

# DŮCHODNÍČEK



PRO KLIENTY SOSLLA ZDARMA

OSTATNÍ 10,- Kč.

JARO 2018

## CO NAJDETE V DŮCHODNÍČKU

3 – 5.....	Aktuality, Informujeme, Připravujeme, Chystáme
5 – 7.....	Jarní oslavenci, Ohlédnutí
8.....	Zápisy ze schůze obyvatel
9 – 13.....	Pokračování vzpomínek – ohlédnutí za rokem 2010
14 – 17.....	Vyprávěcí koutek pana Jaroslava Skalického (dobrovolník)
17-20.....	Významné a mezinárodně
21.....	Týden trénování paměti
21 - 23.....	1948
24 - 25.....	1968
26-32.....	Trénink paměti
33.....	Výsledky tréninku paměti z minulého čísla
35.....	Kontakty Sociálních služeb Lanškroun
36.....	Důležitá telefonní čísla

## ÚVODNÍČEK

Vážení čtenáři Důchodníčku.

Čas utíká jako voda a máme tu březen. Masopustní veselí prošlo celou naší zemí a ohlásilo nám postní dobu předcházející Velikonocím. Silné mrazy, které přišly ke konci února, na mnoha místech České republiky zlomily teplotní rekordy staré i desítky let. Můžeme jen doufat, že se počasí umoudří a teploty se v průběhu března přiblíží plusovým hodnotám.

Březen je podle gregoriánského kalendáře třetí měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce pochází z rašení bříz a začátek březosti zvířat.

V období kolem 21. března nastává jarní rovnodennost. Slunce při svém zdánlivém ročním pohybu protíná světový rovník – přechází z jižní polokoule na severní.

Původně byl březen v římském kalendáři první měsíc v roce.

Březen začíná vždy stejným dnem v týdnu jako listopad a v nepřestupný rok jako únor.

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

## UPOZORNĚNÍ

**OD LEDNA ROKU 2018 JE AUDIOHELP VŽDY 1. ČTVRTEK  
V MĚSÍCI V ČASE 12:30 – 14:30 V KULTURNÍ MÍSTNOSTI.**

**OD 26. ÚNORA BUDE KANTÝNA VE VŠEDNÍ DNY  
V ODPOLEDNÍCH HODINÁCH OTEVŘENA OD 14:00 HOD.**

*Váš Důchodníček*

## AKTUALITY

### V NAŠEM DOMOVĚ JSME PŘIVÍTALI:

☞ Pan Papík Zdeněk

☞ Paní Hajzlerová Anna



---

### ROZLOUČILI JSME SE:

† Bayer Ivo

23. 1. 2018

† Sedláková Miroslava

2. 2. 2018



*„Smrt je jenom bílá boží muka na rozcestí v poli. Dlouhá cesta utrmácí, nohy bolí, oči jako smutní ptáci na trávník se posadí, ruce zemi pohladí.“*

## KVĚTINOVÝ PLES

14. března se můžete těšit na tradiční akci pořádanou u nás v Domově a tím je ples. Letošním tématem jsou květiny. Červené, bílé, modré, oranžové, růžové, žíhané, pestrobarevné, drobkované, okrasné, kvetoucí s příjemnou nasládlou vůní. Samozřejmě nebude chybět tombola s hodnotnými cenami (víno, sekt, trička, čokoláda, a mnoho dalšího). Nezapomeňte se tedy tematicky obléci. Každý příchozí obdrží malou pozornost ☺



## VELIKONOČNÍ DÍLNA



Velikonoční svátky začínají letos 30. března, kdy slavíme velký pátek, a vrcholí velikonočním pondělím, které připadlo na 2. dubna roku 2018. Těšit se můžete na velikonoční dílnu, která proběhne v úterý 27. března 2018. S vyráběním nám přijdou pomoci maminky s dětmi a společně si vyrobíme krásné dekorace.

## PÁLENÍ ČARODĚJNIC A STAVĚNÍ MÁJKY

27. dubna nás navštíví hudební soubor Zdeňka Černohouze s programem Ta naše písnička česká. Hudebníci nám zahrají známé melodie Karla Hašlera, Františka Kmocha, Václava Bláhy a dalších. Svoji hudbou nás doprovodí na programu pálení čarodějnic a stavění májky. Těšíte se?





## LÍHNUTÍ KUŘÁTEK

Slepičí vajíčka schovaná v útulném, vyhřátém domečku. Tiše tam odpočívají a uvnitř, pod tvrdou skořápkou, bují největší zázrak na tomto světě. Život. 3 týdny čekání, které nás odmění žlutě zbarvenou, neohrabanou kuličkou, která ze všech sil volá a hlásí se: „Už jsem tady!“ I letos se budou v tomto boxíku skovávat slepičí vajíčka. Držte jim palce.



## JARNÍ OSLAVENCI

BŘEZEN – Krupková Jarmila, Klementová Květoslava, Pacholíkova Blažena, Frgalová Františka, Kovářová Jarmila, Smrekovská Alžběta, Bergmannová Hana, Brokešová Anna

DUBEN – Benedíková Marie, Marková Ludmila, Vašíček Jiří, Hrabalová Danuše, Šemberová Marie, Vašíčková Olga, Klepetková Hana, Felcmanová Jaroslava, Severýn Zdeněk, Jirásek Jaroslav

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

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



## OHLÉDNUTÍ

### PŘEDNÁŠKA O UGANDĚ

6. února 2018 nám katolický kněz, pan Jirásek, přišel popovídat o jeho putování po exotické Ugandě. Vyprávění doprovodil krásnými fotografiemi tamějších divokých zvířat, rozmanité flóry, lidové architektury a místních obyvatel. Děkujeme za krásně strávené odpoledne v teplých krajinách rovníkové Afriky.

### VYSTOUPENÍ HUDEBNÍ SKUPINY PEPINO BAND

18. ledna nás navštívila hudební skupina Pepino band, která je pravidelným účastníkem v hudební televizi Šlágr TV. Potěšili nás tak krásnými lidovými písněmi. Děkujeme všem, kteří se podíleli na splnění tohoto přání v rámci projektu Ježíškova vnoučata. Darovali jste radost do srdcí našich babiček a dědečků.



## JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Když nám přišel e-mail týkající se tohoto projektu, říkala jsem si: „Copak to bude? Bude mít někdo zájem splnit přání seniorům a jaká přání vlastně splníme?“ Ale že to bude mít takový ohlas a najde se tolik laskavých lidí, kteří chtějí rozdávat ten překrásný pocit radosti...Nikdo z nás nečekal. Když jsem viděla klienty při předávání dárků, jak se radují a usmívají. Ten pohled byl k nezaplacení. Tímto bych chtěla strašně moc poděkovat všem dárcům, kteří se podíleli a splnili tak přání našim seniorům. Děkuje!!!

Splněná přání:

CD přehrávač

Den krásy

Plyšový „parták“

Parádnice v každém věku – halenka, náhrdelník

Večery pod lampou – předplatné časopisu

Audioknihy

Model letadla

Hudební vystoupení

Kamarád z dětství Maymon

Ježíškova vnoučata plní přání přes 13 000 seniorů z domovů po celé České republice. Unikátní projekt Českého rozhlasu tak během adventního času dokázal zdánlivě neuvěřitelnou věc.

Za Sociální služby Lanškroun Marcela Severová, DiS.



## ZÁPIS ZE SCHŮZE OBYVATEL

**ČÍSLO:** 1.

**DATUM:** 12. 2. 2018

**PŘÍTOMNI:**

Marcela Severová, DiS. – sociální pracovnice.  
Klienti.

