, přišel 18. 4. a dokončil ji. Norsko jsme proběhli a ještě stihli prezentaci o přípravách na výstup a o výstupu na Mount Blanc, který také podnikl. Zase to bylo velice zajímavé a klientům se to moc líbilo. Domluvili jsme se, že až zase zdolá nějakou krásnou krajinu, přijde nám o ní do Domova povědět. My mu za to děkujeme a budeme se těšit na další setkání.



## **VELIKONOCE V DOMOVĚ**

Velikonoce se nevyhnuly ani našemu Domovu. S klienty jsme si společně na různých tvořivých dílnách vyrobili velikonoční výzdobu v podobě vajíček z různých materiálů, které jsme potom umístili na soutěžní výstavu s názvem „O nejkrásnější vajíčko Lanškrounska“, také jsme si upletli velikonoční pomlázky - jeden klient je hned vyzkoušel, jestli jsme odvedli dobrou práci, a potom jsme si je vystavili.



## **POLSKÁ RESTAURACE**

Poslední zastávkou v našem Kulinářském hodování byla Polská restaurace, a to od 21. do 27. dubna 2014. Jako vždy jsme měli vše laděno tématem - jídlo, výzdobu, aktivity. Do naší kavárničky tentokrát přijal pozvání lanškrounský pan farář Zbigniew Czendlik, který z Polska pochází. Pověděl nám něco o sobě, o svém životě, své rodině, jak se sem dostal a tak podobně. Pan Czendlik je milý, přátelský a usměvavý člověk, a

tak si naše klienty hned získal, takže kavárnička se nám všem moc líbila. Celý týden musíme zhodnotit velmi kladně. Rok s Kulinářským hodováním nám utekl jako voda, ale my nezoufáme, protože jsme si pro naše klienty připravili další zajímavé věci....



## **PÁLENÍ ČARODĚJNIC A STAVĚNÍ MÁJKY**

I k nám do Domova přilétly 30. dubna 2014 čarodějnice, a tentokrát nejen v podobě těch, co jsme si vyrobili v pondělí na čarodějnické tvořivé dílně, ale přidali se k nám i obyvatelé sousedního penzionu a některé dámy se za čarodějnice převlékly a dorazily i s košťaty. Moc jim to slušelo a zpestřily nám to tu. Klienti dorazili v hojném počtu, a protože počasí nám přálo, vydrželi venku skoro celé odpoledne. K poslechu nám hrál harmonikář, pan Popelář. K jídlu jsme měli výborné grilované klobásy, co nám připravili v kuchyni. Pan ředitel slavnostně zapálil naši hranici, kde jsem upálili již zmíněné čarodějnice (samozřejmě ty vyrobené, našim

přítečkyním z penzionu jsme nezkrřivili ani vlasek na hlavě). Údržbáři nám ještě postavili májku, kterou jsme dopoledne nazdobili a připravili, a po celý měsíc květen jsme ji bedlivě hlídali. Akce se velmi vydařila, všichni jsme byli spokojeni.



## **VYSTOUPENÍ DOMOVA U STUDÁNKY**

Z Anenské Studánky k nám dorazilo milé vystoupení v podobě klientů Domova u studánky. Přijeli nám nejen krásně zahrát a zazpívat, ale přidali k tomu i přednes citátů. Měli to moc hezky připravené a nám všem se společné odpoledne líbilo.



## **VYSTOUPENÍ MŠ NA VÝSLUNÍ KE DNI MATEK**

Letos připadl Den matek na 11. května, protože to byla

neděle, program pro naše klientky jsme měli nachystaný o něco déle. Ve středu 14. května 2014 k nám do Domova zavítaly dětičky z MŠ Na Výsluní. Připravily se svými učitelkami krásné vystoupení k tomuto svátku. Zazpívaly nám a přidaly i taneček. Byly kouzelné a roztomilé a také moc šikovné. Nakonec klientkám ještě rozdaly krásné papírové holičky, které vyráběly. Klientky byly moc nadšené a všichni budeme moc rádi, až se zase znovu potkáme.



## DEN KRÁSY

Rádi zpestřujeme našim klientům jejich pobyt u nás. Proto jsme si 19. května 2014 k nám do Domova pozvali paní Marii Pulkrábkovou a paní Pavlu Minářovou, které k nám dochází i jako dobrovolnice, aby nám pomohli vytvořit pro klienty příjemné dopoledne. V kulturní místnosti jsme navodili relaxační atmosféru za pomoci přítmi, klidné odpočinkové hudby, plápolajících plamének svíček a promítání podmořského světa na plátno. Naše dobrovolnice postupně namasírovaly naše klienty, kteří se

přišli podívat - každému kdo co chtěl, ať už to byla záda, krk, ruce nebo nohy. Všichni klienti odcházeli uvolnění, klidní, nabití energií a navíc s květinou ze zahrádky, jež dostali jako dárek od dobrovolnic. Dopoledne se vyvedlo a všem se líbilo, jak masérkám, tak klientům, a i nám, co jsme se podíleli na přípravách a průběhu akce. Dohodli jsme se, že toto setkání musíme zase někdy zopakovat, jak to bylo příjemné :)



## CESTA ZA POKLADEM

Proč nevyzkoušet něco nového. Počasí v úterý 20. května 2014 bylo na jedničku, tak jsme s pár klienty vyrazili ven hledat ztracený poklad. Sraz jsme měli u naší kantýny, kde klienti dostali do ruky starou mapu k pokladu s přesně vytyčenou trasou i se zastávkami na splnění úkolů, které nás posunou blíž k cíli. Klienti postupovali přesně podle ní po našem okolí, hledali místa, kde se mají zastavit, a řádně plnili zadané úkoly, které vždy měli napsané v ruličce papíru,

kteří dostávali od svého doprovodu. A našli i poklad, jenž se schovával v altánku na zahradě za našim Domovem. Bylo to sladká odměna, kterou si všichni zasloužili a také si ji správně užili. Dopoledne strávené venku se nám líbilo a nikdo se nebránil tomu, že bychom to mohli zase někdy zopakovat.



## LANŠKROUNSKÝ SMÍŠENÝ SBOR

V neděli 25. května 2014 náš Domov navštívil Lanškrounský smíšený sbor pod vedením paní Vladimíry Jetmarové. Na úvod si vzal slovo pan ředitel, který zde všechny přivítal, a koncert mohl začít. Provázely nás jak písničky české lidové, například Muzikanti, co děláte, Šly panenky silnicí či Haj husičky, tak i zahraniční, ze kterých to byly například Here I Am Lord a Spring, Lilly of the Valley nebo Nana Cocha. Doprovod tvořily kytary, na které hráli Simona Oláhlová a Jiří Hurych, a zobcová flétna, na tu hrála Jana Nová. Klienti podporovali zpěváky tleskáním a někteří si i zpívali. Po

poslední písničky následoval aplaus, za který nám sbor věnoval ještě jednu písničku. Celý koncert se nám všem moc líbil a tímto bychom chtěli poděkovat Lanškrounskému smíšenému sboru, že nám zpestřili volné nedělní odpoledne.



## DEN KARLOVARSKÉHO KRAJE

Toulky Českou republikou vystřídali naše Kulinářské hodování. Vždy jeden den v měsíci se tematicky zaměříme na jeden konkrétní kraj a budeme vše od jídla až po aktivity zaměřovat tímto směrem. Jako první nás čekal ve středu 28. května 2014 Karlovarský kraj. V odpoledních hodinách jsme si s klienty udělali karlovarskou kavárničku, kde jsme představili základní informace o tomto kraji. Klienti nám zase na oplátku sdělili svoje zážitky z návštěv lázeňských zařízení. Krásně jsme si společně popovídali a už se těšíme na další kraj :)



## MALOVÁNÍ SENIORŮ DĚTMI ZE ZŠ B. SMETANY

30. května 2014 nás v dopoledních hodinách navštívily děti ze ZŠ B. Smetany. Společně jsme si domluvili malování. Konkrétně děti malovaly portréty našich klientů. Udělali jsme několik skupinek dětí a ke každé přidělili jednoho seniora, kterého mohly namalovat. Jejich šikovné tvořivé ručičky to měly hotové za pár okamžiků. Obrázky se jim povedly. A Vy máte možnost si některé z nich prohlédnout v přízemí našeho Domova u zadního vchodu na zahradu. Moc dětem děkujeme, a samozřejmě i paní učitelce, která s nimi nacvičila techniku malování portrétů.



## KÁCENÍ MÁJE

30. května 2014 jsme slavnostně pokáceli naši májku, kterou jsme po celý měsíc bedlivě hlídali a také uhlídali. Bohužel ani letos nám počasí nepřálo, takže jsme to museli oslavit uvnitř. To nám ale v zábavě nebránilo. Májka byla pokácena našimi údržbáři a my jsme to oslavili v kulturní místnosti našeho Domova za hudebního doprovodu pánů Hurycha a Matějky. Z kychyně jsme dostali výtečné opečené párky a dobré pití, takže jsme se s májem rozloučili, jak se patří.



# SLOVA Z NAŠICH ŘAD



## SLOVO PANA ŘEDITELE

V tomto čísle Důchodníčku se, bohužel, musíme obejít beze slova našeho pana ředitele, který z důvodu pracovního vytížení nestihl článek napsat.



