

DŮCHODNÍČEK



PRO KLIENTY SOSLLA ZDARMA

OSTATNÍ 10,- KČ.

JARO/LÉTO 2017

CO NAJDETE V DŮCHODNÍČKU

3 – 4.....	Aktuality, Informujeme, Připravujeme, Chystáme
4 – 8.....	Jarní oslavenci, Ohlédnutí
9	Zápis ze schůze obyvatel
10 – 14.....	Pokračování vzpomínek – ohlédnutí za rokem 2014
15 – 21.....	Vyprávěcí koutek pana Jaroslava Skalického (dobrovolník)
22.....	Plníme přání seniorům
23 – 25.....	Jak se chovat slušně
26.....	Svátek práce
27.....	Den vítězství
28 - 29.....	Cyril a Metoděj
30 – 31.....	Mistr Jan Hus
32 – 36.....	Trénink paměti
37.....	Kontakty Sociálních služeb Lanškroun
38.....	Důležitá telefonní čísla

ÚVODNÍČEK

Vážení čtenáři Důchodníčku,

sluníčko nám každý den svítí déle, na loukách si sedmikrásky navlékly bílé sukýnky a společně se žlutě oděnými pampeliškami se chystají na ples léta. Včelky se probudily ze zimního spánku a pilně opylují všechny rozbujelé květy. I ten čmelák vylétl ze svého domku a vydal se vstříc jarním paprskům. Jarní deštík omývá vše, co je pokryto špínou a zásobuje vodou zemi na slunné léto.

Červen je na první pohled měsícem červené barvy, červenají jahody a květiny, jiný výklad mluví o tom, že jde o měsíc červů, měsíc, kdy se sbírali červi, ze kterých se původně červená barva získávala. Červen je původně červný měsíc, takže jeho etymologický výklad není zcela jednoznačný

V aktuálním čísle **Důchodníčku** máme pro Vás připravené aktuality, ohlédnutí, oslavence a spoustu dalšího zajímavého čtení.

V NAŠEM DOMOVĚ JSME PŘIVÍTALI:

V tomto období jsme nikoho nového nepřivítali.



ROZLOUČILI JSME SE:

† Paní Bronislava Delongová 30. 3. 2017



„Není smrti, zůstává stále živý, kdo spravedlivý byl a dobrotivý.“

INFORMUJEME, PŘIPRAVUJEME, CHYSTÁME

V květnu nás čeká:

Den krásy v rámci Dne matek



Kácení májky

A proto doufáme, že nám vyjde krásné počasí a budeme si moci posedět společně venku.

V červnu nás čeká:

Čermenské slavnosti



O všech **akcích** budete předem podrobně informováni na našich nástěnkách, na Vašich jídelničkách, dotykových tabulích a v ranních hlášeníh.

Výplata zůstatku z důchodu proběhne ve čtvrtek **15. června** a v pátek **14. července 2017 v pokladně** Sociálních služeb Lanškroun od **11:00 do 11:30** hodin, která je umístěna v přízemí budovy.

Klientům, kteří si ze zdravotních důvodů nemohou přijít, donese **zůstatek z důchodu** paní pokladní do jejich pokoje.

JARNÍ OSLAVENCI

KVĚTEN – Vymazalová Věra, Poselová Zdeňka, Kubcová Stanislava, Bílá Libuše, Lopeň Lubomír, Minář Michael.

ČERVEN – Hromek Jaroslav, Juda Jaromír, Králíková Olga, Krsková Marie, Pařízková Maria, Sedláková Miroslava, Šilarová Miluše

ČERVENEC – Fialová Miroslava, Jirasová Marta, Krčmářová Marie, Krsková Anna, Otčenášková Anna, Součková Anna, Timková Jarmila, Volencová Alena



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

OHLÉDNUTÍ

VYSTOUPENÍ DĚTÍ ZE ZŠ A MŠ HEŘMANICE

Dne 23. března 2017 nás svou návštěvou potěšili děti ze ZŠ a MŠ z Heřmanic. Děti si pro naše klienty přichystali krásné vystoupení a obdarovali naše klienty ručně vyráběnými obrázky. Za jejich nádherné vystoupení jim moc děkujeme.

VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z MŠ NA VÝSLUNNÍ

Dne 5. dubna 2017 nás navštívili děti z mateřské školky Na Výslunní. Pro naše klienty si nazkoušeli krásné písničky. Děkujeme jim za velice povedené vystoupení.

VELIKONOČNÍ DÍLNA

Letošní velikonoční dílna proběhla dvakrát, jelikož se nám první pokus o výrobu vajíčka nepovedl. Nicméně jsme zvolili jinou techniku, která byla úspěšnější. Podařilo se nám vyrobit vajíčko, které bylo velké jako pštrosí a bylo oblepené spousty knoflíky a barevnými flitry. Vyrobené vajíčko bylo poté vystaveno na Velikonoční výstavě v Přízemí Domova.

VYLÍHNUTÍ KUŘÁTEK

V období Velikonoc se v Domově vylíhla nová kuřátka. Jejich pronikavé pípání se rozléhá po chodbách. Už v prvních chvílích po vyklubání se snaží stavět na zatím vachrlaté nožky. Po pár hodinách už zdatně běhají po výběhu společně se svými brásky a sestřičkami.

VYRÁBĚNÍ ČARODĚJNICE

Na letošní pálení čarodějnic jsme vyráběli čarodějnici v moderním stylu. Na dřevěný kříž klienti vytvořili tělo čarodějnice za pomoci silonek a nastříhaného novinového papíru. Jako oděv, byly ušity šaty s kostkovaným vzorem. Na hlavě čarodějnice nemohl chybět šátek v oranžové barvě. Teď už si jen můžeme přát, aby dopadlo počasí, abychom jsme mohli tuto parádnici spálit.

TRADIČNÍ PÁLENÍ ČARODĚJNIC A STAVĚNÍ MÁJKY

Dne 26. dubna 2017 se uskutečnilo Tradiční pálení čarodějnic a stavění májky. Z důvodu nepříznivého počasí se musela celá akce uskutečnit v kulturní místnosti na zeleném patře. Uprostřed parketu jsme postavili symbolickou vatra a na ní umístili vyrobenou čarodějnici. K poslechu pouštěl, dobrovolník Jaroslav Skalický, ty nejznámější dechovkového a klasické písničky. Na plátnu se promítaly videa z pálení čarodějnic z různých koutů České republiky. Jako občerstvení klienti Domova dostali opečený párek s kečupem, hořčicí a chlebem. Májka byla vztyčena v prostorech zahrady Domova a vítr si již pohrává s jejími pentlemi.

VYSTOUPENÍ S PÍSNÍČKAMI KARLA HAŠLERA

Dne 25. dubna 2017 nás navštívil pan Karel Šedivý s hudebním programem: „Procházka Prahou s Karlem Hašlerem.“. Zpívali se písničky, které se vážou k mnohým místům ze Staré Prahy. Během celé akce se klienti mohli dozvědět mnoho informací o Karlu Hašlerovi a jeho životě.

FOTOGRAFIE Z KONANÝCH AKCÍ



VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z MŠ NA VÝSLUNNÍ



VELIKONOČNÍ DÍLNA



VYLÍHNUTÍ KUŘÁTEK



TRADIČNÍ PÁLENÍ ČARODĚJNIC A STAVĚNÍ MÁJKY



VYSTOUPENÍ S PÍSNÍČKAMI KARLA HAŠLERA

ZÁPIS ZE SCHŮZE OBYVATEL

ČÍSLO: 3.

DATUM: 20. 4. 2017

PŘÍTOMNI:

Marcela Severová, DiS. – sociální pracovnice, nutriční terapeutka, klienti a jejich rodinní příslušníci.

