



**S**ociální  
služby  
Lanškroun



# DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB  
LANŠKROUN



**PRO KLIENTY SOSLLA ZDARMA**

**OSTATNÍ 10,- KČ.**

**JARO 2016**



## ÚVODNÍČEK



Vážení čtenáři Důchodníčku,

vítám Vás v jednom z nejkrásnějších období roku, kdy všechno kvete, pučí a ožívá. Ano, **jaro** je tu☺ Mám pro Vás připravené aktuality, ohlédnutí, oslavence a spoustu dalšího zajímavého čtení. Doufám, že se Vám jarní Důchodníček bude líbit tak, jako **zimní**. Děkuji za Vaši čtenářskou věrnost☺

Váš Důchodníček



## AKTUALITY



### ROZLOUČILI JSME SE:

- |   |                         |             |
|---|-------------------------|-------------|
| † | Pan Václav Pavlík       | 8. 1. 2016  |
| † | Paní Božena Javůrková   | 28. 2. 2016 |
| † | Paní Miloslava Rochlová | 26. 3. 2016 |



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



## INFORMUJEME, PŘIPRAVUJEME, CHYSTÁME



V dubnu pro Vás připravujeme již tradiční **pálení čarodějnic** a doufáme, že nám bude přát **počasí** a budeme moci hezky posedět u ohně venku na zahradě.

V **dubnu** se také můžete těšit na naši již tradiční a krásně barevnou májku.



V květnu se necháme překvapit, zda se nám jako v loni vylíhnou **kuřátka**.

V květnu se **můžeme** těšit na Den krásy v rámci dne matek.



V květnu také **nesmíme** zapomenout na tradici **kácení máje**.

V květnu si pro nás připravily vystoupení děti ze ZŠ **Dobrovského** Lanškroun.

V červnu společně s dětmi **oslavíme** jejich velký den „**Den dětí**“.



V červnu se můžete těšit na **vystoupení** v rámci Čermenských slavností.

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

Výplata zůstatku z důchodu proběhne v pátek 15. dubna 2016, v pondělí 16. května 2016 a ve středu 15. června v **pokladně** Sociálních služeb Lanškroun od 12:30 do 13:00 hodin, která je umístěna v přízemí budovy.

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



## JARNÍ OSLAVENCI



**Duben** – Benedíková Marie, Hájková Marta, Marešová Jarmila, Hrabalová Danuše

**Květen** – Krejčová Antonie, Vymazalová Věra, Flugrová Jiřina, Bílá Libuše, Pöselová Zdeňka, Marková Jana, Lopeň Lubomír



**Červen** – Poludová Ludmila, Hyklová Marie, Krsková Marie, Žampachová Růžena, Šilarová Miluše, Králíková Olga, Hejlová Marie, Sedláková Miroslava, Pařízková Maria, Horáková Božena, Hromek Jaroslav

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



***\*\*\*V minulém čísle Důchodníčku došlo k chybičce v oslavencích, proto se velice omlouváme a děkujeme za pochopení\*\*\****

## **OHLÉDNUTÍ**

### **ÚSPĚCH DOMOVA PRO SENIORY.....**

 Domov pro seniory Lanškroun (dále jen Domov) opět potvrdil svou kvalitu a obhájil certifikát **Značky kvality** v sociálních službách, který na základě rozsáhlého hodnocení uděluje **Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky**.  V celkovém



 **Značky kvality** v sociálních službách je poskytnout **novým uživatelům** sociální služby či zájemcům o ni, ale také jejich rodinným příslušníkům, jednoznačnou informaci o tom, jakou kvalitu mohou od života v daném zařízení **sociálních služeb** očekávat. Jde o systém externí certifikace, který je založen na tzv. udělování hvězd. V praxi tak již při vstupu do zařízení uvidí, jak jeho **nový uživatel**, tak případně i jeho rodina, zda jde např. o zařízení tříhvězdičkové nebo pětihvězdičkové. Značka kvality v sociálních službách hodnotí všechny důležité **aspekty** poskytování sociální 

služby, a to **pouze** z jednoho úhlu pohledu – z pohledu samotného uživatele této sociální služby. 

Slavnostní předávání certifikátu **Značky kvality** se uskutečnilo ve středu **13. ledna 2016** v kanceláři pana starosty za přítomnosti Ing. Pavla Šotoly – radního Pardubického kraje, Ing. Heleny Zahálkové, MBA - vedoucí odboru sociálních věcí Pardubického kraje, Ing. Jiřího Horeckého, Ph.D., MBA –  
prezidenta **Asociace**

**poskytovatelů**

sociálních služeb  
České republiky, Mgr.

Radima Vetchého –  
starosty města

Lanškroun, Ing.

Bohumila Bernáška –

1. místopředsedy města

Lanškroun, Věry

Ptáčkové – vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví města Lanškroun a

Ing. Milana Mináře – ředitele Domova, Anny Tručkové – vrchní sestry, Mgr.

Martiny Kvapilové – sociální pracovnice.



## MASOPUSTNÍ PRŮVOD.....

**Kuře**, kohout, šašek, kovboj, Skot, kosí bratři, zámecká paní, myslivec a **obyvatelé** Domova se zúčastnili Masopustního průvodu Domovem. Tancovalo se, zpívalo, hrálo na harmoniku a **nezapomnělo** se na masopustní koblížky.





## DUHOVÝ PLES.....

Byla středa, **2. března 2016** a nad Domovem vysvitla duha v podobě Duhového plesu. Červená, zelená, žlutá, modrá.....všude kolem nás bylo plno barev.

Nesměly chybět rekvizity v podobě duhy, **barevných řetězů**, barevných



vějířů a čarovné barevné vody. Novinkou byl fotokoutek, kde vznikaly nezapomenutelné fotky. Pro všechny bylo **připravené** malé občerstvení v podobě koláčků. **Letošní ples** byl výjimečný díky bohaté tombole, kde bylo celkem 280 cen. Malým



překvapením bylo vystoupení Pavly Vyhnálkové a Davida Weinhouera, kteří nám ukázali, jak ladně se dá zatančit Rumba, Samba a další známé tance. **K poslechu a tanci** nám zahrála „naše“ kapela Menhir.