## SLOVO ZE SOCIÁLNÍHO ÚSEKU

### Síla úsměvu

Napadlo Vás někdy, jak je svět vlastně krásné místo? Ačkoliv se v životě setkáváme se spoustou špatných a nepříjemných věcí, které nám pobyt na tomto světě poněkud ztrpčují, přesto musíme uznat, že je tu krásně. Stačí se na krátký okamžik zastavit, pořádně otevřít oči a jenom vnímat tu nádheru. Člověk si v dnešním rychlém a uspěchaném stylu života ani nestačí všimnout maličkostí, co lidem zpříjemňují jejich den, aniž by si to sami vlastně uvědomovali.

Jednou z těch maličkostí je třeba ÚSMĚV – nic nestojí, máme ho na rozdávání neomezené množství, a byť trvá jen pár vteřin, dokáže velké věci. A i přesto s ním lidé tolik šetří. Když se nad tím zamyslíte, není celý den krásnější, když se na Vás u snídani někdo mile usměje? Případně k tomu přidá i vlídné slovo? Mně to tedy náladu zvedá až k nebeským výšinám.

Úsměv rozzáří celý obličej, zjemní výraz člověka, pootevře cestu k srdci dalších lidí ... Tolik toho dokážeme s jedním úsměvem. A možná ještě mnohem víc. Navíc lidé, co mají úsměv na tváři, nepříjemňují den jenom lidem okolo sebe, ale i sami sobě. Zkuste se jen tak cvičně, až Vás třeba nikdo nevidí, jen tak se usmát – pořádný úsměv od ucha k uchu. Není Vám lépe, nepřijde Vám svět hned jako krásnější místo pro život?

A krásné letní a slunečné počasí k tomu trénování úsměvů jenom vybízí. Tak až potkáte příště na chodbě svou sousedku, zkuste se na ni aspoň trošku usmát. Uvidíte, že se začnou dívat divy ☺

**Lucie Novotná**  
*instruktorka sociální péče*





Nastal čas prázdnin a dovolených, ale v našem Domově kvůli tomu žádné velké změny nenastanou. Volnočasové aktivity budou probíhat, jak jste zvyklí; pečovatelky se o Vás také postarají, uklízečky uklidí ... Jenom v kuchyni nastane malá změna – během července a srpna se bude vařit pouze jedno jídlo, takže nebudou možné výměny.



## ZAPOJENÍ DO SOUTĚŽE

Společnost Dentimed (tj. distributor zdravotnického materiálu) vyhlásila soutěž – báseň na téma ŽIVOT VE VAŠEM DOMOVĚ. Společně s několika klienty jsme dali hlavy dohromady a vytvořili soutěžní básničku, se kterou jsme se do soutěže zapojili. O výsledcích Vás budeme informovat.

A zde je finální verze naší básničky:

### NÁŠ DRUHÝ DOMOV

Přestože život není žádný med,  
a o tom všichni dobře víme,  
do soutěže Dentimed  
se rádi zapojíme.  
Když ráno vstáváme,  
úsměv na rtech míváme,  
snídaně nás láká, na oběd se těšíme,  
že bude opět dobrý, věříme,  
sociálky vymyslí aktivitu hned,  
ať není tak nudný svět.  
Po obědě maličko,  
natáhneme tělíčko,

odpoledne procházka a krmení rybiček,  
pak si dáme v kantýně kafička hrneček.  
Na lavičce v zahradě  
jsme také v dobré náladě,  
spolu chvílku posedíme,  
pár slovíček prohodíme.  
A po dobré večeři,  
když se potom zešeří,  
s pečovatelskou pomocí  
uléháme do noci.  
Žije se nám tu moc krásně,  
až z toho skládáme básně.

*Klienti Domova pro seniory Lanškroun  
a Lucie Novotná, instruktorka sociální péče*



### K LÉTU NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ ČERSTVÉ OVOCE



K létu neodmyslitelně patří čerstvé ovoce. Je přírodním zdrojem ochranných látek, které potřebujeme denně pro své zdraví. Ve své různorodosti dodává ovoce celý komplex vitaminů, minerálních látek, vlákniny a dalších vitálních složek, které výrazně přispívají k silné obranyschopnosti organismu. Pro vysoký obsah vody je ovoce velmi osvěžující při letních teplých dnech.

#### Jahody



Jahody obsahují třísloviny, které působí velmi antibakteriálně a protizánětlivě, vážou na sebe také toxické látky ve

střevech a pomáhají je odvádět z organismu ven. Červenou barvu jahodám dodává karoten, který je chrání buňky před bakteriemi. Tyto plody jsou velmi bohaté na kyselinu listovou, ta je důležitá pro správnou krevtvorbu, růst buněk a v těhotenství. Vitamin C pomáhá posilovat imunitní systém. Draslík zase odvodňuje a snižuje krevní tlak. Žádné jiné tuzemské ovoce není tak bohaté na mangan, bez jehož pomoci nemohou správně působit enzymy potřebné pro látkovou výměnu. Produkuje rovněž krev, vyživuje nervy a mozek, podporuje libido obou pohlaví, zásobuje kůži a vlasy barevnými pigmenty a povzbuzuje činnost

štítné žlázy (jahody příznivě působí na výměnu jódu).

#### Lesní jahůdky



Přírodní terapeuti si velmi váží planého jahodníku, který se vyskytuje ve volné přírodě. Jahodník obecný, je hojně

rozšířená bylinka, která roste především na lesnatých stráních. Nejvíce léčivých látek má v sobě list, který se má sbírat v květnu a červnu, kolem sedmé hodiny ráno. Léčebně se ovšem využívají i malé jahůdky. Listy obsahují třísloviny, flavonoidy, vitamin C, draslík, silici a další látky. Plody zase pektiny, organické kyseliny, aromatické látky a další. Čaj z jahodníkových listů má velmi příjemnou chuť i vůni. Mezi jeho léčebné vlastnosti patří hlavně silný močopudný účinek, velmi dobře pomáhá právě při rozpadávání močových kamínek, zlepšuje metabolismus kyseliny močové. Dále snižuje lámavost cév, uklidňuje nervovou soustavu, zpomaluje rytmus srdce, snižuje krevní tlak, pomáhá při střevních problémech a celkově tonizuje celý organismus. Plody lesního jahodníku doporučuji při léčbě revmatismu.

#### Rybíz



Rybíz je opravdovou zásobárnou vitaminu C. Nejvíce tohoto vitamínu obsahuje černá odrůda. Barvivo rybízu obsahuje karoten, z něhož se při látkové přeměně vytváří vitamin A. Ten je velmi důležitý pro silnou tělesnou imunitu. Dále chrání sliznice v těle, ale také stimuluje látkovou přeměnu v buňkách. Toto ovoce obsahuje i dost niacinu (což je vitamin B3), který je velmi

potřebný pro zdravé nervy, kyselinu pantotenovou (vitamin B5) pro zdravou pokožku, vlasy, nehty a dýchání buněk. Nesmíme zapomenout na vysoký podíl vápníku, draslíku (odvodňuje a přenáší živiny), železa (důležité pro dobrou krev tvorbu), hořčíku (srdce, nervy, svaly) a manganu (srdce, náladu, soustředění). Černý rybíz obsahuje též velké množství rutinu, ten je nezbytný pro zdravé, silné a pružné cévní stěny. Plody černého rybízu jsou velmi bohaté na vitamín C, B, rutin, karoten, bioflavonoidy, soli draslíku, pektiny, třísloviny a antokyanové barvivo. Šťáva z těchto plodů pomáhá zvyšovat elasticitu cév a také působí proti chrapotu a kašli, léčí dnu a působí močopudně. Plody také podporují metabolismus. Listy této rostliny obsahují silice s cymolem, působí diuretický a diaforetický a proti průjmům. Čaj z listů černého rybízu je výborný při nachlazení, zahlenění, zánětu močových cest a revmatismu. Gemmoterapie využívá pupeny této rostliny. Tinktura z pupenů černého rybízu má obrovské protizánětlivé účinky, protože stimuluje kůru nadledvinek, tudíž se v organismu více uplatňují přirozené kortikoidy. Také je vhodným antialergikem použitelným při senné rýmě, astmatu a ekzémech.

Mimořádně dobré výsledky jsou s ním při léčbě adenomu (hypertrofie) prostaty starších mužů. Působí také jako dobrý stimulant při rekonvalescencích, zvyšuje odolnost proti chladu a příznivě ovlivňuje artrózu. Kořen černého rybízu (odvar) je vynikajícím lékem na zánět jater.

### Třešně a višně



Třešně a višně jsou bohaté na provitamin A, vitamíny skupiny B, vitamín C, organické kyseliny (jablčnou, citrónovou, vinnou a mléčnou..), pektin, železo, fosfor, vápník, draslík a hlavně jód (višně jsou na něj bohatší). Tyto plody mají

také pozitivní vliv na činnost ledvin, jater, střev. Dále pomáhají při dně, neboť zvyšují vylučování kyseliny močové. Protože jsou poměrně bohaté na jód, jsou velmi vhodné pro osoby s poruchami štítné žlázy. Čajík z višňových stopek je vhodný při nachlazení, horečce, zahlenění, bronchitidě, problémech s močením, průjmeh. Třešňová kúra je úžasný přírodní prostředek, který reguluje trávení a zbavuje tělo jedů. Šťáva z višně je vynikajícím ochlazujícím nápojem při horečkách a navíc ještě stimuluje imunitní systém. Třešňová šťáva podporuje krev tvorbu, upravuje nízký tlak a je vhodným posilujícím nápojem.