**PRŮBĚH:**

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Klienti byli seznámeni s tím, že si mohou, vyzvednout své důchodové výměry na sociálním úseku.
3. Klienti byli seznámeni s novou organizační strukturou organizace, kde zaniká funkce vedoucí technického úseku. Veškeré věci týkající se technického úseku přebírá pan ředitel.
4. Klienti byli seznámeni s vyhodnocením průzkumu spokojenosti klientů Domova pro seniory za rok 2017. Na vyhodnocení průzkumu je možné nahlídnout na sociálním úseku.
5. Klienti byli seznámeni s plánovaným zdražováním služeb. Výše zdražování bude v nejbližší době upřesněna.
6. Klienti byli pozváni na nejbližší konané akce:  
  
13. 2. 2018 – Od 9:00 hod. Masopustní veselí, začátek u kantýny a postupně na patra.  
14. 2. 2018 – Od 9:00 hod. Valentýnské kino (Promítnutí romantického snímku, káva, občerstvení).  
15. 2. 2018 – Výplata zůstatku z důchodu.  
20. 2. 2018 – Ruské kuželky.  
27. 2. 2018 – Společenské hry s rodinným centrem.  
13. 3. 2018 – Tvořivá dílna s rodinným centrem.  
14. 3. 2018 – Květinový ples.  
27. 3. 2018 – Velikonoční dílnička s rodinným centrem.
7. Klientům chybí možnost výběru ze 2 menu při obědě. Dále by si klienti přáli, aby se všichni pracovníci ze sociálního úseku zúčastnili společných aktivit.
8. Klienti odsouhlasili, že další schůze obyvatel proběhne v březnu 2018.

Zapsala dne 12. 2. 2018: Marcela Severová, DiS.....

Za klienty:.....



# POKRAČOVÁNÍ VZPOMÍNEK – OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2011

## ROK 2011

### ZIMNÍ KLOBOUKOVÝ PLES

V čase, kdy si člověk jen při pouhém přechodu náměstí vyslechl několik hloučků dam, řešících své plesové garderoby a pány, kteří lamentovali nad tím, že je ta „jejich“ zase umluvila do nějakého plesání, a bylo tedy více než jasné, že plesová sezóna je v plném proudu, jsme se i my v Domově pro seniory rozhodli, že si nenecháme ujít příležitost k zábavě a uspořádali jsme vlastní ples. Ples nesl název „Velký zimní kloboukový“ a vyplnilo se nakonec vše, co název sliboval. Velký byl už jen svými přípravami, které trvaly více než měsíc. Velká byla také tombola, ve které bylo letos přes 250 cen, které sváděly každého návštěvníka k pokoušení štěstí a nákupu lístků. Nebudu přehánět, když řeknu, že si každý svou výhru odnesl. A tak to má být. Velké byly i některé klobouky klientů a zaměstnanců, ale o tom až později. Zimní byl ples jen částečně. Sníh, který by dokresloval celkovou atmosféru, bohužel do druhé poloviny února nevydržel, ale zima, ta byla v den konání plesu, tedy 22. února, skutečně třeskutá. Zmírnit se jí snažila naše kulturní vložka v podobě studentek Středního odborného učiliště z Lanškrouna, které nám pod vedením svých učitelek v rámci praktické výuky oborů Kadeřnice a Kosmetička, předvedly módní přehlídku letních šatů, plesových a společenských šatů a tzv. proměnu, kdy dívky běžně oblečené a upravené svým kadeřnickým a kosmetickým umem proměnily v dámy, které by na každém plese zazářily. A to měly na proměnu jen několik málo minut.

Ke každému správnému plesu patří i předtančení, které má návštěvníky navnadit a inspirovat. O profesionální taneční úvod se nám postaral sladěný pár sourozenců Vystrčilových. Naše pozvání přijal místostarosta Roman Krajčí, a aby tematicky zapadl, vzal si i on klobouk. Čímž se dostáváme k poslednímu a nejdůležitějšímu

slůvku v názvu plesu. Klobouk byl dříve doplňkem, který zdobil každou dámu a jehož smeknutí bylo u mužů skoro neodmyslitelným gestem. Dnes už se na klobouky bohužel zapomíná a vrací se jen nárazově jako doplňky některých módních trendů. Leckterá dáma z řad našich klientek ale svůj stylový klobouk v šatníku stále má a proto jsme se rozhodli pro toto téma. A mělo úspěch. Klobouků se nám sešlo opravdu mnoho v různých stylech, barvách, materiálech, od decentních letních kloboučků, až po obří sombrera. Na klobouky a čepice nezapomněli ani pánové v čele s panem ředitelem, který provedl dámy po parketu ve vkusném cylindru. K tanci a poslechu nám hrála osvědčená skupina Menhir.

## **ČARODĚJNICKÝ SLET**

Ve středu 27. dubna 2011 jsme v Domově uspořádali čarodějnický slet. Pálení čarodějnic připadá tento rok na sobotu, a proto jsme se rozhodli, že si na zahradě uděláme takovou malou přípravu. Z této malé přípravy se ale nakonec vyklubala veliká společenská akce a o to větší radost jsme z toho měli. Na akci nesmělo chybět ani ono pálení nebohé čarodějnice, o jejíž výrobu se nám tentokrát postaral jeden z našich šikovných klientů, pan Novotný. O hudbu se postaral pan Popelář, který se svou harmonikou rozezpíval snad každého. I o občerstvení bylo postaráno. Tentokrát jsme si pochutnali na uzeném masíčku, které nám darovala Jatka Lanškroun. Klienti si mohli vyzkoušet své čarodějnické schopnosti při stylových soutěžích jako hod pavoukem nebo míchání lektvarů. Hojná účast klientů značila, že se odpoledne opravdu vyvedlo.

## **ZAHRADNÍ SLAVNOST A KÁCENÍ MÁJE**

Pondělí 30. května bylo věnováno zahradním radovánkám. Tentokrát jsme slavili kácení máje a nadprůměrné teploty připomínaly, že je třeba oslavit i příhod léta. Ještě ráno v den konání akce se museli sehnat slunečníky, protože již bylo jasné, že by se na prudkém odpoledním slunci dalo jen těžko vydržet. Každý kousek stínu byl vzácný! Akce se ale opravdu vydařila, k poslechu hrál náš oblíbený harmonikář, pan Popelář. Speciálními hosty tohoto dne byli klienti z Domova pro seniory

v Moravské Třebové, kteří nám nejdříve předvedli úžasné pěvecké vystoupení s názvem Devatero řemesel a poté se připojili k zahradní akci.

## **RELAXACE V SOLNÉ JESKYNI**

S radostí jsme přijali pozvání do lanškrounské solné jeskyně a ve středu 7. června jsme se vydali za novým zážitkem a hlavně za ozdravnou relaxací. Rádi bychom poděkovali paní Strnadové za to, že našim klientkám toto příjemné zpestření dne nabídla.

## **OSLAVA 5. VÝROČÍ**

V pátek 30. září 2011 jsme oslavili půlkulaté 5. výročí otevření Domova pro seniory. Na začátek zazněla z úst pana ředitele přání, která sepsali klienti i zaměstnanci. Po úvodním slovu přestříhl zástupce firmy Partner For Life Planning, a. s. spolu s panem ředitelem slavnostní pásku v nově vzniklé relaxační místnosti Snoezelen. Poté jsme se přemístili na zahradu, kde s pomocí paní starostky Stanislavy Švarcové otevřeli jezírko s barevnými rybičkami. Následovalo vystoupení skupiny bubeníků. Samozřejmě nechyběl patrový dort, který rozkrojil pan ředitel, a tak každý mohl kousek ochutnat. K tanci a poslechu tradičně hrála skupina Menhir, při jejichž písničkách byl parket téměř plný. Na závěr slavnostního dne nechybělo maso z udírny, na kterém si všichni pochutnali.

## **ZNAČKA KVALITY VE SLUŽBÁCH**

Ve čtvrtek 13. října 2011 byl dalším významným dnem pro Sociální služby Lanškroun. V rámci III. Výročního kongresu poskytovatelů sociálních služeb ČR obdržel ředitel Ing. Milan Minář pro Sociální služby Lanškroun Certifikát „Značka kvality“ a tabulku s počtem 4 hvězd z rukou prezidenta APSS ČR Jiřího Horeckého a zástupkyně společnosti Hartmann – Rico Martiny Čuhajové. Domov tedy patří k prvním z devíti certifikovaným zařízením v ČR. Jako příklad dobré praxe Domov uvedl časový rozvrh úkonů poskytovaných dle individuálních plánů klientů.

O Značce kvality.... Cílem Značky kvality v sociálních službách je poskytnout seniorům, kteří vstupují do domova pro seniory, ale také jejich rodinným příslušníkům jednoznačnou informaci o tom, jakou kvalitu mohou od života v daném domově očekávat. Jde o jednoduchý systém externí certifikace těchto zařízení, který je založen na tzv. udělování hvězd. V praxi tak již při vstupu do domova pro seniory uvidí jak jeho nový uživatel, tak případně i jeho rodina, zda jde např. o dvouhvězdičkový nebo pětihvězdičkový domov. Značka kvality v sociálních službách hodnotí všechny důležité aspekty pobytu v zařízení, a to pouze z jednoho úhlu pohledu – z pohledu samotného seniora, resp. uživatele této sociální pobytové služby. Značka kvality v sociálních službách jako nástroj a měřítko kvality zcela běžné v mnoha západoevropských zemích tak přichází do ČR, aby kvalitu sociálních služeb u nás nejen měřila, ale vedla dlouhodobě k jejímu zvyšování.