**Rádi bychom poděkovali všem úžasným sponzorům, kteří se podíleli na naší tombole – DĚKUJEME.**





Sociální úsek – slova vedoucí úseku

Mgr. Lenky Jakešové

## NOUZOVÉ A HAVARIJNÍ SITUACE, KTERÉ VÁS MOHOU POTKAT V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH LANŠKROUN (dále jen Soslla)

<u>Čísla používaná celorepublikově:</u>		<u>Čísla používaná uvnitř budovy Soslla:</u>	
<b>Hasiči</b>	<b>150</b>	<b>Sesterna</b>	<b>linka 020</b>
<b>Rychlá záchranná služba</b>	<b>155</b>	<b>Ředitel</b>	<b>linka 001</b>
<b>Městská policie</b>	<b>156</b>	<b>Vrchní sestra</b>	<b>linka 002</b>
<b>Policie ČR</b>	<b>158</b>	<b>Vedoucí technického úseku</b>	<b>linka 005</b>
<b>Jednotná linka tísňového volání</b>	<b>112</b>	<b>Sociální pracovnice</b>	<b>linka 006</b>

### Signalizační zařízení (zvoneček)

Pro klienty **Domova** funguje signalizační zařízení (zvoneček), pomocí něhož si mohou, stejně jako například v nemocnici, klienti přivolat na pomoc pečovatelku nebo zdravotní sestru právě tehdy, když potřebují.

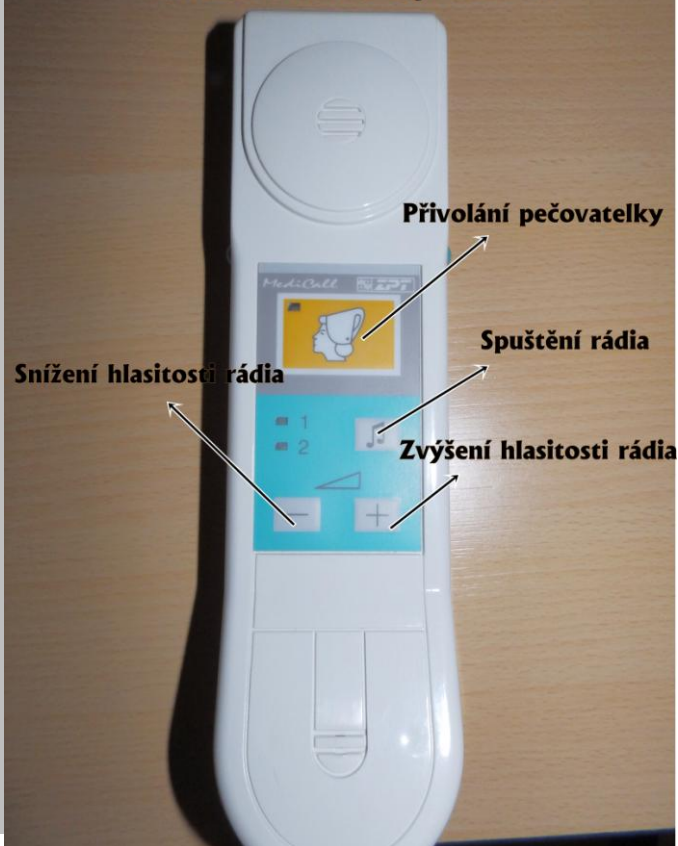
Signalizační zařízení (zvoneček) funguje především jako první pomoc, pokud se klientům udělá nevolno nebo pokud nastane nějaká nouzová či havarijní situace, ne k tomu, aby si jím klient **přivolal** pečovatelku nebo sestru, když si chtějí popovídat. Signalizační zařízení (zvoneček) je umístěn na každém pokoji bezprostředně u postele a také v koupelně a v prostorách Domova.

Signalizační zařízení (zvoneček) má však ještě jednu šikovnou funkci, prostřednictvím které si můžete spustit **rádio**.