### Maliny



Maliny obsahují především vitamíny C, A a biotin. Biotin je označován za vitamin krásy, patří do komplexu skupiny B, je důležitý pro zdraví a vzhled kůže, nehtů a vlasů. Plody maliníku podporují pocení a snižují horečku, léčí nechutenství. Jestliže trpíme nechutenstvím, může si pomoci právě plody maliníku. Stačí po dobu 3 týdnů asi 15 minut před snídaní, obědem a večeří sníst hrst malin. Maliník má rovněž léčivé listy. Tato droga jemně čistí organismus, tlumí menstruační bolesti. Čaj z malinového listí se doporučuje pít těhotným ženám po 34 týdnu, protože tonizuje dělohu a připraví ji k porodu. Čajík z malinových listů a větviček je výborným při slabosti močového měchýře.

### Ostružiny



Ostružiny překypují karoteny, které chrání citlivá semena před volnými radikály. Díky nim a vysokému obsahu vitamínu C posilují imunitní systém. Ostružiny obsahují přírodní

barvivo organické kyseliny (jablečnou a citrónovou), z minerálních látek především fosfor, hořčík (z domácího ovoce ho mají nejvíce), draslík, železo. Účinné látky těchto plodů posilují vaziva a stěny cév a působí tak preventivně proti procesu stárnutí a žilním chorobám. Ostružinová šťáva je velmi účinným přírodním prostředkem proti chrapotu. Jemně ji přihřejeme a po doušcích vypijeme. Ostružiník má i velmi léčivé listy (léčivý je pouze lesní, nikoli šlechtěný zahradní). Tato droga zastavuje krvácení, působí močopudně, dezinfikuje močové i trávicí ústrojí a léčí kašel. Při zevním použití hojí kožní ekzémy a záněty. Čaj z ostružin je výborný na zánět močových cest.

### Meruňky



Meruňky už jen svojí barvou připomínají letní slunce. Dužina těchto plodů obsahuje vitamín A, vitamíny skupiny B, C, PP, železo, měď, kobalt. Meruňky vel-

mi blahodárně působí na krevtvorbu, zvyšují apetit a mají i příznivý vliv na játra. Díky obsahu vitamínů pomáhají vyživovat pokožku a rovněž působí protirevmaticky. Velkou zajímavostí je, že sušením se obsah železa v těchto plodech podstatě zvyšuje. Proto sušené plody meruňky jsou velmi kvalitními zdroji železa. Květy meruňky mají mírné a protizánětlivé vlastnosti a čaji dodávají zajímavou chuť i vůni.

---

## SINE AQUA DEST VITA – VODA ZÁKLAD ŽIVOTA



podstatnou součástí všech živých organismů

Tato myšlenka plně vystihuje význam vody pro existenci života na naší planetě. Voda je nejrozšířenější látkou na Zemi. Je

(tvoří 60–95 % jejich hmoty), všechny organismy jsou na ní závislé a musí ji přijímat v dostatečném množství po celý život. Nejinak tomu je i u nás, lidí.

Každý z nás potřebuje **denně asi 35–40 ml vody na 1 kg hmotnosti**. Již při ztrátě 2–3 % vody v těle se snižuje naše výkonnost o 20 %. Při ztrátě 8–9 % pak ztrácíme schopnost chůze. 10% ztráta vody způsobuje závažné poruchy organismu, jako jsou úpal, halucinace či vysoká tělesná teplota. Při ztrátě 11 % vody nám tělo kompletně vypovídá službu. Snížení celkového obsahu vody v těle o 20 % může být smrtelné. Bez vody bychom nebyli schopni využít přijatou potravu, pohybovat se a ani dýchat. Z toho vyplývá, že správný pitný režim a jeho poctivé dodržování je velmi důležité. A v horkých letních měsících to platí obzvláště. Na vysoké teploty ve svém okolí totiž tělo reaguje pocením, kterým se ochlazuje. Pocení je tedy jistým druhem vnitřní klimatizace, při které však dochází k vylučování značného množství vody a potřebných minerálních látek. Je tedy potřeba dostatečně a pravidelně pít a zároveň doplňovat ztracené minerální látky. Jakmile tělo zaregistruje nedostatek vody, začne s ní šetřit a to se projeví pocitem žízně. V tu chvíli je ale už pozdě.

### A co tedy dělat, abychom nezapomínali pravidelně pít?

Zkuste se například řídit 7 tipy jak zvýšit příjem tekutin (viz následující strana) a uvidíte, jak se pitný režim stane každodenní součástí Vašeho dne. A pokud máte také nějakou radu, jak pravidelně a dostatečně pít, podělte se s námi.

Přeji Vám hodně trpělivosti a ať se Vám daří vypít denně tolik vody, kolik si vaše tělo žádá.

Slunečné léto Vám přeje Vaše nutriční terapeutka

Ludmila Dostálková ☺



## 7 TIPŮ JAK ZVÝŠIT PŘÍJEM TEKUTIN

1. Začněte den tím, že si hned **po probuzení dáte sklenici pramenité vody** s čerstvým vymačkaným citrónem. Kromě toho, že vás kyselá chuť probere, nastartujete také svůj zažívací trakt a metabolismus a hned ráno máte jednu sklenici „splněnu“.



2. Ke každému **hrnku kávy či černého čaje si dejte sklenici vody**. Kofein obsažený v kávě je diuretikum, které tělo odvodňuje, proto mu dodejte vláhu sklenicí vody.



3. Zvolíte-li vodu s příchutí, pravděpodobně zjistíte, že **pijete častěji, protože vám nápoj prostě chutná**.



4. **Položte** na stůl nebo **na viditelné místo láhev vody** a sklenici. Uvidíte, že večer bude láhev vypitá. Obzvlášť vyberete-li si svou oblíbenou příchutí.



5. **Zařaďte pití do svého denního stravovacího režimu** a zvykněte si doplnit snídani, oběd, večeři i svačinky v průběhů dne sklenicí vody. Pokud si zautomatizujete spojení jídla a pití, hlad bude vaším pomocníkem.

6. **Dopřávejte si spoustu zeleniny a ovoce**, které mají vysoký obsah vody. Skvělým letním tipem jsou salátové okurky, melouny a další šťavnaté pochoutky.



7. **Dejte si k obědu nebo k večeři polévku**. I ta se totiž do celkové spotřeby vody započítává.



# SLOVA Z VAŠICH ŘAD

Vážení přátelé,

já Vám všem přeji dobrý den. Žiji v Lanškrouně v domě důchodců již několik let. Ale to není domov, jak znáte staré budovy s velkými sály, uprostřed ulička a po stranách 6 postelí, suchý záchod a ze zdi cítit vlhkost. Všude přítmí. To v Lanškrouně je domov. Když tam vejdete, jako byste vešli do lázeňské budovy. Je tam kantýna a takový koutek pro hosty, kde si můžete dát kávu. Všude je plno zeleně. O seniory je po všech stránkách postaráno. Pan ředitel neví, co by pro ně udělal dřív.

U nás v Domově byla zabijačka se vším všudy. Černá polévka, ovar, jitrnice. A aby toho nebylo málo, tak sociální pracovnice zajistily ples. To jste měli vidět, jak se babičky nastrojily, i růži do vlasů si daly. V takovém životě, kde nic neděláme, je dobré něco udělat, aby babičky přišly na jiné myšlenky. A my těm, kdo se o to zasloužili, moc děkujeme.

*„Hory, hory zelené nedočkáte jaseně. Opadnete, oprchnete hory, hory zelené.“* (pozn. *nápěv písničky*) O těch horách nám přišel vyprávět mladý chlapec, který již prolezl kde jakou horu. To není každému dáno. Za prvé musí být hodně mladý, aby to vydržel, neboť to není procházka, ale dřina. A ta výstroj, co k tomu potřebuje, stojí hodně peněz. A také se musí vyznat v té mapě.

Také jsme rádi, když k nám přijde i pan Skalický a zpříjemní nám pobyt svými písněmi a krásami naší vlasti. Je mladý a svůj volný čas věnuje nám babičkám. Přáli bychom mu, aby byl šťastný v životě. Za všechny mu děkuji.

*Anežka*

---

Vážení přátelé,

já Vám všem přeji dobrý den. Jsem ročník 1920 a pan ředitel nás vyzval, abychom napsali slohový úkol na téma, jaké máme vzpomínky na to, kdy nám bylo dobře.

Tak mně bylo dobře, když maminka ležela ráno ještě v posteli a já jsem mohla k ní vlézt a přitulit se.

Léta utíkala a přišel den, kdy jsem šla poprvé do školy. Měla jsem nové šaty, pod krkem červenou mašli, kterou jsem měla také zapletenou ve vlasech. Hrozně jsem se bála. Pan ředitel se mě ptal, jak se jmenuji a kolik je jedna a jedna. Já jsem řekla sto a on se ptal, jak jsem na to přišla. Řekla jsem mu, že jedna a jedna je hrozně málo. Teď chtěl, abych zazpívala. Tak jsem začala: „Když jsem husy pásala, zimou jsem se třásala, teď již husy nepasu, zimou se již netřesu.“

Jak jsme slavili velikonoce: To byla veliká příprava. Kluci otloukali ze stromu píšťaličky a pletli pomlázky a my jsme malovaly vajíčka a pekly plecovník. To bylo slané těsto a do toho se vložila klobása. A ráno jsme se schovaly a tatínek vždy hochy pustil dovnitř. To bylo vždy křiku.

A na svatbu nerada vzpomínám, protože ženich nebyl ten, kterého jsem si přála.

A na dovolené jsem byla ve Františkových lázních. Ale na výletech jsme projezdili celou republiku, prolezli jsme i jižní Moravu. Byli jsme taky v Bulharsku, v Německu.

Tak to jsou moje vzpomínky.