(Zdroj: <http://www.znackakvality.info/>)

## **TVOŘIVÁ DÍLNA**

Poslední říjnový den jsme se pustili do přípravy na Večer světél. Rozhodli jsme se, že vydlabeme dýni, kterou dáme k jezírku. Na pomoc jsme si přizvali žáky ze ZŠ Smetanova, kteří nám pomohli s tvorbou „dýňové lampy“. Žáci si navíc odnesli každý svoji malou vydlabanou dýničku.

## **KAVÁRNIČKA S HOSTEM**

Dne 21. 10. 2011 se uskutečnila další kavárnička s hostem. Tentokrát přijal pozvání mladý student Ondřej Srp. Ondra klientům popovídal o svém životě na vozíčku, studiu v Jedličkově ústavu v Praze, ale také o plánech do budoucna. Vyprávění bylo obohaceno o mnoho fotografií ze školy, volnočasových aktivit, ale také hipoterapie, kterou Ondra pravidelně absolvuje. Prostor dostali i klienti, kteří se mohli zeptat na vše, co je zajímalo.



## PŘEDVÁNOČNÍ DÍLNA

V pondělí 21. listopadu jsme se vrhli na předvánoční přípravy – pekli jsme perníčky. Pomoci nám přišly opět děti ze základní školy. Děti si přinesly vykrajovátko podle svého výběru a udělaly si své perníčky. Plechy se začaly plnit různými tvary vykrajovaného těsta. Upečené medové perníčky provoněly celý domov.

## ODPOLEDNE SE PSÍMI KAMARÁDY

Ve čtvrtek 8. listopadu se odpoledne Domovem ozýval psí štěkot. Nezúčastněný člověk by si řekl, že se mu to asi zdá, ale to by byl na omylu. Přišlo nás totiž navštívit 8 pejsků ze sdružení Canisterapie o.s. a ZKO Luková, se svými páničky a studenty 3. ročníku SZeŠ oboru veterinářství. Klienti, kterých bylo opravdu mnoho, nejprve shlédli ukázkou z výcviku psů. Poté každý pániček představil svého pejska. Na své si přišli i klienti, mohli si pejsky pohladit a kdo chtěl, mohl si vzít pejska na klín a „pomuchlat“ se s ním. Zkrátka nepřišli ani pejsci, neboť za odměnu dostali psí pamlsky. Toto odpoledne mělo úspěch a my budeme doufat, že se bude zase opakovat.

## MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA

Dne 5. prosince se uskutečnila pro klienty mikulášská besídka. Rozveselit klienty přišel pan Popelář s harmonikou. Hrál písničky ze svého repertoáru, i na přání klientů. I k nám zavítali čerti, anděl a nechyběl samozřejmě mikuláš. Každý klient dostal malý balíček s perníčkem. Dle hojné účasti je vidět, že tyto akce mají úspěch.

V příštím **Důchodníčku** pokračování vzpomínek.....

## VYPRÁVĚCÍ KOUTEK PANA JAROSLAVA SKALICKÉHO (DOBROVOLNÍK)

### STRÝC DŽOK VZPOMÍNÁ

Kdo by v naší rodině neznal strýce Džoka. Je to světoběžník. Procestoval, byť pracovně, pořádný kus světa. Kromě toho je milovník turistiky a pro část rodiny mluvka, kterému každý odpustí, když své vyprávění poněkud přibarví.

Už je mnoho let v důchodu. Ani to mu však nebrání v pěstování cest po rodné vlasti a navštěvuje každý pochod, který se mu namane. Při pohledu na něho byste snadno propadli dojmu, že je to vyžilý seladon, kterému roste břicho díky vysedávání u televize. V jeho případě jde však o klamání tělem. Když přijede na rodinné oslavy, pak je o zábavu postaráno. Zvláště děti ho milují. Jeho vyprávění je dokáže přikovat na místě. A světe, div se vůbec nezlobí. I já, přiznám se občas neodolám jeho příběhům a poslouchám stejně okouzleně, jako ti malí.

Pro vás, milí čtenáři, jsem se pokusil převyprávět jeden z jeho příběhů, doufejme, že se na mě nebude zlobit.

Onehdy jsem si vyšlápl na jeden výlet s bandou asi 20 stejně starých a obdobně vypasených..( a poplácal se po statném břichu ). Čert ví, jak jsem se k tomu přimotal, ale vzpomínky na něj mi z paměti ještě nevymizely.

Cílem byla hradní zřícenina, nechtějte však po mě její jméno. Říkejme jí třeba Šrumberk. Víím takový v mapách nenajdete, ale přece nebudu prozrazovat, kde jsem se málem znemožnil. Trasa vedla hlavně skrze les a tak si tam člověk užil svoje. Úzká pěšina se vinula rozměklým terénem a směřovala do táhlého, leč nepřiliš prudkého svahu. Bylo pod mrakem, ale navzdory tomu teplo. Už po pár stovkách metrů jsem byl zpocený jako myš. A nebyl jsem jediný. Fyzičkou nepřiliš oplývající banda funěla jako sentinel. A i ostatní zvuky spíš připomínaly prasata vracející se z bukvic.

Ptáci ve větvích vrískali o sto šest a mezi stromy se občas prohnal závan lenivého větru.

Pod botami skřípaly kamínky, tu a tam zapraskala větvička. Z hloubi lesa se občas ozvalo drnčení pracujícího datla.

Supící banda tlouštíků se drala vzhůru po cestě. Chvílemi zazněly schvácené nadávky i jadrnější kletba.

Náhle nám cestu přehradila bystřina. Voda šťastně zurčela a skákala z kamene na kámen. Nádherný pohled. Přes skotačící vodu tu byl položen provizorní můstek z klád.

Už první pohled naznačoval, že je tu už ne jeden rok. A teď si představte, že na takto chatrný přechod zaútočí banda těžkotonážních turistů. První nápor: asi tak 8 lidí tam vběhlo, dřevo varovně zapraskalo, nicméně dřevo statečně odolávalo, druhá vlna... můstek zakolísal, hlasité kraknutí bylo varování, kterého však nikdo ze zbytku turistických nadšenců nedbal. Ani já. Ke vši smůle jsem byl v té závěrečné skupince. Pouze 4 lidi... krok dva a můstek s hlasitým protestem už kapituloval. Všichni, co jsme tam v dané chvíli byli, jsme se poroučeli do ledové vody. Zmáchaní až na kost a důkladně prokřehlí jsme se hrabali ven z mokrého objetí. Kdosi se škodolibě uchechtl, jiný rozmrzelý hlas komentoval situaci, že mu uplaval chlebník se svačinou. Ti, co zůstali suší, nám ochotně podávali ruce. Chvála bohu za léto... z šedivé peřiny na okamžik vyhlédlo slunce, aby se podívalo, co tam ti turisté tropí. Ozval se názor, že se vrátíme. Ve mně vzkypěla krev. Jsme už ve dvou třetinách cesty já se před ostatními nemínil projevít jako zhýčkaný zbabělec, který cestu vzdá.

I když voda v botách není žádný med, každý krok zněl jako kváknutí žáby, rozhodně jsem chtěl pokračovat. Kdybych se sem zase mohl podívat? Šrumberk je pro mě hodně z ruky, vlastně až na druhém konci republiky a navíc je z něho prý úchvatná vyhlídka. To si přeci nesmím nechat ujít!

Sice zkřehlý jak zákon káže jsem se začal opět drát vzhůru do svahu. Drtivá většina mne napodobila a nakonec i ten zbytek si dodal odvahy. Brzy jsem začal svého rozhodnutí litovat. Jehličí a listí se ve vlhkém

obutí drží jak přičarované. Rozhodně nic k závisti. Pěšina se stávala čím dál tím příkřejší, pak náhle končila. Stála tu malá kaplička a poblíž se nacházela skromná studánka. Zírali jsme na ceduli, že další výstup je na vlastní nebezpečí. Tak tahle lapálie mě nezastaví. Rozhodl jsem se. Schůdná cesta se změnila v prudké stoupání. Člověka to nutilo hledat oporu, kde se dalo. Za krátko mohl pozorovatel sledovat pestrou nabídku šplhacích technik. Někdo si našel hůl, jiný se spolehl na vlastní tělo a vzal to po čtyřech. Našli se i tací, kteří vsadili na spolupráci.

