



Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun

DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN



9. ČÍSLO

ZÁŘÍ 2011

Úvodníček

Milí čtenáři Důchodníčku,

vítám Vás v měsíci září. Prázdniny skončily a léto je tedy již za námi. Letos bylo bohužel jedním z nejchladnějších za poslední roky. Mnozí z Vás si jistě v průběhu léta vzpomněli na své děti, vnoučata a pravnoučata, která trávila prázdniny v kempech u vody, na dětských táborech nebo na túrách v přírodě a vzhledem k deštivému nebo chladnému počasí nezbývalo nic jiného, než je politovat. Září je pro většinu dětí, ale i jejich rodičů ve znamení školy. Pro nás bude září měsícem oslav pátého výročí Domova. Jako dárek Vám Domov nadělí nejednu novinku. Rozhodně se bude na co těšit. Více informací k oslavám se dozvíte v průběhu měsíce.

Protože je tento Důchodníček mým posledním, ráda bych se s Vámi rozloučila, poděkovala Vám za krásných dva a půl roku a za všechno, co jste mě naučili, aniž byste si to uvědomovali. Své pomyslné redaktorské žezlo předám své nástupkyni, Kateřině Mastné, která pro Vás připraví již ten příští, říjnový, díl.

Přeji Vám tedy krásný podzim plný pohody a třeba někdy na shledanou! ☺

Jana Hrabčuková



Důležité informace z Domova

V září proběhne výběr plateb za ubytování, stravu a služby pro klienty Domova pro seniory, kterým přijde důchod z ČSSZ hromadným seznamem **ve čtvrtek 15. září 2011, kdy si klienti od 12:30 do 13:30** hodin mohou přijít do pokladny pro zůstatky z důchodu.

Klientům, kteří ze zdravotních důvodů nemohou přijít, donese zůstatek z důchodu paní pokladní s doprovodem pracovnice sociálního úseku dopoledne ve čtvrtek 15. září do jejich pokoje.



Schůze s rodinnými příslušníky klientů Domova pro seniory a Odlehčovací služby

se bude konat v neděli 4. září 2011 od 13:00 hod. v kulturní místnosti v zeleném patře. Na programu schůze je vyhodnocení dotazníků rodinných příslušníků a zodpovězení veškerých dotazů, které se týkají našeho zařízení a péče o klienty. Všichni rodinní příslušníci a blízcí našich klientů jsou srdečně zváni.



V září oslaví své narozeny:

Havlíčková Lidmila

Matějková Vlastimila

Novák Adam

Obrová Marie

Pánková Radmila

Šimečková Anežka

Viščáková Milada

Vokálová Marie

Všem oslavencům přejeme mnoho štěstí, zdraví,
životního elánu a mnoho důvodů k úsměvu.

Stará řemesla

Sekernictví

Sekernictví se zabývali stavbou vodních kol a mlýnských strojů a základy tohoto řemesla můžeme hledat již ve 12. století. Sekerníci obvykle putovali za prací od mlýna ke mlýnu, kde byli srdečně vítáni. Většina starých mlynářů ovšem sekernické řemeslo zvládala poměrně obstojně. Putující sekerníci zprostředkovali styk mezi jednotlivými mlýny a kromě toho bylo mezi nimi dost obratných specialistů, kteří se výborně vyznali ve stavbě některých strojů složitějších. Ovládali například konstrukci heverů a výstrojů, vodních kol, přistrkovacích pil.



Sekernictví vynikalo vysokou náročností a kvalitou řemeslné práce. Mezi sekernická díla patřilo velké množství různých vodních děl, hnacích i mlecích zařízení, vybavení větrných a vodních mlýnů, hamrů, mostů, valch, pil a žentourů. V oblasti zpracování dřeva patří sekernické umění k naprosté špičce.