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Přítomnost nutriční terapeutky, diskuze nad poskytovanou stravou a možnost vznést dotazy ke stravě, diskuze nad zasedacím pořádkem v kuchyni, kde zůstávají židle na místech, kde sedí klienti na vozíčku. Zasedací pořádek bude kontrolovat každé ráno personál kuchyně, který zároveň připravuje snídani.
3. Představen projekt splnění přání seniorům, kterého se ho účastní náš Domov. Probíhá veřejná sbírka na posezení pod slunečníkem.
4. Proběhne odstávka vody, která se uskuteční v sobotu 22. dubna 2017 od 9:00 do 18:00 hod. Na každém patře bude barel s vodou, prostřednictvím kterého bude ošetřující personál donášet vodu na pokoje klientům.
5. V úterý 25. 4. 2017 od 14:00 hod se uskuteční v kulturní místnosti Hašlerovi písňe. Ve středu 26. 4. 2017 od 14:00 hod se uskuteční pálení čarodějnic přizpůsobené dle počasí.
6. V týdnu od 22. 5. 2017 do 28. 5. 2017 se bude vařit pouze jedno jídlo z důvodu konání nutriční konference.
7. Klientům byl připomenut souhlas s pořizováním fotografií, videa a audio záznamů a s případným zveřejněním. Klient má právo tento souhlas kdykoliv odvolat.

Zapsala dne 20. 4. 2017: Marcela Severová, DiS.....

Za klienty:.....

POKRAČOVÁNÍ VZPOMÍNEK – OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2015

ROK 2015

ZIMNÍ PROCHÁZKA

V průběhu měsíce ledna jsme využili ojedinělého zimního počasí a vyrazili s klienty Domova na procházku, kterou jsme nakonec zakončili stavěním sněhuláka. Sníh sice nebyl podle našich představ, ale přesto jsme vytouženého sněhuláka společnými silami vytvořili.

PŘÍPRAVA ZABÍJAČKOVÝCH POKRMŮ S RADOSLAVEM FILIPEM

V úterý 10. února 2015 se v dopoledních hodinách uskutečnila kulturní akce „Příprava zabíjačkových pochoutek“. Pozvání na tuto akci přijal pan Radovan Filip, který má zkušenosti s přípravou těchto pochoutek a tudíž jsme byli velmi rádi, že jsme společně s klienty mohli strávit a s některými i zavzpomínat, jak se takové pochutiny připravují, a co je vše potřebné na výrobu tlačanky. Také jsme krájeli sádlo pro přípravu škvarků. Dopolední atmosféra s dechovou hudbou byla velmi příjemná a vše se nám krásně vydařilo.

MASOPUSTNÍ VESELÍ V DOMOVĚ

Ve čtvrtek 12. února 2015 proběhla v Domově již tradiční akce „Masopustního veselí“, kde jsme společně s klienty všichni velmi rádi, za doprovodu dechové hudby, ochutnali tlačanky a škvarky. Prožili jsme nádherné odpoledne s výborným občerstvením a již nyní se těšíme na další kulturní akci, která nás vždy velmi potěší.

DEN KRÁSY V DOMOVĚ

V rámci Mezinárodního dne žen jsme v pondělí 9. března 2015 uskutečnili Den krásy. Pondělní dopoledne bylo zpříjemněné našim klientkám formou klidné odpočinkové hudby, svíček a atmosféry plné relaxace. K tomuto Dni krásy zejména přispěly i paní Marie Pulkrábková a Pavla Minářová, které prováděly masáže vonnými olejíčky a studentky Středního odborného učiliště v Lanškrouně – obor kadeřnice, které „zkrášlovaly“ obyvatelky našeho Domova různými střihy a česáním. Doprovodnou atmosférou bylo promítání podmořského světa na plátno přímo v prostorách, kde probíhala relaxace.

Pro každého byl Den krásy příjemně stráveným dopolednem a pohlazením na duši. Velké díky patří studentkám SOU Lanškroun pod vedením paní učitelky Radky Navrátilové, které svojí přítomností a krásnými střihy potěšily každého z nás.

DEN ŠTĚSTÍ S POHÁDKAMI

V rámci Světového dne štěstí jsme společně s klienty a dětmi ze Základní školy Bedřicha Smetany v Lanškrouně uskutečnili v Domově pro seniory „Soutěžení s pohádkami“. Žáci a naši senioři se společně utkali v jednotlivých disciplínách, např. pohádkové hádanky, kvízy, pohádkové dvojice a znělky z pohádek. Také jsme si některé známé písničky zazpívali a zavzpomínali na oblíbené pohádky každého z nás. Již nyní se těšíme na další společné setkání dětí a našich klientů a velmi děkujeme za návštěvu žáků ze ZŠ B. Smetany pod vedením paní učitelky Dany Kačerovské.

POHÁDKOVÝ PLES

1.4.2015 nás v Domově pro seniory v Lanškrouně obklopila pohádková atmosféra a společně s našimi klienty a zaměstnanci jsme se o aprílovém odpoledni ocitli v říši pohádek. Nechyběly ani rekvizity a masky v podobě krále, vodníků, šaška, čerta a jiných, které zpestřily tento ples. Na každého z nás čekalo drobné občerstvení a bohatá tombola. K tanci a poslechu nám zahráli manželé Gallovi, kteří nás vždycky

potěší krásnými hudebními tóny a o předtančení se zasloužili žáci ze ZŠ Damníkov s taneční skladbou na píseň „Buchet je spousta“ z pohádky Kouzla králů. Velké díky patří také všem, jenž se podíleli na tomto příjemném a dlouho nezapomenutém odpoledni, které v našich vzpomínkách na dlouhý čas zůstanou.

PÁLENÍ ČARODĚJNIC V DOMOVĚ

Ve středu 29. dubna 2015 jsme uskutečnili s našimi klienty v Domově již tradiční Pálení čarodějnic. Ač jsme ani nevěřili, sluníčko nám při středečním odpoledni nádherně hrálo a již jako každý rok se zapalování hranice, která byla vyzdobena čarodějnicemi – výrobky našich seniorů, účastnil pan ředitel. Při ohýnku jsme za hudebního doprovodu pana Hurycha s panem Matějkou pojídali burty s nápoji dle libosti. Nedílnou součástí tohoto dne bylo samozřejmě i stavění májky. Každý z nás prožil hezké odpoledne v příjemné atmosféře čarodějnického reje s písničkami a dobrým jídlem.

KAVÁRNIČKA KE DNI MATEK SE ZBIGNIEWEM CZENDLIKEM

Dne 11. května 2015 zavítal do Domova pro seniory katolický farář pan Zbigniew Czendlik. Potěšil a zpříjemnil našim klientům květnové odpoledne svými historkami a povídkami zaměřené nejen na svátek Den matek, ale i na zážitky ze života. Velmi se těšíme na další hezké setkání, ať už v rámci kavárničky či našich pravidelných bohoslužeb v našem zařízení.

KULTURNÍ VYSTOUPENÍ SOUBORU SENIORŮ Z MORAVSKÉ TŘEBOVÉ

Dne 21. května přijel jako každoročně za našimi klienty soubor seniorů z Moravské Třebové, připravil si pro nás velmi pěkně prezentované vystoupení s jarními básněmi, říkadly a lidovými písněmi. Společně jsme si zazpívali a prožili nezapomenutelné kulturní vystoupení, které nás vždy pohladí na duši.

KÁCENÍ MÁJE V DOMOVĚ

Dne 28. května 2015 jsme společně s našimi klienty uskutečnili kulturní akci KÁCENÍ MÁJE. Počasím jsme si toto příjemné odpoledne nenechali pokazit a při lidových písničkách, za hudby harmoniky a zpěvu pana Stanislava Popeláře jsme prožili pěkné květnové odpoledne. Nechybělo ani výtečné občerstvení, kterým byly vynikající plátky uzeného.

LETNÍ PÁRTY

V rámci Mezinárodního dne přátelství se ve středu 5. 8. 2015 uskutečnila již dlouho očekávaná Letní párty pro klienty a zaměstnance Sociálních služeb Lanškroun, pro děti zaměstnanců Sociálních služeb Lanškroun a obyvatele bývalého Penzionu v Lanškrouně. Hlavním programem bylo vystoupení kouzelníka, pana Miloše Bednáře, který nám předvedl rozmanitá magická kouzla. Panu Bednářovi mohli zájemci pomáhat při „čarování“ a vyzkoušet si tak různé triky. Každý z nás si odnášel spoustu příjemných zážitků z tohoto hezky stráveného dopoledne.

