

Sociální
služby
Lanškroun

Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun

DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN



JARO 2014

ÚVODNÍČEK

Zdál se mi krásný sen, že přišlo jaro,
pak otevřel jsem oči a zjistil, že již se to stalo,
sníh zmizel z mezí, roztál už led,
začali kvést kočičky a hned je hezčí svět.
Sněženky a bledule z trávy už koukají,
teploty pomalu nahoru se šplhají,
slunce se nám opět do tváří opírá
a zimě tím vrátka definitivně zavírá.



Jaro se k nám opět po roce vrátilo,
tak ani já nezahálím a přicházím
k Vám s novými jarními články.

Přeji příjemné počteníčko

Váš Důchodníček ☺

AKTUALITY

VÍTÁME VŠECHNY NOVÉ OBYVATELE NAŠEHO DOMOVA

Za poslední tři měsíce se k nám do Domova
přistěhovali: paní Marie Zajícová, paní
Marie Mitvalská, paní Miloslava Bartošová
a paní Vlastimila Cinková.



*„Přítel je ten, kdo o vás ví všechno a má vás
pořád stejně rád.“*

Elbert Hubbard

LOUČÍME SE



*„Ne že bych se bál umřít, já jen
nechci být u toho, až k tomu
dojde.“*

Woody Allen

Bohužel nás 31. 12. 2013 opustila
paní Marie Středová, 13. 1. 2014
pan Ludvík Vejrek, 30. 1. 2014
paní Jiřina Sollilová a 6. 2. paní
Anna Vašková.

Necht' odpočívají v pokoji.



JARNÍ OSLAVENCI

BŘEZEN

Hana Bergmannová
Anna Brokešová
Jarmila Čermáková
Františka Frgalová
Květoslava Klementová
Jarmila Kovářová
Milada Krcalová
Jarmila Krupková
Alžběta Smrekovská

DUBEN

Marie Benedíková
Margita Bernášková
Zdeňka Cvejnová
Marta Hájková
Danuše Hrabalová
Josefína Kábelová
Jarmila Marešová
Jaroslava Peterková

KVĚTEN

František Bergmann
Libuše Bílá
Jiřina Flugrová
Libuše Jindrová
Antonie Krejčová
Lubomír Lopeň
Zdeňka Póselová
Miroslava Rochlová
Anna Šilarová
Věra Vymazalová

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

PŘIPRAVUJEME

Výplata zůstatku z důchodu proběhne v úterý 15. dubna, ve čtvrtek 15. května a v pondělí 16. června v pokladně Domova pro seniory od 12:30 do 13:30 hodin. Klientům, kteří si nemohou ze zdravotních důvodů do pokladny přijít, donese zůstatek z důchodu paní pokladní do jejich pokoje.



Kulinářské hody vystřídají Toulky Českou republikou



„Ze všech lásek nejupřímnější je láska k jídlu.“

George Bernard Shaw

Z našich kulinářských hodů v Domově nás čeká ještě v březnu Skandinávie na talíři a v dubnu Polská restaurace. Od května pak Kulinářské hody vystřídají Toulky Českou republikou. Během roku postupně navštívíme všechny naše kraje a poznáme jejich jedinečnost.

„Nemáš-li rád kaši, neříkej o ní, že není dobrá.“

Perské přísloví

OHLÉDNUTÍ

VÁNOČNÍ PĚVECKÉ VYSTOUPENÍ SENIORŮ DOMOVA PRO SENIORY MORAVSKÁ TŘEBOVÁ

Vánoce byly za rohem, každým dnem blíží a blíží. Vánoční atmosféra dorazila i k nám do Domova. V pondělí 9. prosince 2013 k nám přijeli senioři z Domova pro seniory z Moravské Třebové, aby nám předvedli za doprovodu zaměstnanců z jejich Domova pěvecké vystoupení, které si připravili. Zpestřené to měli i citáty Paula Coelho. Zapěli nám známé i méně známé vánoční melodie, a nakonec jsme si s nimi všichni i s našimi klienty zazpívali. Bylo to velmi pěkné. Tímto jim děkujeme a přejeme hodně štěstí, lásky a hlavně zdraví do nového roku.



VÁNOČNÍ VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z MATEŘSKÉ ŠKOLY NA VÝSLUNÍ

Tentokrát nám vánoce do Domova přinesly malé dětičky a jejich paní učitelky z mateřské školy Na Výsluní. Přišly za námi ve čtvrtek 12. prosince 2013 a zazpívaly písničky doplněné tanečním vystoupením. Tradiční písničky jako Pec nám spadla, Šla Nanyňka do zelí či Cibulěnka střídaly vánoční koledy. S dětmi si mohli zazpívat i naši klienti, kteří na závěr dostali od dětí dárečky, co pro ně vyrobily. Klienti z nich měli opravdovou radost a hned si je vystavovali ve svých pokojích. Děkujeme dětem i paním učitelkám za krásné vystoupení.

VÁNOČNÍ VYSTOUPENÍ DĚTÍ ZE ZÁKLADNÍ ŠKOLY DOBROVSKÉHO

A další vánoční vystoupení. V pátek 13. prosince 2013 navštívila náš Domov základní škola Dobrovského. Děti nám v doprovodu paní učitelek zazpívaly tradiční i méně známé vánoční písně a zahrály na hudební

nástroje – flétnu, kytaru a klávesy. Děti byly různých věkových kategorií, od prvňáčků až po deváťáky. Krásně jim to však společně ladilo. Na závěr potěšily naše klienty přáníčky, která samy vyráběly.



VÁNOČNÍ VYSTOUPENÍ ŽÁKŮ ZE ZÁKLADNÍ ŠKOLY JIRÁSKOVY

Ve středu 18. prosince 2013 k nám do Domova zavítali žáci ze základní školy Jiráskovy, sídlící na nám. A. Jiráska. Tato základní škola se věnuje dětem se zdravotním postižením a dětem se speciálními potřebami v učení. Děti si pod vedením pedagogů připravily zábavné vystoupení. Už množství nejrůznějších rekvizit a převleků nasvědčovalo tomu, že jim přípravy zabraly mnoho času. Vystoupení bylo rozděleno do tří úseků, každý měl svůj příběh, a na závěr nechyběly

ani vánoční koledy, které si společně s dětmi zapěli i naši klienti. Dopoledne s dětmi bylo velmi zdařilé a doufáme, že k nám děti do Domova dorazí i na přes rok.



STAROČESKÉ VÁNOCE V DOMOVĚ

Od 16. do 20. prosince 2013 u nás v Domově probíhal další týden z kulinářských hodů. Tentokrát se to neslo v duchu Staročeských vánoce. Výzdoba v celé budově byla laděna touto tematikou a aktivity ani kuchyně nezůstaly pozadu. Z dobrot, co nám kuchaři uvařili, to byl např. tradiční kuba. S klienty jsme si společně upekli voňavé perníčky, které navodily tu správnou atmosféru po celém Domově, druhý den jsme je společně ozdobili cukrovou polevou a nakonec jsme jimi ozdobili vánoční stromečky.

I tento týden jsme měli kavárničku s hostem. V úterý 17. prosince 2013 k nám přišla paní Růžena Šteflová,

bývala profesorka gymnázia Lanškroun a zároveň aktivní důchodkyně, která vede ochotnický divadelní spolek v Lanškrouně. Přinesla s sebou nejen dobrou náladu, ale i cukroví a drobné sladkůstky pro naše klienty. Tématem dnešní kavárničky byly staročeské vánoce. Paní Šteflová hovořila s klienty o tom, jak se Vánoce trávily dříve a jak se tráví v dnešní uspěchané době, jak v průběhu let upadají klasické zvyky a tradice a lidé tráví vánoční čas zavření doma u televize. Na závěr paní Šteflová předčítala ze svých oblíbených knih autorů Biebla, Skácela a Tomana.

Součástí týdne staročeských vánoce byla i „Štědrovečerní večeře“, kterou jsme si uspořádali již 19. prosince, aby se jí mohlo zúčastnit co nejvíce klientů, aniž by chyběli na Štědrý den u svých rodin. Chodba na žlutém patře se na chvíli proměnila na slavnostní místo s překrásnou tabulí laděnou staročeskými vánoce – slaměné ozdobičky, voňavé perníčky a cukroví, vůně zavanula i ze smrkových větvíček a ovoce. Přípravy začali již v odpoledních hodinách a podíleli se na nich zaměstnanci ze všech úseků celého Domova

– tímto jim všem děkujeme za pomoc.

Potom už začalo veselí – po slavnostním přípitku a proslovu pana ředitele se zpívaly koledy za doprovodu dvou skvělých muzikantů – pana Huricha a Matějky, kteří nejen zpívali, ale krásně hráli i na kytary. Pak následovala výborná večeře – řízek s bramborovým salátem. Všichni jsme si moc pochutnali. No a pak se zase zpívalo a povídalo a uzobávalo dobrot na stole ... No prostě jsme si to všichni dohromady moc užili. Vzpomínat na to budeme ještě dlouho a budeme se zároveň těšit na příští rok.