Vskutku, zajímavý pohled. Já byl mezi těmi, kdož se rozhodli pro techniku čtyř. Chytil jsem se kořenů, vystouplých kamenů. Vcelku rychlý postup. Náhle jsem v ruce držel něco podivného. Ne, živé to nebylo, to vás mohu ubezpečit. Podíval jsem se na věc důkladně. V mé ruce se nacházel nůž. Tvarem připomínal lovecký tesák. Střenka, notně zrezivělá vězela v rukojeti z jeleního parohu až po bližším pohledu se ukázalo, že je to zdařilá napodobenina. Nůž zde možná ztratil nějaký turista, nebo houbař. Každopádně jsem jej nyní držel v ruce já. Zamával jsem svým nálezem a vyrazil znovu vzhůru.

Brzy jsem věděl, že na vrchol bych dorazil mokrý tak jako tak. Takže ta koupel v ledové vodě se ukázala jako naprosto zanedbatelná epizoda. Potil jsem se, a měl pocit jak kdybych skládal uhlí.

Zatraceně, budu muset zhubnout, táhlo mi hlavou. A v duchu jsem plánoval odtučňovací kůru.

Konečně se objevily kamenné stěny hradu. Bylo slyšet hlasité, spokojené oddechnutí, doprovázení schváceným funěním.

Polorozpadlá brána nás zvala ke vstupu. Znaveni, ale šťastni, že jsme to zvládli, jsme se dostali až k nejvyššímu bodu naší cesty. Zkazky o nádheře pohledu nelhaly. Je prostě nádherný. Slunce, jako by chtělo oslavit náš úspěch, vyhlédlo z mraků a zalilo krajinu svým světlem. Zacvakaly spouště fotoaparátů a zavrčely kamery. Taková chvíle se přeci musí zdokumentovat. Vítr, který se zdvihl, postrádal ledový dech a tak jsme brzy oschli.



Ještě nás čekala cesta zpátky. To už bylo o poznání snazší. Jízda po zadní části těla má něco do sebe, jen zastavit takové tělo je dost kumšt. Scéna jak vystřižená z němé grotesky. To si jistě umíte představit. Pak jsem pochopil moudrost stavitele kapličky a studánky. To je místo, kde se člověk může dát jakž takž do pucu a v rámci možností se důstojně vrátit k autobusu, který už čeká.....

Tak takový výlet možná stojí za to, hlavně když je člověk odměněn nádherným zážitkem a také malým suvenýrem. Tak jako já, dodal Džok, a ukázal svým posluchačům onen nůž.

*Jaroslav Skalický*

## VÝZNAMNÉ A MEZINÁRODNÍ DNY V OBDOBÍ DUBEN - KVĚTEN

### **Mezinárodní den ptactva 1. 4.**

Na první aprílový den, kdy je v plném proudu pohyb tažných ptáků, byla roku 1906 podepsána Mezinárodní Konvence o ochraně užitečného ptactva. Česko-Slovenská republika k této konvenci přistoupila až roku 1924. Tento den se zároveň řadí k významným mezinárodními dnům pro přírodu.

### **Mezinárodní den Romů 8. 4.**

Mezinárodní den Romů je stanoven na pevné datum 8. dubna. V tento den si všichni mají možnost připomenout historii Romů, jejich zvyky, kulturu, jazyk a především si připomenout svůj (jejich) původ. Zároveň se Mezinárodní romská unie snaží šířit povědomí o problémech, se kterými se Romové potýkají.

### **Mezinárodní den letectví a kosmonautiky 12. 4.**

"Mezinárodní den letectví a kosmonautiky je stanoven na 12. dubna, kdy si připomínáme dobytí vesmíru lidmi, neboť právě v tento den v roce 1961 se konal první let člověka do vesmíru. Jednalo se o ruského pilota Jurije Alexejeviče Gagarina a vesmírné lodi Vostok. Start proběhl z ruského kosmodromu Bajkonur. Tradičně se k těmto významným

událostem váží i výroky. Po Gagarinovi se dochovala věta, kterou po letu pronesl: "Když jsem v kosmické lodi obletěl Zemi, viděl jsem jak je krásná. Lidé chraňme a rozmnožujme tuto krásu, ale neničme ji." V dějinách 20. století se jednalo o jednu z nejvýznamnějších událostí. Druhá významná událost připadající na tento datum se konala roku 1981 a byl z amerického mysu Canaveral vypuštěn na zemskou oběžnou dráhu raketoplán Columbia

## **Den Země 22. 4.**

Den země je dnem věnovaným naší planetě a v konečném důsledku i nám všem. Stanovení termínu tohoto svátku vychází z původních oslav dnů Země, které se obvykle konaly při oslavách jarní rovnodennosti (21. březen). Den země vznikl v USA spontánně, jako ekologicky laděný svátek Země. Od roku 1990 se k oslavám dne Země přidala i Česká republika. 22.duben je věnovaný planetě Zemi ať už smýšlením po ekologické stránce nebo z ohledu na války (které po Zemi stále jsou). Cílem moderních oslav dne Země je upozornit na dopady lidského chování na životní prostředí, a samozřejmě diskuse o možných nápravných a preventivních řešení těchto problémů.

## **Mezinárodní den skautů a skautek 24. 4.**

Mezinárodní den skautů a skautek připadl na tento den, neboť má svátek patron všech skautů a skautek svatý Jiří. Skauti nemají pouze tento mezinárodní den. Slaví ještě Den Sesterství.

## **Mezinárodní den tance 29. 4.**

Tanec je krásným uměním a i proto si zaslouží mít svůj mezinárodní den. Mezinárodní den tance vyhlásil Mezinárodní divadelní ústav. A tento den není vybraný náhodně, narodil se významný choreograf Jeann Georges Novarra roku 1727.

## **Svátek práce 1. 5.**

V připomínku vypuknutí stávký amerických dělníků. V ČR se svátek slaví od roku 1890.

## **Den hasičů 4. 5.**

Den hasičů, všech hasičů, ať už se jedná o profesionály či sbory dobrovolných hasičů. Tento den vzdáváme hold všem, kteří pomáhají při záchraně života a boji s ohněm. Den hasičů připadá právě na 4. května, který je dnem sv. Floriána, který je patronem všech hasičů a zabraňuje požárům.

## **Světový den Červeného kříže 8. 5.**

Světový den Červeného kříže se slaví v tento den, jako připomínka výročí kdy se narodil zakladatel organizace Červeného kříže Henri Dunant roku 1828. Po celém světě se slaví od roku 1953 v ČR později.

## **Mezinárodní den ošetřovatelek 12. 5.**

Roku 1820 12.5. se narodila ve Florencii Florence Nightingalová, která jako první mezi britskými raněnými vojáky vytvořila základy ošetřovatelského modelu, který se používá do dnes. Proto v dnešní den slaví všechny její následnice - zdravotní sestry svůj den, bez ohledu na to v jakém zdravotnickém oboru působí.

## **Den Matek 14. 5.**

Den matek je velmi krásný svátek, který je rozšířen po celém světě. Oficiálně připadá den matek na druhou květnou neděli. V ČR je tento svátek ustanoven na 8. května, a začal se slavit roku 1923 a to díky propagátorce Alici Masarykové. Po druhé světové válce byl komunistickou garniturou trochu zneužit, právě k propagandistickým oslavám a byl přejmenován na MDŽ - Mezinárodní den žen. Po roce 1989 se opět začal slavit Den matek i veřejně. Typickým dárkem ke Dni matek jsou květiny a drobné dárky, které matky často dostávají hlavně od svých dětí.

## **Mezinárodní den rodiny 15. 5.**

Mezinárodní den rodiny je velice významným dnem pro společnost. Rodina je důležitým faktorem základu celé společnosti a je velice důležitým prvkem pro výchovu budoucích generací. Měli bychom si z ní

odnést příjemný, naplňující a nenahraditelný pocit, který by nám v tento den měl být připomenut.