*Anežka*

---

Vážení přátelé,

Já Vám všem přeji dobrý den. Jak slyším v rozhlase o Beskydech, tak vzpomenu na píseň, kterou jsme zpívali, když jsme šli pěšky na školní výlet do toho krásného kraje, kde byla nouze. Lidé ale uměli šít a ze dřeva vyrábět různé věci. Kdo mohl, rozběhl se do měst či do okolních vesnic. Ze dřeva vyráběli hlavně hračky pro děti. Když to vyrobili, všechno naložili na kolečko a jeli za lidmi, kde v každém baráku nabízeli své zboží. Hlavně u sedláků, kde také dostali jídlo a nocleh. Domů se vraceli, až všechno prodali. I to kolečko. Dráteníci zase chodili za hospodynkami a zadržovali díry na hrncích. Ty pak dlouho vydržely. Dřív nebyly mlékárny, tak se mléko nalilo do těch hrnců a nechalo se pár dní ve sklepě. Pak měla hospodyňka mléko, ze kterého vyráběla máslo a tvaroh, se kterými pak chodila do města a prodávala je. A tak se živili.

Až pak se sem nastěhoval Tomáš Baťa a pomohl těm lidem. Začaly se stavět továrny a bytovky, aby se dělníci měli kde ubytovat. Poslal své lidi do okolních vesnic a ti dělali nábor. Nabízeli práci i postiženým a němým. Byla to velká pomoc pro ten chudý kraj. Moje sestra tam také pracovala. A boty měli pěkné. Stály od 29,- do 39,- korun. I ponožky a punčochy se vyráběly. Byla velká kázeň. Lidé byli rádi, že mají práci, ubytování a jídelny. Vyškolili si mladé muže i mladé ženy. Já jsem tam také pracovala. Těžce jsem se potom se Zlínem loučila, když jsme se stěhovali.

*Zdraví Anežka*

---

Vážení přátelé,

Já Vás všechny mile zdravím. Vzpomínám, jak jsme jezdili do divadel do Olomouce a do Lanškrouna, kde jezdily na pozvání soubory z Krasíkova, Třebářova a tak. My jsme za nimi jezdili z okolních vesnic, které jsem obcházela, aby se autobus naplnil a lidé, aby se pobavili a přišli na jiné myšlenky. Byli rádi, že se někam dostanou a na chvíli zapomenou na všední starosti. Vždy se krásně oblékli, že si toho všimli i pořadatelé. Nepamatuji si již všechny názvy těch představení, ale byly to například hry jako Naši furianti, Maryša, Čert a Káča, Na tý louce zelený a další. Dnes vím, že bych to již nezvládla tam dojet, tak si musím vystačit s televizí a rádiem.

*Zdraví Anežka*

---

### *Letní báseň*

Léto nám na dveře t'uká,  
Slunko do oken ráno kouká!  
Plňme si všichni jedno přání,  
Samé letní usmívání!!

*klientka L. M.*

# TRÉNINK PAMĚTI

Nejen tělo potřebuje protáhnout. I naše paměť, aby fungovala tak, jak má, musí se procvičit. Zde je pár jednoduchých tipů, jak ji trénovat.

1. Vyjmenujte 10 slov, která začínají na slabiku „JE“.
2. Vyjmenujte, jaké předměty by neměly chybět v ordinaci lékaře.
3. Vyjmenujte všechny významy slov:

ŽÍNKÁ – př. lesní panna, na umývání

BASA

ZÁMEK

KORUNA

LÍSTEK

LOS

RAKETA

OKO

4. Doplňte přísloví:

Kdo jinému jámu kopá, ...

Kam čert nemůže, ...

Kdo chce kam, ...

Dvakrát měř, ...

Darovanému koni ...

Lepší vrabec v hrsti, ...

Ranní ptáče ...

## NĚCO O NÁS



Nováčci z řad zaměstnanců v našem Domově dostali na vyplnění malý dotazníček. Jejich úkolem bylo dokončit věty. A tohle jsou jejich odpovědi:

**Tomáš Borovec – stravovací úsek – kuchař**

- ❖ *Spoléhám se v životě sám na sebe.*
- ❖ *Můj největší adrenalin je fandění.*
- ❖ *Moje práce v sociálních službách je učení se novým věcem.*
- ❖ *Nemám rád, když se nedaří a někdo řve.*
- ❖ *Často přemýšlím sám nad sebou.*
- ❖ *Vážím si rodičů a sestry.*
- ❖ *Rád si uvařím rychlé a chutné jídlo.*
- ❖ *Moje životní motto: „Nikdy se nevzdávat.“*
- ❖ *Kdybych měl tu možnost, rád bych se setkal se Zdeňkem Pohlreichem.*





## Veronika Jelínková – stravovací úsek – nutriční asistent

- ❖ *Jako malá holka* jsem utíkala mamce při převlékání na zahradu mazlit se s naším dalmatinem.
- ❖ *Spoléhám se v životě* na svůj rozum a šestý smysl, když jsem nerozhodná.
- ❖ *Moje filosofie zní:* Když nejde o život jde o ... A nedělej ostatním to, co nechceš, aby dělali tobě.
- ❖ *Můj největší adrenalin* je zkouška z biofyziky na lékařské fakultě 3. 6. 2014.
- ❖ *Moje práce v sociálních službách* je moje druhé zaměstnání a jsem tu moc spokojená.
- ❖ *Nemám ráda* hloupost, předsudky, faleš, pomluvy, pavouky, rozinky a vlašské ořechy.
- ❖ *Často přemýšlím* nad opravou bytu, aby byl co nejkrásnější.
- ❖ *Jsem pyšná* na to, že jsem se dostala na UK, 3. lékařskou fakultu v Praze. Byla to výzva.
- ❖ *Vážím si* pro mě cenných věcí, vzpomínek, rodičů, blízkých, přítele a férových lidí.
- ❖ *Ráda si uvařím* všechno, na co mám chuť, ale ještě radši vařím pro někoho, komu chutná.
- ❖ *Naposledy mě velmi rozesmál* vtip, který mi vyprávěla teta. Byl prisprostlý a já si říkala, kde na to ta ženská přišla.
- ❖ *Bojím se* slepic, krůt a pavouků.
- ❖ *Chtěla bych* vrátit některé věci, které se mi v životě moc nepovedly.
- ❖ *Neumím si představit* bydlet celý život v bytě ve městě bez kousku přírody
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělala*, že bych všechny nesrovnalosti, spory atd. dala do pořádku.
- ❖ *Mým životním vzorem* jsem já. Protože jsem originál. Postupuji v životě pomalu, ale jistě.
- ❖ *Moje životní motto:* „Život je umění bez možnosti gumovat.“ – John William Gardner
- ❖ *Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala* se všemi blízkými, které už nemůžu v životě potkat, protože už nejsou mezi námi.
- ❖ *Mým největším snem* je být v životě šťastná se svou rodinou a kočkami Tomíkem, Kubíkem, se svým psem Maxem ve svém domě/bytě.



# ZAJÍMAVOSTI

Michal Škrabálek napsal článek s názvem „400 zajímavostí o lidech, přírodě a vesmíru“ – ačkoliv jich je jen 399 ☺.

→ <http://michal.skrabalek.cz/nazory/300-zajimavosti-o-lidech-prirode-a-vesmiru>

**Mohutně aktualizováno.** Věděli jste, že prasata mají třicetiminutový orgasmus, pijavice 32 mozků a komáři zuby? Že rajče je ovoce, existují červené banány, člověk je býložravec, kost je 5x pevnější než ocel, děti rostou na jaře rychleji, můžete poslat pohlednici z pekla nebo že prdíme 14x denně?

## Zvířata

1. Polární medvědi mají ve skutečnosti větší problém s přehříváním než se zimou. I ve velmi chladném počasí se mohou při běhu lehce přehřát. Jejich kožešina izoluje tak dobře, že je problém ledního medvěda zachytit termovizí.
2. Medvídek koala (který nemá s medvědy nic společného) má úplně stejné otisky prstů jako člověk. Těžko se odlišují i pod mikroskopem. Koala ve stresové situaci vydává srdceryvný skřek podobný dětskému pláči. A umí skvěle plavat.
3. Žirafy spí jen 20 - 30 minut denně, a to ještě ve stoje a po kouscích během dne. Čistí si uši vlastním (až půlmetrovým) jazykem. Žirafí mládě po porodu spadne z výšky téměř dva metry, bez následků. I přes obří délku krku je žirafa příliš krátká na to, aby dosáhla hlavou na zem. Aby něco zvedla ze země, musí pokleknout a směšně roztáhnout přední nohy.
4. Vačice virginská rodí 12 dnů po oplodnění. Při ohrožení hraje mrtvou, a aby to bylo co nejoprávdovější, z řiti vyměšuje pach podobný hnílobě.
5. Cvrček má uši pod kolena.
6. Ve skutečnosti netušíme, jakou barvu měli dinosauři. Filmaři si prostě vymyslí, nic jiného jim ani nezbyvá.
7. Kočky za celý život při čištění kožichu vyloučí tolik slin, jako tekutin při močení. Stráví 30 % života péčí o své tělo. Čistota půl zdraví. Pro kočku je nebezpečnější pád z malých výšek než z velkých.
8. Jazyk Plejtváka obrovského váží více než dospělý slon. Jeho srdce je stejně velké jako malý automobil. Novorozené mládě váží tři tuny a přibírá 4 kg za hodinu, protože vypije 250 litrů mléka denně. Jeho tepny jsou tak široké, že by se jimi protáhl dospělý člověk. Za jeden den Plejtvák bez problémů spořádá tři tuny žvance (a pak vydrží nejíst i půl roku). Těchto tvorů už žije pouze 1500 na celé planetě.
9. Rorýsi tráví až tři roky nepřetržitě ve vzduchu. V letu se páří i spí využívajíc proudů teplého vzduchu, který je nadnáší.
10. Je potřeba 1 200 000 komárů, aby vám vypili všechnu krev. Najednou by se na vás ale nevezli...
11. Váha veškerého hmyzu na zemi je větší, než váha všech ostatních živých tvorů dohromady.
12. Žížala má 5 srdcí. Když je přetržena za tlustým páskem uprostřed těla, přežije, zbytek doroste, jako by se nechumelilo.
13. Samice pásovice mohou ve stresových situacích pozdržet porod až o dva roky.