**Tyto „zvonečky“ nesmí být zneužívány!!!!**



### ZVONEČEK NA POKOJI KLIENTA



### ZVONEČEK NA POKOJI



### ZVONEČEK NA POKOJI



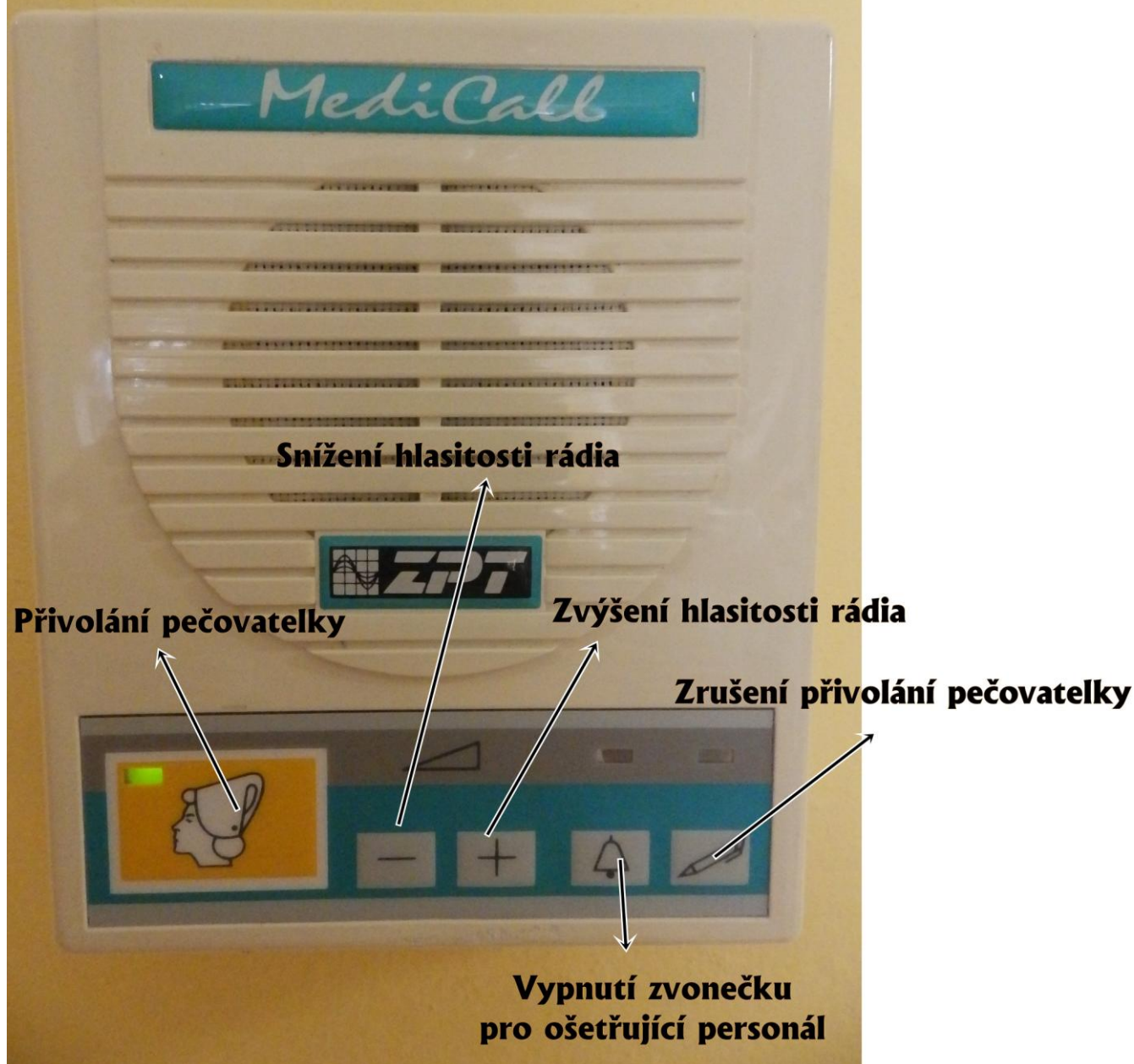
### ZVONEČEK NA TOALETĚ



### Zvoneček u sprchy



## Zvoneček v prostorách budovy



## NOUZOVÉ A HAVARIJNÍ SITUACE:

Situace, které mohou nastat:	Jak postupovat v dané situaci:
Živelné pohromy – požár, vítr, povodeň.	Okamžitě přivolat personál, který postupuje dle směrnic Soslla. Zhodnotí situaci a popřípadě volá tísňové linky.
Technické nouzové a havarijní situace –	Okamžitě přivolat personál, který postupuje

porucha topení, vody, elektřiny, plynu.	dle směrnic Soslla.
Porucha výtahu.	Zmáčkněte tlačítko se symbolem „zvonek“ po dobu asi 5 sekund, které přivolá službu konající zdravotní personál.
Pád, úraz, zranění vaše nebo jiné osoby.	Přivolat personál zařízení – osobně, hlasově nebo pomocí tlačítka Medicall.
Obtěžování jinou osobou, vyhrocený spor s jinou osobou, agresivní chování vůči vám či jiným osobám.	Okamžitě přivolat personál zařízení, který postupuje dle směrnic Soslla.
Ztráta osobních věcí, dokladů, poškození majetku vašeho či zařízení.	Nahlásit to personálu, který zhodnotí situaci, pomůže s hledáním věcí či odstraněním poškozeného majetku, popřípadě zavolá policii apod.
Pohřešování osoby, šikana ze strany kohokoliv. Zjištění cizí osoby ve vašem pokoji či v budově v nočních hodinách.	Okamžitě nahlásit personálu, který dále postupuje dle směrnic Soslla. (Zhodnotí situaci, pomůže, případně volá policii apod.).



## ZÁPIS ZE SCHŮZE OBYVATEL

**ČÍSLO:** 1.

**DATUM:** 29. 1. 2016

### PŘÍTOMNI:

Mgr. Lenka Jakešová – VSÚ, Ludmila Dostálková – nutriční terapeutka, klienti a jejich rodinní příslušníci.

### PRŮBĚH:

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

2. **Diskuse s nutriční terapeutkou** týkající se stravování, teploty polévek a jídel podávaných klientům na patrech, pozvání na Kavárničku pohodičku apod.
3. Klienti byli **seznámeni s vyhodnocením rozvojových plánů** Sociálních služeb Lanškroun za rok 2015 a s **Rozvojovými plány Sociálních služeb Lanškroun na rok 2016.**
4. Klientům byl přečten **přehled připravovaných kulturních a společenských akcí na rok 2016.**
5. Klienti byli informováni o nejbližších akcích – **Masopustní průvod, který se bude konat v úterý 9.2. a Duhový ples, který se bude konat ve středu 2.3.2016.**
6. Proběhla diskuse nad volnými pokoji, které jsou na patrech a nepřijímání nových klientů a nad úspěchem ze Značky kvality, zda z toho pro zařízení plynou nějaké výhody.

**Zapsala dne 29. 1. 2016: Mgr. Lenka Jakešová**

**ČÍSLO: 2.**

**DATUM: 29. 2. 2016**

### **PŘÍTOMNI:**

Mgr. Lenka Jakešová – VSÚ, Ludmila Dostálková – nutriční terapeutka, klienti a jejich rodinní příslušníci.

### **PRŮBĚH:**

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. **Diskuse s nutriční terapeutkou** týkající se stravování – velmi časté podávání tmavého pečiva, pochvaly na kuchaře, velikonoční jídelníček, ztrácení nádobí z jídelny apod.
3. Klienti byli **seznámeni s vyhodnocením dotazníků spokojenosti, které proběhly na konci loňského roku.**

4. Klienti byli seznámeni s revidovanou směrnicí **Zásady pro podávání a vyřizování stížností**, tato směrnice jim byla přečtena a je vyvěšena na jednotlivých patrech.

5. Klienti byli informováni o nejbližších akcích – **Duhový ples, který se bude konat ve středu 2. 3. 2016, Velikonoční dílna a Výstava nejkrásnější vajíčko, která se bude konat 20.3. – 23.3.**

6. Klienty bylo odsouhlaseno, že další **schůze obyvatel** proběhne až **v dubnu 2016.**

7. Proběhla diskuse nad spokojeností s probíhajícími revizemi IP, nad výsledky dotazníku spokojenosti - zájem či nezájem o výlety, přednášky apod.

Zapsala dne 29. 2. 2016: Mgr. Lenka Jakešová

## ZAVZPOMÍNEJME SPOLEČNĚ JAKÉ TO VLASTNĚ



**BYLO....PŘED 10 LETY**



### **Píše se 28. listopadu 2007 (kronika)**

**Dne 28. 11. 2007** nás navštívila paní K. Šerkopová, kastelánka Zámečku v Rudolticích. Přišla k nám na besedu a přivedla sebou i 2 přítelkyně, pamětnice dané památky. Její vyprávění o **historii** a o současné době o renovaci Zámečku bylo velmi poutavé. Své poznatky doplňovala o fotografie. Této besedy se zúčastnila většina obyvatel Domova a všichni velmi pozorně vyslechli vyprávění paní kastelánky. Na závěr jsem jí i majitelům **popřáli** hodně sil a zdaru v další těžké práci při opravě Zámečku.