SILVESTROVSKÉ POSEZENÍ

V pondělí 30. prosince 2013 se u nás konalo Silvestrovské posezení. Sešli jsme se v jídelně Domova, povídali si, popíjeli punč s ovocem a za doprovodu zpěvu a harmoniky pana Popeláře jsme si pěkně zazpívali. Takhle jsme se pěkně rozloučili s rokem

starým a přivítali rok nový. Všem přejeme do toho dalšího roku hodně zdraví, lásky a štěstí :)



HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ

Naším klientům rádi rozšiřujeme obzory a ukazujeme jim nové věci. Tím bylo i vystoupení pana Michala Holase. Ten k nám přijel ve středu 8. ledna 2014 se třemi mladými slečnami a společně zpívali a hráli na různé hudební nástroje – bicí, elektrické kytary, piano ... Jednu píseň si s nimi zazpíval dokonce i náš pan ředitel. Příjemným překvapením byl i zpěv jedné naší pečovatelky, paní Veroniky Osladilové. Klientům se akce líbila, říkali, že jsou rádi, že poznali něco nového, ačkoliv to nebyl zrovna jejich šálek čaje, jak se říká. Tímto děkujeme všem účinkujícím, neboť nejenže krásně zahráli a zazpívali, ale strávili tu i spoustu času s přípravami a následným úklidem po vystoupení.



FIT TÝDEN

Další zastávkou v našem kulinářském hodování byl FIT týden. Ten jsme si udělali od 27. ledna do 2. února 2014. Během týdne jsme sice nedělali sklapovačky, neběhali kolem Domova v brzkých ranních hodinách, ani necvičili aerobik, ale cvičení se nám tak úplně taky nevyhnulo. Třikrát týdně u nás pravidelně cvičíme na jednotlivých patrech Domova, takže ani tento týden jsme o cvičení klienty neošidili. Navíc to v pátek měli ještě zpestřeno ukázkami cvičebních pomůcek, které tu máme k dispozici a které si mohou kdykoli půjčit. Ukázali jsme jim také, jak s nimi správně cvičit. V úterý jsme si kromě protáhnutí těla mohli taky procvičit paměť na pravidelném tréninku paměti. V DIA poradně naši nutriční terapeutky si klienti mohli nechat změřit tlak a tep a nechat se zvážit. K tomu jim nutriční tera-

peutka povídala o správné výživě a životosprávě. A abychom se zase trochu hýbali, šli jsme si k nám do suterénu zahrát kuželky. Samozřejmě ani tento týden nechyběla kavárnička s hostem. Pozvání přijal pan Michal Kučera, který přišel s naší kuchařkou, paní Jiřinou Sommerovou. Oba se věnují masážím, tak nám zde řekli něco o tom, jaké masáže vůbec existují, jak se provádějí, jaké se k nim používají pomůcky atp. Pomůcky měli i s sebou, takže si mohli klienti vyzkoušet, jak krásně hřejí lávové kameny, jak je příjemné masírování bambusovými tyčemi, jak hezky voní masážní oleje. Potom následovala i praktická ukázka všech masáží, o kterých mluvili. Příjemnou atmosféru dotvářelo teplé mihotavé světlo svíček v přítmi vytvořeném zatažením rolet a ochutnávka čerstvého ovoce. Bylo to velmi klidné a příjemně strávené dopoledne.



GRÓNSKÝ ŠAMAN HIVSHU

Ve středu 12. února 2014 jsme přivítali v našem Domově výjimečného hosta. Až z Grónska k nám přijel šaman Hivshu. Domov prozářil svou jedinečnou energií, klientům povyprávěl, jak se v Grónsku žije, vychovávají děti, loví se a mnoho dalších zajímavých věcí. Zodpověděl i otázky, které na něho klienti měli. Protože nemluvil česky, měl s sebou překladatelku, paní Michaelu Petersen. Kulturní místnost, kde se setkání konalo, jsme zahalili pod roušku šera a atmosféru dobarvili plápolajícími svíčkami, které byly rozestavené kolem malého podia, na kterém šaman seděl. Hivshu vyprávění dokreslil promítáním fotek a videa. Byl to velmi zajímavý a úžasný zážitek nejen pro všechny klienty, se kterými se Hivshu šel osobně pozdravit, podal jim ruku, objal je, jedna klientka dokonce dostala polibek, mohli si pohladit jeho kalhoty z kůže ledního medvěda. Moc se nám to všem líbilo.

A abychom si přítomnost grónského šamana nežívali jen my, byla tu možnost setkání i pro veřejnost. Ve večerních hodinách si zá-

jemci po zakoupení lístku mohli poslechnout zajímavosti o Grónsku a položit šamanovi otázky, které je zajímali. Hivshu ochotně odpovídal a i jemu se u nás v Domově natolik líbilo, že odjížděl déle, než původně plánoval.

Moc mu děkujeme za milou návštěvu a doufáme, že se zase někdy potkáme.



ZABÍJAČKA A MASOPUST

Zabíjačka v domově pro seniory? Že to nejde? Tak to se pletete ... My jsme si ji u nás v Domově udělali 20. února 2014. V dopoledních hodinách jsme si s klienty nakrájeli sádlo, oloupali česnek, nakrájeli veku a připravili další věci na přípravu jitrnic. Pak jsme si společně ještě uškvařili škvarky. No moc se nám povedli, klienti si pomlaskávali, jak jsou dobré, že je dlouho neměli.

Odpoledne k nám dorazil pan řezník Radovan Filip se všemi potřebnými pomůcka-

mi na výrobu jitrnic a už se mohlo začít. V kuchyni nám uvařili vepřové hlavy a připravili játra a střívka. Pan řezník si za pomoci našich zaměstnanců i klientů připravil náplň do jitrnic, a pak je společně začali dělat. Když byly jitrnice hotové, tak jsme je uvařili a nechali do druhého dne vychladnout. Poté jsme naše klienty obešly a každému dali kousek na ochutnání. Celý den byl doprovázen zabíjačkovým menu. I při tvorbě jitrnic bylo možno ochutnat naše škvarky, ovar a další dobroty. Atmosféru nám zpestřil zpěv a hra na harmoniku pana Popeláře. Hodovalo se, zpívalo a tančilo až téměř do pozdních odpoledních hodin. Všem se akce líbila.

Zabíjačka u nás probíhala v rámci Masopustního týdne, který jsme tu měli od 17. do 23. února 2014. Výzdoba, jídlo i aktivity byly opět laděny tematicky – takže jsme si v tvořivé dílně vyrobili masopustní masky, k obědu jsme dostali jako zákusek koblížky ...



PĚVECKÉ VYSTOUPENÍ SBORU LANŠKROUNSKÉHO GYMNÁZIA

V pondělí 24. února 2014 nám přišli zazpívat studenti ze sboru lanškrounského gymnázia pod vedením paní

učitelky Jaroslavy Havlíčkové. Doprovázeli se na klavír, kytary a různé druhy fléten. Zazpívali nám známé i neznámé písně. Klientům se vystoupení moc líbilo. Doufáme, že to není naposledy, co u nás tento sbor zpíval.



SLOVA Z NAŠICH ŘAD



SLOVO PANA ŘEDITELE

Tak už je tu opět dlouho očekávané jaro. Letos dokonce kalendářně o jeden den dříve. Ne 21. 3., jak jsme zvyklí, ale již 20.3. Příroda, jako by to naše dřívější kalendářové datum cítila, nám jarní dny servírovala již od počátku března. Doufejme, že dubnové počasí nám ty krásné teplé sluneční dny, na které jsme si tak rychle zvykli, dle pranostiky nezkaží nějakými mrazíky.

Co nás čeká v jarních měsících na našem Domově? Protože jsme byli v minulém roce vyhodnoceni jako nejlepší pobytové zařízení se zavedenou nutriční péčí, budeme v letošním roce pro širokou odbornou veřejnost z celé republiky pořádat sérii čtyř školících konferencí. Na těchto konferencích budou kromě našich zaměstnanců i uznávaní experti na výživu v ČR předávat své znalosti i zkušenosti nutričním terapeutům, vrchním sestřám a šéfkuchařům z pobytových zařízení. První dvě konference proběhnou nyní na jaře, přesněji 27. 3. 2014 a 29. 5. 2014. Pořádat takovou konferenci je prestižní nejen pro naše zařízení ale i pro celý Lanškroun. Samozřejmě pro úspěšný průběh je zapotřebí i určitá míra tolerance od Vás, klientů. Po celý den bude pro tyto akce vyhrazena kulturní místnost včetně zasklené terasy a jídelničky v předsálí, po budově se budou pohybovat účastníci konference, zvýší se četnost návštěv na veřejně přístupných WC a naroste i počet zákazníků v kantýně.

Kromě těchto školících akcí chceme opět trochu zvelebit venkovní prostory. Nejdříve nás čeká vyčištění venkovního jezírka po zimě a jeho drobná vylepšení. Následně zahájení prací na nově budované „přírodní zahradě“, kterou bychom chtěli postupně vytvářet ve spolupráci s místním Mateřským centrem. Samozřejmě nás čekají jarní práce na obnovení trávníků a záhonů vně budovy. Uvnitř v budově budou pokračovat výmalby pokojů, a snad zcela dokončíme přestavbu klubovny ve žlutém patře v Lidovou světničku.