Důvtip a vynalézavost, neobyčejná přesnost, individuální přístup ke každému dílu, úžasná technická důmyslnost a dokonalá znalost materiálu, i přírodních podmínek, kde dílo vznikalo, to vše patřilo k hlavním vlastnostem a vybavení sekerníka. Samozřejmě kromě velmi důmyslného náčiní. Ve skutečnosti byl každý sekerník technologem, konstruktérem, technikem a v neposledním místě i zhotovitelem každého díla. Výpočet průtoku vody, od toho odvozená velikost kola, sklon a velikost náhonu, to

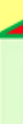
vše ovlivňovalo velikost a umístění kola a samozřejmě vnitřní ústrojí mlýna. Výpočet a konstrukce převodů a mnoho dalšího, a to vše bez užití moderních výpočetních pomůcek, pouze se zkušenostmi předchozích generací. Každá práce znamenala i mnoho zkoušení a znehodnoceného dřeva. Opakované zkoušky, které prováděl, nakonec vedly k doladění celého zařízení tak, že pracovalo efektivně a spolehlivě. Vrchol a zároveň konec sekernického řemesla byl v 19. století. Dnes již mnoho lidí toto řemeslo nezná ani z doslechu, přesto um starých mistrů dodnes obdivují v mnoha skanzenech.

Sekernické náčiní bylo z velké části obdobné, jako náčiní tesařské, či truhlářské. Základní náčiní ovšem tvořily nejrůznější sekery, jako např.



širočina, teslice, pobíječka, hlavatka, dlabačka a jiné. K tomu patřilo několik měřících pomůcek, jako jsou kružidla, rovné míry, šablony, formy, úhelníky a pokosníky. Sekernickou sekeru bylo obvykle snadné poznat, protože topůrko takové sekery bylo vyhnuté do strany, podle toho, jestli byl sekerník levák, nebo pravák. Dalším vybavením byly různé pily, včetně pily dvouruční. Hoblíky, nebozezy, pořízy, hoblíky, dláta a nezbytné paličky a kladívka, to vše také patřilo k nezbytnému vybavení sekerníka.

„Virgule“ mu pomáhala při značení obrysů, „kročky“ k rozměřování palců. „Píka“ byla delší lať s jedním pohyblivým a druhým pevným hrotem. K rozměření vodního a palečního kola nebo pastorku používali sekerníci virguli, kružidlo, píku, „motýl a loukoměr“. Svoje náradí pečlivě střežil a vozil s sebou na jednotlivé zakázky. Drobnější nosil na zádech v ruksaku nebo je ukládal do dřevěné speciálně upravené staré vojenské truhly, kterou převážel na trakaři. Jen pilky měl zavěšeny přes rameno, větší a rozměrnější náradí mu třeba mlynář nechal odvézt koňským povozem. K vybavení sekernické dílny poté v některých případech patřila i hoblice, březnice, soustruh a šestiramenný kříž „štok“, na kterém se zhotovovala vodní a paleční kola.

	KOPÁNÍM ODSTRANIT	KVASÍČÍ LÁTKA	JMÉNO MALÍŘE PILÁŘE		ŽENSKÝ HLAS	UKAZO- VACÍ ZAJÍMENO	VÝLUH ZÍSKANÝ VÁREM (zdrobněle)	VSTUPEN- KA		PROSTÝ VOJÍN	BIBLICKÁ POSTAVA	URANOVÉ DOLY (zkratka)	2. DÍL TAJENKY	BRATR ÁBELA	POTŘEBA ORÁČE
ŽLUTO- HNĚDÁ BARVA				KORÁLOVÝ ÚTES HOD					HLOUČEK						
1. DÍL TAJENKY									STÁVAT SE MODRÝM TAKOVÝM ZPŮSOBEM						
DŮSTOJ- NICKÝ ČEKATEL						ZVEDNOUT SE KUS SKÁLY						SLOVEN. „NIKDO“ OBLAK			
ROSTLINA PCHAČ					UTISKO- VATEL PUSA						PENEŽNÍ SOUSTAVA STATU CAPKAT				
BARVA V KARTÁCH				UZENKA POHNUTKA						ŠPIČATÝ VYBEŽEK DOMÁCKY FRANTIŠEK				KOZÍ KŮŽE	PAPOUŠEK
ZNAČKA ABVOLTU			CHALOUPKA SLOVANSKÝ BŮH HROMU						LÁHEV (z němčiny) PRK. STROP (nářečně)						
LISTNATÝ STROMEK (-ů-)								ZEMĚDĚL. TAHAČ SLOVNÍ ZÁVAZEK							
	HAFANI	PATŘÍČÍ EVE MUŽSKÉ JMENO					PERĚJ MEZINÁR. KOD ITALIE					DOMÁCKY IZABELA PRÁŠEK NA NÁDOBY			
OTROK (zastarale)						MALÁ ILONA NÁRODNÍ REKORD (zkratka)							EVROPAN IMUNO- KOMPLEX (zkratka)		
3. DÍL TAJENKY									TATÍNEK						
ELEKTRIC- KY NABÍTÁ ČÁSTICE				MOŘSKÝ KORYS					ÚTOK						POMŮCKA: POROB, ITA.

