

DŮCHODNÍČEK



PRO KLIENTY SOSLLA ZDARMA

OSTATNÍ 10,- Kč.

PODZIM 2017

CO NAJDETE V DŮCHODNÍČKU

3 – 4.....	Aktuality, Informujeme, Připravujeme, Chystáme
5 – 9.....	Podzimní oslavenci, Ohlédnutí
10.....	Zápisy ze schůze obyvatel
11 – 14.....	Pokračování vzpomínek – ohlédnutí za rokem 2009
14 – 19.....	Vyprávěcí koutek pana Jaroslava Skalického (dobrovolník)
20.....	Problém s TV signálem
20.....	Podzimní sklizeň
21.....	Svatomartinské hody
23-25.....	Významné a mezinárodní dny
26-28.....	Trénink paměti
28.....	Výsledky tréninku paměti z minulého čísla
29.....	Kontakty Sociálních služeb Lanškroun
30.....	Důležitá telefonní čísla

ÚVODNÍČEK

Vážení čtenáři Důchodníčku.

Léto uteklo jako voda a máme tu podzim. Listy stromů se začaly oblékat do krásně barevných rób, vítr začíná pročesávat koruny stromů a ranní mlhy s sebou přináší čím dál méně tepla. Slunce se nám ještě přišlo ukázat ve své největší kráse a tak jsme si mohli užít úžasné a kouzelné babí léto. Pokosená pole přilákala skupiny vesnických i městských dítek, které ve vánku pouštějí draky rozličných tvarů i barev.

Říjen je desátým měsícem roku podle Gregoriánského kalendáře a má 31 dní. Jeho české jméno je odvozeno od jelení říje. Latinský název *October* znamená osmý měsíc a je odvozen z římského kalendáře, podle nějž rok začínal březnem. V tomto měsíci pokračuje ve střední Evropě podzimní sklizeň a v českých zemích se tradičně slaví posvícení.

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

UPOZORNĚNÍ

**V NEDĚLI 29. ŘÍJNA 2017 KONČÍ LETNÍ ČAS.
HODINY SE ZE 3:00 VRÁTÍ ZPĚT NA 2:00.**

Váš Důchodník

AKTUALITY

V NAŠEM DOMOVĚ JSME PŘIVÍTALI:

☞ Paní Hvězdová Zdeňka

☞ paní Fliegerová Marie

☞ Paní Michalková Anna



ROZLOUČILI JSME SE:

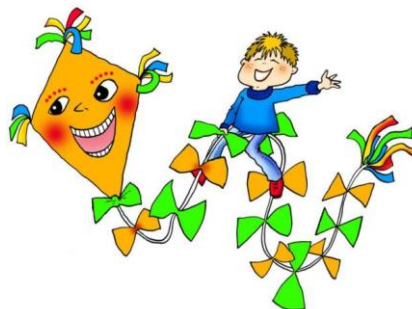
† Pan Koudelka František	6. srpna 2017
† Paní Koláčná Božena	17. srpna 2017
† Paní Šilarová Jarmila	15. září 2017
† Paní Obrajterová Libuše	1. října 2017



„Kdo žije v srdcích svých milých, není mrtev, je jen vzdálen.“

INFORMUJEME, PŘIPRAVUJEME, CHYSTÁME

Výroba draka a drakiáda



Večer světél



Svatomartinská dílna

Upečeme si tradiční Svatomartinské rohlíčky. S pečením nám přijdou pomoci maminky z Rodinného centra.

Dále se můžete těšit na společné programy s maminkami a dětmi z Rodinného centra v Lanškrouně. Ty se budou konat 1x za 14 dní a to vždy v úterý od 9:30 do 10:30.

Společnou spolupráci jsme navázali s Mateřskou a Základní školou v Dolním Třešňovci. Domluvené jsou společné akce a to přibližně jednou do měsíce.

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

Výplata zůstatku z důchodu proběhne v pondělí 16. října a ve středu 15. listopadu. Klientům, kteří si ze zdravotních důvodů nemohou přijít, donese **zůstatek z důchodu** paní pokladní do jejich pokoje.

PODZIMNÍ OSLAVENCI

ZÁŘÍ – Kernalová Anna, Lexová Věra, Šmídová Eva, Vokalová Marie

ŘÍJEN – Čermáková Libuše, Ing. Gildainová Ludmila, Purkertová Jana,
Šípková Věra, Valentová Milada

LISTOPAD – MUDr. Hortová Jana, MVDr. Kovařík Jaroslav, Zajícová Marie



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



OHLÉDNUTÍ

KAVÁRNA V PROVENCE

26. července jsme v Domově pořádali „Kavárnu v Provence“. Poslechli jsme si vybrané francouzské melodie a písně, popíjeli jsme kávu, vyprávěli si zábavné historky a u toho si každý zúčastněný klient vyrobil vlastní vonný pytlíček, naplněný sušenou levandulí.

KREATIVNÍ DÍLNA

27. července jsme v Domově vyráběli papírovou zavařovací sklenici, naplněnou různými druhy ovoce. S tímto výrobkem se budeme účastnit soutěže Domov plný života.

ZAHRADNÍ SLAVNOST V INDIÁNSKÉM STYLU

Dne 9. srpna proběhla u našeho Domova zahradní slavnost v indiánském stylu. Klienti mohli nahlédnout do postavených teepee stanů, kde byli připraveny různé hudební nástroje. Největší atrakcí byl bezpochyby živý poník, kterého si mohli

všichni zúčastnění pohládit. Akce se účastnili klienti Domova, personál a děti zaměstnanců. Pro děti bylo připraveno dětské hřiště, malování na obličej, dílničky, na kterých si mohly vyrobit indiánskou čelenku, nebo namalovat obrázek na korespondenční lístek a následně ho vypustit přivázaný na balónek. Nechybělo bohaté občerstvení ve formě osvěžujícího melounu, studené zmrzliny a vychlazeného multivitaminového nápoje.