PŘEDNÁŠKA O PRVNÍ POMOCI

V pondělí 5. října 2015 nás navštívil ředitel Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí, pan Martin Hodoval, který nás poctil svojí návštěvou a předal nám nespočetné množství důležitých informací, které jsou spjaté s nezbytnou první pomocí. Byli také pozváni žáci ze 3. ročníku Základní školy Dobrovského pod vedením paní učitelky Mgr. Lenky Pilné. V průběhu této přednášky, se pan Hodoval zaměřil zejména na praktické ukázky a zkušenosti ze svého života a zejména praxe.

DÝŇOVÁNÍ

Společně s klienty jsme si připomněli období podzimu a vyřezali si tak dýni, která nám zkrášlí naši zasklenou terasu. Dýně nám tak rozveselí dlouhá podzimní odpoledne, která při tomto období nastávají.

DUO RUGGIERI

Dne 4.11. 2015 mezi naše klienty zavítalo duo Ruggieri. Italský tenorista s baletkou nám představili písně zejména z oblasti Itálie a Španělska a tyto zpěvy prolínaly nádherné baletní tance. Bylo to krásné zážitkové odpoledne.

ČERT, MIKULÁŠ, ANDĚL

V pátek dne 4. prosince 2015 mezi naše klienty zavítal Čert, Mikuláš a Anděl. Společně navštěvovali klienty na pokoji a přinášeli jim sladkosti, také si rádi poslechli nějakou tu básničku či písničku.

ADVENTNÍ ČAS

Adventní čas je pro nás všechny jedno z nejkrásnějších období v roce a nejen díky blížícímu se Štědrému dni, ale také díky mnoha vystoupením, které nám tento čas obohatily. První vystoupení patřilo Základní škole Lanškroun, která si pro své pohádkové vystoupení připravila vlastnoručně vytvořené kulisy. Vystoupení bylo krásné a děti byly šikovné. V pořadí druhé vystoupení patřilo obyvatelům a zaměstnancům Domova pro seniory Moravská Třebová. Hudební soubor byl sladěn vánočními kostýmy a zazpíval nám nejznámější koledy. Závěrečné vystoupení patřilo již každoročně klientům z Domova u Studánky, kteří nám zazpívali vánoční písně a koledy a poté nádherně zarecitovali. Nesmíme také zapomenout na klienty, kteří se zapojili do pečení perníčků, zdobení prostor Domova a vánočních stromků.

SILVESTROVSKÉ DOPOLEDNE S HARMONIKÁŘEM

Ve středu 30. prosince jsme společně oslavili blížící se konec roku 2015. Nechybělo výborné občerstvení v podobě jednohubek a cukroví. K poslechu nám hrál klienty velmi oblíbený harmonikář pan Popelář a přidal k tomu i pár vtipů pro zasmání. Všichni zúčastnění si odnášeli dobrou náladu.

VYPRÁVĚCÍ KOUTEK PANA JAROSLAVA SKALICKÉHO (DOBROVOLNÍK)

Kolo pro mou ženu

Nevím, jak je to u vás, ale čas od času mne přepadne podivné nutkání. Ne, nejde nutkání přírodního charakteru, je to spíše stav mého já. Prostě najednou mi něco přeletí přes nos a není se mnou kloudná řeč. Je to neodbytný pocit, který pronásleduje téměř každého muže a nepochybuji o tom, že přepadá i mnohou ženu. Tahle touha rozfofrovat veškerou hotovost, kterou v tom okamžiku máte u sebe a jste ochotni jít skoro přes mrtvoly, ovšem v obrazném slova smyslu. Možná je to až dětinské - získat předmět na který se upnula veškerá vaše žádostivost. Inu, takový jsem já.

Má paní se již dávno naučila rozpoznávat chvíle, kdy se u mne dostaví takový záchvat a moudře mi jde z cesty, ale ne vždy. Někdy zkrátka zvítězí ona. A na oplátku, s poněkud smíšenými pocity, i já toleruji její občasné nákupní horečky, které prověří hloubku mé prkenice, až na hranice možností. Její návštěvy obchodů jsou však mnohem náročnější na psychiku, než moje občasné úlety. Její styl nákupu znamená, že mne záhy dostane do situace, kdy nejsem dalek mdloby, v horším případě mrtvice. Samozřejmě, leckdy kvůli některému zboží nabytému ve stavu nákupní vášně, dochází v naší domácnosti k manželským bouřkám. Ty však pročistí ovzduší a náš vztah utěšeně pokračuje.

Letos mne to přepadlo poněkud dříve, než obvykle. Začátek ledna nebyl zrovna tou nejlepší dobou, leč stalo se. Bylo to zrovna ve chvíli, kdy jsem si spolu s mou dobře naladěnou chotí vykračoval po náměstí směrem k nedaleké tržnici, když jsem míjel výklad místního obchodu s cyklistickými potřebami. Můj jindy neklidně těkající zrak utkvěl na dvojici horských kol. Ztuhl jsem doslova v půli kroku a civěl jsem na tu lesknoucí se nádheru jak myš fascinovaná pohledem chřestýše.

Má drahá zpozorněla a ve tváři se jí zračil nevěřící pohled, který brzy nahradil výraz odevzdaného zoufalství.

To však vzápětí nahradila rozhodnost. Chňapla mne za ruku a rezolutně začala vyvíjet tah směrem k tržnici. Byl jsem natolik omámen výjevy, které se mi defilovaly před mým vnitřním zrakem, že jsem se nezmohl na sebemenší odpor. Ten den se mi pomstila dokonale. Dokázala v mé šrajtofli vyvolat takový uragán, že jsem se z nákupního šoku vzpamatoval ještě další dva týdny. Její mistrný strategický tah mi dočasně vyhnal z hlavy představu poklidné vyjížděky na zbrusu nových bicyklech.

V duchu jsem se zařekl, že si musím vybudovat tučnější finanční rezervu. Stálo mne to více než tři měsíce odříkání svačin i přesčasů v práci a melouchů, ale přežil jsem to. Takže v den čtvrté výplaty od onoho památné ho dne jsem měl konečně našetřeno na koupi oněch dvou krasavců. Má drahá o mém úskoku neměla ani tušení, neboť finance, které jsem jí pravidelně odevzdával, nezměnily svou obvyklou výši. To, že jsem nebyl mnohdy doma, jsem úspěšně maskoval členstvím v několika zájmových organizacích i údajnými návštěvami nedalekého pohostinství. Má žena není naštěstí podezřívavá, ani žárlivá. A mě na pučícím paroží taky dvakrát nesejde. Tak nějak tuším, že to moje paroží nebude příliš košaté, to už bych věděl. Lustr v pokoji se ještě při mém průchodu pod ním ještě nekýve.

Má manželka není, co se týká vzhledu, vůbec k zahození. A já, bohužel, se mezi vyhlášené krasavce rozhodně řadit nemůžu. Její možné poklesky mne sice mrzí, poněvadž však nejsem také žádný svatoušek, nijak to nerozmazávám.

Koupi jsem si doslova vychutnal. Skoro obřadně jsem přebíral dvojici beden, které mi přímo z obchodu ochotně dovezli až k domu. Manželka naštěstí nedlela poblíž. Měla odpolední směnu, takže jsem si byl jistý, že se dost dlouho nic nedozví. Tedy... nebude nic tušit alespoň do doby, než na schodech potká bábi Babáčkovou, nájemkyni přízemní garsonky, neoficiální strážkyně domu a vyhlášené drbny. Ta vše bedlivě sledovala ostřížím pohledem a zamyšleně sledovala mé počínání. Přesně podle mých instrukcí dorazila zásilka v neoznačené dodávce a ani dopravci neměli na svých oblecích žádné identifikační nášivky i bedny byly z běžného kartonu bez jakéhokoli potisku. Její zamyšlený výraz mne přímo hřál u srdce. V koutku duše jsem si hýčkal škodolibou radost z její bezradnosti. Ti hoši byli ochota sama. Sami přenesli bedny až do sklepa a pomohli mi je uložit na správné místo.