14. Největší oči na světě má obří druh chobotnice. A vůbec, proč jim říkáme chobotnice, když nemají chobot?
  15. Pouze 5 - 10 % gepardích mláďat se dožije dospělosti. Od narození doslova bojují o život.
  16. Stegosaurus byl přes devět metrů dlouhý, ale měl mozek o velikosti vlašského ořechu, takže se neuměl ani podepsat. Tyranosaurus měl 13x lepší zrak než člověk.
  17. Žralok tygří sežere vše, co mu přijde pod zuby (které se mu mimochodem obnovují i po vylomení). Jelikož zblajzne opravdu cokoliv (plechovky, kanystry na benzin...), je nazýván "smetišťem moře". Je také velmi agresivní. Dokonce ještě nenarozená embrya mezi sebou bojují na život a na smrt. A to doslova, přežije a narodí se pouze vítěz.
  18. Psi jsou prakticky barvoslepi. Rozeznávají věci nejprve podle pohybu, pak podle jasu a nakonec podle tvaru. Rozeznají však více odstínů šedé než člověk. A slyší i tichoučké zvuky na vzdálenost 250 metrů, kdežto člověk maximálně 25 metrů. Hrabání psa po vykonání potřeby není pokusem zahrabat výkaly, ale roztírání pachových výměšků z tlapek. Při hře štěňat nechávají samečci schválně vyhrávat samičky.
  19. Kočky chodí po prstech. Také se potí pouze na polštářcích tlapek. Po vyšetření u veterináře si proto můžete všimnout mokré stopy na stole.
  20. Žraloci mohou vydržet bez jídla i půl roku. Zaznamenaný rekord byl 15 měsíců, po které žralok nepozřel ani sousto. Žralok také cítí kapku krve na vzdálenost více než jeden kilometr. A nakonec je to jediné zvíře, které nikdy neonemocní. Je imunní vůči všem druhům chorob včetně rakoviny.
  21. Kráva při žvýkání pohne čelistí 40000x denně. A dávají více mléka při poslechu hudby. Největší efekt má skladba Everybody Hurts od R.E.M. To se to pak dojí.
  22. Orel má na sobě průměrně 7000 pírek.
  23. Kdákání kačen nevydává ozvěnu. Nikdo nevěděl, proč, dokud dva chlapíci nezjistili, že je to mýtus. Ozvěna tam je, jen se nedá rozeznat od původního kejhání. Díky za upozornění *Vojtovi Mičkovi*.
  24. Prasata mají třicetiminutový orgasmus. Nezávid'te! A také se nemohou podívat k nebi, stavba těla jim to nedovolí.
  25. Pouze samičky komárů sají krev člověka. Komáři se však primárně živí nektarem. Krev nepotřebují ke svému přežití, ale jako zdroj bílkovin pro svá vajíčka. Komáři rodu *Toxorhynchites* raději krev nesají vůbec.
  26. Rozdíl mezi rohy a parohy je ten, že parohy nerostou (zvíře je každoročně shazuje), kdežto rohy se stále zvětšují. Parohy tedy rostou mnohem rychleji. U velkých jedinců i o několik centimetrů denně.
  27. Mravenci nikdy nespí, jen každou chvíli krátce odpočívají, jinak pracují prakticky 24 hodin denně. Existuje přes 12 500 mravenčích druhů. Některé druhy mravenců vytváří vojáky, kteří nevykonávají vůbec žádnou činnost a pouze pasivně čekají na příležitost k boji.
  28. Žáby nemusí pít vodu. Vstřebávají ji kůží. A při skákání vždy zavírají oči. Asi jako když si ženy zacpávají nos při skoku do vody.
  29. Pštros má větší oko než mozek. Tuto vlastnost s úspěchem převzali i někteří lidé. Taky se traduje, že pštros v ohrožení strká hlavu do písku. Ale je to blbost. Nikdy to žádný pštros neudělal.
  30. Velbloudí hrb (který může vážit až 35 kg) neuchovává vodu, ale tuk, který velbloud spotřebovává při nedostatku potravy. Jakmile je tuk v hrbu "vyžraný", visí mu jen tak lážo plážo na zádech. Velbloud je také schopen vypít 100 litrů vody během deseti minut.
  31. Nejrychleji běžící pták je pštros - dokáže fičet rychlostí až 100 km/h. Délku brzdné dráhy už vědci raději nezkoumali.
-

32. Krokodýl nemůže vystrčit jazyk ani s ním nijak volně pohybovat, protože ho má přirostlý ke spodnímu patru. Krokodýl má také nejsilnější trávení ze všech živočichů. Stráví krunýře želv, kosti, kopyta i Playstation. Dobrá, dobrá, to poslední jsem si vymyslel.
33. Zelené želvy si klíďo píd' o plavou více než dva tisíce kilometrů jen proto, aby nakladly vejce na své oblíbené pláži. Tam se chvilku pošolíchají a plavou zpátky. Zajímavé také je, že vždy bezpečně trefí. Bez dopravních značek a GPS. Prostě trefí.
34. Komáry nejvíce přitahuje modrá barva. A raději sedají na děti než na dospělé.
35. Kočičí moč pod UV světlem svítí. Někdy kočky močí "na protest", když jsou utrápené nebo vystresované, např. když se lidé v jejich okolí často hádají. Takto označené místo pak velmi zapáchá a je problém ho dokonale vyčistit.
36. Sloní zub váží 4 kilogramy. Chobot slona je srůstem nosu a horního rtu. Množství slonů bez klů se za poslední desetiletí zvýšilo z 1 % na 30 %, protože lidé zabíjejí slony s největšími kly a zbylí sloni předávají dál své genetické dispozice. Slon je v mnoha zemích považován jako symbol štěstí.
37. Jen dvě zvířata na světě se mohou podívat za sebe, aniž by musela otáčet hlavou. Králík a papoušek.
38. Hlemýždi mají stovky až tisíce zubů. Jejich chrup může obsahovat až stovky řad několika různých druhů zubů.
39. Slimák má čtyři nosy.
40. Největší vejce na světě klade žralok.
41. Šváb může žít i deset dnů bez hlavy. Ať vás ani nenapadne si to ověřovat v praxi!
42. Kočka nemá klíční kost, takže se protáhne přes jakýkoli otvor velikosti jejich hlavy. Zato má 30 obratlů.
43. Pásovcům a vačicím, těm je hej. 80 % svého života si jen tak prochrápu.
44. Hadi jsou dokonalí masožravci. Nikdy nesežerou žádnou rostlinu. Nikdy.
45. Gepard se rozběhne na 70 kilometrů v hodině za tři vteřiny, což je rychleji, než třeba Audi TT. Běží sice rychle, až 130 km za hodinu, ale pokud kořist do 10-20 sekund nedostihne, lov vzdává. Při lovu proto nebývá moc úspěšný, kořist chytí jen v 30 % případů.
46. Větší hejno sarančat sežere skoro 20 000 000 kilogramů vegetace za jediný den. Dacet tisíc tun! Až uvidíte větší množství těchhle krasavců, preventivně vemte nohy na ramena.
47. Klokani neumí chodit pozpátku. Ani krokodýli.
48. Teplota krve ryb žijících v Antarktidě může dosáhnout až -2 stupně Celsia. A cítí se při tom docela komfortně.
49. Bílé modrooké kočky jsou často hluché. Délka života koček se za posledních 50 let skoro zdvojnásobila.
50. Srdce velryby bije pouze 9 krát za minutu. Oproti tomu rytmus srdce ježka je 300 úderů za minutu. To už je docela rachot. Ti dva si vedle sebe musí připadat docela trapně.
51. Kočka má na předních pazourách pět drápů a na zadních jen čtyři. Některé kočky se rodí až se sedmi drápy na předních tlapkách.
52. Šnek umí spát i tři roky, když se mu chce. A chce se mu docela často.
53. Pokud dáte křečkovi běhací kolo, je schopen nalítat až osm kilometrů za noc.
54. Kočky jsou kočkovité šelmy, psi jsou psovité šelmy a ovce jsou ovce.
55. Africký pes Basenji je ostatním psům pro smích. Neumí štěkat.
56. Zlatá rybka má paměť pouhé tři vteřiny. A když ji ponecháte ve tmě, zblblá.
57. Kosatky při plavání ve skupině dýchají zároveň, ve stejném rytmu.
58. Ne všichni lední medvědi se ukládají k zimnímu spánku. Jen březí medvědice. Stěny v jejich brlohu zledovatí díky teplému medvědímu dechu, teplota se tak drží okolo 18 stupňů ideálních pro medvíďata, která se rodí holá a vypadají jako krysy. Černý čumák ledního medvěda je v polárních oblastech tak výrazný, že si ho někteří medvědi při lovu tuleňů zakrývají tlapou.