Z loňské zahradní slavnosti se nám vrátil jeden balónekový vzkaz až z Polska! Jsme zvědaví, kam letos vítr zavál naše vzkazy a zdali se nějaký vrátí.

Děkujeme všem, kteří nám pomohli celou akci zorganizovat, dali tak vzniknout jedinečné atmosféře.

VAŘENÍČKO, PEČENÍČKO V NAŠEM DOMOVĚ.

24. srpna 2017 jsme upekli pravou italskou pizzu. Správný poměr surovin rozličných barev a chutí a příjemná vůně linoucí se z rozehráté trouby. Odměnou pak byla upečená italská dobrota, na které jsme si s radostí pochutnali.

LANŠKROUNSKÁ KOPA

Dne 8. září 2017 jsme se s našimi klienty vydali na Lanškrounskou Kopy a výstavu chovatelů. Podívali jsme se na holuby, drůbež, selátka, zajíce a spoustu dalších zvířátek. Počasí nám přálo a všichni si odnesli mnoho krásných zážitků.

PODZIMNÍ TVOŘIVÁ DÍLNA

Dne 12. září 2017 jsme v Domově vytvářeli krásné lesní houby. Pomoci nám přišli maminky s dětmi z blízkého Rodinného centra. Tímto jim děkujeme za jejich ochotu a pomoc a těšíme se na další společnou akci, která se uskuteční 26. září 2017.

OSLAVA 11. VÝROČÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN

Dne 20. září 2017 proběhla u nás v Domově oslava 11. výročí Sociálních služeb Lanškroun. Pozvání přijala cimbálová muzika Kobylka z Pardubic, která nám po celou dobu slavnosti krásně vyhrávala. Nemohli jsme si nechat ujít období vinobraní a tak byl ke koštu podáván burčák, červené i bílé víno. Na stolcích bylo servírováno

drobné občerstvení ve formě malých makových, povidlových a tvarohových koláčků a obložených talířků s různými druhy sýrů, salámů a klobásek.

Cimbálková muzika zvedla k tanci několik klientů a většina zpívala společně s kapelou známé lidové písně. Tyto skvělé podmínky tak daly vzniknout jedinečné akci s jedinečnou atmosférou. Největší odměnou byl pak úsměv na tvářích našich klientů.



KAVÁRNA V PROVENCE



ZAHRADNÍ SLAVNOST



VAŘENÍČKO, PEČENÍČKO



LANŠKROUNSKÁ KOPA



TVOŘIVÁ DÍLNA S RODINNÝM CENTREM



OSLAVA 11. VÝROČÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN

ZÁPIS ZE SCHŮZE OBYVATEL

ČÍSLO: 6.

DATUM: 7. 9. 2017

PŘÍTOMNI:

Marcela Severová, DiS. – sociální pracovnice, klienti.

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Pokud si klient přeje vyřízení osobních záležitostí ve městě např. nákupy, zprostředkování služeb, aj. je klíčový pracovník schopen zajistit tuto službu max. 1 krát za měsíc.
3. Prosíme klienty, kterým je důchod vyplácen na pokoji, aby vyčkali v době vyplácení na pokoji.
4. V říjnu 2017 se uskuteční Parlamentní volby (20. 10. – 21. 10. 2017), kdo bude mít zájem volit, prosíme o nahlášení zájemců na sociálním úseku do 16. 10. 2017.
5. Klientům bylo sděleno, že je špatný signál na televizi. Tento problém již byl nahlášen. Bohužel signál je špatný v rámci celého Lanškrouna a technický úsek tuto vadu nemůže svými silami opravit.
6. Od 14. 9. 2017 bude Audiohelp v kulturní místnosti v zeleném patře.
7. Klienti byli pozváni na nejbližší konané akce:
 - 8. 9. 2017 Lanškrounská kopa
 - 12. 9. 2017 Tvořivá dílna s rodinným centrem.
 - 20. 9. 2017 Oslava 11. Výročí Domova od 14:00 hod.
 - 26. 9. 2017 Posezení s maminkami a dětmi z rodinného centra.
7. Klienti odsouhlasili, že další schůze obyvatel proběhne v říjnu 2017.

Zapsala dne 7. 9. 2017: Marcela Severová, DiS.....

Za klienty:.....

POKRAČOVÁNÍ VZPOMÍNEK – OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2009

ROK 2009

DEN ZEMĚ

V dubnu se v Domově uskutečnil Den Země. Pro klienty byly připraveny různé volnočasové aktivity zaměřené na téma Země, např. výroba ručního papíru, přesazování květin.

PÁLENÍ ČARODĚJNIC

Předpověď počasí nebyla vůbec nakloněna našim plánům, ale nakonec se 29. dubna vítr utišil, obloha vyjasnila a my jsme mohli ozdobit májku a udělat si pěkné odpoledne s hudbou a opékáním párků. Všichni, kromě naší čarodějnice, která skončila v plamenech, se dobře bavili. Takto by se ve stručnosti dalo popsat pálení čarodějnic v Domově pro seniory v Lanškrouně. Ještě dopoledne se vymýšlel alternativní program v jídelně, obloha totiž hrozila dešťovými mraky a silný vítr plánovanému ohni příliš nepřál. Už po obědě ale bylo jasné, že se čarodějnické odpoledne bude konat na zahradě Domova, u ohniště. Dopoledne zaměstnanci za asistence klientů postavili májku, jako připomínku této jarní tradice, poté se začala chystat hranice, aby si klienti mohli opéct párky, ale hlavně, aby se mohla spálit čarodějnice, na jejíž tvorbě se v průběhu dubna podílelo několik klientů.

Odpoledne bylo doprovázeno hrou na kytaru, akordeon a zpěvem lidových písní. K dispozici byl i gril, na kterém zaměstnanci Domova připravovali párky všem, kteří ho nechtěli přímo z ohně. Zájem klientů o tuto akci byl opravdu překvapivý a je zřejmé, že podobné venkovní opékání se bude v Domově pořádat častěji.