Večer byl dost divoký. Má žena, podrobně informována již při svém vstupu do budovy, projevila dost bojovnou náladu. V práci zřejmě neměla zrovna nejlepší den a bylo to na ní znát. Dost ostře po mně vyjela a její slovní zásoba nebyla z těch, kterou by se blýskl dokonalý jazykozpytec. Pod dojmem z některých výrazů padal z bidýlka i náš papoušek, jehož slovník nikdy nepatřil mezi ty vybrané.

Dost nevybíravě se mne snažila dohnat k tomu, abych jí prozradil, co jsem si to zase koupil. Nepovolil jsem a přečkal toto hromobití vcelku bez úhony. Jen papouška, který si z onoho večera vzal dost nezdravou inspiraci, musíme před návštěvami ukrývat. Poněvadž pták nyní umí klít hůř, než ožralý námořník.

I přes mé vítězství ve slovní přestřelce vlastně vyhrála ona. Byl jsem nucen jí přislíbit, že o víkendu svůj úlovek předvedu, ať je to, co je to.

Když nastala sobota a má manželka byla jako na trní. Trásla se mučivou zvědavostí. Tolik chtěla vidět ono slíbené překvapení, že mne dokázala vyhnat z vyhráté postele ještě před sedmou hodinou ranní. Sotva jsem si odbyl snídani, shledal jsem, že pokud nezplním dané slovo, nebudu mít do večera klid. Vzal jsem tedy klíče, které jsem před ní pečlivě ukrýval a vydali jsme se do sklepní kóje. Nastal čas odhalit mé tajemství.

Cvakl zámek a má žena poprvé uviděla dvojici rozměrných krabic. Se slavnostním pocitem jsem vzal nůž a přerezal pásky, které držely karton pohromadě. Párkrát to luplo a z útrob bedny se pomalu vynořilo na části rozebrané krásné, lesklé dámské trackingové kolo vyvedené v manželčině oblíbené barvě. Velice miluje zlatou, takže jsem si nemohl nechat ujít možnost, vybrat si libovolný lak. Zkoprněné manželce jsem sdělil, že je její. Navzdory své pověstné vyřídilce nebyla schopna vyslovit sebemenší slabiku.

Zakrátko se objevil na světle i můj stroj. Byl to poctivý horal s vybavením, které potěší oko skoro každého zapáleného cyklistu. Měl sice dost řvavou kombinaci barev. Ale říkal jsem si, že za to stojí za každou korunu, kterou jsem do těchto krasavců investoval. Tajemství tedy bylo odhaleno a já s hekáním začal odklízet zbytky transportních obalů. Šlo to ztuha, ale nakonec jsem dokázal složit karton tak, aby příliš nepřekážel. Načež jsem se vrhl na kompletaci strojů. Šlo to rychle a bez nesnází. Manželka si s velkým zájmem prohlížela darovaný stoj, který pod mýma

rukama dostával svou pravou podobu. Úžasem nebyla schopna ze sebe dostat ani slovo. Dotýkala se dílů s nezakrývaným dojetím. V očích slzy a vrhala po mně dost zvláštní pohledy. Bylo mi to divné. Zeptal jsem se tedy, co se děje. Utřela si nos a škytla v odpověď, že na kole vůbec neumí.

Janku na stojánku. Tak tohle jsem nečekal. Měl jsem za to, že o své milované vím všechno, ale tohle byla rána pod pás. Tak ona nikdy neseděla na kole. Náhle mi bylo všechno jasné, proto mne tenkrát tak doběhla. A jenom z toho důvodu, že se bála, abych neodhalil tohle její tajemství. No nic, bude se muset naučit na kole jezdit. Lekce povedu samozřejmě já.

Hned ještě ten den jsem zahájil výuku. Navlékl jsem na ženu veškeré části ochranné výbavy, která byla našťastí součástí dodávky a na nevelkém parkovišti betonovém za naším panelákem, který sloužil dětem jako bezpečné hřiště, jsme se do toho pustili. Několikrát jsem předvedl jednotlivé postupy a pak ji nechal, ať si to zkusí. Krátce na to jsem zjistil, že má žena má z kola skoro panickou hrůzu. Naštěstí se mi ji podařilo přesvědčit, že její obavy jsou téměř bezdůvodné. Učila se dost rychle. Člověk by nevěřil, jaký učební efekt má takový obyčejný pád. A má drahá je v jádru pravou bojovnicí. Také se naplno projevila další stránka její povahy. Je neuvěřitelně umíněná. Když už jsem pro ni koupil kolo, tak se na něm naučí jezdit děj se co děj.

Vůbec nebrala ohled na šrámy, kterých měla už po první půlhodině po těle víc než dost. Padala, zvedala se popojížděla a tak pořád dokola. Ještě téhož dne navečer dokázala bez mé pomoci ujet značnou vzdálenost. Byla na sebe neuvěřitelně pyšná a byla jízdou na kole opravdu nadšená. Vymámila ze mě slib, že zítra budeme pokračovat. To jsem jí rád slíbil. Odvezli jsme kolo zpět do sklepa a šli spát. Byl to pro ni úmorný den, to jsem na ní viděl. Jindy byla zvyklá si před spaním číst, dnes zalehla a usnula, jako když ji do vody hodí.

Druhý den se na to vrhla znovu. Čert vem sváteční oběd. V ledničce trůnily zbytky od včerejška a pokud nám to nebude stačit, vždycky se něco najde. Tentokrát jsem vyvezl ven obě kola. Manželka byla očividně potěšená.

Plánoval jsem, totiž krátkou testovací vyjížďku. Věda, že ještě není dostatečně silná v kramflecích jsem naplánoval cestu po málo užívaných uličkách. Manželka ještě

párkrát cvičně spadla, ale bylo vidět, že se na stroji už docela obstojně udrží. Vyrazili jsme tedy. Šlo to docela dobře. Má drahá sice trošku kličkovala, ale její schopnost učit se byla v mých očích neuvěřitelná. Za celou dobu naší krátké cesty spadla jen jednou a to naštěstí do měkkého. Potkali jsme totiž Tomáše, městského policistu, se kterým se znám drahně let. Nesprávně si vyložil manželčino zoufalé kličkování. Domníval se, že zoufale bojuje se závadou na stroji a rytířsky se ji pokusil zachránit. Výsledná kolize se dala očekávat. Zřítěla se přímo na něho. To vám byl pohled, když se ti dva pokoušeli zvednou zpět na nohy. Inu.. když se ženská namotá na fešného chlapa, a navíc v uniformě - takového jako je Tomáš - pak se takové klubko dost těžko rozděluje.

Já se nezřízeně bavil a naoko vážně jsem jim přispěchal na pomoc. Manželka byla rudá v obličeji a ni Tom se netvářil zrovna nadšeně. Několika slovy jsem mu vysvětlil situaci. Vzal to dost dobře. Popřál manželce šťastnou cestu a mě posunkem naznačil, že si to se mnou ještě v hospodě vyříká. A mohu prozradit, že k žádnému vyřizování účtů nikdy nedošlo. Pouze jsem mu musel slíbit, že už nikdy nenechám svou choť spadnout na něho.

Tomáš má moc žárlivou paní, a její výstupy jsou v celém okolí dobře známé. A kdyby se dozvěděla, že si sáhl na jednu z nejpěknějších paniček v okolí, jistě by mu ztropila dost nechutnou scénu a možná něco horšího.

Domů jsme už dorazili bez sebemenšího škobrtnutí.

Slíbil jsem své drahé, že hned, jak nám začnou dovolené, uděláme si pěkní výlet do okolí. Můj návrh přijala s nadšením. Slíbila mi, že bude trénovat. Začala na kole jezdit do práce každý den. Zpočátku jsem slýchal o jejích pádech, jednou jsem musel platit pokutu, když způsobila menší dopravní nehodu, ale to se může stát každému.

Na začátku prázdnin již byla natolik zkušená, že jsem si mohl dovolit naplánovat skutečně dlouhý výlet na několik dní. Naším cílem se stane Český Ráj. Stanování mé drahé již nějaký čas nečinilo problémy, tak že jsme mohli sbalit základní tábornické vybavení a s obtěžkanými nosiči vyrazit na cesty.