Ovoce a zelenina – chutnají i léčí

Každé malé dítě ví, že zelenina a ovoce jsou zdravé, ale že dokážou také léčit? Řadě zdravotních problémů lze s jejich pomocí alespoň předcházet. Podle lékařů bychom měli jíst alespoň pět porcí ovoce a zeleniny denně. Jedna porce znamená množství, které se nám vejde do hrsti. Tedy jedno menší jablko či pomeranč, hrstka krájené papriky nebo střední rajče. Je jedno, zda jde o ovoce a zeleninu syrovou či vařenou.

Cesta ze záhonu, stromu, keře ke spotřebiteli by měla být co nejkratší. Už v okamžiku utržení plodu dochází ke ztrátě vitamínů. Navíc exotické plody, které cestují za spotřebitelem tisíce kilometrů, jsou sbírané nezralé a dozrávají prakticky během cestování v přepravních kontejnerech. To se



projeví na obsahu vitamínů, který není totožný s tím, jako když si utrhneme červené jablko přímo ze stromu. Stejně tak třeba pomeranč po týdnech skladování v lednici není žádná vitamínová bomba. Čím delší je cesta ke konečnému spotřebiteli, tím větší je také úbytek vitamínů a

dalších cenných látek. I proto se doporučuje jíst ovoce a zeleninu zejména z domácích zdrojů. Dávejte přednost sezónní zelenině a ovoci.

Už na chuti poznáte únorové rajče ze skleníku, vypěstované na umělé výživě, a červencové rajče z keře na zahrádce, které živiny čerpalo z půdy a dozrálo na letním slunci. K dalším ztrátám cenných látek – vitamínů, minerálů a dalších, dochází také kuchyňskou úpravou ovoce a zeleniny. Připravujte je až těsně před použitím. Nepoužívejte kovové pomůcky a nádoby, které ničí některé vitamíny. Vařte, duste a smažte je jen krátce, vkládejte je do horké vody a připravujte do křupava. Naproti tomu některé druhy si krátké orestování přímo vyžadují. Jsou to zejména ty, které obsahují vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K). Pokud tedy mrkev krátce podusíme nebo orestujeme na oleji, provitamin A využije naše tělo mnohem lépe, než kdybychom ji konzumovali za syrova.

Syrová zelenina a ovoce jsou sice zdravější, ale také hůře stravitelné. Pokud tedy někdo dosud příliš této stravě neholdoval, byla by chyba začít se najednou krmit jako králík. To byste si nejspíš pěkně rozhodili zažívání – bolestí žaludku a břicha počínaje, nepříjemným meteorismem (větry) konče. Ovoce nakupujte zralé, ale nikoli přezrálé nebo naopak zelené. Nahnilému a plesnivému ovoci se rozhodně vyhněte obloukem, byť by jeho cena byla sebelákavější. I když plesnivou část odkrojíte, neviditelné spory plísní prorůstají většinou celým plodem. Totéž samozřejmě platí o zelenině. Před vlastním použitím plody dobře umyjte. Například jablka se někdy k uskladnění napouštějí speciální hmotou, aby nevysychala. Poznáte to podle toho, že je slupka na pohmat jakoby mastná. U citrusů kůru raději oloupejte. Je sice součástí mnoha receptů, ale kde u nás seženete chemicky neošetřený citrón? Nebo dejte přednost konzumaci ovoci a zelenině v biokvalitě. Nebývá sice na první pohled výstavní a bývá také dražší, ale je pěstovaná jako za dob našich prababiček. Bez chemie, na slunci a také zacházení s plody je šetrnější. Projeví se to na chuti a také ve vyšším obsahu vitamínů.