SVĚTOVÝ DEN KOKTEJLŮ

I v Domově pro seniory se slavil Světový den koktejlů. Pozvali jsme profesionálního barmana Radima Kovaříka, který klientům ukázal svoje „barmanské umění“. Každý klient mohl ochutnat vynikající koktejly. Tímto bychom chtěli poděkovat Radimovi Kovaříkovi, že přijal naše pozvání a potěšil svou návštěvou nejednoho klienta.

LOUČENÍ S MÁJEM

Ve středu 27. května 2009 se v Domově uskutečnilo loučení s Májem. Probíhalo grilování, poslech hudby a zároveň jsme oslavili úspěšné absolvování Inspekce kvality Sociálních služeb.

PETANQUE

Počasi venkovním sportům vyloženě přálo a tak jsme se 17. června na trávníku u ohniště společně rozhýbali u sportu, který původně pochází až z Francie. Petanque je společenská hra, i my jsme se při ní skvěle bavili.

ČERMENSKÉ SLAVNOSTI

19. června jsme v Penzionu navštívili kulturní představení s názvem Kytička folkloru, které k nám zavítalo v rámci Čermenských slavností a během kterého se nám představili folklorní tanečníci a hudebníci z Moravy a ze Slovenska, předvedli se nám v krojích, tančili, zpívali a na konci vyzvali k tanci i publikum, které se nenechalo dlouho přemlouvat.

VÝLET DOMOVA PRO SENIORY

První červenec je začátek prázdnin, dovolených a výletů. I my z Domova pro seniory jsme se na jeden vypravili. A měli jsme hned dva cíle. Prvním z nich byla Litomyšl. Vždyť kdo by do ní nejezdil rád? Na náměstí spousta malých obchůdků, které člověka nabádají k utrácení. Zmrzlině se ale odolat nedá, zvláště za tak

horkého dne, jakým první červenec byl. Někteří z nás tedy dali přednost nákupům, jiní se vydali do zámeckých zahrad. Smetanova Litomyšl byla v plném proudu a všude kolem nás to bylo znát. Hudba nás v dopoledních hodinách u zámku nedoprovázela, ale velmi nás překvapily exponáty Aleše Veselého, které byly rozestavěné nejen kolem zámku, ale i na dalších místech Litomyšle. O tom jsme se přesvědčili už o kousek dál, v klášterních zahradách. Před polednem jsme se s Litomyšlí rozloučili a vydali se vstříc našemu druhému cíli: Sloupnici. Místní Domov pro seniory nás nejen občerstvil, ale hlavně jsme tu mohli vyměňovat zážitky, dojmy a zkušenosti s místními klienty i zaměstnanci, načerpali jsme inspiraci a někteří z nás se po prohlídce Domova jistě zamysleli nad tím, že ne všechno, co náš Domov nabízí, je samozřejmost. Koupelna či kuchyňská linka na pokoji? Výběr ze dvou jídel? Jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje? Občas opravdu potřebujeme vidět skromnější podmínky, abychom si uvědomili, že se přeci jen máme dobře. Všichni jsme se rádi vraceli domů, ale troufám si za všechny účastníky našeho zájezdu říci, že se výlet povedl a už teď se těšíme na další

VÝLET DO DRUŽSTVA KUNČINA, LETIŠTĚ

V úterý 11. srpna 2009 se uskutečnil menší výlet do zemědělského družstva Kunčina a na letiště do Starého Města. Protože předpověď hlásila špatné počasí, byl cíl výletu pro klienty až do poslední chvíle utajen. Nakonec se však počasí umoudřilo a my si tak užili krásný výlet.

TÝDEN ZAHRANIČÍ - MEXIKO

V posledním prázdninovém týdnu probíhá v Domově pro seniory týden zahraničí. Jeden den, jedna země a aktivity, které danou zemi připomínají. V pondělí 24. srpna 2009 mohli klienti Domova vzdáleně navštívit Mexiko.

TÝDEN ZAHRANIČÍ - ITÁLIE

Druhý den Týdne zahraničí, tedy úterý 25. srpna byl věnován hře Bingo, která má své kořeny v Itálii a díky níž jsme se do této země pomyslně přenesli.

MELOUNOVÁ PÁRTY

9. 9. 2009: speciální datum, speciální akce. V tento den jsme si v našem Domově uspořádali Melounovou party. K tanci a poslechu nám hrála živá hudba, zazpívat jsme si mohli krásné lidové písničky i novodobější klasiky. V hlavní roli byl ale v tento den meloun. Melounové mísy a naporcované melouny zdobily všechny stolky a každý se mohl občerstvit.

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

VYPRÁVĚCÍ KOUTEK PANA JAROSLAVA SKALICKÉHO (DOBROVOLNÍK)

Houby já rád aneb Houbaření s Adamem

Můj kolega Adam je amatérský mykolog. Alespoň to o sobě tvrdí. A řekl bych, že moc nepřehání. Sotva má trochu volno a je jakž takž přijatelné počasí, nabere kurz do lesa. Kdesi si opatřil proutěnou nůši. Podle ní ho lze bezpečně poznat. Vykračuje si a již zdaleka je slyšet jeho pohvizdování.

Dalším jeho výrazným rysem je, že rád zve své kolegy na „houbařské vycházky“, jak on s oblibou říkává. Jen jedinkrát jsem jeho svodům podlehl a povím vám, že houbaření s ním je pro dva typy lidí. Pro zavilé sportovce, kteří vyšlápnu kdejaký „krpál“, který jim příroda postaví do cesty a pak pro jedince, kteří doposud neokusili pocity závidosti a méněcennosti. O tom, co jsem s ním zažil, vám budu vyprávět.