K tomu se společně s naším zřizovatelem zahájí přípravné práce pro plánované stavební úpravy (zvětšení dveří v průchodech k jídelnám na patrech, zasklení a zaclonění terasy před recepcí, obložení stěny v jídelně u pojízdných stojanů na použité nádoby).

Připočteme-li k tomuto hrubému výčtu i plánované volnočasové aktivity připravované naším sociálním úsekem, myslím si, že klienti našeho zařízení budou moci v letošním jarním období nejen stále něco nového pozorovat, ale také se i aktivně zúčastňovat dění Domova. Já osobně se těším na plánované zasklení terasy před recepcí a na naše již tradiční pálení čarodějnic. Na co se těšíte vy?

Ing. Milan Minář



SLOVO ZE SOCIÁLNÍHO ÚSEKU

Prodej JÍDELNÍCH LÍSTKŮ a PROGRAMU TÝDENNÍCH AKTIVIT probíhá již od čtvrtka od 10:30 hodin v kanceláři sociálního úseku.

Klientům, kteří si ze zdravotních důvodů nemohou dojet do kanceláře sociálního úseku, může být, pokud o to budou mít zájem, jídelní lístek zanesen na pokoj.



VÝMĚNA JÍDEL pro klienty, kteří se stravují v hlavní jídelně v přízemí Domova, probíhá v pátek od 8:00 do 9:00 hodin v kanceláři nutriční terapeutky.

Klienty, kteří se stravují na pokojích nebo v jídelničkách na patrech, obchází kvůli výměnám nutriční terapeutka.

Výměna jídel je možná pouze pro ty klienty, kteří mají **základní stravu**.

PROGRAM AKCÍ NA ROK 2014

Leden

Hudební vystoupení – Michal Holas

FIT týden

Únor

Vystoupení pěveckého sboru gymnázia Lanškroun

Masopust

Zabíjačka v domově aneb jak se dříve hodovalo

Březen

Retro bál

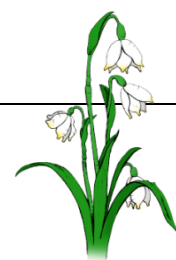
Skandinávie na talíři

Duben

Velikonoční dílna

Velikonoční výstava

Stavění májky



Pálení čarodějnic

Polská restaurace



Květen

Den matek – vystoupení

Den krásy

Kácení májky

Toulky Českou republikou – Karlovarský kraj

Červen

Výlet – Lanškrounský rybník – minigolf

Čermenské slavnosti

Toulky Českou republikou - Praha

Červenec

Kavárnička dříve narozených v mateřském centru

Zahradní párty

Toulky Českou republikou – Plzeňský kraj

Srpen

Výstava v muzeu

Toulky Českou republikou – Jihomoravský kraj

Září

Lanškrounská kopa

Výstava Arabela: pohádkové kostýmy a rekvizity

Toulky Českou republikou – Pardubický kraj

Říjen

Den seniorů – divadelní představení

Drakiáda + opékání brambor

Toulky Českou republikou – Olomoucký kraj

Listopad

Den světla

Toulky Českou republikou – Jihočeský kraj

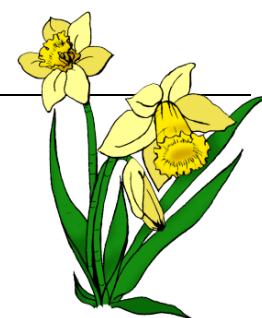
Prosinec

Mikulášská besídka

Vánoce

Silvestr

Toulky Českou republikou – Zlínský kraj



S přicházejícím jarem máme venku čím dál častěji krásné počasí. Proto jsme již po zimě vytáhli lavičky a opět je rozestavěli okolo Domova, abyste si při procházce měli kam sednout, odpočinout si a mohli si užít pobytu venku.

Ve dnech od 11. do 16. dubna se bude od 9:00 do 17:00 hodin konat v přízemí v prostorách před knihovnou Domova již tradiční soutěžní výstava „Nejkrásnější vajíčko Lanškrounska“.

Tato vernisáž bude spojena s ukázkami zdobení vajíček a kreativní dílnou. Tímto jste srdečně zváni.

„Fantazie je něco, co si někteří lidé prostě nedovedou představit.“

Gabriel Laub

30. března se nám mění zimní čas na letní, to znamená, že se hodinové ručičky přetočí ze 2:00 na 3:00 hod.



SLOVO NUTRIČNÍ TERAPEUTKY



Zdrojem pro jarní článek v Důchodníčku byl pro mě projekt VZP Aktivní diabetik, neboť část klientů Domova jsou diabetici a bohužel léčbu diabetu vidí pouze v omezení v jídle a to v tzv. diabetické dietě. Všeobecná zdravotní pojišťovna se preventivní edukační kampaní *Aktivní diabetik* rozhodla podpořit léčbu diabetu v České republice a rovněž zlepšit každodenní život diabetika. Kampaň byla zaměřena především na pacienty ve věku nad padesát let, kteří chtějí žít déle a aktivněji než jejich předchůdci. Dnešní léčba diabetu jim umožňuje takový život prožít, ovšem za předpokladu, že budou předepsanou léčbu zodpovědně dodržovat a sami k tomu přidají aktivní přístup k životu. Aktivní diabetik je pacient, který se udržuje v kondici vhodnými sportovními aktivitami, správným stravováním a v neposlední řadě pozitivním přístupem.



Diabetes mellitus, nazývaný též zkráceně diabetes či cukrovka, je onemocnění, při

kterém lidský organismus není schopen udržet koncentraci krevního cukru (glukózy) v krvi v normálních mezích. Výsledkem je vyšší koncentrace glukózy v krvi, jelikož tělo má málo inzulínu, který snižuje hladinu cukru v krvi. Pokud tento stav trvá neléčen nebo léčen nedostatečně řadu let, může vést k poškození některých tkání. Rozlišujeme dva typy diabetu: **Diabetes mellitus 1. typu** - úplný nedostatek inzulínu, pacient je závislý na léčbě inzulínem, **Diabetes mellitus 2. typu** - relativní nedostatek inzulínu, snížená citlivost tkání na inzulín vlivem nadbytku tuku a nedostatku pohybu; pacient je léčen dietou a tabletovými léky (tzv. perorální antidiabetika), v případě, že to nestačí, může být v léčbě použit i inzulín. Častějším typem diabetu je diabetes mellitus 2. typu, který souvisí se správným životním stylem. Tento typ diabetu, který je považován za civilizační chorobu a je v současné době velmi rozšířen. V České republice se s tímto onemocněním léčí přibližně 800 tisíc pacientů.

Proč je diabetes nebezpečný? Glukóza má schopnost vázat se na některé tělesné struktury a tato vazba je pro tyto části organismu



destruktivní. Proces ve velmi malé míře a tedy bez následků probíhá i při normální hladině koncentrace glukózy v krvi. Jiná je ovšem situace, kdy koncentrace glukózy v organismu významně stoupne, neboť stoupne i četnost těchto „destruktivních“ procesů. Pokud je koncentrace glukózy v krvi (glykémie) vysoká a trvá dlouhou dobu, reparační schopnosti organismu nejsou již schopny případným poškozením zabránit. Při mnohaletém působení vysoké koncentrace glukózy na organismus tak může dojít k trvalému poškození některých orgánů, především očí, ledvin, periferních nervů a cév.

Velmi záladný je fakt, že hyperglykémie nebolí a pro mnoho pacientů platí: „co nebolí, není třeba léčit“. Jedná se však o zásadní omyl, neboť vysoká hodnota glykémie má na tělo z dlouhodobého hlediska negativní vliv. V rámci tohoto vlivu pro zjednodušení oddělujeme dvě formy handicapu. Prvním z nich jsou tzv. specifické komplikace diabetu, jejichž vznik je úzce spojen s hyperglykémií a tedy diabetem. Druhým z nich jsou problémy kardiovaskulární, neboť hyperglykémie výrazně urychluje aterosklerózu a tak postihuje kardiovaskulární aparát, tedy cévy a následně srdce.

Komplikace diabetu: Dlouhodobé komplikace diabetu jsou výsledkem déletrvajícího působení (řádově roky) vysoké koncentrace krevní glukózy (hyperglykémie) na tkáň a jsou zásadním nebezpečím spojeným s diabetem. Během tohoto působení dochází k navazování glukózy na některé stavební části specifických tělesných tkání. Výsledkem je jejich poškození, které posléze může vést ke zhoršení či úplné ztrátě funkce některých orgánů např.:

❖ oční postižení (diabetická retinopatie): podstatou je poškození drobných cév oční sítnice, v těžkých případech může nastat krvácení do sítnice a sklivce. Pokročilé změny mohou vést až k úplné slepotě. Diabetes je celosvětově zodpo-

vědný za největší procento nevidomých pacientů.

❖ neurologické postižení (diabetická polyneuropatie): dochází k poškození nervových vláken, zejména periferních nervů, což po delší době může vést ke ztrátě kožní citlivosti, poruše inervace vnitřních orgánů, ale i k velmi nepříjemným bolestivým projevům (pálení, brnění končetin).