Skladujte je doma co nejkratší dobu. V dlouho a špatně uskladněném ovoci a zelenině ubývá cenných látek. Informujte se také o vhodném druhu skladování. Zatímco pro některé plody je lepší chlad (jablka), jiné plody nechte raději na vzduchu (banány). Jestliže berete léky, informujte se, zda nemáte některé druhy ovoce vynechat. Například při léčbě některými druhy antibiotik se nedoporučuje konzumovat kyselé ovoce. Při nemocech ledvin zase zeleninu s kyselinou šťavelovou (rebarbora, červená řepa). Při nemocech žaludku nejezte těžce stravitelnou zeleninu, která vám dělá problémy i jindy – zelí, luštěniny. Kyselé ovoce může zhoršovat stav u alergiků nebo způsobit kopřivku i u zdravých jedinců.

(<http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a280-Ovoce-a-zelenina-chutnaji-i-leci.aspx>)

Mysl bystřící stránka

Přečtěte si pozorně následující článek, pak text zakryjte a odpovězte na otázky uvedené níže.

Jana, třicetiletá žena, lyžovala v sobotu dopoledne na běžkách se svou o tři roky mladší sestrou Terezou. Mezitím jejich manželé, Janin Petr a Terezin Ota, hlídali doma děti. Večer se všichni sešli na slavnostní večeři u rodičů obou mladých žen, Dany a Jirky. Dana uvařila svíčkovou.

Další den šla Jana s Petrem a se svým synem, pětiletým Tadeáškem do zoologické zahrady. Tereza s Otou a šestiletými dvojčaty Klárkou a Lucinkou byli na matějské pouti. Večer si Petr s Otou zašli spolu na pivo.

Otázky:

1. Kolik lidí bylo na večerní oslavě u Dany a Jirky?
2. Jak se jmenovaly obě sestry?
3. Jak se jmenovali jejich rodiče?
4. Kdo je Klárka a Lucinka?
5. Tereza je Tadeášková
6. Kolik let je Tereze?
7. Dana je Klárčina
8. Lucinka je Janina.....
9. Jirka je Petrův.....
10. Tadeášek je Danin.....
11. Ota je Janin.....
12. Tadeášek je Terezin.....
13. Klárka s Lucinkou jsou Tadeášovy.....

Podzimní sklenka zdraví – burčák

Hned na začátek je ale třeba si říci, cože to ten burčák vlastně je. Tady by se hodilo srovnání s chytrou horákyňí ze stejnojmenné pohádky. Mluvíme totiž o víně nevíně, lépe řečeno tom, co mu předchází, a sice kvasícím moštu. Burčák je tedy výsledkem jedné etapy zpracování révy vinné, jejíž přeměna ve víno začíná vylisováním hroznů na mošt, který díky kvasinkám začne ihned kvasit, jinak řečeno probíhá v něm přeměna cukrů na alkohol za unikajícího dozoru kyslíčnicku uhličitého. Tuto první fázi, neboli bouřlivé kvašení, mají na svědomí hlavně „divoké“ kvasinky. Ty žijí přibližně do chvíle, než v moštu vystoupá alkohol do 6% obj., pak odcházejí do věčných lovišť a nastupují vinné kvasinky, které celý proces, jehož výsledkem je klasické víno, zdárně dokončí.



Doporučit značku...?

... tak to opravdu u burčáku nelze. Jelikož neustále pracuje, jeho chuť se mění z hodiny na hodinu. Určitým vodítkem tak může být fakt, že nejlepší burčák je údajně takový, jehož obsah alkoholu činí cca 6 % obj. V tu chvíli by měla být prokvašena přesně polovina cukrů, burčák není ani sladký, ani trpký, ale vyvážený. Jenže tento optimální stav trvá pouze půl až jednu hodinu. Je-li mošt sladký, měl by vinař chvíli počkat, je-li trpký a kyselejší, vinař zaspal vrchol a nezbyvá než čekat zase do další sklizně.