Nevlídné ulice města jsme opustili velmi záhy a před námi se rozprostřela volná krajina, plná lesů, vesniček, krčmic se pod stráněmi. Tu a tam nás minulo auto, ale

jinak se kolem nás rozprostíral božský klid. Silnice byla sice křivolaká, málo udržovaná, ale mám to nevadilo.

Počasí nám přálo. Bylo slunečno a mraků se po obloze pohybovalo jen pár. Ideální počasí. Jelo se nádherně. Žena neustále něco vykládala, ale mně to šlo jedním uchem tam a druhým ven, vůbec jsem jejímu vyprávění nevěnoval pozornost. Dělal jsem ostatně něco jiného. Po vzoru lékaře ze známé Vesničky střediskové, jsem se kochal krajinou. Nerecitoval jsem sice básně, ale na duši jsem měl slastný mír. Kopec vystřídal údolí a prudký sjezd ze svahu bylo vítaným zpestřením naší cesty. Žena mne sice ječela, že se bojí, ale sjeli jsme to oba. Musel jsem však na ni pod svahem počkat, protože brzdila, seč se dalo. Snad si jednou zvykne sjížděk svahy trochu razantnějším způsobem.

Otevřené prostranství vystřídal šumící přítomí lesa. Silnici jsme brzy vyměnili za lesní cestu, která se vinula podél nevelkého potoka. Zanedlouho jsme dorazili k malé hájence, která se krčila pod hrozivou skálou. Tou dobou se už slunce sklánělo k západu. Zazvonil jsem a po chvíli nám přišel v ústrety hajný. Od něho jsem si vyžádal svolení, že můžeme tábořit na blízké louce, kterou protékal náš průvodce potok. Lesník souhlasil, jen si vymínil, že ohniště přijde sám zkontrolovat, což jsem kvitoval s povděkem. Kola jsme si schovali u něho v kůlně. A než nastala noc, stál na louce malý stan, před kterým plápolal skromný ohníček. Manželka na něm připravila vydatnou polévku a také velmi chutné mexické fazole. Vůně jídla přilákala i hajného, se kterým jsme se ochotně rozdělili.

Byl to osamělý chlapík, jeho manželka mu před časem utekla a tak žil tady. Synové se již dávno osamostatnily a navštěvovaly jej jen sporadicky. Uměl překrásně vyprávět. Měl nádherný a podmanivý hlas. Má paní byla jako u vytržení a jen poslouchala jeho příběhy voněly romantikou a přírodou, ve které prožil téměř celý život. Vzpomínal na příhody z lovu i svého manželství. V jeho podání i ten nejsmutnější příběh byl prodchnut laskavou moudrostí. Byla už hodně pokročilá noc, když se s námi rozloučil a vrátil se zpět do hájenky, my šli na kutě.

Ráno jsme sbalili stan a uklidili po sobě místo stanování. Oheň už dávno vyhasl, i přes to jsem zaházal ohniště hlínou. A vydali jsme se k hájence. Čekala tam na nás vydatná snídaně i naše kola. Kromě jídla jsme dostali i něco na památku. Hajný mi

věnoval nádherný lovecký nůž a mé paní daroval několik sáčků sušených bylinek a přidal k nim i staříčskou knihu receptů, kterou prý užívala jeho maminka. Prohlásil, že bude rád, když tahle kniha přejde do rukou tak dobré kuchařky, jako je ona. Nevěděla, co na to říci, celá zardělá mu vlepila hubičku na zarostlou tvář. On se jen ošil a s otcovským výrazem se s námi rozloučil. Slíbil jsem mu však, že se sem budeme nejméně jednou do roka vracet. Rád mne vzal za slovo (Dodnes jej rádi plníme.). Skočili jsme na kola a znovu vyrazili.

Pokračovali jsme dál po vytčené trase. Bylo stále příjemné počasí, jen se poněkud ochladilo a začal vát silnější vítr. Slunce se stále častěji schovávalo za mraky a brzy bylo zřejmé, že přijde déšť. Nechtělo se mi zrovna cestovat v sychravém počasí, proto jsem manželku přiměl, aby přeci jenom přidala na tempu.

Do vesnice jsme dorazili právě včas. Vzduchem již proletovaly kapky a já měl, přiznám se už notný hlad. Místní restaurace nám stála v cestě jako na zavanou. Kola jsme si zamkli v přístřešku, který tu byl připraven. S kručícím žaludkem jsem vešel do útulného prostředí. Všiml jsem si, že tu není nabito. Sotva jsme dosedli, objevil se úslušný číšník, který přinesl jídelní lísky a otázal se nás, co budeme pít. Objednali jsme si každý podle své chuti a než se číšník vrátil s nápoji, shodli jsme se na výběru jídel. Všiml jsem si, že venku se zatím rozpoutala malá průtrž mračen. V duchu jsem si blahopřál. Být v téhle slotě venku není žádná výhra. Objednané porce byly hotové velmi brzy. Pokud mohu přiznat, lepší jídlo jsem v restauracích patrně nejedl. Než jsme dojedli, venku znovu vysvitlo slunce. Zaplatil jsem a přidal tučné dýško, tady si své peníze opravdu zasloužili, pomyslel jsem si přitom uznale. Znovu jsme se vrátili k bicyklům a nasedli, sice ještě poprchávalo, ale nám na cestu svítilo slunce provázené překrásnou duhou, těžko bych si představil úchvatnější scénérii.

Když jsme se vymotali s labyrintu údolíček, naskytl se nám nádherný pohled. Před námi ležela krajina zalitá sluncem a ozdobená siluetou Trosek. Tenhle výjev mi potvrdil, že označení Ráj, není ani v nejmenším přehnané.

I má drahá stála vedle mne a s úžasem si prohlížela kraj, který byl cílem naší výpravy. A tehdy jsem si umínil, že si ty dny volna, které tady prožijeme, si nenecháme ničím zkazit. A to jsem dodržel.

Jaroslav Skalický

PLNÍME PŘÁNÍ SENIORŮM

O projektu

Plníme přání seniorům je iniciativa společnosti Sodexo, která se ve spolupráci se svými partnery, Diakonií ČCE a Asociací poskytovatelů sociálních služeb a projektu SenSen (Senzační senioři) nadace Nadaci Charty 77/Konta Bariéry snaží podporovat aktivní stáří a naplňuje tužby a sny seniorů. Cílem programu je zlepšování kvality každodenního života seniorů prostřednictvím plnění jejich přání, boj proti předsudkům, které má společnost vůči starší generaci a také snaha inspirovat samotné seniory, aby stále přemýšleli o svých snech a přáních a sami se pro jejich splnění snažili něco udělat.

Jak to funguje ?

Každý, kdo se rozhodne přispět do tohoto projektu, si na webových stránkách: www.plnime-prani-seniorum.cz zvolí projekt, který chce podpořit. Přispěnou částku poté organizace Sodexo zdvojnásobí. Sběrka potrvá až do 30. 6. 2017.

Naše přání

Sociální služby Lanškroun se do tohoto projektu zapojili s přáním Posezení pod slunečníkem. Za vybrané peníze by se zakoupili lavičky do zahrady Domova, na kterých by naši klienti mohli trávit prosluněné letní dny.

„Posezení pod slunečníkem“

Sociální služby Lanškroun, Lanškroun

Sousedské lavičky. Na vískách vždy plnily svou úlohu nejen odpočinkovou, ale i společenskou. Takové venkovní posezení by rádi i senioři z domova v Lanškrouně. Aby měli kde odpočívat, kochat se krásným dnem nebo se tu družně zapojovat do hovorů či přijímání návštěv. Prostě hezké místo k setkání pod slunečníkem.



(Zdroj: <http://www.plnime-prani-seniorum.cz/cs/uvod>)

JAK SE CHOVAT SLUŠNĚ

Chovat se slušně znamená mít přehled o etiketě – jde o respekt a ohleduplnost k citům ostatních lidí a k jejich kultuře a hodnotám. Nezní to sice vůbec obtížně, ale pro mnoho lidí to přesto není snadné. V tomto článku byste měli zjistit, jak se vyhnout drzému a hrubému chování, které by mohlo ostatní lidi odradit. Když se budete chovat slušně, bude pro vás snadné nacházet si nové přátele.