### **Píše se 24. července 2008 (kronika)**

Dnešního dne se menší skupina klientů našeho Domova zúčastnila poznávacího zájezdu do **Mladějova**, kde je o víkendu a svátcích v provozu úzkorozchodná dráha, která je atrakcí hlavně pro děti a milovníky **vláčků**. V tento den nebyla v provozu.

### **Píše se 24. prosinec 2008 (kronika)**

Letos jsme spolu slavili již třetí **Vánoce**. O krásnou výzdobu jídelny se postarali naši kuchaři i kantýnské. Stoly byly svátečně prostřeny, vyzdobeny. O obsluhu se postaral sám pan ředitel s vedoucí sociální pracovnící. Byla podávána rybí polévka, rybí filé, ale i řízek s bramborovým salátem. Potěšilo nás, že Štědrý večer s námi trávil i místní pan farář **Z. Czendlik**. Pan ředitel nezapomněl na vánoční zvyky: podával nám kousek chleba, abychom nehladověli a kousek jablka, abychom našli cestu domů. Došlo i na koledy, přání. Dárek byl praktický, **kromě** vymalovaných chodeb ve všech poschodích to byl užitečný

kalendář. O půlnoci jsme z rádia vyslechli mši svatou, sv. otec Benedikt žehnal světu v 11 jazycích.

#### Píše se 19. března 2009 (kronika)

Odpoledne se konala velká **Josefovská** zábava v kulturní místnosti v zeleném patře. K poslechu a tanci hrála živá hudba – pan Prokop.

#### Píše se 19. května 2009 (kronika)

19. 5. 2009 se uskutečnila návštěva zámku v Moravské Třebové, zúčastnilo se jí 7 klientů spolu s aktivizační pracovnící **Evou Chlupovou**. Na závěr jsme si prohlédli 2 části objektu – alchymickou laboratoř, mučírnu. Paní průvodkyně byla velkou znalkyní.

#### Píše se 1. července 2009 (kronika)

První červenec je začátek prázdnin, dovolených a výletů. I my z Domova pro seniory jsme se na jeden vypravili. A měli jsme hned 2 cíle. První z nich byla **Litomyšl**. Vždyť kdo 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 byl první červenec. Někteří z Vás 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 doprovázela, ale velmi nás překvapily exponáty Aleše Veselého, které byly rozestavěné nejen na zámku, ale i na dalších místech **Litomyšle**. O tom jsme se přesvědčili i o kousek dál, v Klášterních zahradách.

#### Pár vzpomínkových fotografií z akcí

Slavnostní **otevření** altánu na zahradě v říjnu 2009.



Čermenské **slavnosti** v červnu 2009.



Světový den koktejlů v květnu 2009.



Melounová párty v září 2009.



Výlet do Sázavské pekárny v říjnu 2010





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



## SLOVA Z VAŠICH ŘAD

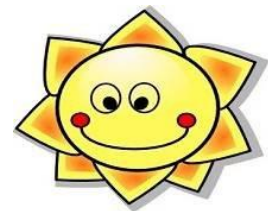


**Příspěvek pana Jaroslava Koláčného (rodinného příslušníka jedné z našich klientek Domova), překrásný příspěvek, který určitě stojí za přečtení.....a i slza ukápne☺**

Vyznání v písku aneb Neznáme my se z dětství?

Možná jste to zažili také. Někoho vám připomíná. Někoho, koho jste už dlouhá léta neviděli. Někoho s velkým N. A co teď? Zeptat se a riskovat trapas? Nebo nezeptat a dál se užírat nezodpovězenou otázkou? Co je horší? Dnes se to stalo i mně. Můj rozum v tom měl jasno. Ani na chvíli nezaváhal a zavelel mi: „Mlč! Uřízneš si ostudu.“ Avšak mé druhé já, to melancholické druhé já, ukryté někde hluboko uvnitř duše, kam má přístup jedině Bůh, zašeptalo: „Teď, nebo nikdy!“ A když vám někdo řekne teď, anebo nikdy, tak je to nehorázná podpásovka. Nepřípustný nátlak. A já - podlehl.

\* \* \*



Dveře Penzionu se otvírají. Jarní sluníčko láká ven. Konečně!

Už jdou! Která z nich to asi je? A je vůbec mezi nimi? Počkám, až přijdou blíž.

Dlaně se mi začínají potit. Srdce mi tluče vzrušením. Chovám se jak malej kluk.

Mám to vůbec zapotřebí? Mám! Tak dobře. Ale co jí

vlastně řeknu? Měl bych si to zkusit alespoň nanečisto.

Jen tak. Pro sebe. Dřív než sem dorazí. Snad se mi pak

nebude trást hlas? To by tak ještě scházelo! Tak honem.

Co třeba tohle?





*Promiňte, prosím, otázku: „Neznáme my se z dětství?*

*Má paměť píše docházku, mé vzpomínky podobu kreslí.*

*Dotazem prostým zjišťuji, zda konečně potkalo mě štěstí,*

*jak Vaše oči se jmenují a hlavně jak říkaly jim v dětství.*

*Možná se na mě teď zlobíte, že jsem se odhodlal ptát,*

*však pro oči, jimiž se zdobíte, já léta nemohl spát.*

*Prý tady teď bydlíš, řekli mi, i to, že děti doma už tě nechtějí,*

*dávno mi nechodíš do primy, já čekám tu na lavičce – s nadějí.*

*Stařeckou holí do písku, tu sním,*

*a básničku v svém notýsku – co s ní?*



*O časech dávno minulých, kam není návratu,*

*kde spolu jsme si hrávali na mámu, na tátu.*

*O z pampelišek srdíčku, jež plet jsem pro tebe,*

*aby jsi přišla ven, modlil se do nebe.*

*Žárlil jsem na vítr, co hladil tě po vlasech,*

*na kapku dešťovou, když řas tvých dotkla se.*

*Žárlil jsem na Slunce, že líbá tě na tváře,*

*den co den po ránu, díval se do snáře.*



*Večery pod lípou s včelími chorály,*

*pak náhle ztratila ses mi někam do dáli.*

*Pro tahle dvě písmena v srdíčku já prošel svět*

*a teď, když jsem tě našel, je ze mne kmet.*

*Dnes opět pampelišky v okolí, stejně tak jako já pro tebe hlavu ztratily,*

*by pomohly mi vyzdobit to srdce v písku – na chvíli.*

*Zas s jejich žlutou noblesou píšu tu vyznání,*

*snad včelky ti ho donesou, do vlasů, do skrání.*

*I když se k stáru pokoušíš o bílou kamufláž,*

*ty tvoje oči jiskrný prostě neututláš.*

*Až přestat čmárat do písku mne věčnost donutí,*

*chtěl bych ti zůstat nablízku svou perutí.*



Pozor! Už jsou tu. Přicházejí. Procházejí okolo, a já – nic. Hrdlo se mi svírá. Nejsm schopen vydat ani hlásku. To je můj konec. Celý svět se mi slévá do jediné slzy, v které jsi Ty. Stékáš mi po tváři a zdobíš nejbližší pampelišku. Ale kdy? Kdy Ti to řeknu? Zítří? Bude ještě vůbec nějaké zítří? Slzavou clonou se dívám za odcházejícími ženami. Jedna z nich je ta moje. Ale ona to neví. Žije svým životem a nejspíš se to nikdy nedoví. Leda že by.....ty pampelišky????“