Jak poznáte kvalitní burčák

Dobrý burčák charakterizuje mléčně bílá barva, samozřejmě až na druhy připravené z modrých hroznů. Pak mluvíme o červeném burčáku, který je ale poměrně vzácný, protože vinaři si červený mošt raději šetří pro

klasické víno. Jestliže budete pít burčák přímo ve sklípku u vinaře, dostanete ho ještě teplý. Nápoj totiž stále kvasí, a tak se vlastně sám „ohřívá“. Ve skleničce jemně perlí a svěže voní. Stejně svěží a vyrovnaná by měla být i chuť, v níž znalec rozpozná, o kterou odrůdu se jedná.

Lék? Jak se to vezme...

Jelikož se jedná o nápoj, v němž se prohánějí živé kvasinky a spousta hodnotných látek: bílkoviny, vitamíny (především skupiny B), cukry a nízký obsah alkoholu, můžeme burčák označit za zdraví prospěšný nápoj, který má blahodárný vliv na zažívací ústrojí. Říká se, že člověk by měl vypít tolik burčáku, kolik má v těle krve. Pravdou je, že při průměrném množství krve – cca 4-5 litrů, byť s ohledem na nízký obsah alkoholu v burčáku, by to nejspíš byla pořádná dřina s „běhavými“ následky... Proto byste měli ochutnávat v duchu hesla - „všeho s mírou“.

V obchodě či u silnice

Nákupu u stánků podél silnice se vyhněte obloukem. Nahnědlý obsah láhví, většinou stojících na přímém slunci totiž nemusí ve skutečnosti obsahovat ani pravý burčák, ale zkvašený jablečný mošt. Pokud nemáte šanci koupit burčák přímo od vinaře, poohlédněte se ve vinotékách, kde vám prodejce poskytne informace o odrůdě, místě původu a výrobcí. Pokud přepravujete láhev s burčákem na větší vzdálenost, nechte ji pootevřenou, aby mohl unikat přebytečný kyslíčnický uhlíčitý. Burčák je totiž věčný „pracant“ a pokud se láhev natlakuje, může následné otevření rovnat doslova výbuchu s nijak veselými následky.

(zdroj: <http://www.zivotnistyl.cz/clanky/recepty/536/podzimni-sklenka-zdravi-burcak.html>)



Povídkový koutek Jardy Skalického

Na vejšlapu

(část 2. - poslední)

Úspěšně jsem se vymotal z křoví a kryt vysokými travinami, zahájil jsem překotný ústup. Za krátko se mé nohy opět dotkly asfaltové silnice a svižným krokem jsem se vzdaloval. Hádaající se hlasy mě provázely ještě hodně dlouhou chvíli. Zhluboka jsem si oddechl a nasadil to nejostřejší tempo, jak jen to šlo. Vydržel jsem to asi pět kilometrů. Pak mě mapa zavedla na polní cestu. Byla to drastická změna. To jsem brzy poznal. Poprvé se ozvaly protesty mých nohou. Ztížený terén začal mým končetinám navyklým na krátkodobé, ale intenzivní zatížení očividně vadit. Prvotní nepříjemné chvílky mi trochu ubraly na elánu, nicméně vidina překvapené manželky mě hnala dál. Další kilometry se staly doslova očistcem. Jsem sice na ledacos zvyklý, neboť pracuji v obuvnické firmě, v oddělení vývoje a designu. Nejsem sice žádné eso, ale i tak mám dost zajímavé výsledky.



Když mí nadřízení zjistili, jaký mám netypický koníček, rozhodli se ze mě udělat pokusné morče.