Toho roku se podzim jak se neobyčejně vydařil. Babí léto již končilo a houbaři se trousili do lesů jako vosy na med. Stromy si již dávno opatřili pestrý harlekýnský úbor. A sluníčko, které doposud neztratilo schopnost ohřát stráně, svítilo na nebi jako lampión. Kolega Adam se právě takového krásného dne zastavil u mého stolu. Chvilí nerozhodně přešlapoval, a pak se vytasil s obligátní otázkou, zda bych si o víkendů nevyrazil do nedalekého lesa. Básnil o překrásných hříbcích, kterých na

místech, která zná, roste tolik, že se tam budeme muset přinejmenším dvakrát otočit, abychom je pobrali. Popisoval scény, ve kterých z mechu a trav vykukovaly hlavičky křemenáčů i kozáků, hejna lišek (samozřejmě, že ne těch, které dávají dobrou noc), nezapomněl ani na mnou tolik oblíbené bedly a růžovky. Ještě než domluvil, sbíhaly je mě v ústech sliny takovou měrou, až jsem se divil, že ještě nesliním jak bernardýn, kterému máváte před nosem jitrnicí. S žádoucím svitem v očích, jsem přikývl a hned si s ním domluvil sraz.

Ono sobotní ráno bylo jako z čítanky. Na ulici se ještě převalovaly cáry mlhy a bylo jak se patří chladno, ale to mi nijak nevadilo. Patříčně oblečen a vybaven nezbytným košem i kvalitním zavírákem jsem už deset minut před domluvenou dobou podupával na místě plánovaného setkání. Adam dorazil na chlup přesně.

Přihrčel s obstarožní škodovkou, která mu byla věrnou průvodkyní na výpravách za houbami. Ukázalo se však, že pod zchátralým zevnějškem tluče mladistvé motorové srdce. Poněkud zoufalý vzhled odrazoval nenechavce, kteří s oblibou vybírali vozy svátečních houbařů. Díky tomu si Adam nemusel dělat žádné starosti o bezpečí svého přibližovadla. A tak mohl, jak tvrdívá, nechat auto třebaš odemčené, ale nikdy se mu nestalo, že by zmizelo, nebo že by mu někdo cokoli z vnitřku uzmul. Buď jak buď, následující hodiny ukázaly, že vzít na tenhle výlet auto byl nápad přímo geniální.

Pro jízdy po okreskách bylo tohle vozidlo přímo stvořené. Netrvalo to ani půl hodiny a už jsme vystupovali z vozu ven na parkovišťátku, no, spíš odpočívadle, kousek od lesa. Nezbytná kontrola vybavení netrvala ani pět minut a už jsme si to štrádovali po lesní cestě. Ta se vinula skrz nevelkou lučinu a asi po stu metrech mizela v černi lesa. Vzduch tu voněl a ptáci si tu prozpěvovali, jakoby kousek odtud nevedla poněkud rušnější silnice. Tu a tam se ozvalo bušení datla. Zkrátka byl to pro mne, alespoň v té chvíli, dotek pravého ráje.

Adam se zcela samozřejmě chopil funkce vedoucího výpravy a pobízel mne k ostřejšímu kroku. Jo, to se mu to šlape, když má natrénováno, blesklo mi hlavou, ale neřekl jsem ani slovo.

Vstoupili jsme do lesa. Pod nohama mi zachrupaly větvičky a zašustilo spadané listí. Do nosu mne udeřila vůně hub, do které se vkrádal podivný závan. Položil jsem tedy svou první otázku. Odpovědí bylo, že tu patrně roste smrž, nebo hadovka. Ať si toho nevšímám, to je prý normální.

Les byl zšeřelý a odevšad jsem cítil vlhko. Rozhlížel jsem se kolem a přemítal, kam mě to vlastně Adam vede. Stačil jsem ujít necelých padesát metrů, když tu mne přepadl podivný pocit. Aby ne, Adam se mi ztratil z dohledu. Zmateně jsem zastavil a rozhlížel jsem se, kam ten chlapík vlastně zmizel. Náhle jsem uslyšel jeho veselé pohvizdování a vzápětí i zahlédl jeho samotného. Klečel u paty malého buku a cosi doloval ze země.

Došel jsem k němu a zvědavě nahlédl do nůše. V ní si už hovělo dobrých deset nádherných „pančáků“. Do srdce mne bodl osten žárlivosti. On už má a já zatím nezahlédl ani prašivku. Měl bych s sebou trochu hodit.

Začal jsem se lesem plížit jako číhající tygr, každý krok byl pečlivě vážen, každý kousek země jsem pečlivě prohlédl. Marná sláva, ty houby by v mém případě musely mít na nohách obuté kopačky a pokaždé mě pořádně nabrat, abych byl schopen si jich alespoň všimnout. Sice jsem tu a tam narazil na nějakou houbu, ale to byly povětšinou věkovaté babky a sem tam nějaký hříbek, který se přede mnou nestačil schovat.

Když jsem se tu a tam podíval po Adamovi, vždycky jsem ho zahlédl opodál a nezřídka na místech, kterými jsem prošel. Pokaždé klečel na zemi a tahal z mechu houbu za houbou. Věřte mi tenhle pohled je pro silné povahy. Má jinak přejícná povaha v těchto chvílích dostávala krutě na frak. Adam byl jako ohař a jezevčík dohromady. Všude vlezl a nahlížel i do těch nejnepravděpodobnějších zákoutí. Veden svým takřka neomylným šestým smyslem dosahoval neuvěřitelného výkonu.

I na mne se tu a tam pousmálo houbařské štěstíčko. Například v okamžiku, kdy jsem doslova vběhl do pěkného kolečka bedel. Než se ke mně Adam dostal, měl jsem svůj úlovek bezpečně v koši. Podařil se mi i jinčí kousek. Zcela nečekaně jsem narazil na dvojici podivných hub, které vypadaly jako paruka mojí tchýně, jenž jí

onehdy spadla do barvy, zrovna když jsem bílil stropy bytu. Zahvívádal jsem na Adama. Ten byl v mžiku u mě a pochvalně pokýval hlavou. Byly to kotrče, podle něho velmi chutné houby. Dlužno dodat, že se nemýlil.

To už jsme byly značně hluboko v lese. Náhle jsem znejistěl. Přepadl mne zcela neznámý pocit. Já, jehož vnitřní kompas doposud bez závad, jsem zjistil, že nevím, kde se nacházím.