59. Některé chobotnice ve stresu pojídají svá chapadla. Asi jako když si člověk okusuje nehty.
60. Pásovec umí chodit pod vodou. Takový malý podvodní tank.
61. Králík neumí zvracet.
62. Leguáni, koaly a varani mají dva penisy a klokanice tři vagíny.
63. Veverky zasadily už miliony stromů, když zapoměly, kam zahrabaly ořech. Dělají toho pro planetu víc než člověk.
64. Člověk sdílí 98,4 % své DNA se šimpanzem. A 70 % se slimákem. Ano, i vy máte ke slimákovi docela blízko.
65. Nejnebezpečnějším hmyzem je obyčejná Moucha domácí. Přenáší více nemocí než jakékoliv zvíře na světě.
66. Pijavice má 32 mozků.
67. Pokud zemře královna mravenců, zemře i celá kolonie, protože se již nenarodí žádný další mravenec. Proto si ji mravenci hlídají jako... jako královnu. Ta se dožívá až 20 let a za tu dobu zplodí 150 milionů potomků. Sype to jak Baťa cvičky.
68. Krávy vyprodukují 30 % metanu na světě. Prdáním. Dalo by se říct *co krok, to prd*.
69. Komáři mají zuby a dokážou se v letu precizně vyhýbat kapkám deště. Ne, že by to spolu nějak souviselo.
70. Ústřice umí změnit své pohlaví. Lidé taky... jen k tomu potřebují plastickou chirurgii. Tu využívají často pornoherci, kteří si z estetických důvodů nechávají bělit řitní otvor. Ten totiž tmavne, jak stárneme. No, radši obraťme list... Všimli jste si, že tohle byly tři zajímavosti zamaskované do jedné?
71. Slepice byla dříve než vejce. Asi se prostě vyskytla.
72. Pavouci mají obvykle 8 očí, ale přesto nijak zvlášť dobře nevidí.
73. Kráva je schopná vyjít schody, ale není schopná je sejít. Dolů ji zkrátka nedostanete.
74. Lev žere jednou za tři až čtyři dny. Zato se pak solidně napráská.
75. Žraloci mají horní i dolní víčka, ale neumí mrkat.
76. Jediní tvorové, kteří se mohou spálit na sluníčku, jsou člověk a prase. To bude znamení.
77. Největší penis v poměru ke své velikosti má korýš. Za to opice mají jen takové malé roztomilé centimetrové fazolky. Jinak opičky Makakové v Japonsku šmekrají od lidí peníze a ty pak vhazují do automatů na cukrovinky. Tyhle opice si také dělají pro zábavu sněhové koule. Úplně jako lidi.
78. Na severním pólu nejsou žádní tučňáci. Nevěříte? Tak věřte.
79. Kočka má 32 svalů v každém uchu.
80. Někteří delfíni spí s jedním okem otevřeným. A poznají své kámoše i po dvaceti letech. Oslovují se jmény. Jejich komunikace sama o sobě je neuvěřitelně zajímavá. Zjistěte si o tom něco.
81. Sova má tři víčka. Také je to jediný pták, který při mrkání zavírá horní víčka. Všichni ostatní ptáci zvedají spodní.
82. Všichni termity na světě váží 10x více než celé lidstvo.
83. Ústa medúzy jsou zároveň její anus. Někteří lidé, zdá se, trpí podobným problémem, soudě dle způsobu jejich vyjadřování. Mimochodem medúza je tvořena z 97 % vodou a kdybyste ji nechali na slunci, vypařila by se. Nezmarovitý polypovec *Turritopsis nutricula* (příbuzný medúzy) je nesmrtelný. Jediný tvor na světě.
84. Lední medvěd je schopen za jednu hodinu spořádat tolik jídla, jako je deset procent jeho hmotnosti. A má recht, zmrzlý lachtan se asi docela blbě kouše.
85. Šnek může přelézt přes žiletku, aniž by se poranil. Díky svému supróznímu slizu.
86. Pohlaví mláďat krokodýla určuje teplota hnízda a hloubka, v jaké jsou nakladena vajíčka. A aby se krokodýli ponořili, polykají kameny jako závaží. Neptejte se, jak na to přišli...
87. Slepice snese průměrně 300 vajec ročně. Čím je starší, tím více snáší.

88. Blecha dokáže skočit do vzdálenosti 150 - 350x větší, než je délka jejího těla. To je jako kdyby člověk přeskočil fotbalové hřiště.
89. Kůň kopuluje po 14 vteřinách. Ale ta prasata... och...
90. Lev se může pářit až 50x denně. To je každou půlhodinu včetně noci. A není u toho zrovna tichý. Kdo bydlí u zoo, mohl by vyprávět...
91. *Gorilla gorilla gorilla* je vědecké značení gorily.
92. Samice myši může vyprodukovat až 100 mláďat ročně. Kudy chodí, tudy rodí.
93. Škorpion má až 12 očí.
94. Samice holuba neumí klást vajíčka sama, musí u toho vidět samečka. Lze ji však lehce obelhat zrcadlem.
95. Čokoláda může zabít psa, je pro něj jedovatá. Platí to i pro papoušky. Ne, papoušci nemůžou zabít psa. Čokoláda může zabít papoušky.
96. Jediný savec na světě, který neumí skákat, je slon. Nechce zbořit planetu. Přitom při chůzi se pohybuje téměř neslyšně, protože velmi lehce našlapuje jen na konečky prstů. Slon také denně spořádá potravu o 10 % hmotnosti svého těla. A s druhy se dorozumívá infrazvukem.
97. Mládě chobotnice je při narození velké jako moucha. Mimochodem chobotnice mají 3 srdce a dokáže měnit barvu i strukturu kůže. V testech se dokázala zbarvit i do šachovnice.
98. Lidské antikoncepční pilulky fungují i pro gorily a také se tak používají.
99. Brouk Goliáš je velký jako vaše pěst. Při letu připomíná zvukem helikoptéru. Krásných obřích broučků však existuje víc.
100. Jehlice rohozobá má zelené kosti.
101. Tygři mají strakatou i kůži, nejen srst. K jídlu se dostanou jen jednou za osm dnů, protože 19 z 20 pokusů o úlovek selže. Když už kořist uloví, nažerou se k prasknutí (až 30 kg). Tygrů usurijských už zbývá ve volné přírodě pouze dvě stě.
102. Netopýři při vylétávání z jeskyně vždy zatočí vlevo. Samci netopýřů mají také největší zastoupení homosexuality ze všech savců. Souvislost se zatáčením vlevo nikdo nezjišťoval.

## Příroda

103. Každou vteřinu na obloze celého světa zazáří 100 blesků. To je permanentní a nekonečný přírodní ohňostroj. Vcelku efektní podívaná.
104. Typický blesk v bouřce trvá asi půl vteřiny a pohybuje se rychlostí 500 000 000 km za hodinu. A někdy může blesk "vystřelit" i naopak - ze země (většinou z nějakého stožáru) směrem do mraků.
105. Během jedné zimy napadne 1 000 000 000 000 000 000 000 000 sněhových vloček. Největší sněhová vločka měla 38 centimetrů.
106. Na zemi existuje 1 200 000 druhů zvířat, 300 000 druhů rostlin a 100 000 jiných druhů. Denně jich vyhyne 50, každou půlhodinu jeden druh.
107. Horká voda zmrzne rychleji než studená.
108. Obrovská podzemní řeka se plaví v podzemí pod Nilem. Obsahuje šestkrát více vody, než největší světová řeka nad povrchem.
109. Na světě žije na každého člověka 200 milionů jedinců hmyzu.
110. Antarktický ledový plát je 3-4 km silný, rozkládá se přes 13 milionů čtverečních kilometrů a jeho teplota dosahuje až -70 stupňů Celsia.
111. Bambus roste rychlostí až 0,9 m za den. Toho se využívalo ve středověku jako forma mučení. Odsouzený se přivázal nad pevnou bambusovou větev a ta mu prorostla konečnickem až do žaludku. Fantazie lidem nikdy nechyběla.
112. Neexistuje žádné přirozeně modré jídlo.

113. Jediné ovoce se semínky na povrchu je jahoda.
  114. Stín při zatmění cestuje rychlostí přes 1700 kilometrů za hodinu a na pólech dokonce rychlostí 8000 km/hod.
  115. Zkuste dát do mikrovlnky hrozny. Explodují. Takže to radši nezkoušejte.
  116. Největší mrazy na Zemi byly naměřeny 21. července 1983 v Antarktickém Vostoku. Solidních minus 89 stupňů Celsia. V takové kládě si už i Rusové zapínají horní knoflíky u košile.
  117. V některých částech Chile nebyl nikdy zaznamenán déšť.
  118. Zvuk se ve vodě šíří 4x rychleji než ve vzduchu, přes pevné látky ještě rychleji. Naopak v plynu se šíří pomaleji.
  119. Jeden malý kousek brokolice obsahuje více vitamínu C než 200 jablek.
  120. Rajče je ovoce. I když se o tom vědci dodnes dohadují.
  121. Jablko, brambora a cibule chutnají stejně sladce, pokud si zacpete nos. Málokdo má odvalu to ověřit.
  122. Citróny obsahují více cukru než jahody.
  123. Strom olivovník se může dožít až 1500 let.
  124. Na každého člověka usmrčeného žralokem připadá 2 000 000 žraloků zabitých lidmi. Ze žraloků udělal člověk krvelačné zabijáky, přitom každý rok je zabito více lidí padajícím kokosovým ořechem než žralokem.
  125. Více ananasu a banánů v jídelníčku muže dělá jeho sperma sladším. Tohle by stálo za gentlemanský komentář, ale bude lepší to taktně přejít.
  126. Dub vytváří žaludy až po padesáti letech a dožívá se až 200 let.
  127. Jahody jsou členem rodu růží.
  128. Ryzí zlato je tak měkké, že se dá tvarovat i rukama. Takové blatíčko.
  129. Doteky a hlazení rostliny způsobují její rychlejší růst. Podle výzkumů také rostliny poznají přítomnost konkrétního člověka a pamatují si, jak se k nim dříve choval.
  130. Existují červené banány.
  131. Banánové stromy ve skutečnosti nejsou stromy, ale přerostlý druh byliny.
- 