❖ poškození ledvin (diabetická nefropatie): výsledkem poškození struktur filtrační membrány ledvin je její zvýšená propustnost pro bílkoviny a postupné zhoršování ledvinných funkcí, které mohou vyústit až v ledvinové selhání a nutnost doživotní pravidelné hemodialýzy (čistění krve pomocí přístrojů v nemocničním zařízení) či transplantaci ledvin.

❖ poškození srdce a cév: ischemická choroba neboli nedokrevnost je onemocnění způsobené aterosklerózou (lidově též kornatěním) cév. Aterosklerózou rozumíme ukládání tuku a vaziva ve stěně cév, způsobující postupné zužování jejich průsvitu. Jejím nejnebezpečnějším projevem je zúžení cév zásobujících srdeční sval, které může vést k infarktu myokardu. Postiženy ale mohou být i cévy zásobující mozek či cévy dolních končetin. Vysoká glykémie významně urychluje proces aterosklerózy a diabetik tedy má podstatně vyšší riziko některého z ní spojených onemocnění než „nediabetik“.

Lze diabetes léčit? Ano, lze. Podstatou léčby diabetu 2. typu je především změna

životního stylu směrem k větší fyzické aktivitě a zlepšení dietních návyků vedoucích postupně ke snížení hmotnosti. V léčbě diabetu též pomáhá celá řada léků, které snižují koncentraci glukózy v krvi. Přestože jsme uvedli celou řadu potíží, ke kterým diabetes může vést, není třeba při

jeho diagnóze propadat panice. Je-li diabetes správně léčen, je riziko, že se uvedené komplikace objeví, velmi malé. Je však třeba důsledně plnit pokyny lékaře a nutričního terapeuta a začít s léčbou co nejrychleji.

Ludmila Dostálková ☺

DIABETICKÁ DIETA

	<p>Pravidelnost.</p> <p>Jíst 6x denně v pravidelných časových intervalech. Rozložení jídel do více denních dávek udržuje stabilní hladinu krevního cukru.</p>
	<p>Správná skladba jídla.</p> <p>Pestrost a vyváženost potravin pomáhá udržet tělo v kondici a je prevencí komplikací diabetu. Důležitý je nejen dostatečný příjem kvalitních bílkovin, ale i rovnoměrné rozložení sacharidů - cukrů.</p>
	<p>Dostatek tekutin</p> <p>Voda = základ života. Je důležité denně vypít minimálně 1,5l tekutin, neboť správný pitný režim významně snižuje riziko vzniku infekcí (močových cest aj.) pomáhá udržovat hladinu cukru v krvi a hlavně má velký podíl na našem zdraví.</p>
	<p>Každodenní pohyb</p> <p>Základní pravidlo zní cvičit denně. Pohyb by měl trvat alespoň 30 minut. Vhodná pohybová aktivita zlepšuje schopnost buněk zpracovat cukr, pomáhá tělu s hladinou cholesterolu, posiluje svaly, včetně srdce.</p>

NEZAPOMEŇTE !

Pro úspěšnou léčbu diabetu 2. typu je nutné změnit nejen jídelníček, ale celý životní styl!

SLOVA Z VAŠICH ŘAD

Vážení přátelé,

já Vám všem přeji dobrý den. U nás v Domově jsme si tentokrát udělali domácí zabíjačku. Najednou se objevil řezník v řeznické zástěře a již to začalo. Připravila se střeva, uvařilo se maso, a pak se začaly dělat jitrnice. K tomu nám hrál pan Popelář na harmoniku a nálada byla ohromná. Zabíjačka v domově pro seniory – tak to je něco. Celý den jsme měli zabíjačkové jídlo, a jitrničku, co jsme si připravili s řezníkem, ještě na ochutnání druhý den.

A to není všechno. Jak pan ředitel jezdí po schůzích a různých školeních, setkal se tam s jedním šamanem, který se mu tak zalíbil, že ho pozval k nám do Domova, abychom ho viděli a slyšeli i my. Šaman nám vyprávěl o své krásné zemi, jak se tam žije, o jejich zvycích. To vše nám překládala jeho tlumočnice. Živí se tam hlavně tím, co si sami uloví. Zvířata je nejen živí, ale i šatí – z jejich kožešin si ušijí vše, co potřebují. Nakonec nás šaman všechny obešel, aby se s námi pozdravil.

Za všechno děkujeme.

Zdraví Anežka

TRÉNINK PAMĚTI

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

1. Vyjmenujte 10 slov, která začínají na slabiku „MÁ“.
2. Vyjmenujte, jaké předměty by neměly chybět v pekárně.
3. Doplňte slovo opačného významu (např. tlustý – hubený):

SVĚTLÝ

TICHÝ

HODNÝ

VESELÝ

VELKÝ

DEN

PROBUDIT SE

PRÁZDNÝ

TMA

STUDENÝ

KRÁTKÝ

ČERNÝ

RYCHLÝ

HLADOVÝ

4. Doplňte křestní jména:

..... Werich

..... Nový

..... Menšík

..... Gott

..... Haas

..... Němcová

..... Janžurová

..... Bohdalová



NĚCO O NÁS



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

Martina Benešová – sociální úsek – sociální pracovnice/instruktor sociální péče

- ❖ *Jako malá holka jsem chtěla být princeznou, jako snad každá malá holka.*
- ❖ *Spoléhám se v životě jen sama na sebe.*
- ❖ *Moje práce v sociálních službách mě naplňuje a jsem s ní spokojená.*
- ❖ *Nemám ráda lež, faleš a sobeckost.*
- ❖ *Často přemýšlím o své budoucnosti, co mě čeká.*
- ❖ *Jsem pyšná na to, co jsem v životě dokázala.*
- ❖ *Vážím si toho, že jsem já i moje rodina zdravá.*
- ❖ *Ráda si uvařím téměř vše, i když vaření není zrovna můj koníček.*
- ❖ *Naposledy mě velmi rozesmál ... To je těžké říct, směji se poměrně často.*
- ❖ *Bojím se ztráty blízkého člověka.*
- ❖ *Chtěla bych být zdravá a šťastná.*
- ❖ *Neumím si představit život bez své rodiny, bez svých nejbližších.*
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělala – promítla si celý svůj život a vzpomněla si na své nejbližší.*
- ❖ *Mým životním vzorem jsou moji rodiče.*
- ❖ *Moje životní motto: „Naděje umírá poslední.“*
- ❖ *Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala se svojí babičkou, která už bohužel nežije.*
- ❖ *Mým největším snem je mít krásný a spokojený život.*



Jarmila Habrmanová – stravovací úsek – šéfkuchařka



- ❖ *Jako malá holka* jsem hrála fotbal a prala se s klukama.
- ❖ *Spoléhám se v životě sama na sebe.*
- ❖ *Moje filosofie zní:* Nikdy neříkej druhému to, co se tobě samotnému nelíbí.
- ❖ *Můj největší adrenalin* je práce a sport (v televizi 😊).
- ❖ *Moje práce v sociálních službách* mě baví, užívám si ji, jsem se svým povoláním spokojená.
- ❖ *Nemám ráda* lháře, podrazáky, líné lidi, tlučhuby, nespolehlivost, liknavost, ...
- ❖ *Často přemýšlím* o své rodině, o práci.
- ❖ *Jsem pyšná* na svoje syny.
- ❖ *Vážím si* všech lidí, kteří mi neublížují, mají mě rádi a jsou schopni mě akceptovat i s mými chybami.
- ❖ *Ráda si uvařím* cokoliv, ale maso je maso 😊.
- ❖ *Naposledy mě velmi rozesmál* ... je spousta lidí, kteří mě dokáží rozesmát.
- ❖ *Bojím se* o své děti, vnučku.
- ❖ *Chtěla bych*, aby vše probíhalo tak, jak má.
- ❖ *Neumím si představit* život bez rodiny.
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělala* podraz.
- ❖ *Mým životním vzorem je* život sám.
- ❖ *Moje životní motto:* „Ráno moudřejší večera.“ 😊
- ❖ *Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala* s mojí babičkou, která už umřela.
- ❖ *Mým největším snem je* mít klid na práci, život a rodinu.

„Nikdo není tak starý, aby nemohl beze studu doufat ještě v jeden den.“

SENECA



SEDM DIVŮ SVĚTA

Sedm divů světa je všeobecně známý seznam unikátních starověkých staveb v oblasti Středozemního moře a na Středním východě. Jako sestavitel seznamu je tradičně (a nepřesně) uváděn řecký spisovatel Filón Byzantský žijící snad ve 2. nebo 3. století n. l. Napsal krátký spisek *O sedmi divech světa*, ve kterém sestavil seznam staveb, které považoval za zcela unikátní. Tento seznam se však od toho dnešního poněkud lišil (obsahoval babylonské hradby místo rhódského Kolosu). Navíc se část spisu nedochovala.

Ve starověku vzniklo mnoho seznamů sedmi divů tehdejšího světa. Tyto seznamy se od sebe někdy i značně liší, často obsahovaly např. Babylónskou věž, „kyklopské hradby“ v Týryntu nebo v Mykénách, římský Kapitol, athénskou Akropolis atd.

Jediným dodnes dochovaným divem jsou egyptské pyramidy. Ty jsou také nejstarší. Existence zahrad Se-

miramidiných není definitivně prokázána a zbývajících pět divů světa bylo zničeno živelními pohromami. Artemidin chrám a Feidiova Dia zničil požár a zbývající tři divy světa podlehly zemětřesením.