1) CHOVEJTE SE JEMNĚ, NE HRUBĚ A K NIČEMU LIDI NENUŤTE.

Neznamená to, že byste po sobě měli nechat lidi šlapat, ale spíše to, že když něco budete dělat, nabízet, nebo požadovat, neměli byste na ostatní lidi tlačit. Lidé by neměli mít pocit, že je zatlačujete do kouta.

- Pokud si s někým například povídáte, můžete se ho zeptat na jeho názor, nebo mu říct ten svůj, ale je neslušné nutit ho do rozhovoru o daném tématu, pokud jakkoli vyjádřil to, že mu toto téma není příjemné.
- I když se budete snažit někomu pomoci, například ho pozvat na oběd, nebo mu nabídnout, že mu donesete čaj, netrvejte na tom. Když vám ten druhý řekne: „Děkuju, udělám to sám,“ řekněte mu: „Moc rád bych ti pomohl.“ Když ale ani potom nebude chtít vaši nabídku přijmout, netlačte na něho. Je zřejmé, že vás chce pohostit, takže byste mu to měli umožnit a oplatit mu to někdy v budoucnu.

2) BUĎTE MILÍ.

Chovejte se vždy slušně, jako kdybyste danou osobu potkali znovu v jiném prostředí a chtěli byste zanechat co nejlepší dojem. Když vás někdo bude otravovat, nebo dokonce urážet, nehádejte se s ním. Řekněte, že nemá smysl se dohadovat a změňte téma, debatujte s ním slušně, nebo se jednoduše omluvte a jděte někam jinam.

3) ZAČNĚTE ROZHOVOR TÍM, ŽE SE TOHO DRUHÉHO NA NĚCO ZEPTÁTE.

Snažte se nemluvit příliš o sobě – když ten druhý bude chtít něco vědět, zeptá se vás. Buďte sebejistí a okouzující. Nemluvte více, než ten druhý – je to arogantní a hrubé. Snažte se vypadat zaujatě a pozorně naslouchejte ostatním lidem.

- Nedívejte se tomu druhému přes rameno, ani se nerozhlížejte po místnosti. Nedívejte se ani na lidi, kteří do místnosti vcházejí. Vypadalo by to, že jste rozptýlení, nebo se s tím druhým nechcete bavit. Člověk, se kterým si povídáte, by si mohl myslet, že vám rozhovor připadá nudný a nezajímavý.

4) PODÁVEJTE LIDEM RUKU PEVNĚ A DÍVEJTE SE JIM PŘI TOM DO OČÍ.

Měli byste si to natrénovat, abyste lidem zbytečně příliš nedrtili ruce (záleží na tom, jakou sílu máte). Když budete lidem ruce mačkat příliš silně, nebude to pro ně příjemné. Dávejte si pozor zejména u žen, které mají na ruku prsteny. Když jim ruku stisknete příliš silně, mohlo by je to bolet.

- Pamatujte si, že spousta lidí, kteří jsou ze „staré školy,“ (zejména v Evropě) nepovažují za slušné podávat ruku ženě nebo staršímu muži, pokud jste muž, nebo starší ženě, pokud jste žena. Měli byste toho druhého pozdravit, ale počkejte, až vám podá ruku sám. Pokud jste ovšem starší člověk, nebo dáma, uvědomte si, že když tomu druhému ruku nepodáte sami, bude mít pocit, že jste ho odmítli a že si nezaslouží potřást si s vámi rukou. V takových situacích většinou trvá jen vteřinu zjistit, zda vám ten druhý hodlá podat ruku, nebo ne. Dávejte si pozor.
- Nepřistupujte k lidem s již nataženou rukou, mohli byste působit příliš horlivě. Pokud chcete někomu dát najevo, že k němu jdete, zadívejte se mu do očí a usmějte se. Můžete také mírně roztáhnout ruce (pokrčené v loktech).

5) SMĚJTE SE TAK, ABY BYLO VIDĚT, ŽE SE DOBŘE BAVÍTE, ALE NESMĚJTE SE PŘÍLIŠ HLASITĚ.

Hlasitý smích je známkou arogance, nebo naopak nejistoty. Okouzlující slušný člověk dokáže zajistit, aby se s ním ostatní lidé cítili dobře. Pamatujte si to a buďte ohleduplní k potřebám a názorům ostatních lidí. Za žádných okolností si nedělejte legraci z žádné etnické, politické, nebo náboženské skupiny.

6) BUĎTE LADNÍ A ELEGANTNÍ.

Procházejte se pomalu a jemně, chovejte se klidně, ale zapojte se do dění okolo sebe. Lidé si této jemné šarmantnosti všimnou a budou vás mít raději.

NA ZÁVĚR UVÁDÍME PÁR DOBRÝCH TIPŮ.

- Nezapomínejte říkat „prosím“ a „děkuji.“
- Nepřerušujte lidi, když si budou povídat s někým jiným, nebo když se budou něčemu věnovat.
- Buďte slušní k ostatním lidem.
- Je mnohem horší být přistižen při lži, než říkat pravdu.
- Nedávejte si předloktí na stůl a nenatahujte se přes ostatní lidi pro koření a omáčky – požádejte někoho, aby vám podal, co potřebujete.
- Chovejte se vždy podle situace.
- Nikdy si nenabízejte sami, dokud vám cokoli nenabídne hostitel.
- Pokud někdo odmítne vaši nabídku, nenuťte ho, aby ji přijal. Mohlo by to vypadat, že nerozumíte slovu „ne.“

(Zdroj: <http://cs.wikihow.com/Jak-se-chovat-slu%C5%A1n%C4%9B>)

SVÁTEK PRÁCE

Svátek práce nebo 1. máj je mezinárodní dělnický svátek, který se od roku 1890 slaví 1. května. Svátek zavedla v roce 1889 II. internacionála na paměť vypuknutí stávký amerických dělníků v Chicagu dne 1. května 1886, která vyústila v Haymarketský masakr a následné soudní řízení. V českých zemích se poprvé slavil v roce 1890 na Střeleckém ostrově v Praze.

V socialistických zemích patřil tento svátek mezi nejdůležitější, organizovaly se masové prvomájové průvody, které procházely městem, často před tribunou s místními představiteli komunistické moci. Účast na oslavách prvního máje byla velmi často nepsaně povinná a nadřízení a učitelé měli nařizeno kontrolovat účast svých podřízených a žáků. Někdy se tento svátek bral jako májová veselice. V průvodu byly zastoupeny národní a družstevní podniky, školy i různé zájmové organizace (např. organizace Svazarmu či Červený kříž). Kromě pěších účastníků městem projížděly i alegorické vozy. Neodmyslitelnou součástí průvodů byly nejrůznější transparenty a mávátka. V



československém prostředí nahrával propagaci této akce i ten fakt, že 5. květen a 9. květen (což jsou významné dny z konce 2. světové války) byly časově blízké. Užívalo se tehdy zcela běžně propagační sousloví „slavné májové dny“ a na mnoha letácích a plakátech bývaly uvedeny všechny tyto dny společně, tedy 1., 5. a 9. květen. V těchto dnech se konaly vzpomínkové akce na padlé sovětské a československé vojáky ve II. světové válce.

(Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sv%C3%A1tek_pr%C3%A1ce)

DEN VÍTĚZSTVÍ

8. květen je jedním ze státních svátků České republiky (Český státní svátek), připomínající Den osvobození od fašismu (slavený též jako Den vítězství). V tento den si nejen v České republice připomínáme konec 2. světové války, za který se z pohledu historických pramenů považuje kapitulace německých vojsk, vstoupivší v platnost 8. května, ve 23:01 hodin středoevropského času. Rozdílná interpretace tohoto data (ve východních zemích bývá Den vítězství slaven 9. května) vychází z časového odstupeu jedné hodiny, který dělil středoevropský prostor od sovětského (konkrétně Moskvy).