## Lidské tělo

132. Blondýny mají více vlasů než černovlásky. Říká se, že kde pánbůh přidal, musel zákonitě něco jiného ubrat. Pro brunety: přebarvením to nezměníte.
  133. Celková plocha receptorů reagujících na pachy je u člověka 5 cm<sup>2</sup>, u psa 65 cm<sup>2</sup> a u žraloka 155 cm<sup>2</sup>. Tohle je důvod, proč mají zvířata o tolik lepší čich.
  134. Kopanec do varlat je bolest označená jako 9000 jednotek bolesti. Rovná se 160 porodům nebo zlomení 3200 kostí. Při pomyšlení, jak to vědci měřili, mě polévá studený pot.
  135. Lidské oko váží 28 gramů.
  136. Vědci zjistili, že člověk přesně v okamžiku smrti prokazatelně ztratí 21 gramů své hmotnosti. Je to duše? Nebo není?
  137. Průměrný svobodný muž je o pár centimetrů nižší než průměrný ženatý.
  138. Pokud dostanete strach, váš zrak se skokově zlepší.
  139. Téměř polovina všech lidských kostí tvoří zápěstí a chodidla.
  140. Pokud byste měli v ústech úplně sucho, nebyli byste schopni rozlišit žádnou chuť.
  141. Alergií na vodu trpí okolo třiceti lidí na světě. Pokud se zpotí nebo rozpláčou, objeví se jim bolestivé vyrážky.
  142. Ráno jsme vždy o 8 mm vyšší, ale v průběhu dne se zase "scvrkneme" na původní výšku. Kosmonauti díky nulové gravitaci narostou o 4 centimetry. Při měsíční kulminaci vlivem gravitace také o něco více vážíme. Stejný jev ovlivňuje výši hladiny světových moří - na volném moři je to cca 0,8 metru, v zálivu Fundy v Kanadě až 20 metrů.
-

143. Mozek novorozence vyrostе během prvního roku života na trojnásobek. Mozek je rozdělen na dvě polokoule, z nichž levá řídí pravou stranu těla a pravá řídí levou.
144. Když zkusíte odříkat abecedu bez pohybu rtů a jazyka, všechna písmena budou znít stejně.
145. Naše oči jsou od narození stále stejně velké, ale nos a uši rostou až do smrti (uši v průměru o 0,24 cm ročně). Mrkněte na fotky velmi starých lidí. Ty uši...
146. Člověk má na hlavě průměrně sto tisíc vlasů. Každý vlas vyrostе okolo 13 cm za rok.
147. Existuje více než 1000 slov označujících ženské rozmnožovací orgány. V Česku se z nějakého důvodu obvykle používá jen jedno.
148. Člověk má v šedesáti letech už jen polovinu chuťových buněk.
149. Existují fobie (patologický strach) z vědců, vlastní osoby, klaunů, vlasů, mostů, chůze, sňatku, jídla, některých čísel, papeže, knih, Francouzů či světla.
150. Lidský plod získává otisky prstů už po třech měsících.
151. Průměrná délka života lidského vlasu je 3 - 7 let.
152. Popel spáleného člověka váží 4 kilogramy. Šrouby v kolenu se do toho nepočítají.
153. Bílé krvinky žijí asi tři dny, červené čtvrt roku.
154. Žádný zdravý muž ráno nevstává sám. Po probuzení totiž obvykle muži mívají erekci. Průměrný muž má 11 erekcí v průběhu dne a 9 v noci.
155. Smích je mnohem méně namáhavý než mračení. Když se káboníme, musíme zapojit 43 svalů. Úsměv zaměstná jen 14 svalů. Jedno zamračení nás tedy stojí tolik úsilí jako tři úsměvy. A to se zkrátka nevyplatí. Jan Werich to shrnul: smích je svátkem obličeje.
156. V průběhu života člověka naroste asi 760 kilometrů vlasů.
157. Jedna spermie obsahuje 37,5 MB dat. Při ejakulaci se uvolní asi 2,25 ml spermatu. Datová propustnost mužského penisu je tedy 1688 Terabajtů za sekundu. Ženské vajíčko je pak schopno odolávat DDoS útokům o objemu přes 1,5 Petabajtů za vteřinu a přitom propustí jediný datový paket. Je tedy nejvýkonnější hardwarový firewall na světě. Ale tenhle jeden paket shodí celý systém na 9 měsíců.
158. Stále vidíte svůj nos, ale váš mozek to automaticky ignoruje.
159. Lidé s modrýma očima jsou citlivější k bolesti.
160. Když budete jíst opravdu hodně mrkve, zoranžovíte.
161. Flusance plné slizu letí při kýchnutí rychlostí 160 kilometrů za hodinu.
162. Kost je pětkrát pevnější než ocel. Stehenní kost je pevnější než beton.
163. Člověk zemře dříve na nedostatek spánku než na nedostatek potravy. Smrt únavou nastává po deseti dnech bez odpočinku, na vyhladovění zemřeme až po pěti týdnech.
164. Pokud oslepnete na jedno oko, ztratíte pětinu rozhledu, ale přijdete o celou prostorovou vnímavost.
165. Během čtení této věty vám odumřelo a zároveň bylo nahrazeno 50 000 buněk.
166. Nemůžeme snít o cizích lidech. Lidé, kteří se objevují ve snech, jsou skuteční a někdy jsme je potkali nebo zahlédli.
167. Člověk je býložravec.
168. Jeden člověk z dvaceti má žebro navíc. A nejspíš to nikdy nezjistí. Radši si je hned přepočítejte, měli byste nahmatat 12 párů.
169. V těle dospělého člověka je asi 75 kilometrů nervů.
170. Nejhlasitější lidské řihnutí dosáhlo hlasitosti 118 decibelů. Stejný kravál dělá motorová pila. Zkuste si toho chlapíka představit... chlupatý řidič nákladáku...
171. Člověk se narodí s 300 kostmi v těle, v dospělosti jich však máme už jen 206. Některé srostou. Jediná kost, která je plně vyvinutá už při narození, je v uchu.
172. Pravá plíce člověka je větší než levá. A celkový povrch lidských plic je asi 100 m<sup>2</sup>.
173. Dlaně a chodidla se nikdy neopálí a nikdy na nich nerostou chlupy. Ještě že tak, zamotávaly by se pod myš u PC a do řetězu u kola.
174. Zubní sklovina je nejtvrďší látka v lidském těle.



175. Člověk je jediný živý tvor, který produkuje slzy z emocionálního důvodu.
176. Každý úder srdce má takovou sílu, že by vás o kousek zvedl, kdybyste si na srdce stoupli. Za celý život by vás srdce vyneslo až na měsíc.
177. Nejsilnější sval v těle je... ne, opravdu si to myslíte špatně, je to jazyk.
178. Lidské oko reaguje jako první na žlutou barvu. Už víte, proč jsou taxíky nabarveny na žluto?
179. Při kýchnutí se zastaví všechny tělesné funkce včetně srdce. Pokud během kýchnutí necháte otevřené oči, mohou být vytačeny ven z důlků. Ta druhá věta je oblíbený mýtus. Ale když kýchnete pořádně, můžete si zlomit žebro.
180. Děti rostou na jaře rychleji než v jiná roční období.
181. Nemůžete polechtat sami sebe.
182. Zuby začínají růst 6 měsíců před porodem. Nejspíš jako pojistka, kdyby konvenční porod selhal.
183. Praváci obvykle žvýkají na pravé straně, leváci na levé.
184. Když si s někým při chůzi povídáte, po chvíli se vám synchronizují kroky.
185. Lidé s tmavší pletí mají méně vrásek.
186. 4 z 5 lidí, kteří se dožijí 100 let, jsou ženy.
187. Nejmenší buňka v lidském těle je spermie. Největší buňka je ženské vajíčko. Teď už víte, jak vzniklo pořekadlo "protiklady se přitahují".
188. Němečtí vědci zjistili, že hledět na ženskou prsa po dobu 10 minut denně je zdravější, než chodit do posilovny. S tím lze jedinečně souhlasit. Mimochodem většina žen má o něco větší levé nadro než pravé.
189. Zívání trvá obvykle šest vteřin. A pokud pozorujete zívajícího člověka, obvykle začnete zívát také. Dokonce i zvířata se mohou takto "nakazit" zíváním.
190. Pokud se narodí dvojčata, je velká pravděpodobnost, že jedno bude levák. Leváci se navíc dožívají nižšího věku, průměrně o 9 let. Pravákům rostou nehty rychleji na pravé ruce, u leváků naopak.
191. Po minutě pobytu ve tmě se zvýší citlivost vašeho zraku 10 krát, za 20 minut 6 000 krát.
192. Jakmile člověk dosáhne věku 35 let, začne ztrácet 7000 mozkových buněk denně.
193. Lidská hlava zůstává při vědomí cca 15 - 20 vteřin po popravě. Vědci to zjistili tím, že se dohodli s popravenými, aby co nejdéle mrkali. A ti mrkali jako blázen.
194. V dávných dobách měli všichni lidé hnědé oči. Modrá barva očí je v podstatě mutace.
195. Muži, kteří masturbují více než 5x týdně, mají mnohem menší pravděpodobnost rakoviny prostaty. A orgasmus nejméně 3x týdně snižuje pravděpodobnost úmrtí na srdeční choroby o polovinu. Prevence je základ. Ale pozor, v Indonésii je za onanii trest smrti.
196. Vlasy a nehty rostou i po smrti. Tedy zdánlivě. Ve skutečnosti je to optický klam, kdy se jen smrskává kůže.
197. Člověk shodí za rok přibližně 2 kg odlupující se kůže. Humus. Neskutečný humus.