### **Evropský den parků 24. 5.**

Evropský den parků slaví hlavně ochránci přírody po celé Evropě, čímž si připomínají důležitost národních parků, zeleně, chráněných krajinných oblastí (CHKO). Samozřejmě se k nim každoročně přidávají i milovníci přírody.

### **Den Afriky 25. 5.**

Den Afriky patří Africkému černému kontinentu od roku 1963, kdy byly podepsané listiny Organizací za sjednocení Afriky (OUA). Tento den by nám měl zůstat na paměti, že i přes to jsou stále oblasti, kde jsou složité mezilidské vztahy, ale hlavním problémem je chudoba.

### **Svátek sousedů 30. 5.**

Svátek sousedů je krásným nápadem, dotaženým k realizaci. Tento svátek si prosadil roku 1999 Atanase Périfan a Den sousedů má sloužit k utužování vztahů se spolubydlicími a sousedy. V České republice se svátek sousedů začal slavit od roku 2001.

### **Den otevírání studánek 31. 5.**

Není ani známo dne obnovení této starodávné tradice, kdy dívky obcházely studánky ve svých i přilehlých vesnicích a z jara čistili studánky. Voda byla (a stále je) pro všechny velice důležitý prvek potřebný pro život i úrodu. Dívky se modlily za čistou vodu, úrodu a vše bylo zakončené tancem a hudbou. Proto je dnešní den věnován právě otevírání studánek.

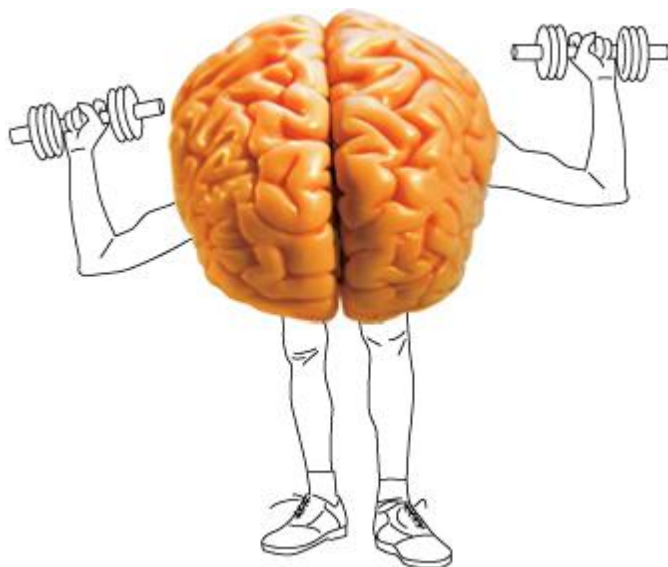


(Zdroj: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/>)



## TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Od 12. března do 18. března po celé české republice proběhne Národní týden trénování paměti. Této akce se účastní knihovny a instituce po celé České republice. Paměť je důležitou složkou naší osobnosti a pomáhá nám zvládat každodenní činnosti v našem životě. Nesmíme však zapomenout na skutečnost, že paměť se chová podobně jako sval. Trénujeme-li a posilujeme svaly tak nám svaly rostou a my tak získáváme sílu. S mozkem to funguje obdobně. Trénujeme-li svoji hlavu, tak mozek sílí a získává na vitalitě. My jsme pak schopní si pamatovat daleko více věcí, nebo si více vědomostí zpětně vybavit.



V tomto čísle je pro Vás připravená speciální příloha na trénování paměti. V několika cvičeních si tak protrénujete svoje mozkové závity. Přeji Vám spoustu úspěchů v řešení úloh.

## 1948

Únor 1948 patří k nejdůležitějším mezníkům našich novodobých dějin. Byl vyvrcholením procesu, jenž započal už v roce 1945 a skládal se z celého řetězce navzájem podmíněných a propojených událostí, snah KSČ o získání moci a velmocenských zásahů do Československé zahraniční politiky (odmítnutí Marshallova plánu na příkaz Moskvy).

Komunistická strana se od počátku, tj. minimálně od roku 1945, snažila vytvořit podmínky, jež by ji umožnily strhnout na sebe veškerou moc ve státě. Tomu přizpůsobila i svojí vnitřní a zahraniční politiku, tzn. snaha získat agenty a spolupracovníky v jiných stranách, rozbít Národní frontu v daném složení a dosadit do ní nové složky, postupně infiltrovat a ovládnout bezpečnostní aparát (tajné služby, SNB, armádu). Komunistický ministr vnitra Nosek obsazoval postupně všechna důležitá místa v bezpečnostním aparátu členy KSČ. Podobná situace panovala i v armádě, kde tyto akce řídil Bedřich Reicin. Roku 1946 zřídilo vedení KSČ zvláštní oddělení, které verbovalo spolupracovníky v ostatních stranách a získávalo od nich informace a dávalo jim pokyny jak ovlivňovat politiku svých stran ve prospěch politiky KSČ. Úsilí komunistů nahrávaly vnitřní poměry v Československu, které v plné míře zcela neodpovídaly poměrům v zavedených demokraciích (systém pouhých čtyř stran, jiné nebyly povoleny, nejistá bezpečnostní situace v pohraničí po obou odsunech, divokém i „řádném“, řádění tzv. revolučních gard v pohraničí a rozsáhlé rabování zde zanechaného majetku), i sympatie velké části československé společnosti vůči levici. Svojí populistickou politikou a neustálým vyvoláváním sporů s jinými politickými stranami destabilizovala KSČ politickou situaci v Československu. Počátkem roku 1948 již byla politická situace zcela vyhrocena. Krize začala 20. 2. 1948. Na protest proti personálním změnám ministra Noska v SNB a kterými se předseda vlády K. Gottwald odmítl zabývat, podalo 13 nekomunistických členů vlády, z celkem 28, do rukou prezidenta demisi. O svém kroku prezidenta předem neinformovali ani si nezajistili podporu sociálních demokratů a nestraničských ministrů L. Svobody (ve skutečnosti tento muž stál

na straně komunistů) a J. Masaryka, jenž demisi odmítl. Politická krize trvala pět dní a byla vyplněna sérií dramatických událostí, na jejichž konci byl pád vlády a převzetí moci komunistickou stranou. Během té doby byl prezident E. Beneš vystaven nátlaku komunistů i představitelů a zástupců dělnického hnutí a odborů. Byli zatýkáni představitelé nekomunistických stran a nepohodlné osoby a prováděny prohlídky v sekretariátech nekomunistických stran, ozbrojovány Lidové milice a svolávány demonstrace (24. 2. 1948 proběhla generální stávka), vznikají tzv. akční výbory, které „čistí“ závody, úřady a školy od nekomunistů a jsou zastaveny první nekomunistické noviny (Svobodné slovo), nad jinými přebrala KSČ kontrolu (Lidová demokracie). Nejvyšší představitelé nekomunistických stran se v průběhu krize chovali naprosto diletantsky a nezodpovědně. Jediným viditelným odporem vůči chování komunistů byla demonstrace asi 5 000 studentů, učitelů a novinářů, kterým se i přes odpor Lidovým milicím a komunisty ovládaných bezpečnostních složek podařilo dojít až na pražský hrad, aby vyjádřili prezidentovi svoji účast a podporu. Ten je však nepřijal. Za účast v tomto pochodu byli mnozí z nich zatčeni a perzekuováni. 25. 2. 1948 přijal prezident Beneš demisi nekomunistických ministrů. Dle tehdejších zákonů nemusel Gottwald rozpustit vládu, ale mohl odstoupivší ministry nahradit jinými osobami, což také učinil. Čistky a zatýkání pokračovaly i v následujících dnech a týdnech. Cesta k nastolení totalitního komunistického režimu byla otevřena.

*Zdroj: [http://www.pametnaroda.cz/anniversary/detail/id/6?locale=cs\\_CZ](http://www.pametnaroda.cz/anniversary/detail/id/6?locale=cs_CZ)*



## 1968

Jako pražské jaro (slovensky: pražská jar) je označováno období politického uvolnění v Československu v roce 1968. Toto období začalo v roce 1967 na prosincovém plenárním zasedání ústředního výboru strany, 5. ledna 1968 se prvním tajemníkem ústředního výboru Komunistické strany Československa (ÚV KSČ) stal Alexander Dubček, a pokračovalo do noci z 20. na 21. srpna téhož roku, kdy vojska Varšavské smlouvy v čele s armádou Sovětského svazu vstoupila do Československa, aby zastavila započaté reformy – Vpád vojsk Varšavské smlouvy. Většina z nich sice opustila Československo k 16. říjnu 1968 část ale zůstala na území státu jako „sovětské jednotky dočasně umístěné na území Československa“ bez časového stanovení termínu odchodu, formálně „do ukončení konsolidačního procesu“. Část těchto jednotek opustila zemi v polovině roku 1987, poslední pak až po sametové revoluci.