P.S. A ještě jedna poznámka. Pro pana starostu. Nikde tu nevidím kontejner „Na utržená srdce!“



### **Příspěvek pana Jaroslava Skalického (dobrovolník)**

#### **Hrátky na chatě**

Být chatařem je pro mnoho lidí spíš diagnóza, než konstatování faktu. Osobně znám spoustu jedinců, kteří by dali za pobyt na chatě skoro i život. Zajímavé je na tom, že se dá pro možnost, jak zmizet, vymyslet takové množství záminek, až to není k uvěření. Chtít z rušného života na chatu znamená často prokázat takovou fantazii, po jaké by se sháněl i scénárista nekonečných seriálů. Vím to hlavně z vlastní zkušenosti. **Opustit** ten náš babinec, který se u nás víkend co víkend pravidelně schází, je pro mou duši holou nezbytností.



Nedivte se. Obě babičky: tchýně s mou matí, dcerky i manželka pospolu vydají za malou teroristickou skupinu, jejímž cílem jsem já. A když se u nás objeví švagrové, obvykle bez svých manžilků, kteří raději předstírají zaneprázdněnost, nastává to pravé peklo. Věřte mi, ty jejich akce by možná nepřežil ani Superman, natož já, který si hýčkám klid jako šejchové ropu.

Tchán a i můj táta se na to dívají stejně, ovšem takové situace řeší po svém. Jejich polovičky je už dávno prokoukly, ale moudře je nechávají na pokoji. Jen ta moje to jaksi odmítá pochopit a snaží se mne zapojit do života rodiny víc, než mi je milé. Hlavně období těsně před libovolnými svátky je snad vypůjčené ze samého Dantova pekla. To se u nás smýčí, cítí, pečou cukrovinky, a kdo ví co

ještě. Dokud na světě nebyly dcerky, tak jsem to jakž takž přežíval, sice jsem si pak musel dopřát řádnou uklidňovací seanci v hospodě, avšak v současnosti.... Raděj nemluvit a **zbaběle** prchnout, to je strategie, kterou jsem začal razit. Za tím účelem jsem si před rokem v nedaleké vesnici pořídil malé, málem se rozpadající, stavení, které nazývám honosně chatou. Manželka byla dlouho proti, ovšem když ji obě zkušenější členky rodiny domlouvají, nerada ze svých nároku postupně upouští. **Nejsilnějším** se ukázal být argument, že na chatě můžu založit množství záhonků, na který budu pěstovat čerstvou zeleninu a ovoce za zlomek nákupní ceny běžných obchodů. Jo, ekonomická stránka věci, to je to na co se Heda vždycky chytí. Bývalá účetní se v ní nezapře.

Jakmile se naskytne příležitost, po anglicku se vytrácím. Na odchodu stačím ještě poškádlit své dvě dcerky, **kterým** už táhne na třetí rok. Je k neuvěření, jak rychle rostou. Ještě chvíli a můj klid se definitivně zhroutl, cítím to v kostech.

Vůbec mi nevádí, že na tomhle malém domku nechám kromě mnoha hodin práce i značnou část úspor. Ty chvíle za to stojí. Urputně se snažím řešit situace, před které vás taková chata staví. **Spravit** střechu, kterou zatéká, nebo opravit okenice, když jste o podobných věcech slyšeli tak říkajíc z rychlíku, je záležitost zapeklitá a často vede k situacím jako ze skryté kamery.

Ještě že tu mám několik sousedů, kteří se mými výstupy upřímně baví, ovšem nevydrží to obvykle dlouho a přijdou s pomocnou rukou. **Ruku** na srdce, nebýt jich, kdo ví, jak by to stavení dnes vypadalo. S jejich přispěním se už nemusím pokoušet opravit vybavení chaty. To nejhorší už mám za sebou. Nyní se mohu věnovat zvelebování zahrádky. Pečlivě jsem si rozmyslel, kde má co být, dokonce jsem si nakreslil i pláněk a dal jsem se do díla.

Z nedalekého lomu jsem na kárce **přivlekl** několik balvanů, které se měly stát základem pro skalku. Vykládání kusů skály se neobešlo bez řádného funění, neboť má chata stojí na slušně příkrém svahu, ze kterého je vidět na značnou část vesnice.

Balvany jsem zatím ponechal vlastnímu osudu a rozhodl se, že přednost pro dnešek mají záhony. Zrytí budoucích záhonků jsem stihl ještě před zimou, takže dnešek bude ve znamení **tvorby cestiček**, setí a sázení. To snad zvládnou bez vážnějších problémů, myslel jsem si. Má sebedůvěra však vzápětí dostala řádný štulec. Mým prokletím jsou kolíky, ať už jsou to ty stanové, nebo vymežovací. Většinou se mé setkání s kolíkem a palicí vyvrbí tak, že se zpravidla přitluču k zemi za libovolnou část oděvu. Je jedno, jestli je to bunda, košile, nebo

kalhoty Ani tentokrát jsem nezklamal, nohavice mých modráků má o díru na víc a já novou modřinu těsně nad obočím, roztržitost se nevyplácí.

Po tomto **incidentu** jsem si již počínal o mnoho opatrněji. Když se to vezme, jsem v celku zručný, během půl hodiny jsem měl připravené záhony a cestičky jako když střílí.