Adam se však tvářil, že ví, kde se nacházíme a tak upokojen jeho suverenitou jsem nepříjemné zjištění pustil z hlavy. Bylo nezbytné se věnovat jiné činnosti. Dospěli jsme totiž do míst, kde se jinak mírně zvlněný terén náhle vzepjal k obloze. Čekal nás skoro kolmý svah. Adam se před tím nijak nepozastavoval. Ani nemrkl a chytaje se malých kmínků i kamenů, namířil si to rovnou do svahu. Nechtěl jsem se před ním ukázat jako bábovka a cedě mezi zuby tiché kletby vykročil také do jámy lvové. Moje fyzička se zakrátko ukázala jako silně nedostatečná. Funěl jsem jako sentinel a Adam prohlásil, že to zní, jakoby šlo prase z bukvic - pořádně přežrané.

I na tomto divokém terénu pokračovala Adamova fantastická akce. Já jsem jen šplhal vzhůru a doslova paběrkoval. Mé prvotní nadšení rychle opadávalo. Začínal jsem mít tohoto výletu plné zuby a neváhal jsem to Adamovi sdělit. Použil jsem k tom dost pepných výrazů a mám taký pocit, že takový slovník asi ten les neslyšel po celé věky.

I na Adamovi se začínala projevovat únava. Nůše již byla také z velké části naplněna. Takže slovo dalo slovo a obrátili jsme se nazpět. Široko daleko nebyla jediná pěšinka, po které by člověk mohl pohodlně sejít až k úpatí. K mému nezměrnému znechucení jsme museli jít samozřejmě z kopce. No, jít. Pokud za chůzi považujete klouzání a jízdu po zadnici, prosím. Ale tuhle zkušenost kolegovi dost dlouho nezapomenu. Kamenitý svah nebyl k bezpečnému sestupu tím nejvhodnějším místem. Několikrát jsem byl trefen do obličeje stromkem, který se mi stál přímo v cestě. Ovšem velkou ránu mé důstojnosti uštedřil kámen, o nějž jsem si v zoufalém boji o rovnováhu narazil kostrč. Ojjoj! Jak to bolí, pochopí jen ten, kdo něco podobného prožil. Doslova jsem viděl všechny svaté. Ale to nejhorší

mne teprve čekalo. Při sestupu jsem nabral poměrně slušnou rychlost, která se mi posléze vymstila. Těsně pod svahem se klikatil malý potůček. Vesele zurčel a působil nevinným dojmem. Ale zdání klamalo. Jeho břeh se ukázal být záludnou pastí. Lesní půda v jeho blízkém okolí byla vlhká a rozměklá. Solidně tvářící se vrstva listí, která ji pokrývala, přímo lákala. Nijak jsem se nerozpakoval a svůj napůl sestup – napůl sjezd zamířil přímo tam. To byla ta největší chyba dne. Zahučel jsem tam po kolena a koš, který jsem do té doby úzkostlivě chránil, veden přísnými zákony gravitace a fyziky, opsal úhlednou parabolu a přistál o dobré dva metry dál. Naštěstí mnoho hub se nevysypalo a navíc dopadlo do měkkého. I se mnou si nemilosrdné přírodní síly pohrály. Rychlost, které jsem dosáhl, nemohla nikam zmizet, takže došlo k tomu, že i mé tělo se stalo jejich hříčkou. Nebudu to protahovat. Prostě jsem se skácel jako podřátý obličejem napřed přímo do nejjemnějšího bahýnka, které tu voda nachystala. Jak jsem vypadal, když jsem se z téhle lapálie hrabal, nemá cenu líčit. Adam se při pohledu na mou promočenou postavu svíjel smíchy, až škytal. K dovršení všeho se na mé čepici, která mi kupodivu nikam nespadla, uhnízdil skokan, jehož skřehotání mi přišlo obzvlášť jízlivé.

Znechuceně jsem setřepal žábu zpět do bahniště, z kterého jsem se pracně vyprostil. Houby naštěstí tuhle epizodu přestály téměř bez vážnějších škod. Chvatně jsem je sesbíral a jal se zachraňovat svůj zevnějšek, šlo to ztuha. Zatímco jsem ze sebe sklepával cáry žabince i nemalý nános bahna, vykročili jsme. Tedy, budu přesnější – Adam vykročil a já se díky naražené kostrči a pořádně potlučeným nohám spíš rozpajdal. Kolega se ještě notnou chvíli uchechtával (a dodnes tuhle příhodu dává na oslavách k lepšímu), ale solidárně mi pomáhal zbavit se nejhorších následků. Já klel jak pohan a měl jsem takový vztek, až ze mne stoupala pára. Stejně nás čekala ještě slušná štreka.

Než jsme došli zpět k autu, bolely mne nohy tak, že se můj pohyb změnil na ploužení. Bolelo mne celé tělo a navíc se ze schnoucího oblečení začínal linout nepřilíš vábný odér. Konečně jsme došli k autu. V té chvíli jsem ocenil Adamovu prozíravost. Staříčkový vůz bylo pro můj odvoz skutečně dokonalé. Adam odtušil, že

to není poprvé, párkrát byl na tom podobně jako já. Takže Tím ze mne spadla alespoň část obav.

Ještě, než jsme nastoupili do vozu, Adam znaleckým okem zhodnotil naše úlovky. Ani já na to, jak jsem mizerný houbař, jsem nedopadl nejhůř. Měl jsem skoro polovinu koše. Ovšem s Adamovým skórem se to rovnat nemohlo ani omylem. Vrchovatá nůše byla vizitkou kvalit svého majitele. Kdyby mohl člověk měnit barvy závistí, vypadal bych v té chvíli jako duha. Z nůše se na mne usmívaly výstavní hříbky, lišky i křemenáče. Byly tam i klouzci, které tolik miluje moje drahá. No prostě, pohádka.

Adam se však ukázal jako grant. S tvrzením, že to stejně doma všechno nedokáže zpracovat, mi notnou část svého úlovku přendal do mého koše. Hned poté jsme vlezli na svá místa a odsvištěli zpět do města.