Současný seznam sedmi divů starověkého světa vznikl patrně až v 18. Století a patří do něj následující stavby:

1. Egyptské pyramidy jsou zvláštní stavby typu pyramidy, které byly ve starověkém Egyptě s přestávkami budovány od doby vlády panovníka Džosera ze 3. dynastie až do doby prvního krále 18. Dynastie Ahmose I., tedy po dlouhé období přibližně 1 500 let, jako hrobky králů a později také některých jejich významných manželek a matek (podle prozatím neprokázané domněnky rakouského egyptologa Petera Jánosiho měla od 4. dynastie hrobka královny podobu pyramidy jen tehdy, stali se její syn panovníkem).



Každá z pyramid byla ovšem nikoli samostatnou izolovanou stavbou, ale součástí celého rozsáhlého plánu funkčně (především nábožensky) propojených budov; proto je přesnější hovořit ne o pyramidách, ale o pyramidových komplexech. Jejich standardní součástí, vedle pyramid samotné, byl v ideálním případě údolní chrám, vzestupná cesta, zádušní chrám a tzv. satelitní pyramida. Jednotlivé stavby se nicméně od sebe mohou značně lišit, a to nejen v architektonických jednotlivostech, ale i koncepčně, což zpravidla vypovídá o proměně náboženských představ. V jejich okolí zejména za Staré říše vznikaly rozsáhlé nekropole s hrobkami členů královské rodiny, dvorních hodnostářů a jiných příslušníků společenské elity. V době Nové říše se motiv pyramidy, ovšem bez doprovodných staveb, stal součástí pohřební architektury soukromých hrobek.

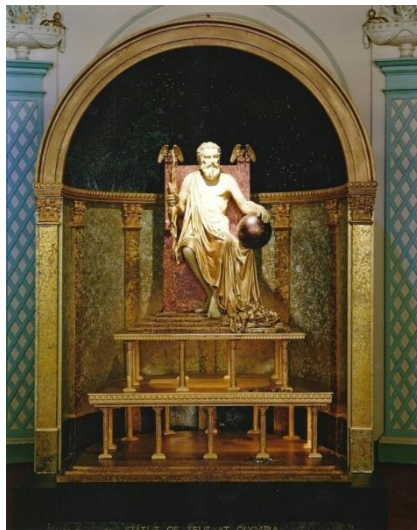
2. Visuté zahrady Semiramidiny (také označovány jako Visuté zahrady babylónské) podle pověsti

byly vybudovány pro královnu Amytis, která vyrostla v zelené Médii, a proto Nabuchodonozor II. přikázal kolem roku 600 př. n. l. postavit visuté zahrady na terasách paláce, aby ji potěšil. O jejich existenci však neexistují nezvratné důkazy. Zahrady popisovali zejména starořeční historikové. Podle zmíněných popisů byly zahrady zavlažovány prameny vody, které stékaly dolů po hradbách a zavlažovaly tak všechny rostliny.



3. Feidiův Zeus v Olympii byla monumentální, asi 13 m vysoká socha, kterou v roce 433 př. n. l. vytvořil řecký sochař Feidiás. Nacházela se v Diově chrámu v Olympii a byla považována za jeden ze sedmi divů starověkého světa. Na konci antiky byla v roce 394 našeho letopočtu přenesena do Konstantinopole, kde byla pravděpodobně roku 475 zničena při požáru. Kultovní socha vládce bohů Dia byla vyrobena ze slonoviny tzv. chryselefantinovou technikou, vlasy a šaty byly ze

zlata. Trůn z cedrového dřeva byl zdoben zlatem, ebem, slonovinou a drahokamy. Jádrem sochy bylo dřevěné. Zeus držel v levé ruce berlu s orlem na vrcholu, v pravé ruce měl sochu bohyně Niké. Ve vlasech měl věnec olympijského vítěze. Dílo zdobily četné mytologické výjevy - smrt Niobiných dětí, kentaurovachie, amazonomachie a zrození Afrody.



4. Artemidin chrám v Efesu, známý též jako Artemision, byl vybudován kolem roku 550 př. n. l. ve městě Efesos na pobřeží Malé Asie. Byl postavený v iónském řádu, měl obdélný půdorys o rozměrech 115 x 55 metrů. Střední uzavřená cella obsahující sochu bohyně Artemis byla zdobená drahokamy a vzácnými kovy. Cella byla obklopena celkem 125 štíhlými, 18 metrů vysokými jónskými sloupy, které cellu obíhaly ve dvou řadách. Celý chrám

byl z mramoru. Výzdobu doplňovala také řada reliéfů. Ve své době byl chrám nejen jednou z největších staveb řeckého světa, ale byl také považován za jednu z jeho nejkrásnějších staveb a takřka normu iónského architektonického řádu. Proto byl prohlášen za jeden ze sedmi divů světa. Chrám nesloužil pouze kultu bohyně, ale také jako dobové obchodní centrum. U Řeků byla Artemis původně ochránkyní zvířat, a to jak domácích, tak divokých. Později se její působnost rozšířila a stala se dárkyní vláhy a rosy a ochránkyní lesů, hájů a polí.



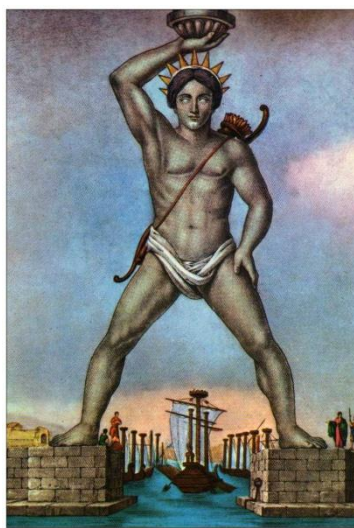
5. Mausoleum v Halikarnassu nebo též Mausólova či Maussóllova hrobka byla monumentální hrobka, kterou dal vybudovat perský satrapa Mausólos se svou ženou a sestrou Artemisií v letech 353-350 př. n. l. v Halikarnassu (současné Bodrum v Turecku). Ve 12. století ji však zčásti zničilo zemětřesení - paradoxně tímto bylo před Křižáky zachráněno několik soch,

kteří byly zasypány. Křižáci začali hrobku rozebírat roku 1522 pro stavbu opevnění proti Turkům, čímž byla dokončena její zkáza. V současnosti jsou na místě hrobky archeologické vykopávky a muzeum. Stavba byla tak velkolepá, že slovo mauzoleum přešlo do obecného jazyka jako označení pro jakoukoliv velkou hrobku, ačkoli původně spojení slov Mausól - eion znamenalo (stavba) věnovaná Maussólovi.



6. Rhodský kolossos, česky spíše zkráceně Rhodský kolos byla bronzová socha starověkého řeckého boha Héliá postavená u přístavu na ostrově Rhodos. Vystavěli ji v letech 304–292 př. n. l. obyvatelé ostrova, kteří tak chtěli bohu poděkovat za pomoc při odražení invaze Démétria Poliorkéta, syna makedonského krále Antigonu I. Monofthalma. Prodali ukořistěné válečné vy-

bavení za 300 talentů a za ně se rozhodli pořídit tuto kolosální sochu. Díky své výšce přes 30 metrů se Rhodský kolos stal nejvyšší sochou starověku a zároveň jedním ze Sedmi divů světa. Stavitelem kolosu byl Chárés z Lindu. Stavěl jej tak, že jej obkružoval tunami písku a štěrku, aby zakryl její dosavadní podobu. Když sochu po 12 letech dostavěl a odhalil, nesetkalo se jeho dílo s obdivem všude. Někteří Rhodané si mysleli, že by tato gigantická socha mohla boha rozložit, a to tak, že by společně s ní mohl svrhnout i celý ostrov. Podle některých verzí stál rozkročený nad přístavem a pod jeho nohama proplouvaly lodě. Chodidla by však musela být od sebe vzdálena 12 m a kolos by se v kyčlích rozlomil. K destrukci sochy došlo v roce 226 př. n. l., kdy se po ničivém zemětřesení rozlomila v kolenou a spadla.



7. Maják na ostrově Faru se ve starověku nacházel v Egyptě u města Alexandrie a byl nejvyšší stavbou tehdejšího světa. Maják na ostrově Faru patří ke stavbám, jejichž vzhled není možno rekonstruovat, protože vyjma toho, že se z něj nic nezachovalo, neexistují ani jeho spolehlivé popisy. Nejznámější starověkou kresbou tohoto majáku je schematické znázornění majáku na minci. Stavbu navrhl Ptolemaios Sótér, ale dokončena byla až za vlády jeho syna Ptolemaia Filadelfa. Architektem celého projektu byl Sostratu, s prací mu pomáhala spousta dalších stavitelů a architektů.



SEDM NOVÝCH DIVŮ SVĚTA

Dne 7. července 2007 (symbolicky 7. 7. 2007) bylo podle počtu hlasů zaslaných lidmi z celého světa zvoleno nových sedm divů světa. Anketu inicioval švýcarsko-kanadský dobrodruh Bernard Weber. Kritici, včetně expertů z UNESCO, se však od této aktivity distancují.