Zbývalo zasadit několik rostlin a zasít nachystané plodiny. Techniku jsem okoukal od sousedů a tak bylo záhy hotovo. Zálibně jsem si prohlédl výsledky své práce. Tak a ještě zalít, vzpomněl jsem si a vrazil do kůlny ještě po bývalém majiteli. Kůlna mě přivítala velmi vřele. Sotva jsem otevřel dveře, sesypala se na mne úctyhodná sbírka náradí. Na hrábě jsem si sice nešlápl, ale ani uvítání od násady krumpáče mířené předně do prostoru žaludku nepatří mezi ty, které bych si chtěl zopakovat. Se studem jsem si uvědomil, že to mám na svědomí já. Je to pozůstatek mých začátků v období podzimu. Hbitě jsem zpacifikoval hromadu nástrojů a jal se hledat hadici. V kůlně bylo šero a skrz zvířený prach bylo vidět stejně jako přes mléčné sklo. **Nechtělo** se mi čekat, až se usadí a tak jsem tápal v šedé mlze. Několikrát jsem zaklel, když mi prsty cosi přiskříplo, málem jsem leknutím spolkl vlastní zuby, to v situaci, kdy se můj obličej setkal s obstarožním, byť velmi nenaloženě se tvářícím papírovým drakem. Nakonec jsem kýženou hadici objevil. Ležela pod kolečkem uprostřed nejrůznějšího náradí stočená jako had. Dostat ji ven byla rasovská práce, to víte, není nad chvíle, v nichž se konec zasekne tam, kam zaručeně člověk nevidí, je milion způsobů, jak to napravit, ale jen jeden se ukáže být správný. Několikrát jsem si přiskřípl ruce do pestrého výběru skulin. Zápasil jsem s tím kusem gumy urputněji, než cestovatel s anakondou. Láteření a kletby naplnily vzduch stejně jako dusivý dým. To je **strašlivě** potupná záležitost, když sebou seknete, maje nohy zamotané v nesmyslně důkladném propletenci tvořeném gumou a dalším harampádím. Už už chcete vítězně zařvat, když tu zjistíte, že jste kolem sebe vytvořili hotový gordický uzel, ve kterém jste se sám uvěznil. Když konečně za zpropadenou věc ležela před kůlnou, uvědomil jsem si, že netuším, kde je ten správný kohoutek. **Z neveselých** úvah mne vytrhl soused, který se smál od ucha k uchu. Prozradil mi, kde míval můj předchůdce čerpadlo a vskutku, bylo to přesně tam, kde určil.

Zálivka záhonu se už jevila jako velmi snadná záležitost. To bych však nesměl být já. Čerpadlo bylo ve výborném stavu a zafungovalo na první pobídku. Hned po otočení kohoutkem jsem zjistil, že hadice není tím, za co jsem ji považoval. Řešeto je přesnější průměr. **Voda** stříkala snad ze všech myslitelných míst, jen ne z koncovky, kterou jsem držel. V mžiku jsem byl jako myš. Voda ze mne

stékala proudem. Jarní sluníčko však už docela příjemně hrálo a tak to moc nevadilo. Co **naplat**, znovu jsem se vydal do tajemných hlubin kůlny vystrchat lepicí pásku. Ta visela hned pod poličkou za dveřmi na velmi snadno přístupném místě. Krátce nato vypadala hadice jako pruhovaný had. Konečně však sloužila svému účelu. Voda našla svůj cíl a já byl spokojený, že tuhle etapu mám za sebou. V chatě jsem se převlékl do suchého, uklidil nářadí, zamkl kůlnu i chatu a vydal se autem k domovu. Však vím, že se sem zase o příštím víkendu vrátím. Tentokrát mne čeká výstavba skalky. To jsem zvědav, co se mi přitom zase přihodí..... Jarda Skalický



## NOVÉ TVÁŘE Z ŘAD ZAMĚSTNANCŮ



### Pavla Ficarová – pečovatelka – ošetrovatelstvo - zdravotní úsek

- ☞ Jako malá holka jsem určitě byla to nejhodnější dítě.
- ☞ Spoléhám v životě na svoji rodinu.
- ☞ Moje filozofie zní: -
- ☞ Můj největší adrenalin je uklidit byt, než se vrátí syn ze školky.
- ☞ Moje práce v sociálních službách mě baví.
- ☞ Nemám ráda, když mi někdo lže.
- ☞ Často přemýšlím, kde je konec vesmíru.
- ☞ Jsem pyšná na svého syna.
- ☞ Vážím si sama sebe.
- ☞ Ráda si uvařím cokoli, co chutná rodině.
- ☞ Naposledy mě rozesmála uklízečka  
Vlastička v práci. 
- ☞ Bojím se pavouků.....
- ☞ Chtěla bych jedenáct dětí, aby měly fotbalový tým.
- ☞ Neumím si představit, jak Saxana natáhla ruku.
- ☞ Jako poslední věc v životě bych udělala: Utratila své miliony za dům pod vodou☺
- ☞ Mým životním vzorem je můj tat'ka.
- ☞ Moje životní motto: „Žij každým dnem“.
- ☞ Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala s celou svoji rodinou u jednoho stolu.
- ☞ Mým největším snem je mít spokojený život.



## Natálie Jursová – pečovatelka – ošetřovatelsko-zdravotní úsek

- ☞ Jako malá holka jsem chtěla být princezna.
- ☞ Spoléhám v životě sama na sebe.
- ☞ Moje filozofie zní: „Nejúčinnější ze všech zbraní je smích“.
- ☞ Můj největší adrenalin je můj život.
- ☞ Moje práce v sociálních službách mě naplňuje.
- ☞ Nemám ráda, když -.
- ☞ Často přemýšlím o životě.
- ☞ Jsem pyšná na své pády, protože jsem se pokaždé zvedla.
- ☞ Vážím si mojí mámy.
- ☞ Ráda si uvařím šunkofleky.
- ☞ Naposledy mě rozesmála hláška mého přítele.
- ☞ Bojím se budoucnosti.
- ☞ Chtěla bych být malá holčička☺
- ☞ Neumím si představit pracovat v jaderné elektrárně.
- ☞ Jako poslední věc v životě bych udělala: -
- ☞ Mým životním vzorem je každý, kdo i na bouři vidí pozitiva.
- ☞ Moje životní motto: „Takový je život, řekl klaun se slzami v očích a na tvář si namaloval úsměv.“
- ☞ Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala s Marilyn Monroe.
- ☞ Mým největším snem je -.



## Z NAŠEHO MĚSTA - LANŠKROUN



Jitka Jurková, Opatov

1. místo

### Soutěž o nejkrásnější vajíčko Lanškrounska VI. ročník

V neděli **20. března** byl v prostorách Domova pro seniory zahájen **6. ročník** výstavy velikonočních vajíček spojený se

soutěží O nejkrásnější vajíčko Lanškrounska 2016. Své práce poslalo na výstavu 32 autorů. Nejmladšímu vystavovateli je 8 let a nejstaršímu 90. Vystaveno je celkem 334 vajíček, soutěžních je ale jen 247 kusů.