Přešel jsem tedy od rýsovacího prkna na polygon, kde jsem se proháněl po roztodivných terénech. A nebyl jsem sám. Divili byste se, kolik mám kolegů. Moje nohy začaly stále zuřivěji oznamovat, že se blížím k hranici jejich odolnosti. Rozhodl jsem se, že si poněkud zkrátím cestu. Beztať nejsou na trase žádné kontrolní zastávky. A tak jsem ignoroval jak bolest nohou, tak pokyny pořadatelů. Ovšem pouze do chvíle, kdy jsem se prvně zřítil do malé rokle, kterou bych jindy přeskočil. Rudý vzteky jsem se vydrápal z bahnitého dna a pokračoval dál. Malý odpočinek, který jsem tím svým končetinám poskytl, mi vehnal do žil zase trochu elánu, a nemalou porci adrenalinu. Tenhle závod mi už začínal pít krev. Do cesty se mi postavilo mlází. Nabuzený adrenalinem jsem si vybral zdánlivě nejjednodušší řešení. Jako tank jsem se vrhl do nejhustšího smrčí. Rukama rozhrnoval větve a proklínal celý svět. Ukázalo se, že toto řešení není opravdu šťastné. Hned po pár metrech, jsem spadl do jámy, kterou tu snad vykopali na mamuta. Žel se ukázalo, že v díře je již jeden, neméně rozladěný návštěvník. Divočák opravdu nepřekypoval

blahosklonností. Právě naopak. Něco tak nevrleho jsem ještě v životě nepotkal. Kam se hrabe můj šéf. Sotva mě zvíře spatřilo, usoudilo, že jsem patrně původcem šlamastyky, do které se dostalo. Rychle jsem zapomněl, že mám rozbolavělé nohy a hledal libovolnou únikovou cestu. Následovalo divadlo, nápadně podobné Stěně smrti. Jenže bez motorek. Po několika okruzích mi dunění odhalilo, že jednu stěnu tvoří dřevěné klády navršené na sobě. To by mohla být cesta ven. A také byla. Při jednom z velmi riskantních manévru mi pod nohama povolila zemina. Byl jsem v té chvíli dost vysoko na stěně, což mělo na následek, že jsem spadl přímo na prase. A začalo rodeo. Chytil jsem se za štětinaté uši a zoufale se snažil udržet na hřbetě, který se pode mnou neuvěřitelně vlnil. Šťastnou náhodou mi sklouzl z hlavy skautský klobouk, jenž zakryl zuřícímu živočichu výhled. Vzápětí prase vyrazilo vpřed a rypákem taranovalo dřevěnou stěnu, která se s rachotem rozpadla. Byli jsme volní. Značnou rychlostí jsme opustili naši nedobrovolně sdílenou celu. Na praseti jsem dokázal ujet asi padesát metrů, když mě z mého místa smetla velká větev. Prchající zvíře ani nezpозorovalo, že jsem zmizel, a hnalo se dál. Za chvíli umlkl praskot, jenž mapoval cestu jeho úprku. Se šrámy na tváři jsem vypadal skutečně divoce. Zlomyslně jsem se zašklebil. Můj výraz musel být opravdu strašidelný, neboť se z nedalekého stromu zřítla velmi nervózní veverka, která obrovskou rychlostí zmizela v dutině blízkého dubu.

Zhluboka jsem si oddechl. Tak tahle epizoda je šťastně za mnou. Sebral jsem všechny zbývající síly a znovu vyrazil vpřed. Po několika desítkách metrů se ukázalo, že jsem jen malý kousek od lesní cesty. Turistická značka na nedalekém stromě mi ozřejmila, že se opět nacházím na vyznačené cestě. Rychle jsem se zahloubal do mapy a ke své nelibosti, jsem zjistil, že mi ta zkratka ulevila pouze o necelé dva kilometry. Přibližující se kroky, mne vytrhly ze zadumání. Přicházel jeden ze soupeřů a už z dálky se na mě culil. A ke všemu tu musím narazit na kolegu z práce. Ďas ho vem. Vypadal jsem jako účastník dukelských bojů a to mého spolupracovníka velmi pobavilo. Prohodili jsme spolu pár zdvořilostních frází a pozvolným krokem jsme se vydali na cestu. Za nedlouho jsme dorazili k nevelkému potoku. Oba jsme zajásali. Shodit boty a vnořit je do chladivé vody byla touha, které se nedá odolat. Vše proběhlo rychlostí blesku. A vzápětí se ozvaly první blažené výkřiky. Netrvalo dlouho a dorazili i další soupeři. Za krátký čas to na břehu potoka vypadalo jak na pláži. Výskání a projevy blaženosti naplnily vzduch. Jsem