Doma mne se manželka mého zjevu lekla. Vypadal jsem jak hejkal křížený vodníkem, ale sotva spatřila v mé ruce plný koš, zapomněla na vše. Mne i Adama, který mne cestou do schodů podpíral, pochválila. Kolega se pod tou chválou ošival, ale bylo vidět, že mu to proti mysli není. Vzápětí se omluvil, že ho ta jeho také doma očekává a bleskově zmizel. Manželka mne nechala v předsíni se slovy, že se mám dát do „pucu“ a odchvátala do kuchyně. Z části hub hned udělala smaženici a zbytek hned druhý den za mé vydatné pomoci zavařila.

Dodnes mne má za houbařského šampióna, často mne přemlouvá, abych s ní vyrazil do lesa. Občas se nechám umluvit, ale takové úlovky jako tenkrát, už domů nenosíme.

A kolega Adam? Obě naše rodiny se staly velmi dobrými přáteli. Často vyrážíme do přírody, jen na houby mne od té doby nedokáže Adam vylákat. Tak do zkouší dál na ostatní a pak nám vypráví, co s nimi zažil.

S Adamem půjdu kamkoli, jen na houby mne nedostane ani párem koní.

Jaroslav Skalický

PROBLÉM S TV SIGNÁLEM

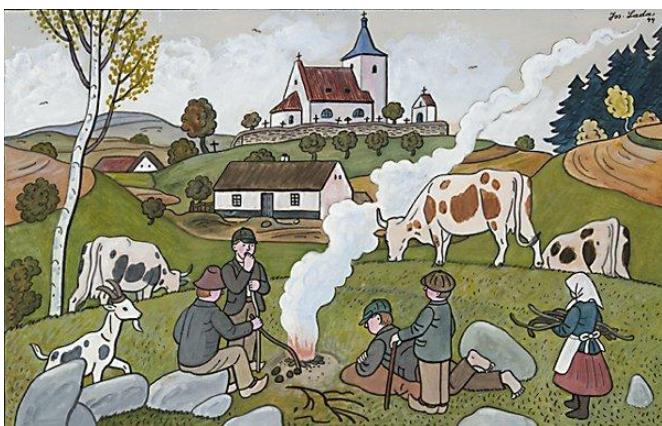
V současné době již začaly přípravné montážní práce na TV pozemních vysílačích, vedoucí k plánované změně frekvencí na konci roku.

Z toho důvodu se stává, že na stávajících kanálech 49-50 často vypadává signál a u vašich oblíbených stanic se rozpadá obraz do čtverečků.

Bohužel tuto situaci nijak neovlivníme a pouze dopředu informujeme, že si většina klientů bude muset koncem roku pořídit nový setoboks, tedy zařízení, které bude umět nové frekvence převést na TV signál.

Koupit si ho budou muset navíc i klienti, kteří mají televizi starší 3 let a v současné době žádný setoboks nepotřebují.

PODZIMNÍ SKLIZEŇ



Podzim pomalu vchází do dveří. Příroda obléká svůj pestrobarevný šat a začíná období plné kouzel. Slunce se schovává za mraky. Vítr rozcuchává koruny stromů, které jsou ještě plné sladkých plodů. Země vydává své letošní poslední dary. Zahrada je plná barev a

vůní, na polích voní pečené brambory a jablíčka, les je naplněn vůni čerstvých hub. Jak člověk, tak i zvířata se pomalu připravují na dlouhé zimní období. Snaží se pochytat do zásoby nejen sluneční paprsky, ale také mnoho energie, ze které budou čerpat celou zimu. Podzim nás obdarovává mnoha druhy ovoce a zeleniny a na nás je, jakým způsobem tyto plodiny využijeme. V minulých dobách se hospodyňky předháněli v množství zavařenin, džemů, sirupů, sušeného ovoce či naloženého zelí a zeleniny... Také sklep, ve kterém se skladovala zelenina, byl jednou z nejdůležitějších částí



domova. V dnešní hektické době převládá dovoz ovoce a zeleniny ze zahraničí, bohužel se zapomíná na klasické domácí druhy, které jsou pro nás velmi významným zdrojem vitamínů, minerálů a nerostných látek např. jeřabiny, šípky, jablka, hrušky, švestky, slívy, kdoule, trnky... Podzimní sychravé počasí ovlivňuje nejen naši náladu, ale i chuť. Vítr, tma nebo déšť působí na psychiku a probouzejí podzimní únavu a ospalost. Člověk v tomto období podvědomě vyhledává výživnější a hutnější stravu. Je důležité naslouchat signálům vlastního těla a zařadit do jídelníčku dostatek sezónní zeleniny a ovoce. Pokud je správně upravíme, pomohou nám.

SVATOMARTINSKÉ HODY



Blíží se magické datum 11.11., tedy svátek sv. Martina a vlastně i všech ostatních Martinů bez nebeského přívlastku. K tomuto dni se pojí mnoho zvyků a tradic a netrpělivě bývá očekáván i kvůli jedné z nejslavnějších pranostik říkající, že „Svatý Martin přijíždí na bílém koni“. Mnohem zábavnější, než vyhlížení sněhu, jsou ale další zvyky vázané právě k tomuto listopadovému dni. 11. listopadu se totiž otevírají první láhve vína pocházejícího z podzimní sklizně. A pokud se mladé svatomartinské víno vyvede, znamená to, že bude kvalitní celý ročník. Tradice svatomartinského vína se po staletí vyvíjela zcela svébytným způsobem. Jméno svatomartinské, spojené s vítáním nového vína, se začalo užívat již na dvoře císaře Josefa II. Právě na začátku listopadu tehdy končila vinařům pracujícím u větších sedláků služba. V tu dobu byla již některá vína ve sklepě „vyčištěna“, a proto bylo zvykem ochutnat novou úrodu. Svatomartinské tak bylo vždy spjato s časem bohatého hodování a bujarého veselí.