Reformy pražského jara byly pokusem uvolnit režim a urychlit proces demokratizace. Tento záměr se neseťkal s pochopením na sovětské straně,

kteřá vyslala (po neúspěšných jednáních) tisíce vojáků vojsk Varšavské smlouvy, aby zahájili okupaci státu, jež měla odstranit z vedení státu reformní komunisty a umožnit vytvoření „Dělnicko-rolnické“ vlády. Poté, co Československo následně vstoupilo do éry normalizace, vedení strany v podstatě znovu nastolilo politické a ekonomické hodnoty, které vládly koncem padesátých let.

Termín „pražské jaro“ byl vytvořen západními médii poté, co se o těchto událostech dozvěděl celý svět. Je to mj. odkaz k termínu „Jaro národů“, což je umělecký název daný revolučnímu roku 1848, symbolizující naději, probuzení a charakterizuje rovněž roční období, kdy se události převážně odehrávaly. Z hlediska tuzemského použití je tento název poněkud sporný ze dvou důvodů: jednak je tento pojem po desetiletí vnímán především jako jméno tradičního stejnojmenného renomovaného hudebního festivalu a dále se onen politicko-společenský proces netýkal pouze hlavního města Prahy, ale celého státu; z pohledu ciziny je toto pojmenování spíš pochopitelné, protože cizí země bývají obecně často identifikovány s jejich hlavními městy. V tehdejšímu Československu se používalo označení podle lednového plenárního zasedání ÚV KSČ 1968 jako polednový vývoj, polednová politika nebo obrodný proces.

*Zdroj: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Pra%C5%BESk%C3%A9\\_jaro\\_1968](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pra%C5%BESk%C3%A9_jaro_1968)*



## TRÉNINK PAMĚTI


Město Klevetov

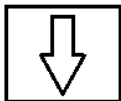
**I) Na Následující stránce máte plánec města Klevetov. Pomocí níže uvedených vodítek, určete, která budova je která.**

1) Na mapě je 5 ulic (každá ulice končí nebo začíná v křižovatce, nikdy nepokračuje přes křižovatku)

2) V Dlouhé ulici je pošta

3) Naproti poště je úřad práce


4) Za úřadem práce je pomník ( pomník je na mapě znázorněn tímto symbolem  )

5) Ze stanice metra ( na mapě znázorněna symbolem  ) musí člověk přejít pouze přes jednu ulici, aby se dostal do obchodu s potravinami)

6) Vedle úřadu práce je hostinec „ U Povaleče“

7) Hostinec „U Povaleče“ je na rohu křižovatky, kde se setkávají Dlouhá ulice a Soví ulice)

8) Prodejna oděvů je v Albatrosově ulici

9) U prodejny oděvů je kašna ( Symbol kašny je  )

10) Trafika sousedí se stanicí metra a poštou.

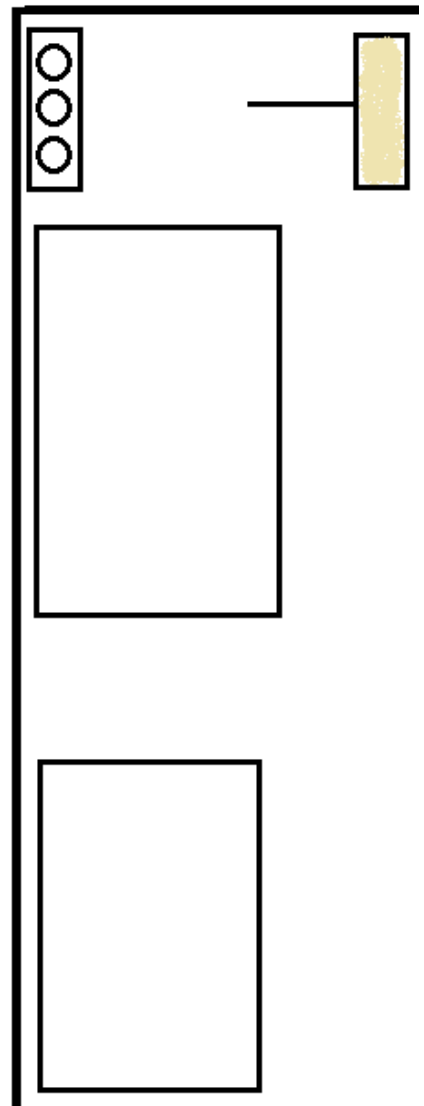
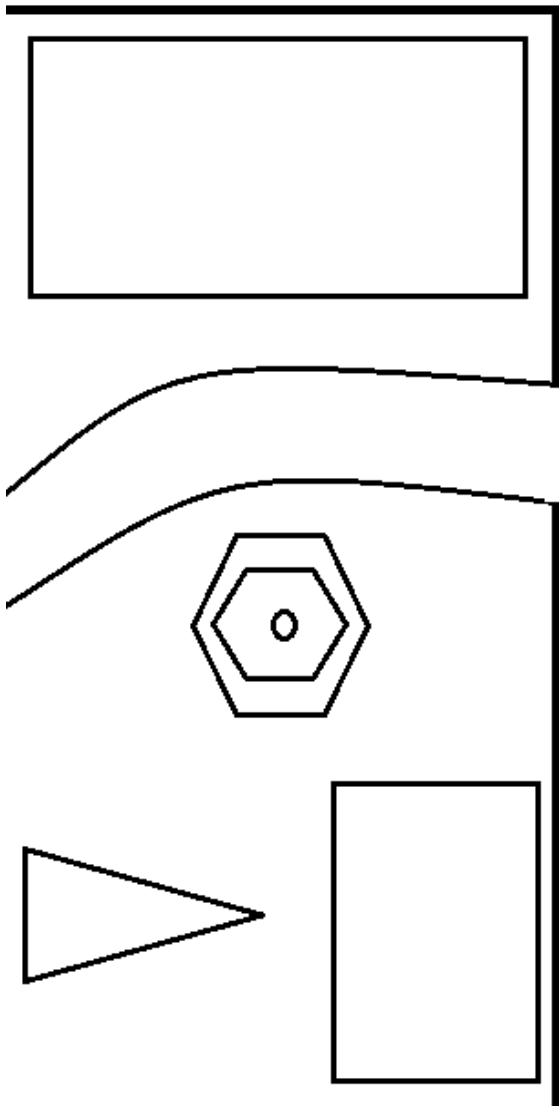
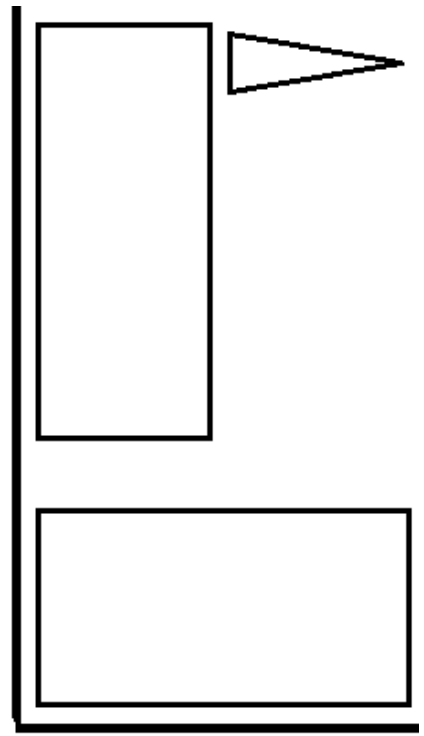
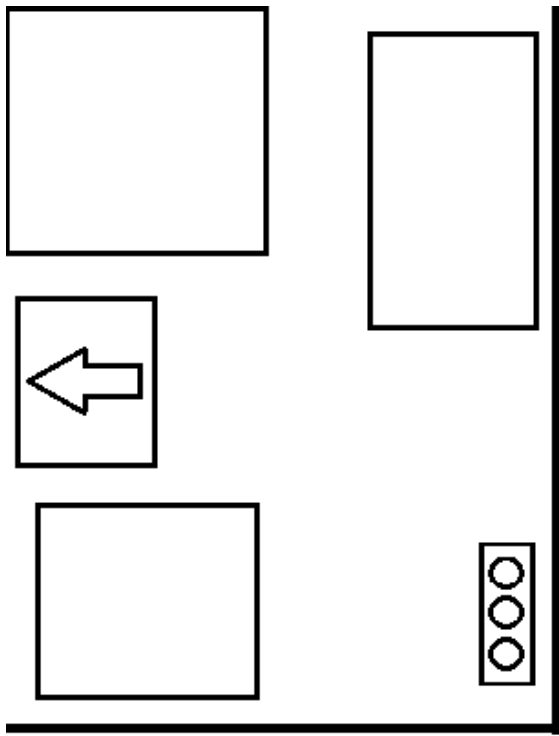
11) V Albatrosově ulici je mateřská školka.