1. Chichén Itzá je zřícenina mayského města na mexickém poloostrově Yucatán na území stejnojmenného spolkového státu Yucatán. Název Chichen Itzá pochází z mayského Chich'en Itza, což znamená „V ústech studny Itza“. Itza je složenina dvou slov „itz“ (magický, kouzelný) a „ha“ (voda).



2. Socha Krista Spasitele je socha na kopci Corcovado, tyčící se nad brazilským městem Rio de Janeiro. Socha vysoká 30,3 m a vážící 1145 tun je dílem francouzského sochaře polského původu Maximiliana Paula Landowského. Slavnostně odhalena byla 12. října 1931 jako památník brazilské nezávislosti na Portugalsku, vyhlášené roku 1822.



3. Velká čínská zeď je starý systém opevnění táhnoucí se napříč severní Čínou. Dnešní podoba zdi byla vybudována za dynastie Ming v době od konce 14. do začátku 17. století. Jejím účelem bylo chránit Čínu před mongolskými nájezdy. Celková délka zdi dnes činí 8851 km.

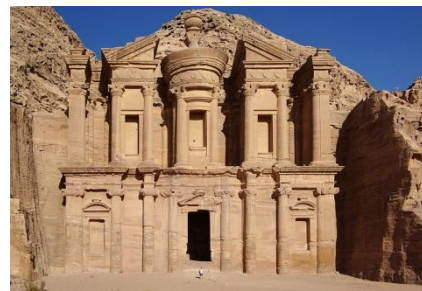


4. Machu Picchu (kečuánsky Machu Pikchu = Starý vrch) jsou ruiny předkolumbovského inckého kultovního města v peruánských Andách. Nacházejí se na horském sedle 400 metrů nad řekou Urubamba v nadmořské výšce 2430 m n. m., asi 80 km severozápadně od Cuzca.



5. Petra je skalní město a archeologické naleziště v Jordánsku. V Bibli je označováno jako Selá a Arabové mu dali jméno Mojžíšovo údolí. Město původně vzniklo jako pohřebiště v dokonale kry-

tém místě, kde se setkávají tři údolí.



6. Koloseum nebo Římské koloseum, původně Flaviovský amfiteátr je elipsovitý amfiteátr v centru města Říma v Itálii. Jde o největší amfiteátr, který byl kdy v římské říši postaven. Je to jedno z velkých děl římské architektury.



7. Tádž Mahal je monumentální pomník v Ágře ve státě Uttarpradéš v Indii. Nechal ho vystavět indický mogul Šáh džahán na památku své předčasně zesnulé ženy.



ZNÁTE JE?

ELIŠKA JUNKOVÁ



Eliška Junková byla česká automobilová závodnice.

Narodila se 16. listopadu 1900 v Olomouci jako Alžběta Pospíšilová do rodiny zámečnického mistra. Pracovala nejprve jako bankovní úřednice v nově zřizované olomoucké pobočce Pražské úvěrové banky, jejíž zřízení měl na starosti její pozdější manžel Čeněk Junek, když tuto práci dokončil, měl zřídit další pobočku v Brně. S sebou si vzal několik osvědčených pracovníků, mezi nimiž byla i Alžběta.

V Brně se Alžběta Pospíšilová věnovala nejen práci v bance, ale dále studovala jazyky a začala navštěvovat Janáčkovu hudební školu, kde byla žákyní Leoše Janáčka.

Po čase byl Junek pracovníčně povolán do Prahy a Alžběta ho tam následovala. Složila zde zkoušku z angličtiny (výborné znalosti němčiny

měla již odmala) a začala se věnovat francouzštině. Aby se v ní zdokonalila, odjela roku 1918 na stáž do Francie, kde byla zaměstnána v zahradnické firmě v Antibes. Jejím snem bylo navštívit Cejlon, kam chtěla cestovat přes Španělsko na Gibraltar a odtud přes severní Afriku, Přední Asii a indický subkontinent. Vyšla se na cestu, ale španělští celníci ji nechtěli vpustit do své země, a proto zvolila jinou trasu: chtěla se nechat zaměstnat v kuchyni na britské lodi, která plula na Cejlon. Ovšem ani ve Spojeném království vízum potřebné k plánované cestě nedostala. Mezitím však do Paříže dorazil Čeněk Junek, který přijel na tamní autosalon. Tou dobou se totiž Junek začal zúčastňovat automobilových soutěží. Tento sport se zalíbil i Alžbětě. Na autosalonu je tehdy zaujal model Bugatti T30. Při další návštěvě Prahy se Alžběta dokonce potají zapsala do autoškoly a posléze úspěšně složila i řidičskou zkoušku.



S Junkem měla (tehdy jedenadvacetiletá) Alžběta svatbu 24. června 1922.



Během obřadu se Alžbětě nezměnilo pouze příjmení, ale i křestní jméno. České jméno „Alžběta“ se totiž v jiných jazycích překládá jako „Elisabeth“ a odtud vychází zkratka „Eli“ či „Eliza“ (tak jí také v zahraničí často říkali). Z tohoto označení pak následně vzniklo české „Eliška“, a tak se z Alžběty Pospíšilové stala Eliška Junková.

Svatební cestu strávili přípravami na závod Karlovy Vary – Mariánské Lázně, ale během příprav Junek havaroval a zničil svůj vůz Mercedes-Benz. Proto se Junkovi vydali na pařížský autosalon, kde si pořídili již dříve vyhlášený automobil Bugatti T30. Na jaře 1923 jej pak nechali přestavět na vůz závodní.

Eliška závodila na vozech Bugatti, a to nejprve jako spolujezdkyně svého manžela Čenka Junka a posléze sama. Ve dvacátých letech byla nejrychlejší ženou světa a jako jediná žena v historii *Grand Prix*

se dokázala vyrovnat nejlepším jezdcům této soutěže.

Po smrti manžela při závodech na Nürburgringu 15. 7. 1928 ukončila svoji závodní činnost.



Zemřela 5. 1. 1994 ve věku 93 let v Praze.



Největší úspěchy

- ❖ 1926 - Závod do vrchu, Zbraslav-Jíloviště, 1. místo
- ❖ 1926 - Závod do vrchu, Klaussenpass, 2. místo
- ❖ 1927 - Velká cena Německa, Nürburgring (Německo), 1. místo
- ❖ 1927 - Závod Coupé des Dames, 1. místo
- ❖ 1927 - Velká dámská cena Montlhéry, 1. místo
- ❖ 1928 - Závod Targa-Florio, 5. místo

PROJÍŽDÍME REPUBLIKOU

ZOO PRAHA



Zoo Praha – plným názvem **Zoologická zahrada hl. m. Prahy** – je zoologická zahrada v dolní části pražské Troje, otevřená od 28. září 1931. Jde o moderní zahradu, která ukazuje zvířata v podmínkách, které se co nejvíce blíží jejich přirozenému prostředí. Podílí se na záchraně mnoha ohrožených živočišných druhů a u některých vede jejich celosvětové plemenné knihy (nejznámější z nich je záchrana koně Převalského).

V pražské zoo bylo k 31. prosinci 2012 chováno 4804 zvířat v 696 druzích. V posledních letech se počet návštěvníků pohybuje nad hranicí 1 miliónu ročně, čímž se zoo stala nejnavštěvovanějším turistickým cílem v Česku. V roce 2007 byla prestižním

časopisem Forbes Traveler označena jako 7. nejlepší zoo na světě.

Stavby v Zoo Praha

V dolní části zoo se nachází pavilon tučňáků, pavilon gaviálů, pavilon velkých savců s teráriem, vodní svět a opičí ostrovy, dětská zoo, pavilon goril, pavilon velkých želv a pavilon kočkovitých šelem s teráriem. V horní části zoo se nachází pavilon Indonéská džungle, Afrika zblízka, za silnicí pak Africký dům a savana, v nejzápadnější části rozhledna Obora.

Indonéská džungle je největší a nejnákladnější pavilon pro zvířata v dějinách českých zoo. Byl postaven v letech 2002 až 2004 na místě 50 let starého pavilonu opic. Jeho cena přesáhla 185 miliónů Kč.

Stavba – eliptický skleník – budí dojem džungle s úzkými cestičkami pro návštěvníky. Dvoupatrová expozice zahrnuje v horním patře vyhlídkové terasy na orangutany a gibony na ostrovech spolu s několika menšími terárii. V spodním patře jsou umístěna velká akvária, dva výběhy

pro varany komodské a především rozsáhlé vodní plochy s vodopády a ostrovy, na kterých žijí makakové, vydry a binturongové. Přechodovou část tvoří jeskynní chodby, kde lidé mohou nahlédnout do života nočních tvorů – kromě netopýrů zde žijí např. kuskusové nebo outloňové.

Kromě indonéské džungle patří mezi významné stavby také komplex opičích ostrovů v dolní části zoo, průchozí voliéry ptáků, dětská zoo, kde mohou děti vstoupit mezi zvířata a krmit je, pavilon Afrika zblízka a také nové výběhy pro soby, losy, levharty a tygry v horní části zoo. Byly také přestavěny některé venkovní výběhy v pavilónu šelem. V roce 2009 byla vybudována a zpřístupněna rozhledna Obora. V roce 2013 byly otevřeny nové pavilony slonů a

hrochů, které se nachází v horní části zoo na místech bývalých výběhů žiraf a antilop.