Během posledního válečného roku již německé válečné hospodářství kolabovalo a po neúspěchu tzv. „Operace Jarní probuzení“ bylo zřejmé, že druhá světová válka skončí vítězstvím spojenců. Na západní frontě překročila



americká vojska 7. března 1945 most přes Rýn u Remagenu a zahájila postup do nitra Německa. 11. dubna dorazila 9. americká armáda k Labi. 16. dubna zahájila Rudá sovětská armáda útok, jeho cílem byl obchvat a obklíčení Berlína. 30. dubna 1945 spáchal Adolf Hitler sebevraždu a o dva dny později se zbylá berlínská posádka vzdala. 6. května 1945 zahájila sovětská vojska Pražskou ofenzivu proti německým vojskům na území Čech. Kapitulační akty Německa byly podepsány 7. května v Remeši a 8. května v Berlíně.

Zajímavostí pro Českou republiku je fakt, že se na jejím územím válčilo až do 11. května 1945, kdy bylo definitivně poraženo zbylé německé vojsko. Na tichomořském válčišti probíhaly boje 2. světové války až do 2. září 1945. 8. květen je v České republice stejně jako ostatní státní svátky vyhlášen za den pracovního klidu. Ukončení 2. světové války je pravidelně připomínáno pietními akcemi po celé

republiky, které vzdávají hold válečným obětem a bývají často spojeny i s přehlídkami vojenské techniky. Nejdůležitějším pietním aktem je již tradičně pokládání věnců a klanění se památce obětí válečného běsnění u pražského Národního památníku na Vítkově, kterého se účastní prezident republiky a většina předních ústavních činitelů země.



Zajímavostí současného státního svátku 8. května je skutečnost, že během komunistického režimu nebyl konec války státním svátkem a dokonce ani dnem památným či významným. Krátkou dobu po roce 1989 se slavil jako den vítězství nad fašismem, což však k absenci italských

(Mussoliniho) fašistických jednotek na českém území bylo zavádějící.

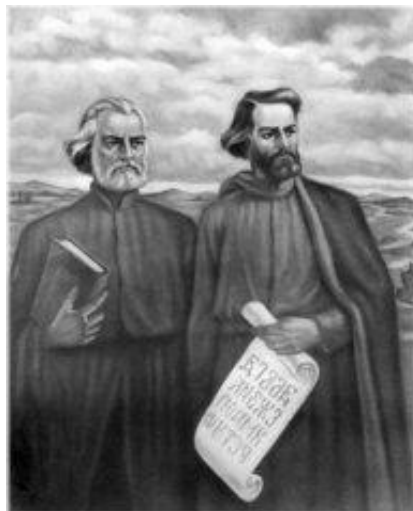
(Zdroj: <http://www.atlasceska.cz/ceska-republika/cr/svatky/8-kveten-den-vitezstvi/>)

CYRIL A METODĚJ

Cyril a Metoděj byli bratři, kteří v devátém století přišli na Velkou Moravu, aby šířili náboženství ve srozumitelném jazyce pro všechny. Jejich misie se v Českých zemích stala významným historickým mezníkem, neboť položili základy vlastní církve.

Slovanští věrozvěstové Cyril a Metoděj byli bratři ze Soluně, kteří se do historie zapsali jako Slovanští věrozvěstové. Svatý Konstantin (Cyril) žil v letech 827 – 869. Byl to profesor filozofie v Konstantinopoli, odkud po nějaké době odešel do kláštera, kde přijal řeholní jméno Cyril. Jeho starší bratr Metoděj se narodil roku 813 a zemřel v roce 885 právě na Moravě. Působil jako státní úředník a následně jako mnich. Do historie se však zapsal jako první moravsko-panonský arcibiskup.

Misie na Velkou Moravu nebyla první cestou, kterou museli oba bratři absolvovat za šíření víry. První misie Cyrila a Metoděje se uskutečnila roku 860, kdy byli vysláni byzantským císařem do Krymu. Pro naši historii byl však významný rok 862. Toho roku odeslal kníže Velké Moravy Rostislav poselstvo do byzantské říše. Žádal císaře o misionáře, kteří by vedli své bohoslužby ve slovanském jazyce, čím by se náboženství rozšířilo mezi velké množství lidí.



Na Velkou Moravu roku 863 dorazili, na popud byzantského císaře, právě Cyril a Metoděj. Misionáři připravili nové písmo, jež nazvali hlaholice a veškeré liturgické knihy přeložili do staroslověnštiny. Tím na Velké Moravě položili základy vlastní církve, neboť začali šířit náboženství ve srozumitelném jazyce pro všechny. V historii církve představuje kázání ve srozumitelném jazyce jednu z velice významných událostí našich dějin.

Papež Lev XIII. 30. září 1880 vyzdvihl zásluhy obou bratří a zároveň stanovil svátek svatého Cyrila a Metoděje na den 5. července. Každý rok v tento den si po celé republice připomínáme příchod Cyrila a Metoděje na Velkou Moravu a význam jejich misie.



Ukázka hlaholice s českým překladem

(Zdroj: <http://www.praguecityline.cz/osobnosti-prahy/cyril-a-metodej-zakladni-informace>)

MISTR JAN HUS

Český náboženský myslitel, kazatel a reformátor Mistr Jan Hus se narodil v roce 1371 v Husinci u Prachatic. O jeho dětství mnoho nevíme, většinou jde pouze o legendy.

Studoval na pražské univerzitě artistickou fakultu, kde získal v roce 1396 titul mistra svobodných umění. V roce 1398 začal přednášet, zapsal se na teologickou fakultu a nechal se vysvětit za kněze. Jako učitel používal v psaném projevu hlavně latinu.

Od roku 1402 kázal Hus v Betlémské kapli.

Kritizoval bohaté církevní hodnostáře a nešvary bohatého panstva. Získal si tím obdiv široké vrstvy pražské společnosti, od chudých lidí až po královskou společnost. Lidé byli nadšeni, že slyší názory, které oni nahlas vyslovit nesměli.

Husovým vzorem byl Viklef, jehož učení proniklo do Čech koncem 14. století. Hus veřejně obhajoval jeho knihy a tím si proti sobě poštval církevní vrchnost.



Kaple Betlémská

Do doby, kdy měl Hus sympatie arcibiskupa Zbyňka Zajíce, krále Václava IV. a královny Žofie, byla mu jeho kázání tolerována. V roce 1408 se ale arcibiskup postavil proti každému, kdo uznával Vikléfa a přikázal všem odevzdat jeho spisy. Čeští mistři i studenti odmítli poslušnost a spisy nevydali. Pražský arcibiskup dal v roce 1410 spálit Vikléfovy spisy jako kacířské a na Husa uvalit kletbu.

Hus měl přísný zákaz konat v Praze církevní obřady. Nebral však papežův příkaz vážně, odvolával se na Kristovo učení. Náklonnost krále a královny pro něj skončila. Hus raději opustil Prahu a usadil se na Kozím hrádku v jižních Čechách a v roce 1414 na Krakovci. Zde kázal venkovskému lidu a psal česká díla.

Čechy znamenaly pro Husa bezpečí. Král Václav IV. ho nemohl vydat žádnému soudu, protože by bylo české království nařčeno z kacířství. Nebezpečí ale přišlo od koncilu, který zasedal v jihu německé Kostnici.

Císař Zikmund vyzval Husa, aby se omluvil za své kacířství, před církevním koncilem. Žádal jeho podřízení se autoritě církve. Jakmile vstoupil Hus na půdu církve, podléhal církevnímu právu a podle něj už byl předem odsouzen. V Kostnici byl zatčen a uvězněn.

Hus věděl, že jako kněz- kacíř může dostat trest doživotního žaláře, pokud se omluví, nebo bude upálen, pokud omluvu odmítne. Církev ho obvinila i z názorů, které nikdy nehlásal. Ani po dlouhém vězení, tělesných trestech a psychickém tlaku, Hus neustoupil ze svých názorů a byl 6. července 1415 upálen na hranici před

hradbami Kostnice a to na místě, kam se zahrabávali koně. Kati Husův popel vyhrabali a hodili ho do Rýna, aby z Husa, jako z kacíře, nic nezůstalo a jeho příznivci nemohli uctívat jeho ostatky. Hus ale dobře věděl, že jeho smrt bude mít v Čechách obrovský ohlas.