POKRAČOVÁNÍ PŘÍŠTĚ ...

## ZÁPISY ZE SCHŮZÍ

**ČÍSLO:** 3.

**DATUM:** 21. 3. 2014

**PŘÍTOMNI:** Mgr. Lenka Jakešová – sociální pracovnice,  
Jarmila Habrmanová – VSTÚ,  
Ludmila Dostálková – nutriční terapeutka a klienti.

## **PRŮBĚH:**

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Diskuse nad stravou s paní Habrmanovou – šéfkuchařkou a paní Dostálkovou – nutriční terapeutkou. Klienti by si přáli mít na večere třeba husté polévky, méně masa a více moučných jídel apod.
3. **V hlavní jídelně bude každé pondělí doplňován cukr do cukřenek.** Pokud klienti tento cukr spotřebují, budou si muset počkat do dalšího pondělí. Klientům jsou v jídelně po celý den k dispozici slazené teplé i studené nápoje.
4. Nutriční terapeutka představila jídelníček na **Skandinávský týden**. Sociální pracovnice představila volnočasové aktivity na tento týden.
5. Klienti byli seznámeni s novými **Pravidly společného soužití** a bylo jim vysvětleno nové vypočítávání vratek za pobyt mimo zařízení – po novu je při předem ohlášeném pobytu, **když je osoba mimo zařízení minimálně po dobu dvou hlavních jídel**, poskytnuta finanční náhrada zaplacené úhrady za stravu v hodnotě potravinové normy (bez režie) stravovací jednotky na jednotlivé druhy neodebraného jídla. Osoba je povinna nahlásit sestře ve službě nebo nutriční terapeutce pobyt mimo zařízení minimálně 24 hodin předem, před víkendem a svátky minimálně 48 hodin předem.
6. **Ve čtvrtek 27. 3. 2014 proběhne v našem Domově v kulturní místnosti školení Nutriční péče** s přibližnou účastí cca 70 lidí. Prosíme všechny klienty o shovívavost při zvýšeném počtu lidí pohybujících se po zařízení.
7. **Přes celý květen nebude přítomna sociální pracovnice Mgr. Lenka Jakešová, zastupovat jí bude Mgr. Martina Benešová.**
8. Volná diskuse.

**Zapsala dne 24. 3. 2014: Mgr. Lenka Jakešová.**

---

**ČÍSLO:** 4.

**DATUM:** 22. 4. 2014

---

**PŘÍTOMNI:** Mgr. Lenka Jakešová – sociální pracovnice,  
Jarmila Habrmanová – VSTÚ,

## **PRŮBĚH:**

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Diskuse nad stravou s paní Habrmanovou – šéfkuchařkou.
3. Představeny aktivity na **Polský týden** – Polské vařeníčko, pečeníčko. Páteční kavárnička s hostem panem farářem Czendlikem.
4. Představení nových plánovaných týdnů s tematikou **Toulky Českou republikou**. V květnu bude představen Karlovarský kraj, červen – Praha, červenec – Plzeňský kraj, srpen –

Jihomoravský kraj, září – Pardubický kraj, říjen – Olomoucký kraj, listopad – Jihočeský kraj, prosinec – Zlínský kraj, leden 2015 – Liberecký kraj, únor – Královehradecký kraj, březen – Moravskoslezský kraj, duben – kraj Vysočina, květen – Středočeský kraj, červen – Ústecký kraj.

5. V pondělí 28. 4. 2014 od 12:30 proběhne v kulturní místnosti konzultace ředitelů a sociálních pracovníků a pracovníků z MPSV – předpokládaná účast 40 lidí. Ve čtvrtek 29.5.2014 proběhne v kulturní místnosti školení Nutriční péče, kterého se zúčastní cca 65 lidí – převážně nutričních pracovníků z celé ČR. Klientů našeho zařízení se tyto akce netýkají a neměly by jim jakkoliv narušovat jejich dny. Prosíme je však o shovívavost při zvýšeném počtu lidí pohybujících se po zařízení.

6. Dohodli jsme se s klienty, že v květnu nebude schůze obyvatel z důvodu nepřítomnosti vedoucí sociálního úseku.

7. Aktivity: 29.4.od 13:00 proběhne prodej oblečení v hlavní jídelně, 30.4. od 14:00 bude Stavění máje a pálení čarodějnic, 23.5. proběhnou v Domově volby do parlamentu EU, 4.6. od

8. Volná diskuse.

**Zapsala dne 22. 4. 2014: Mgr. Lenka Jakešová.**

---

**ČÍSLO:** 5.

**DATUM:** 2. 6. 2014

---

**PŘÍTOMNI:** Mgr. Lenka Jakešová – VSÚ, Anna Tručková – VOZÚ,  
Jarmila Habrmanová – VSTÚ a klienti Domova.

**PRŮBĚH:**

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.

2. Vrchní sestra informovala klienty o **pevném rozdělení pracovníků přímé péče na jednotlivá patra a o nastávajících změnách klíčových pracovníků u klientů**. Proběhla diskuse nad očekávanými přínosy těchto změn.

3. Diskuse nad stravou s paní Habrmanovou – šéfkuchařkou. Po dobu letních prázdnin **30. 6. - 31. 8. 2014 se nebude vařit menu č. 2**. K obědu se bude vařit pouze jedno jídlo a přidá se více salátů. Z tohoto důvodu po dobu prázdnin odpadají páteční výměny jídel u nutriční terapeutky.

4. Klienti byli seznámeni s volnočasovými aktivitami, které se v Domově konají. Bylo zmíněno, že každý den jsou minimálně 2 **skupinové aktivity s vybranými klienty**, kteří si procvičují své dovednosti, nebo se učí dovednosti znovu nabít – např. jemná a hrubá motorika, nácvik běžných činností, aktivizace paměti apod., dále probíhají u klientů **individuální terapie** – např. nácvik chůze, bazální stimulace apod. Do těchto dvou skupin jsou klienti vybíráni podle jejich vůle a potřebnosti. A poslední **aktivity jsou volně přístupné** všem klientům – např. káčení máje, různá vystoupení, mše, harmonikář, trénování paměti apod. O těchto aktivitách se klienti dozvědí na nástěnkách, ve výtazích, na dotykových tabulích a také jsou denně vyhlašovány rozhlasem.

5. **Klienti mají možnost ve svém volném čase se zapojit do chodu Domova** – např. mohou prostírat na jednotlivých jídelničkách, pomáhat s naplněním volného času jiným klientům – např. předčítání či povídání si s klientem, který je ležící, mohou se zapojit do zalévání květin, nošení nápojů apod. Pokud by klienti chtěli pomoci s nalezením vhodné aktivity pro ně, jsou jim nápomocný pracovníce sociálního úseku.

6. Pokud je u některých klientů třeba zrušit začínající hnízdo Jiříček, ať se obrátí na pány údržbáře a nedělají to sami. Je třeba to sdělit zavčasu ještě před jejich uhnížděním, pak už nebudeme nikterak zasahovat.

7. Volná diskuse.

**Zapsala dne 22. 4. 2014: Mgr. Lenka Jakešová.**

## KONTAKTY

### DOMOV PRO SENIORY (TEL. 465 503 ...)



*MIMO DOMOV SE VŽDY VOLÁ PŘES 9, UVNITŘ DOMOVA SE VOLÍ  
JEN LINKA (NAPŘ. SESTERNA 020).*

**Ředitel:** Ing. Milan Minář

linka: 001

e-mail: reditel@soslla.cz

**Vrchní sestra:** Anna Tručková

linka: 002

e-mail: vrchni.sestra@soslla.cz

**Sociální pracovníce:**

Mgr. Lenka Jakešová

linka: 006

e-mail: soc.pracovnik@soslla.cz

**Vedoucí technického úseku:**

Marta Šifrová

linka: 005

e-mail: vtu@soslla.cz

**Pokladní:** Pavla Antesová

linka: 009

e-mail: mzdy@soslla.cz

### Úřední hodiny pokladny:

Po: 13:00 – 16:30 hod.

Út: 9:00 – 12:00 hod.

St: 12:30 – 14:30 hod.

Čt: 9:00 – 12:00 hod.

(nebo dle tel. dohody)

**Sesterna:** linka: 020

**Kantýna/recepce:** linka: 015

**Prádelna:** linka: 011

# DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

<b>Jednotné číslo tísňového volání</b>	112
<b>Hasiči</b>	150
<b>Záchranná služba</b>	155
<b>Policie</b>	158
<b>Městská policie</b>	156
<b>Život 90 senior telefon</b>	800 157 157
<b>Elpida – zlatá linka seniorů</b>	800 200 007
<b>Bílý kruh bezpečí</b>	257 371 110



# MURPHYHO ZÁKON

Může-li se něco pokazit, pokazí se to.

Usmívejte se. Zítra bude hůř.