REKORDMANI

CATHIE JUNGOVÁ: NEJUŽŠÍ PAS NA SVĚTĚ



Američanka Cathie Jungová z Connecticutu je oficiálně potvrzrnou osobou s nejužším pasem na světě. Její v jednom kuse korzetem

stahovaný pas je uveden jako rekord v Guinessově knize rekordů a jeho obvod je 38 cm.

Jungová v současnosti již několik let nosí korzety 24 hodin denně. Sama uvádí, že jich má zhruba sto kusů. Jedním z jejích neoblíbenějších je přitom vyrobený ze stříbra, který na rozdíl od látkových nepovolí ani o kousek.

Američanka je matkou tří dětí a nyní je jí již 63 let. Spolu se svým manželem Bobem se několikrát zúčastnila televizních show ve Spojených státech, Japonsku, i západní Evropě. Společně se přitom rádi oblékají

do formálního oblečení stylizovaného do viktoriánské doby.

„Dříve jsem bývala ze své postavy rozpačitá, ale to už rozhodně nejsem. Když si korzet sundám, rychle se mi obvod pasu zvětší, takže velký rozdíl při pohledu do zrcadla od minulosti nerozeznám. Postupně jsem si ale pas začala stahovat čím dál víc. Možná, že bych ho ještě tak o necelé tři centimetry mohla zúžit,“ uvedla Jungová.

ZDROJ: www.novinky.cz

NĚCO PRO POHLAZENÍ DUŠE

V OBCHODĚ

Jednomu chlapci se zdálo, že se ocitl ve velkém obchodě. Za pultem jako prodavač stál anděl.

„Co prodáváte?“ zeptal se kluk.

„Všechno, co si přeješ,“ odpověděl krátce anděl.

Chlapec začal vypočítávat svá přání.

„Přál bych si, aby skončily všechny války na světě, aby byla všude spravedlnost, abychom byli snášenliví a velkodušní k cizincům, aby bylo v rodinách víc lásky, aby měli všichni práci, abychom měli v církvi k sobě blíž a ...“

Anděl ho přerušil: „Je mi líto, chlapče. Ty jsi mě špatně pochopil. My neprodáváme plody, my prodáváme jenom semena,“



DVA KAPESNÍKY

V mateřské škole jeden chlapec stále nosil dva kapesníky. Učitelka se ho ptala proč. Chlapec jí odpověděl: „Jeden mám na utírání nosu. Druhý mám na to, abych otíral oči těm, kteří pláčou.“

A co ty? Nosíš taky dva kapesníky.



„Láska je božská, i když je to někdy hřích.“

*Jean-Pierre Claris
de Florian*

MRTVÝ, NEBO ŽIVÝ?

Byl teplý letní den, když se před slavným vědcem objevil jeho vnouček. Ruce měl schované za zády a skrýval v nich ptáčka, kterého chytil v zahradě ve velké ptačí kleci. Z očí chlapce vyzařovala zlomyslná dychtivost, když se dědečka ptal: „Je kanárek, kterého držím v rukou, mrtvý, nebo živý?“

„Mrtvý,“ odpověděl moudře dědeček. Chlapec rozevřel dlaně a se smíchem pustil ptáčka, který okamžitě uletěl.

„Zmýlil ses,“ posmíval se kluk.

Kdyby byl dědeček řekl „živý“, chlapec by sevřel ruku a ptáčka udusil.

Dědeček se podíval na svého vnuka a dodal: „Jak vidíš, odpověď byla ve tvých rukou!“

Smrt a věčný život jsou v našich rukou. I ta nejmenší a nejjednodušší rozhodnutí, která dnes uděláš, určují tvůj věčný osud.

BÁSEŇ O LÁSCE

Krásnou báseň o lásce napsala jedna americká dívka a nazvala ji „Věci, které jsi neudělal“:

Pamatuješ si na den, kdy jsem si půjčila tvé nové auto a rozbila ho?

Myslela jsem, že mě zabiješ, ale tys to neudělal

A pamatuješ se, jak jsem tě táhla na pláž, a ty jsi říkal, že bude pršet? A přelo.

Myslela jsem, že mi budeš vyčítat: „Vždyť jsem to říkal!“ Ale ty jsi to neudělal.

Pamatuješ se, jak jsem se vyzývavě bavila s jinými kluky, abys žárlil? A tys žárlil.

Myslela jsem, že mě necháš, ale tys to neudělal.

Pamatuješ, jak jsem jednou vyklopila dort s jahodami na kobereček tvého auta?

Myslela jsem si, že mi jednu vrazíš, ale tys to neudělal.

A pamatuješ, jak jsem ti zapoměla říct, že na slavnost máme přijít ve slavnostních šatech, a tys přišel v džínách?

Myslela jsem, že mě opustíš, ale tys to neudělal.

Naopak měl jsi se mnou trpělivost, měl jsi mě rád, chránil jsi mne.

Je tolik věcí, za které jsem chtěla prosit za odpuštění, kdyby ses vrátil z Vietnamu.

Ale ty ses nevrátil.



*„Lepší být smutný
s láskou než veselý
bez ní.“*

**Johann Wolfgang
von Goethe**

REMINISCENČNÍ OKÉNKO

Co to je reminiscenční terapie? Reminiscence znamená „vzpomínka“. Reminiscenční terapie je tedy vlastně terapie za pomoci našich vlastních vzpomínek. Abychom si lépe vybavily naše dávné vzpomínky, můžeme jako pomůcku používat různé staré předměty, staré filmy a melodie, fotografie apod. V naší mysli se přeneseme do doby, kdy nám bylo dobře, a na chvíli zapomeneme na naše současné problémy a starosti. Reminiscenční terapie může probíhat i na dané téma, kdy vzpomínáme třeba na naši svatbu, první školní den, dovolenou atd.

Zkusme si teď také společně zavzpomínat. Pohodlně si sedněte, dejte si kávičku a vybavte si dávné vzpomínky. Protože se nám blíží Velikonoce, zkuste si vzpomenout, jak jste je u vás ve městě nebo na vesnici slavili, když jste byli malí.



ZÁPISY ZE SCHŮZÍ

ČÍSLO: 1.

DATUM: 24. 1. 2014

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

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Představení **paní Habrmanové vedoucí stravovacího úseku**. Diskuse nad dochucováním a skladbou jídel, nad dobou výdeje večeří, nad personálními změnami na stravovacím úseku.
3. Nutriční terapeutka představila jídelníček na **Fit týden**. Sociální pracovnice představila volnočasové aktivity na tento týden.
4. **Jídelní lístky se budou moci kupovat na sociálním úseku již od čtvrtka od 10:30 hod.**
5. **Výměnu jídel od Února** si budou moci klienti zajistit **u paní Volfové od 11:00 do 11:30 a od 12:00 do 12:30 hod v kanceláři nutričního terapeuta v přízemí** a na tel. čísle: 465 506 022.
6. Zařízení se **zapojí do projektu „Splněná přání seniorům“**. Klienti svá přání mohou přednést sociální pracovnici do 15. února.
7. U všech východů budou přidělovány **dezinfikátory rukou** pro pracovníky, klienty i návštěvy zařízení.
8. Volná diskuse.

Zapsala dne 29. 1. 2014 Mgr. Lenka Jakešová

ČÍSLO: 2.

DATUM: 13. 2. 2014

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

PRŮBĚH:

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

2. Diskuse nad stravou s paní Habrmanovou – šéfkuchařkou a paní Dostálkovou – nutriční terapeutkou. Do velikonoc bude každý pátek vždy jedno jídlo bezmase – **Postní pátky**.

3. Nutriční terapeutka představila jídelníček na **Masopustní týden**. Sociální pracovnice představila volnočasové aktivity na tento týden – 17.2. **Pondělní výroba masek**, 20.2. **Čtvrteční zabíjačka**.

4. **Výměnu jídel od 14.2.** si budou moci klienti zajistit u paní Dostákové každý pátek od **8:00 do 9:00 hod** a na tel. čísle: 465 506 022.

5. **19.3. bude od 14 hod RETRO PLES** – k poslechu a tanci budou hrát manželé Gallovi, bude zajištěna bohatá tombola a Retro výzdoba.

6. Byla přečtena anonymní připomínka: „**Od kdy se stravovací schůze jmenuje schůze obyvatel...**“. Klientům byly přečteny zápisy z minulých schůzí obyvatel, kde si klienti odhlasovali, že chtějí spojit stravovací schůzi se schůzí obyvatel, totéž je i zaznamenáno v Domácím řádu. **Klienti si znova odhlasovali to, že chtějí, abychom se všichni scházeli 1x měsíčně na schůzi obyvatel, kde budou řešeny i věci týkající se stravy. Přítomní klienti nechtějí žádné komise – stravovací, kulturní apod. ani výbor obyvatel, chtějí se všichni účastnit schůze obyvatel a být všichni informováni.**

7. Klienti byli seznámeni s **Rozvojovými plány organizace pro rok 2014**.

8. Volná diskuse.

Zapsala dne 17. 2. 2014 Mgr. Lenka Jakešová

ČÍSLO: 3.