Tradice svatomartinského vína je v České republice živá dodnes. Lidé v době vrcholícího podzimu rádi využijí příchodu mladého vína jako příležitosti pro pobavení a setkání s přáteli.

Ke svatomartinskému období tradičně patří dobře vykrmená a upečená svatomartinská husa. I tento zvyk má kořeny v hluboké minulosti. Rozdělování jejího masa mělo určené pořadí. Nejnižší sluha dostával křídlo, aby prý při práci lítal, vyšší sluha stehno, hospodář sám si nechával zbytek. Kůže z husích nohou se dávala do střevců pod nohy, aby se nepotily nebo mezi prsty, aby nerostla kuří oka. Neméně známé bylo i svatomartinské pečivo. Kromě hus byly obvyklým jídlem na sv. Martina svatomartinské rohy, rohlíky nebo podkovy svatého Martina. Martinskými rohlíky podarovala děvčata své hochy. Velikým rohlíkem, plněným mákem nebo povidly býval podarován ze služby odcházející čeledín nebo děvečka. U nás v Domově je tradicí podávat Svatomartinské menu. Celý rok se na něj všichni těšíme, jak klienti, tak i zaměstnanci. Je to ráj chuťových buněk. Je to gastronomický zážitek. Tak dobrou chuť ☺



VÝZNAMNÉ A MEZINARODNÍ DNY V OBDOBÍ ŘÍJEN-LISTOPAD

Mezinárodní den seniorů 1. 10.

Mezinárodní den seniorů je věnován našim rodičům, prarodičům, maminkám, tatínkům, babičkám a dědečkům, je to den, který ukazuje na to, že bychom si měli uvědomit s čím se musí potýkat senioři, jedná se o mnoho překážek a schody do obchodního domu jsou v některých případech tím nejmenším. V mládí si nikdo z nás neuvědomuje a ani nepřipouští, že jednou budeme všichni staří.

Mezinárodní den lékařů 1. 10.

Jeden z mnoha dnů, který opravdu zaslouží být vyhlášeným Mezinárodním dnem. Na počest všem lékařům zachraňujícím životy mnoha lidí po celém světě. Jedná se o jistě obdivuhodné a náročné povolání, neboť právě tady, pod rukama těchto lidí jde o život.

Světový den zraku 10. 10.

Oči jsou pro nás velice důležitým smyslovým orgánem, i proto bychom neměli opomenout Světový den zraku. V tento den si připomínáme problémy se zrakovými vadami jako je např. slepota či různé poruchy vidění a oční nemoci. Moderní medicína, která je i v ČR, již dokáže většinu očních vad vyléčit.

Mezinárodní den bílé hole 15. 10.

Mezinárodní den bílé hole je dnem, který nás upozorňuje, že v našem okolí žijí i nevidomí lidé. Zároveň se různé organizace, prostřednictvím různých akcí snaží zvýšit podvědomí o problémech, se kterými se denně potýkají zrakově postižení lidé.

Světový den páteře 16. 10.

Světový den páteře je jedním z dnů, který řadíme do týdnu kostí a kloubů. Páteř je základní opora těla - nejen lidského. Páteř nelze nahradit, i když dnešní medicína je schopna "opravit" či nahradit její části. Díky páteři se můžeme pohybovat a měli bychom si na páteř dávat velký pozor, neboť páteří vede prodloužená mícha - součást mozku, která se zatím nahradit nedá.

Mezinárodní den proti chudobě 17. 10.

Mezinárodní den proti chudobě má připomenout a zvýšit podvědomí o státech, ve kterých se chudoba vyskytuje, mají nedostatek potravy a pitné vody, což mnohdy také vede k různým onemocněním či úmrtí. Různé nadace po celém světě se jim snaží pomáhat. Je to jeden z dalších dnů, které souvisí se Světovým dnem výživy.

Světový den mrtvice 29. 10.

Mrtvice je třetí nejčastější příčinou úmrtí v České republice, a proto se lékaři snaží proti této nemoci, které se dá dobře předcházet, informovat rizikové skupiny obyvatel. Ročně mrtvice postihne 30 000 lidí, přičemž každý pátý zemře. Přitom za včasné diagnózy a správné léčby nemusí onemocnění končit smrtí pacienta. Díky vhodné výživě, léčbě a kardiologickým operacím, je možné stav pacienta výrazně zlepšit. A právě na rizika, která s sebou mrtvice přináší, o možnostech léčby a příznacích nemoci, by měl tento den poukazovat.

Den UNICEF 31. 10.

Nadaci UNICEF zná snad každý. Dětský fond UNICEF pomáhá dětem po celém světě, které trpí nedostatkem pitné vody, jídla a jsou ohrožovány nemocemi. Pomáhá také dětem v sebe rozvoji a vzdělávání, které je velmi důležité. Prostřednictvím nadačních fondů UNICEF můžete také pomoci dětem.

Svátek všech svatých 1. 11.

Svátek všech svatých, neboli slavnost všech svatých připomíná všechny svaté, nikoli pouze ty, kteří byli oficiálně kanonizováni. Tento svátek slaví všichni křesťané - západní křesťanství slaví svátek všech svatých v tento den, tj. 1. listopadu, východní křesťané, kteří užívají většinou Juliánský kalendář, slaví první neděli po letnicích. Většina západních křesťanů i Římsko-katolická církev navazují na 2. listopadu, na který připadá památka zesnulých.

Památka zesnulých 2. 11.

Památka všech věrných zesnulých či vzpomínka na všechny věrné zesnulé, nebo lidově řečeno - dušičky, jsou svátkem, kdy se římsko-katolická církev modlí za zemřelé. Tradičně se v našich zemích navštěvují hřbitovy, pokládají se květiny a zapalují se svíce. Vzpomínky na zemřelé se drží ve všech koutech světa, ovšem v podstatně jiné formě než u nás. Nejznámější variantou tohoto svátku, který se postupně dostává i k nám je Halloween.

Světový den diabetiků 14. 11.