12) Mateřská školka je naproti prodejně oděvů.

13) V Mosazné ulici je rychlé občerstvení

14) Mezi Soví ulicí a Mateřskou školkou je hračkářství.





## II) Odpovězte na následující otázky

1) V kolika budovách lze koupit točenou kofolu?

.....

2) V kolika budovách by mohl být umístěn platební terminál  
(„kasa,,)

.....

3) Do plánu dokreslete dětské hřiště a odůvodněte, proč byste  
ho umístili právě na to místo.

.....

.....

.....

.....

4) Jakou budovu byste do plánu ještě umístili a proč?

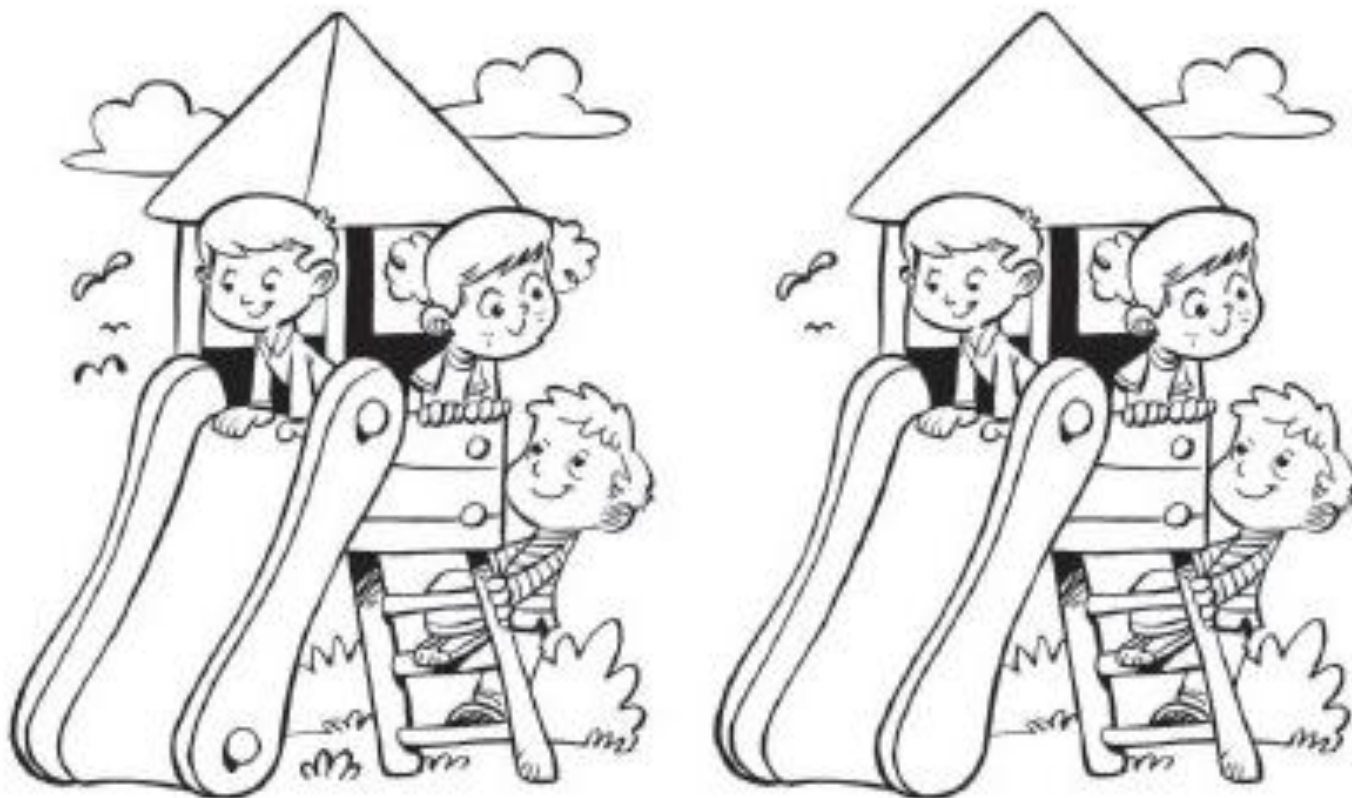
.....

.....

.....

.....