DATUM: 21. 3. 2014

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

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Diskuse nad stravou s paní Habrmanovou – šéfkuchařkou a paní Dostálkovou – nutriční terapeutkou. Klienti by si přáli mít na večere třeba husté polévky, méně masa a více moučných jídel apod.
3. **V hlavní jídelně bude každé pondělí doplňován cukr do cukřenek.** Pokud klienti tento cukr spotřebují, budou si muset počkat do dalšího pondělí. Klientům jsou v jídelně po celý den k dispozici slazené teplé i studené nápoje.
4. Nutriční terapeutka představila jídelníček na **Skandinávský týden**. Sociální pracovnice představila volnočasové aktivity na tento týden.

5. Klienti byli seznámeni s novými **Pravidly společného soužití** a bylo jim vysvětleno nové vypočítávání vratek za pobyt mimo zařízení – po novu je při předem ohlášeném pobytu, **když je osoba mimo zařízení minimálně po dobu dvou hlavních jídel**, poskytnuta finanční náhrada zaplacené úhrady za stravu v hodnotě potravinové normy (bez režie) stravovací jednotky na jednotlivé druhy neodebraného jídla. Osoba je povinna nahlásit sestře ve službě nebo nutriční terapeutce pobyt mimo zařízení minimálně 24 hodin předem, před víkendem a svátky minimálně 48 hodin předem.

6. **Ve čtvrtek 27. 3. 2014 proběhne v našem Domově v kulturní místnosti školení Nutriční péče** s přibližnou účastí cca 70 lidí. Prosíme všechny klienty o shovívavost při zvýšeném počtu lidí pohybujících se po zařízení.

7. **Přes celý květen nebude přítomna sociální pracovnice Mgr. Lenka Jakešová, zastupovat jí bude Mgr. Martina Benešová.**

8. Volná diskuse.

Zapsala dne 24. 3. 2014 Mgr. Lenka Jakešová

KONTAKTY

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

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



Ředitel: Ing. Milan Minář

linka: 001

e-mail: reditel@soslla.cz

Vrchní sestra: Anna Tručková

linka: 002

e-mail: vrchni.sestra@soslla.cz

Sociální pracovnice:

Mgr. Lenka Jakešová

linka: 006

e-mail: soc.pracovnik@soslla.cz

Vedoucí technického úseku:

Marta Šifrová

linka: 005

e-mail: vtu@soslla.cz

Pokladní: Pavla Antesová

linka: 009

e-mail: mzdy@soslla.cz

Sesterna: linka: 020

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

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
Záchranná služba	155
Policie	158
Městská policie	156
Život 90 senior telefon	800 157 157
Elpida – zlatá linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110



VTIP

PŘED PÍSEMKOU:

Pan učitel říká: „Pište čitelně a ve svém rodném jazyce.“

Ve třídě zvedne hlavu Vietnamský student a řekne: „No když myslíš ...“

VELIKONOČNÍ PŘÍLOHA

Velikonoce jsou nejvýznamnější křesťanský svátek, který je oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. K tomu podle křesťanské víry došlo třetího dne po jeho ukřižování. Kristovo ukřižování se událo kolem roku 30 či 33 v blízkosti významného židovského svátku pesach, který je památkou vysvobození Izraelitů Mojžíšem z egyptského otroctví. V západní křesťanské tradici neděle Zmrtvýchvstání připadá na první neděli po prvním jarním úplňku, tedy na měsíc březen či duben. Slovanský název svátku, Velikonoce, se vztahuje na „velikou noc“, v níž byl Kristus vzkříšen.



OD MASOPUSTU K VELIKONOCŮM

Masopust je třídní lidový svátek, který ve své podstatě sice nemá nic společného s liturgií, ale přesto je podřízen běhu církevního kalendáře. Slavil se ve dnech předcházejících Popeleční středě, kterou začíná 40denní půst před Velikonocemi. Protože datum Velikonoc je pohyblivé, byl pohyblivým svátkem i masopust.

Přípravou na masopust býval čtvrtek před masopustní nedělí, nazývaný „tučný čtvrtek“ či „tučňák“. Panovalo přesvědčení, že v tento den má člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle. Hlavní masopustní zábava začínala o "masopustní neděli". Také toho dne byl oběd bohatý, ale netrval příliš dlouho, protože se všichni chystali do hospody k muzice. Někdy se tancovalo přímo na návsi a tanec se často protáhl až do rána. Také masopustní pondělí probíhalo ve znamení zábavy a tance. V mnoha vsích se konal „mužovský bál“, kam neměla přístup svobodná chasa; tancovali jen ženatí a vdané. Vyvrcholením masopustu bylo úterý. Toho dne procházely vesnicemi průvody maškar, hrála se masopustní divadelní představení, secvičená obvykle žáky. Obchůzky masek neměly závazná pravidla; záleželo na vtipu a pohotovosti „maškarádů“, jaké taškařice budou provádět. Masky byly všude pohoštěny - něčím k zakousnutí a především pálenkou a pivem, které ještě zvyšovaly rozpustilost a veselí. Bývalo však i několik tradičních masek, které se objevovaly každoročně. Mezi ně patřil např. medvěd, někdy vedený na řetězu medvěďárem. Jinou tradiční maskou bývala tzv. klibna (= šiml, kobyly, koníček), skrývající často dvě osoby. Objevovala se i maska s jezdcem na koni, Žid s pytlíkem nebo rancem na zádech, bába s nůši, kominík se žebříkem, kozel a mnoho dalších. Téměř všude končila masopustní zábava přesně o půlnoci. Tehdy zatroubil ponocný na roh a rychtář či někdo z radních všechny vyzval, aby se v klidu rozešli domů, protože nastala středa a s ní předvelikonoční půst. Někde zakončili o půlnoci muziku „pochováním basy“ (symbol toho, že v postu si hudebníci nezahrají), jinde o půlnoci pochovávali Baccha. Lidé věřili, že pokud budou o masopustu tancovat přes půlnoc, objeví se mezi nimi d'ábel, často jako cizinec v zeleném kabátě.

Postní doba či půst je v křesťanství období přípravy na Velikonoce. V západní církvi začíná postní doba Popeleční středou a trvá 40 dní (kromě nedělí). Ve východních církvích začíná „Velký půst“ v pondělí 7. týdne před Velikonocemi a končí v pátek 9 dní před Velikonocemi. V postní době má člověk pracovat na proměně a obnově svého života, aby mohl žít opět plně jako křesťan. Mezi dny postní doby, které nesou tradiční označení, patří

ještě 4. neděle postní, zvaná Laetare, a 6. neděle postní, běžněji Květná neděle, jako připomenutí dne vjezdu Ježíše do Jeruzaléma.

Postní doba začíná Popeleční středou, trvá (nepočítaje v to neděle) 40 dní a celá doba vrcholí Svatým týdnem, při němž si křesťané připomínají ukřižování Ježíše Krista a končí velikonočním triduem (to začíná na Zelený čtvrtek večer, pokračuje Velkým pátkem a Bílou sobotou, posledním dnem postní doby, a vrcholí Velikonoční vigilií (tj. noc z Bílé soboty na neděli Zmrtvýchvstání Páně) ústící do neděle Zmrtvýchvstání Páně. Celá postní příprava směřuje k radostné oslavě Velikonoc, které jsou pro křesťany svátky Kristova vzkříšení z mrtvých.

ČESKÉ VELIKONOČNÍ TRADICE

V Česku je prastarou tradicí hodování a pomlázka. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: "Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný..." Vyšupaná žena dává muži barevné vajíčko jako symbol jejích díků a prominutí. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehány, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. V některých oblastech ženy mohou pomlázku oplatit odpoledne, kdy vylívají na muže a chlapce kbelíky studené vody. Zvyk se napříč českými zeměmi mírně mění.



VELIKONOCE V ZAHRANIČÍ



Ve Spojených státech jsou velikonoční svátky náboženským svátkem, takže mnoho amerických rodin mimo návštěvy kostela se schází kolem zdobení velikonočních vajíček v sobotu večer a jejich „lovu“ v neděli ráno. Podle dětských pohádek byla vajíčka během noci přinesena Velikonočním zajíčkem a poschovávaná po domě a zahradě, aby počkala na děti, až se probudí. Důvod, proč by to měl zajíček dělat, se vysvětluje jen zřídka.

V Anglii tradičně ženy přivazují muže k židlím a za propuštění požadují peníze.

V Norsku je, kromě lyžování v horách a malování vajíček, tradicí řešení vražd. Všechny velké televizní stanice vysílají kriminální a detektivní příběhy, jako je například Hercule Poirot nebo příběhy od Agathy Christie. Také noviny otiskují články, ze kterých mohou čtenáři zkusit odvodit, kdo je pachatelem. Samozřejmě také vychází mnoho knih. Dokonce i krabice od mléka bývají potištěny příběhy s vraždami.

Ukrajinský velikonoční chléb pascha je tradičně pečen v několika různých velikostech, pro každého člena rodiny a jeden velký pro celou rodinu. Pascha je zdobena různými ornamenty a peče se v pecích na Velký pátek.

V letošním roce připadá Neděle velikonoční (Boží hod velikonoční) na 20. dubna
a Pondělí velikonoční na 21. dubna.