Světový den diabetiků připadl na den narození kanadského lékaře roku 1891 Frederika Bantina, který se zasloužil vynalezením léku proti cukrovce - inzulínu. Cukrovka či Diabetes je vážné onemocnění, při kterém se musí dodržovat správná životospráva a samozřejmě myslet na pravidelné dávky inzulínu. V nejhorších případech při této nemoci může dojít ke ztrátě zraku popř. k amputaci končetiny. Cukrovka je v některých případech dědičná, ovšem velká část populace, která trpí tímto onemocněním, jej má způsobené svým životním stylem a hlavně obezitou a v tomto případě se i s cukrovou dá poměrně úspěšně bojovat.

Mezinárodní nekuřácký den 18. 11.

Mezinárodní nekuřácký den se připisuje vždy na 3. čtvrtek v listopadu. Nekuřácký den by měl být osvětou pro kuřáky, že nejen sami sobě kazí zdraví, výpary z cigaret poškozují zdraví i nekuřáků tzv. pasivních kuřáků. Kteří trpí mnohdy víc jak kuřáci. V tento den se pořádá celá řada akcí upozorňujících na tuto problematiku, upozorňují zároveň na škodlivost kouření v přítomnosti dětí.

Světový den dětí 20. 11.

A máme tu jeden z dalších svátků, který patří dětem. Světový den dětí, který můžeme znát také pod úředně vypadajícím názvem Výročí Úmluvy o právech dítěte, je den kdy si máme připomenout, že i děti mají svá práva. Na porušování práv dětí je nutné upozornit a to hlasitě, neboť někdy jsou děti oddělovány od rodičů, týrány, zneužívány a tomu se musí zamezit. Tento den navazuje zejména na Světový den prevence týrání a zneužívání dětí.

Světový den televize 21. 11.

Světový den televize vznikl na počest J. L. Bairda, který jako první udělal přenos obrázků po telegrafických drátech - vynález století! V tehdejší Československé republice se s velkou slávou televize spustila roku 1953. V dnešní době si většina z nás nedokáže život bez televize vůbec představit. Na druhou stranu - všeho moc škodí a bohužel celosvětově přibývá dětí, které jsou závislé na televizi a dokáží u ní strávit všechnen volný čas.

Mezinárodní den bez nákupů 25. 11.

Za Mezinárodním dnem bez nákupů stojí "nečekaně" muž, který sám pracoval v reklamní agentuře a už se mu nelíbilo jak reklamy ovlivňují lidi a nutí jim zbytečné věci, které ani nepotřebují. Den bez nakupování má podpořit myšlenku toho, co vlastně doopravdy k životu potřebujeme. A přiznejme si sami, kolik zbytečností nakoupíme.

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

TRÉNINK PAMĚTI

Přesmyčky měst

V následujících názvech krajských měst byly přeskupeny písmena nebo slabiky, takže na první pohled jde o nesrozumitelná slova. Přeskupte písmena tak, aby z každého nesrozumitelného slova vznikl správný název českého města.

HAPRA

CEBIDUPAR

KÉČES JOCEVIBUDĚ

VYKARLO RYVA

DECHRA VÉKRÁLO

ČISOVYNA

VASTRAO

MOUCOLO

NOBR.....

LÍNZ.....

RECLIBE.....

ZEŇPL.....

VAHLAJI.....

TÍÚS DNA BEMLA.....

Co mají společného slova?

Pozorně si přečtete všechna slova v každém řádku. Do řádku pak napište, co mají tato slova společného.

Polévka, moučník, předkrm, příloha.....

Jablko, švestka, broskev, banán.....

Lípa, smrk, borovice, vrba.....

Ponožky, triko, svetr, rukavice, kalhoty.....

Bazalka, kari, kmín, pepř.....

Klavír, kytara, flétna, pozoun.....

Koule, krychle, kvádr, jehlan.....

Číslice ve rčeniích

Pokuste se doplnit číslovku do níže uvedených rčení (popř. přísloví) tam, kde je vynechané místo. Můžete doplňovat číslovky různých druhů (základní, řadové, druhové i násobné).

Kdyby seděl na židlích.

Byl jako kolo u vozu.

Byla v nebi.

Zabili mouchy ranou.

Musíme táhnout za provaz.

Kdo šetří, má za

Když dělají totéž, není to totéž.

..... měř, řež.

Pro kvítí slunce nesvítí.

..... jsi dole, nahoře.

VÝSLEDKY TRÉNINKU PAMĚTI Z MINULÉHO ČÍSLA

1) Čím se proslavili tito známý lidé? Vytvořte dvojce

Tomáš Garriugue Masaryk – prezident

Ivan Lendl – tenista

Antonín Panenka – fotbalista

Antonín Dvořák – hudební skladatel

Adina Mandlová – herečka

Marta Kubišová – zpěvačka

Karel Poláček – spisovatel

František Kupka – malíř

Jan Kaplický – architekt

2) Vyberte, co do dané řady nepatří.

A) mlýnek na maso

B) lampa

C) plavky

3) podle obrázku poznejte česká přísloví

A) Vrána k vráně sedá

B) Maluje čerta na zed'

4) napište co nejvíce měst, které začínají na písmeno „P,,

Praha, Pardubice, Plzeň, Příbram, Přerov, Přebuz, Prostějov,

Polná, Police nad Metují, Poděbrady, Počátky, Plumlov, Písek,

Pelhřimov, Pec pod Sněžkou,...

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 podzimní 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 ošetrovatelstvo – 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.pracovnik2@soslla.cz

Vedoucí technického úseku: Marta Šifrová

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

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

Pokladní: Pavla Antesová

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

Nutriční terapeut: Ludmila Dostálková

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

Úřední hodiny pokladny:

Po: 13:00 – 16:30 hod.

Út: 9:00 – 12:00 hod.

St: 12:30 – 14:30 hod.

Čt: 9:00 – 12:00 hod.

(nebo dle tel. dohody)

Sesterna: **linka:** 020

Kantýna/recepce: **linka:** 015

Prádelna: **linka:** 011

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

Jednotné číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Záchranná 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.*