Rok po Husově smrti padl do spárů ohně také jeho věrný přítel, stoupenec reformy Jeroným Pražský.



Husovo učení dalo vzniknout husitskému hnutí, české reformaci a úsilí o proměnu katolické církve. Zasloužil se vydání Dekretu kutnohorského, který podstatně zmenšil význam německých mistrů. Husovi se také přiznává zásluha na reformě českého pravopisu. Začal jako první používat čárky. Byl prvním z našich spisovatelů, který dbal na čistotu jazyka.

(Zdroj<http://www.spisovatele.cz/jan-hus>)

TRÉNINK PAMĚTI

Mozek funguje podobně sval. Když se netrénuje, ochabuje. A aby nám nezakrněl, tak si mozkové závity procvičíme v následujícím tréninku paměti.

1. cvičení

Vypište názvy potravin, které jste našli 2x:

.....

.....

2. cvičení

Podle obrázku poznejte česká přísloví.



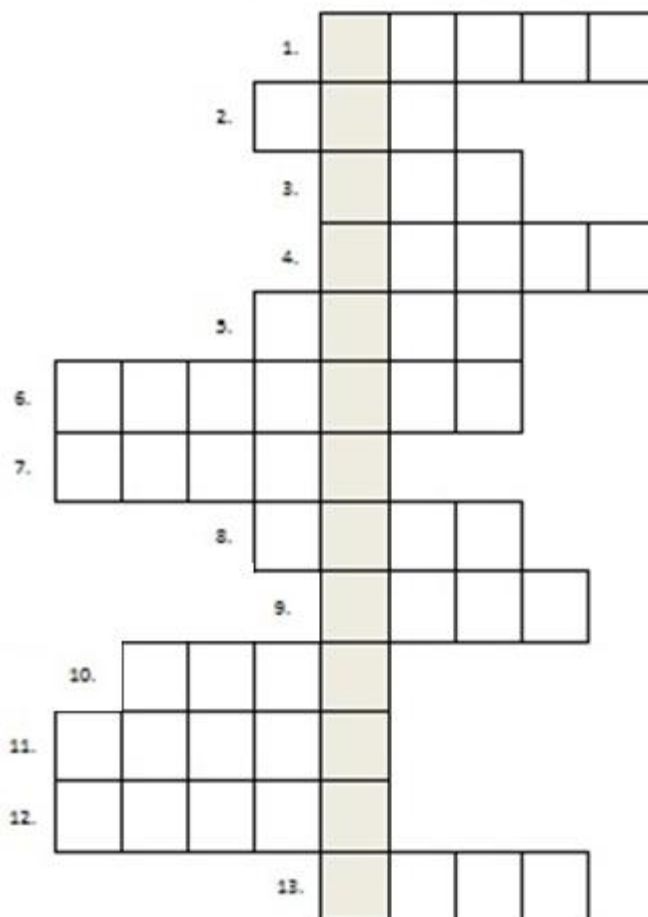
3. cvičení

Čarou spojte předměty, které k sobě patří a utvořte tak dvojce



4. cvičení

Tajenka.



- 1) lesní zvíře , které má bodliny
- 2) Všechny stromy dohromady tvoří
- 3) Zvíře, které se plazí
- 4) Chytrý jako....., Zrzavý jako.....
- 5) Náš národní strom.
- 6) Pták, který dělá kuku
- 7) Samec od laně
- 8) Ryba, kterou má spousta lidí na Vánoce
- 9) Smradlavé lesní zvíře
- 10) Strom, na který když poklepe a duní je....., to samé můžeme o někom říci že je jako pařez.
- 11) Pták, co tluče do stromu.
- 12) Zvíře, které se chová pro maso a nebo se loví v lese.
- 13) Pták, co loví v noci.

Správné odpovědi z Velikonočního tréninku paměti z minulého vydání Důchodníčku

- 1. Vzpomenete si, na který den „odlétají zvony do Říma“?**
b) Zelený čtvrtek
- 2. Z jakého důvodu se peče právě beránek a co vlastně symbolizuje?**
a) Je symbolem Kristovy loajálnosti, poslušnosti a obětavosti. Ježíš byl označován za „Božího beránka“
- 3. Co tolik tradiční jidášky vlastně symbolizovaly?**
b) Provaz, který stál Jidáše život
- 4. Tušíte, co je velikonoční vigilie?**
a) Bohoslužba v předvečer svátku
- 5. Jak se přezdívá pondělí v období pašijového týdne?**
b) Modré a někde žluté
- 6. Na Velký pátek bychom neměli nikomu nic půjčovat. Proč tomu tak je?**
a) Daný předmět či věc může být očarována zlou silou
- 7. Popeleční středa označuje konec masopustního období a začínající období půstu, které trvá:**
b) 40 dnů
- 8. Tradiční odměnou pro koledníky za vyšlehání pomlázkou je:**
b) malované vajíčko
- 9. Co je „pučálka“**
a) postní pokrm z naklíčeného hrachu
- 10. Na Boží hod velikonoční se:**
a) nikde nepracovalo, lidé hodovali a oslavovali.
- 11. Muži a chlapci dívky na Velikonoční pondělí šlehají pomlázkou:**
c) aby byly dívky stále mladé a krásné
- 12. Mezi velikonoční symboly patří:**
c) kuře, zajíc a beránek

SLOVO ZÁVĚREM

Milý čtenáři,
máte-li nápad jakou rubriku do časopisu Důchodníček přidat, či jakou naopak vypustit, napište nám prosím svůj názor a vhod'te ho do schránky pochval a stížností. Tato schránka je na každém patře.
Přejeme Všem čtenářům příjemně strávené prosluněné dny.

KONTAKTY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN

☞ DOMOV PRO SENIORY, ODLEHČOVACÍ SLUŽBY, DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM (TEL. 465 503 ...)

☞ MIMO ZAŘÍZENÍ SE VŽDY VOLÁ PŘES 9, UVNITŘ ZAŘÍZENÍ SE VOLÍ JEN LINKA (NAPŘ. SESTERNA 020).

Ředitel: Ing. Milan Minář

linka: 001 **e-mail:** reditel@soslla.cz

Vedoucí ošetrovatelsko – zdravotního úseku (vrchní sestra): Monika Kolomá

linka: 002 **e-mail:** vrchni.sestra@soslla.cz

Vedoucí sociálního úseku: Marcela Severová, DiS.

linka: 006 **e-mail:** soc.pracovnik@soslla.cz
soc.pracovnik3@soslla.cz

Vedoucí technického úseku: Marta Šifrová

linka: 005 **e-mail:** vtu@soslla.cz

Pokladní: Pavla Antesová

linka: 009 **e-mail:** mzdy@soslla.cz

Nutriční terapeut: Ludmila Dostálková

linka: 022 **e-mail:** nutricni@soslla.cz

Sesterna: linka: 020

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

Úřední hodiny sociálního úseku:

Po: 7:00-12:00,13:00-16:30 hod.

Út: 7:00 – 12:00 hod.

St: 7:00-12:00, 13:00-15:30 hod.

Čt: 7:00 – 12:00 hod.

Pá: dle telefonické domluvy

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)

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

Jednotné číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Záchraná služba	155
Policie	158
Městská policie	156
Život 90 senior telefon	800 157 157



☞ *Telefonická krizová pomoc – linka důvěry. Linka poskytuje nepřetržitou a bezplatnou pomoc seniorům v krizových situacích, když se cítí sami nebo když se setkají s domácím násilím. Rodiny prostřednictvím Senior telefonu podporujeme a poradíme jim s péčí o seniory.*

Elpida – zlatá linka seniorů 800 200 007

☞ *Linka seniorů je anonymní a bezplatná telefonická služba pro seniory, osoby o seniory pečující a osoby v krizi. Nabízí volajícím důvěrný prostor pro sdílení jejich pocitů, provází je náročnými životními situacemi, poskytuje jim smysluplné kontakty na další služby a instituce. Tím je podporuje v aktivním, nezávislém a důstojném životě.*

Senior doprava 773 595 126

☞ *Je určena seniorům, osobám zdravotně oslabeným a rodičům s dětmi k návštěvě lékaře, úřadu, přátel, na nákup, apod.*