realista a navíc vědomí brzkého vítězství mne hnalo dál. Nenápadně jsem se zvedl, sebral boty a odkradl se do blízkého mlází. Mí soupeři byli naštěstí tak zabráněni příjemným osvěžováním, že nepostřehli žádnou změnu. Obul jsem si boty a znovu vyrazil na trať. Zase ubíhal kilometr za kilometrem a já se blížil vysněné metě. Krok, krok, krok, neměnný rytmus, který je pro člověka tak přirozený, se zanedlouho změnil na krok, jauvajs, krok, jauvajs a stupňující se kletby střídavě svolávané na vlastní hlavu a také na pořadatele. To už se však objevily první střechy cílového města. S vypětím všech duševních a fyzických sil, jsem se zvedl k poslednímu náporu. Protesty unavených končetin se změnily na trvalý řev. Začal jsem počítat zatačky, kroky, ba i kameny, na které jsem došlápl. Závěrečné metry byly pro mne nevýslovným mučením, to se musí prožít a žádná slova nepopíší pocity, které mne provázely. S hlasitým zařváním jsem se převalil přes cílovou metu. Jeden z pořadatelů mi oznámil, mé umístění. Dorazil jsem pátý. A cena mne v té chvíli příliš nezajímala. Středem mých tužeb se stal lékař, který se proplétal mezi závodníky. Za pár minut dorazil i ke mně. Podíval se na mě soucitným pohledem, ale v očích se mu zračilo nevýslovné pobavení. V obličeji se mi skvělo pár jizev, takže jsem vypadal jako heidelbergský student, který prošel válečnou vřavou. Oblečení potřhané a i odér, který na mě zanechala jízda na pašíkovi, byl nepřehlédnutelný. V cukuletu jsem byl ošetřen. A já,



podoben egyptské mumii, mohl konečně vyslechnout, co pořadatelé přiřadili páté příčce. Byl to také zájezd. Bohužel jen do Tater. Ale i tak, každá cena je dobrá, zvláště ta pro manželku, která se znenadání objevila mezi diváky. Musím uznat, že je perfektní herečka. Předvedla přihlížejícímu davu tak srdceryvný výstup, že se o tom ještě týden

mluvilo v hospodě. Dlužno dodat, že jsem si v té chvíli vychutnal pocit obletovaného paši. Takovým množstvím polibků a něžných slůvek se jen těžko odolává. Ani doma to nevypadalo jinak. Pochod mi sjednal u manželky úctu a já byl jako u vytržení. Takovou atmosféru domova už asi nezažiji. A jak to všechno dopadlo? Manželka jela do Tater, odkud mi přivezla nejen několik suvenýrů, ale navíc mne obdařila nádhernými parohy. Já se uzdravil ze všech ran, vyléčil jsem se i ze závislosti na chůzi. A opět se spokojeně rozvaluji v obývacím křesle, nabývám na váze a už mi vůbec nevádí, že pokud chci projít pod lustrem nebo mezi dveřmi, musím sklonit hlavu. Naše manželství je fajn. Jen ty parohy potřebují občas prořezat.

Vaše tvorba

Vážení přátelé,

já Vám všem přeji dobrý den. Začne měsíc září a je po prázdninách. Léto doznívá a nám zbývá jen vzpomínat, jak jsme to léto prožili. V Domově naše vedení i na úkor svého volného času hledí, abychom z toho léta taky něco měli. V neděli 7. srpna ve spolupráci s Kulturním centrem Lanškroun zajistili krásné odpoledne. Byla pozvána svitavská dechovka, a aby to stálo za to, tak i Bludověnka. Když ta spustila na své nástroje, tak to i s námi seniory zahýbalo. Akce se měla původně konat na zahradě, ale počasí nás zklamalo, tak se akce přesunula do budovy. Podívat se přišli i senioři z penzionu a z města. A i když budova praskala ve švech, nikomu to na náladě neubralo, kdo chtěl, mohl si i zatančit. Zpěváci svým zpěvem dodávali všem veselou náladu. Aby nenastal nějaký zmatek, sociální pracovnice hlídaly i psychický stav účastníků. Každý všechno jinak snáší, toho jsou si děvčata vědoma. A my jim musíme za všechno poděkovat.