Na fotografiích je vidět různorodost materiálů i způsobů zdobení. Z materiálů byla použita vejce od opeřenců (křepelka, perlička, slepice, husa, kachna, pštros emu, pštros africký), dále vejce perníková, březová, dřevěná, kamenná, látková, háčkovaná, paličkovaná, sádrová, skleněná, umělohmotná, polystyrénová a z FIMO hmoty.



Vystavené exponáty jsou zdobeny voskem, voskovou batikou, vrtaná, malovaná pastelkami, barvami, akrylem, fixem, lepené slámou, provázky, mašlemi, štrasy, krepovým papírem, papírovými květy, knoflíky, dřevěnými motivy, korálky, ubrouskovou technikou, odrátovaná, zdobená látkovým i papírovým patchworkem a technikou quilling.



Návštěvníci výstavy už od neděle také volí „své“ nejkrásnější vajíčko. Které z vystavených velikonočních vajíček získá cenu veřejnosti, se dozvíme již ve středu 23. března.



Výstavu pořádá již tradičně Místní organizace Svazu tělesně postižených v ČR, která sdružuje 143 hendikepovaných občanů z Lanškrouna a 20 okolních obcí. Devět z nich přispělo na výstavu svými exponáty.

Text: Marie Hrynečková  
Foto: autorka a Zdena Lédlová  
Podklady: Blanka Svetlíková



Hlasování veřejnosti O nejkrásnější vajíčko Lanškrounska probíhalo od neděle 23. března, kdy byla zahájena výstava v Domově pro seniory, až do 23. března. Každý návštěvník dostal u vstupu tužku a papírek, na nějž měl poznamenat, které vajíčko se mu nejvíc líbí. Nejkrásnějším vajíčkem dle názoru návštěvníků se stal marcipánový Mimoň. Vytvořila ho Ivana Krejsová z Králík.

Zdroj: [www.lanskrounsko.cz](http://www.lanskrounsko.cz)



**JARO JE TU**



### BYLINKY

Jaro nám, jak se říká, klepe na dveře, jeho vůně je cítit ve vzduchu, sluníčko krásně svítí a hřeje nám na naše tváře. Otevřete si okna a pusťte jaro do svých pokojů. Pohyb na čerstvém vzduchu Vám dodá sílu, také troška karotenu neuškodí. Nezapomínejte na brýle, zvláště teď, v tuto dobu, je jarní slunce nejostřejší.

Od dubna se můžou začít sbírat bylinky, které pro nás můžou být užitečné.

### *Sběr bylinek v dubnu*

- ☞ **Borovice lesní** - sbírají se pupeny. Jsou zdrojem vitamínu C, koupele proti revmatismu. (POZOR: sběr výhonků je u nás zakázán. Pouze po dohodě s lesníkem, můžete otrhávat pupeny z poražených stromů.)
- ☞ **Olše lepkavá** – sbírají se listy. Používají se proti průjmům, též proti nachlazení i jako kloktadlo při zánětech horních cest dýchacích. A čisté pomačkané lístky hojí rozpraskané prsní bradavky kojících matek.
- ☞ **Petrklíč** – Prvosenka jarní – sbírají se květy. Proti chorobám plic a léčí nemoci dýchacích cest. (POZOR: na našem území je podzemní část chráněna.)
- ☞ **Plicník lékařský** – sbírá se kvetoucí nať. Proti kašli a zánětu průdušek a na krvácející hemeroidy.
- ☞ **Sedmikráska chudobka** – sbírají se květy. Dobrá je na omývání hnisavých zánětů a na vyrážky. Léčí i záněty horních cest dýchacích.
- ☞ **Trnka slivoň** – sbírá se květ. Léčí zácpu a nadýmání. Je močopudná.

### *Sběr bylinek v květnu*

- ☞ **Borůvka brusnice** – sbírají se listy (nejlépe mladé). Tlumí žaludeční křeče, léčí zánět močového měchýře. Používá se jako podpůrná léčba cukrovky.
- ☞ **Bříza bělokorá** – listy (mladé lepkavé). Při zánětech močových cest, dně a revmatismu.
- ☞ **Černý bez** – sbírá se květ (před úplným rozvinutím). Nálev se používá při nachlazení a horečnatém onemocnění horních cest dýchacích. Šťáva při migrénách a nadýmání.

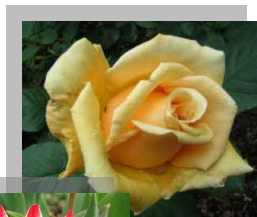
- ☞ **Divizna sápoovitá velkokvětá** – sbírá se květ. Proti kašli, zánětu průdušek, chrapotu, léčí astma. Obklady na bércové vředy a hemeroidy. Pozor: semena divizny jsou jedovatá!
- ☞ **Hloh ostrotrnný jednosemenný** – sbírá se květ (krátce před rozvnutím) a list. Proti srdečním potížím nervového původu a bušení srdce. Proti nespavosti, zvýšeném krevním tlaku. Pozor: na rostlinách se často vyskytují klíšťata.
- ☞ **Hluchavka bílá** – sbírá se květ. Reguluje nepravidelnou menstruaci a výtok. Při nepravidelné stolici.
- ☞ **Jahodník obecný** – list v době květu. Nemoci ledvin a záněty střevní sliznice.
- ☞ **Kaštan jírovec mandal** – květ. Záněty dýchacích cest, zahlenění.
- ☞ **Kontryhel obecný** – nať v době květu. Při příliš silné menstruaci a přechodových potížích.
- ☞ **Kopřiva dvoudomá palčivá** – list (nať). Močopudný prostředek při revmatismu, otocích. Podpůrná léčba cukrovky.
- ☞ **Maceška violka trojbarevná** – v době květu nať. Nemoci dýchacích cest, plicní choroby, potíže s močením. Při dně a revmatismu.
- ☞ **Mochna husí** – nať v době květu. Proti průjmu, bolestivé menstruaci, zánětům žaludku a střevním kolikám. Koupele při hnisavých ránách.
- ☞ **Rybíz černý** – list v době odkvětu. Nemoci z nachlazení, kašel.

### **Tip na jarní očištnou kůru**

Pijte kopřivový čaj každý den jeden šálek po dobu 14 dnů. Poté týden vynechejte.

### **KAŽDÁ ŽENA JE MÁ RÁDA.....**

Každá žena je ráda, když dostane kytičku. V květinářství



najdeme různé druhy květin, ale víme, co která znamená? Pojďme si o některých něco zjistit.