**III) Najděte mezi obrázky 6 rozdílů.**

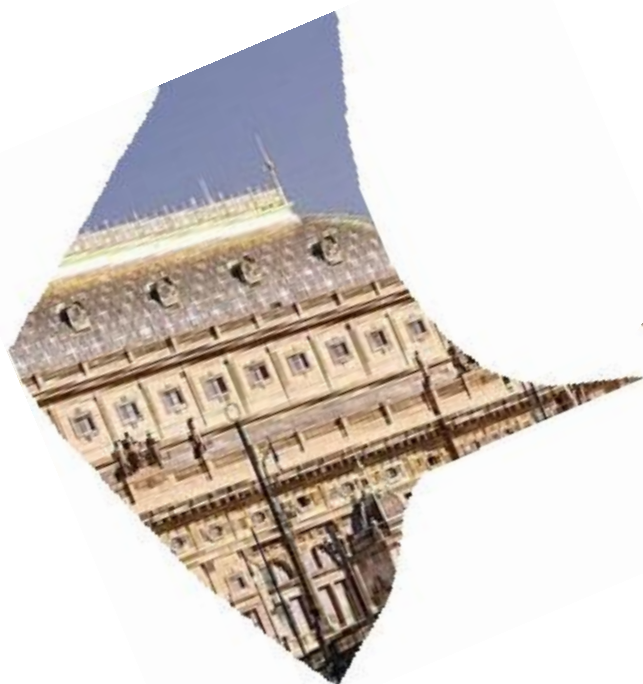


**IV) Kolikrát se v tomto čísle Důchodníčku nachází tento symbol sluníčka?(Nezapomeňte připočít i toto sluníčko)**

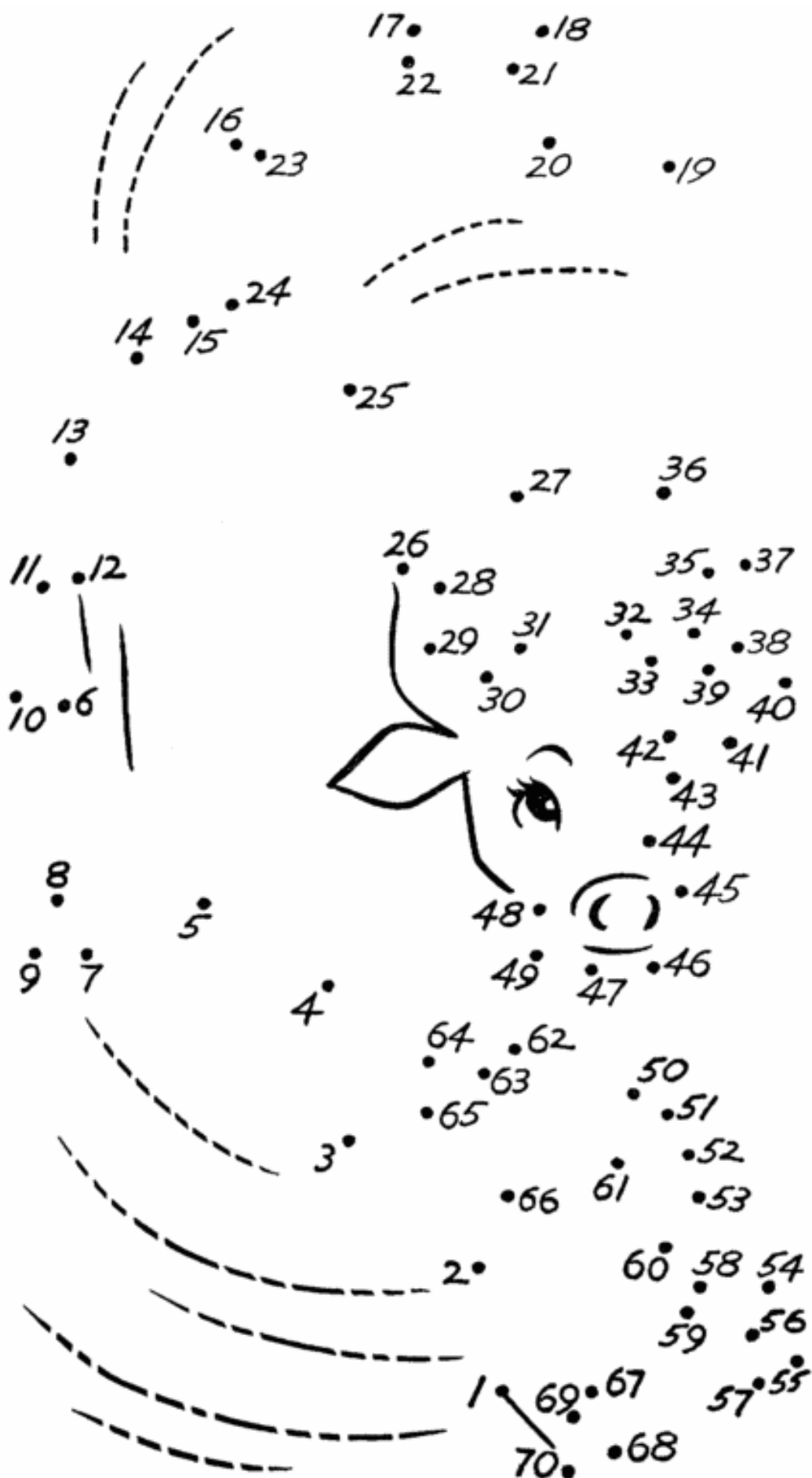


Odpověď:.....

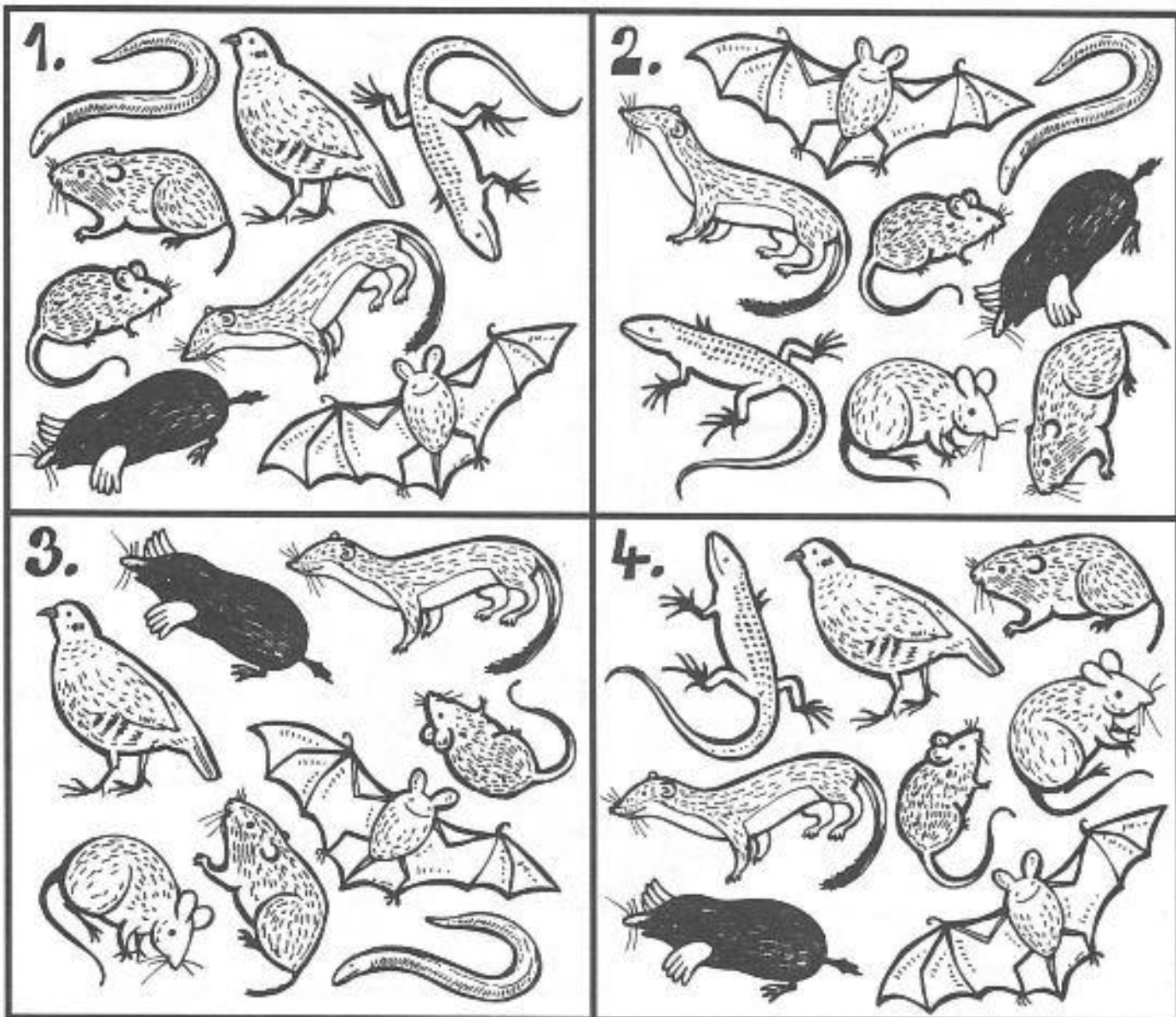
**V) Poznáte budovu na rozstříhaném obrázku? Zkuste si celkový obrázek složit pouze v hlavě, bez tohož aniž byste museli dílky vystříhat.**



VI) Pospojte postupně body na obrázku postupně od čísla 1 do čísla 70.



Na každém z obrázků vždy jeden tvor chybí. Který?



V obrázku č. 1 chybí .....

V obrázku č. 2 chybí .....

V obrázku č. 3 chybí .....

V obrázku č. 4 chybí .....



## VÝSLEDKY TRÉNINKU PAMĚTI Z MINULÉHO ČÍSLA

### 1) Spojte známou hlášku a film.

- 1) „To jsem si dovolil na ukázkou ze své zahrádky pár švestiček, jestli se neurazíte.“ - G)Marečku, podejte mi pero!
- 2) „Tento způsob léta zdá se mi poněkud nešťastným.“ - B)Rozmarné léto
- 3) „ Bierhanzlova mast – na lysinu past.“ - H)Rozpuštěný a vypuštěný
- 4) „Neber úplatky, neber úplatky, nebo se z toho zblázníš.“ - E)Jáchyme, hoď ho do stroje
- 5) „Nevracej ty sirky do krabičky, jednou se ti to vymstí.“ - C)Vesničko má středisková
- 6) „Nudíte se? Kupte si medvídka mývala!“ - F)Postřižiny
- 7) „Kde udělali soudruzi z NDR chybu?“ - D)Pelíšky
- 8) „Čo bolo, to bolo, terazky som majorom.“ - A) Černí baroni

### 2) SKRÝVAČKA – V následujících větách najděte ukryté názvy dopravních prostředků.

- 1) Šli na procházku **okolo** rybníka. - KOLO
- 2) Udělala **přemet rovnou** na ulici. - METRO
- 3) Před domem se natáhla **Hanka jak** dlouhá, tak široká. - KAJAK
- 4) Vypni **motor, Karle!** - MOTORKA
- 5) Koupila si halenku s **balonovými** rukávy. - BALON
- 6) Princezna byla **zakleta dlouhou** dobu, než ji princ vysvobodil. - LETADLO
- 7) **A u tohoto** stromu si odpočineme. - AUTO
- 8) Rozbil se nám **parní kotel**. - PARNÍK

## 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. Buď do pevných na jednotlivých patrech, nebo do přenosných, putujících po pokojích.  
Přejeme Všem čtenářům příjemně strávené první jarní dny.





## 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



☞ *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.*