Všechny zdraví Anežka



Vážení přátelé,

já Vás všechny zdravím. Zaujal mě článek v Důchodníčku o šindelářství. Kdo zná tatenické hluboké lesy, tak ví, že tu může najít stromy různých druhů, celé aleje modřínů. Po válce, když se lidé stěhovali a chtěli se usadit a založit rodinu, jako třeba já, mnozí se rozhodli usadit v Tátenici. Tam našli zaměstnání v lese, nemuseli kupovat uhlí, topilo se vesměs dřevem. U každého baráku kupy dřeva. Až tak v roce 1970 začali někteří lidé upravovat své domky, hlavně uvnitř. Do módy přicházel modřín. Každá přistavená veranda nebo balkon byla pokryta šindelem a uvnitř obložená modřínem, modřínové štíty – šlo to jako mor. V každém baráku plno modřínu. Ani já jsem neodolala a naše hacienda poznala to krásné dřevo. Když už byl hotový strop, obložily se trámy, zdi na verandě i schody na půdu. Takhle to šlo po celé vesnici. Pán, který to dělal, měl tolik práce, že si musel vzít pomocníky. Zájemci se tak hrnuli, že jeho žena před nimi kolikrát i dveře zamykala, neboť jako tesař potom pracoval i o sobotách, nedělích a to se ženě ani dětem nelíbilo. Jak se říká: „Kobyly a ševcova žena chodí bosa.“

Zdraví Anežka



ZÁPIS ZE SCHŮZE OBYVATEL

ČÍSLO: 7.

DATUM: 23. SRPNA 2011

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, podpis zápisu z minulé schůze zástupcem z řad obyvatel.
2. Klientům bylo oznámeno, že k 31. 8. 2011 odchází zaměstnankyně Jana Hrabčuková a nově od 1. 9. 2011 se budou setkávat s novou pracovnící Kateřinou Mastnou, DiS.
3. Klienti byli seznámeni s novou relaxační místností, která se nachází ve žlutém patře, v bývalé kužárně. Tato místnost má sloužit k relaxaci klientů.
4. Klientům bylo oznámeno, že oslava 5. výročí Domova se bude konat 30. září 2011. Současně bude i slavnostně otevřena relaxační místnost.
5. Klienti byli upozorněni na dodržování pravidelného pitného režimu, který je v těchto vysokých teplotách velmi důležitý.
6. Klientům byla připomenuta schůze rodinných příslušníků s vedením, která se bude konat 4. září 2011 od 13:00 hod v kulturní místnosti v zeleném patře.
7. Klientům bylo připomenuto, aby věci, které si uschovávají do ledniček, bylo řádně označeno jejich jménem.
8. Klienti byli pořádáni o schovávavost v případě opoždění personálu např. při podání léků, koupání apod.
9. Volná diskuze – strava.

Zapsala dne 23. 8. 2011: Marcela Knápková, DiS.

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 pracovnice: Marcela Knápková, DiS.

linka: 006

e-mail: soc.pracovnik@soslla.cz

Instruktor sociální péče: Kateřina Mastná, DiS.

linka: 007

e-mail: isp@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:

Út: 9:00 – 12:00 hod.

St: 12:30 – 14:30 hod.

Čt: 9:00 – 12:00 hod. (nebo dle tel. dohody)

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

Sesterna: linka: 020

Pečovatelská služba – sociální pracovníce:

Kateřina Mastná, DiS.

linka: 029 e-mail: isp@soslla.cz

Pečovatelská služba – pečovatelky

linka: 030

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

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