☞ Růže..... královna mezi květinami je symbolem lásky, půvabu, vášně a touhy.

☞ Tulipán..... spolehlivost, pochopení a věrnost. Milovnice tulipánů jsou dobré partnerky do nepohody a dobré přítelkyně.

☞ Orchidej..... krása, zamilovanost.

☞ Narcis.....samolibost, ušlechtilost.

☞ Pivoňka..... ostýchavost.

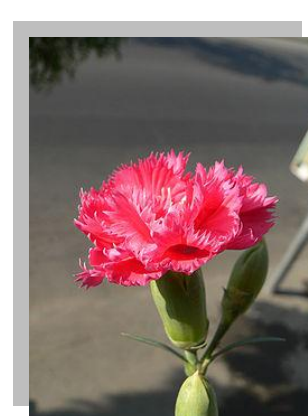
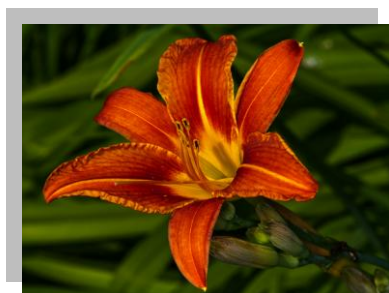
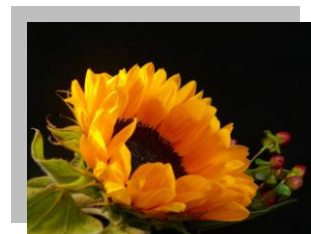
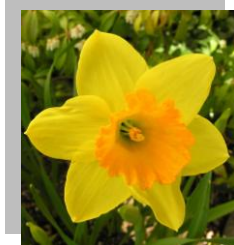
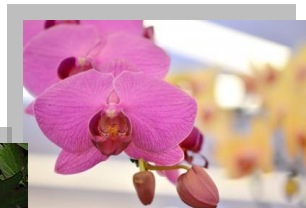
☞ Slunečnice..... radost (kdo miluje slunečnice je velmi oblíbený mezi přáteli, v partnerském vztahu jsou pro vás důležité vroucnost a bezpečí).

☞ Šeřík..... nevinnost

☞ Karafiát..... okouzlení

☞ Lilie.... velkolepost

☞ Kaktus.... Vytrvalost





# TRÉNINK PAMĚTI



POMŮCKA: RYL, UKKO, TORON, UNION.	FAUL V HOKEJI	1. DÍL TAJENKY	PREZIDENT ČESKÉ REPUBLIKY		SYME- TRÁLA	INICIÁLY HOKEJISTY VRBATY	LEDOVÝ POVLAK (námraza)	ORGANIZ. ZAHRAŇIC. OBCHODU (zkratka)	DOLNÍ KOMORA POLSK. PAR- LAMENTU	JEDNOTA	HVÍZDAL		KOŽEŠINA KOLEM KRKU	INICIÁLY OLYMPIJ. VÍTĚZE VALENTY	3. DÍL TAJENKY	TĚLNÍ TEKUTINA
KRAJSKÁ VEDECKÁ KNIHOVNA VE ZKRATCE				DRAVÝ PTÁK PŘÍBUZNÝ SUPU								PENEŽNÍ VKLAD HRAČŮ				
POLSKÝ DIVADELNÍ REŽISÉR				2. DÍL TAJENKY INIC. HERCE BRODSKÉHO								ZABIJAČK. POCHOUTKA OSOBNÍ ZAJMENO				
ŠEREDA						ZAJISTÉ ŠIROKÉ DVERĚ								ZN. SELENU POSUNKY A VÝRAZ TVÁŘE		
PROSTÉ STAVENÍ SROUBENÉ Z KLAD					VE (sloven.) PLESKAVÝ ZVUK		LAHODNÉ NÁPOJE ASYRSKÉ BOŽSTVO						ŘÍM. ČÍSLO (1 004) ÚŘEDNÍ SPISY			
DOBA				DŘÍVE SÉRIE VY- LUČOVAC. ZÁPASŮ				TUMÁŠ IZOTOP RADONU				ČESKÝ SBORMISTR HAJAVSKÝ TYP LÁVY				STOUPE- NEC SATANISMU
CITO- SLOVCE VÝSKNUTÍ			BŘEČET KLUZKO (sloven.)							CHEMICKÝ INDIKÁTOR DODATEČ- NÝ TISK						
BÝVALÝ BRNĚNSKÝ FOTBALISTA (Roman)							PŘED- LOŽKA ÚDERY BLESKU				VOJENSKÝ KABÁT NÁŠ BÝV. HOKEJISTA					
	LEHKÝ ŽENSKÝ KABÁTEK (jupka)	KOVBOJ. POTŘEBY PLOŠNÉ MÍRY					ŠPIČKA JMÉNO HERCE PARDUSE					TRNOVNÍK ÚBYTEK HMOTNOSTI KAPALIN				
ŘEČ						AUTOR EROTIC. BÁSNÍ HAFANI							PRAŠEK NA NÁDOBÍ VZ. BORIDU TITANU			
SEVERSKÝ BŮH BOUŘE					DOSTÁVAT SE DOVNITŘ ZN. RUS. LETADEL									OSOBNÍ ZAJMENO EKONOMIC. ODDĚLENÍ		
4. DÍL TAJENKY								ITAL. HUD. SKLADATEL (konkurent Mozarta)								
FRAN- COUZSKÁ ŘEKA			PŘEMETY STRANOU BEZ DOHMATU						POKRÝVKA HLAVY							



## 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):** Anna Tručková

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

**Vedoucí sociálního úseku:** Mgr. Lenka Jakešová

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

**Vedoucí technického úseku:** Marta Šifrová

linka: 005     e-mail: vtu@soslla.cz

### Úřední hodiny sociálního úseku:

Po: 7:00 – 16:30 hod.

Út: 7:00 – 15:30 hod.

St: 7:00 – 15:30 hod.

Čt: 7:00 – 15:30 hod.

Pá: 7:00 – 13:00 hod.

**Pokladní:** Pavla Antesová

linka: 009     e-mail: mzdy@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)

**Nutriční terapeut:** Ludmila Dostálková

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

**Sesterna:**                     linka: 020

**Kantýna/recepce:**         linka: 015

**Prádelna:**                     linka: 011



## DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA



<b>Jednotné číslo tísňového volání</b>	112
<b>Hasiči</b>	150
<b>Záchranná služba</b>	155
<b>Policie</b>	158
<b>Městská policie</b>	156



**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.*