



# DŮCHODNÍČEK

**LEDEN - ÚNOR**

**2019**

---

**ZVEME VÁS K PŘEČTENÍ NOVÉHO  
DŮCHODNÍČKU**

**PRO KLIENTY SOSLLA ZDARMA  
PRO OSTATNÍ 10,- Kč**



# Obsah

## Obsah

Úvodníček.....	3
Co v důchodníčku najdete .....	4
Aktuality .....	4
V našem Domově jsme přivítali:.....	4
V našem Domově jsme se rozloučili s: .....	5
Informujeme, připravujeme, chystáme.....	5
Oslavenci .....	6
Ohlédnutí .....	8
Vystoupení dětí ze ZŠ Lanškroun .....	8
Mikuláš .....	8
Vánoční turnaj v Ruských kuželkách.....	8
Zdobení Vánočního stroměčku .....	9
Štědrovečerní večere .....	9
Viola Olomouc .....	9
Silvestr.....	10
Kinokavárna .....	10
Retro kavárna .....	10
Souboj v Ruských kuželkách .....	10
Pohádka – Splašení ševci .....	11
Ohlédnutí za rokem 2014 .....	12
Hudební vystoupení.....	12
FIT týden .....	12
Grónský šaman Hivshu .....	13
Zabíjačka a masopust .....	14
Vystoupení gymnázium Lanškroun .....	14
Retro bál .....	15

Skandinávie na talíři.....	15
Povídání o Norsku II. část.....	16
Velikonoce v Domově.....	16
Polská restaurace .....	16
Pálení čarodějnic a stavění májky .....	17
Vystoupení z Domova u Studánky .....	17
Vystoupení MŠ Na Výsluní ke Dni matek.....	18
Den krásy.....	18
Cesta za pokladem.....	19
Lanškrounský smíšený sbor .....	19
Den Karlovarského kraje.....	20
Zahradní párty s cirkusem JUNG.....	20
Mezinárodní den chleba .....	21
Odpoledne s lidovou písničkou .....	21
Jablkobraní .....	21
Námětové cvičení požárních sborů v Domově pro seniory .....	22
Vánoce v Domově.....	22
Silvestrovské posezení .....	23
Chvilka luštění.....	23
Sudoku.....	23
SUDOKOVÁ SOUTĚŽ!.....	23
Osmisměrka.....	26

## Úvodníček

Leden je podle gregoriánského kalendáře první měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce pochází od slova led – měsíc ledu. Původně byl tento měsíc ve východní Evropě označován jako měsíc vlka.

Zpočátku byl leden v římském kalendáři až 11. měsíc v roce. Teprve v roce 153 došlo ke změně začátku roku z 1. března na 1. ledna.

Astrologicky je na začátku ledna Slunce ve znamení Kozoroha a na konci ve znamení Vodnáře. V astronomických termínech začíná v souhvězdí Střelce a končí v souhvězdí Kozoroha.

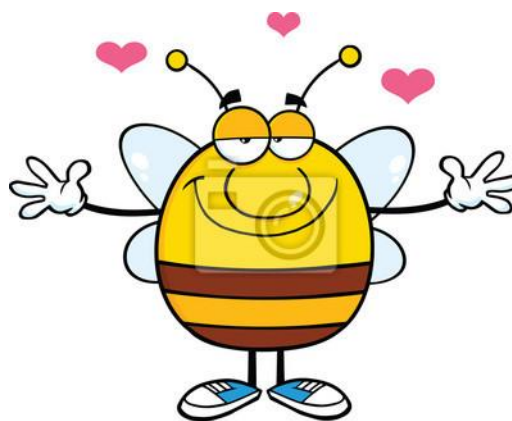
## Co v důchodníčku najdete

V aktuálním čísle **Důchodníčku** máme pro Vás připravené aktuality, ohlédnutí za rokem 2014, oslavence, nově úryvek z knihy Český rok, a pozooooor, čeká Vás i soutěž v SUDOKU.

## Aktuality

### *V našem Domově jsme přivítali:*

- ♥ paní Musilovou Danuší
- ♥ pana Janků Hynka
- ♥ paní Markovou Marii
- ♥ paní Murínovou Marii
- ♥ paní Minářovou Jaroslavu
- ♥ paní Vondráčkovou Marii
- ♥ paní Svobodovou Máju
- ♥ paní Jandejskovou Marii



## *V našem Domově jsme se rozloučili s:*


- † panem Jiráskem Jaroslavem
- † paní Kozákovou Zdeňkou
- † paní Benedíkovou Marií
- † paní Vymazalovou Věrou
- † panem Janků Hynkem
- † panem Mannelem Janem
- † paní Killarovou Eliškou



## *Informujeme, připravujeme, chystáme*

A Nový rok je tady! Jelikož nám za okny padá sníh a mrzne, tak se budeme držet hezky v teplíčku a budeme pořádat aktivity u nás v Domově. Hned v únoru nás čekají dvě větší akce. ☺ Připravujeme pro Vás na svátek zamilovaných Den krásy. A jelikož v únoru začíná plesová sezóna, tak ani my nebudeme zahálet a uděláme si ples i u nás. Jak to na správném plesu chodí, tak i u nás bude barmanka, která nám připraví alkoholické, či nealkoholické drinky, zatancujeme si, nebo zazpíváme s hudebním doprovodem a samozřejmě, jako završení plesu bude přichystána tombola.

## Oslavenci

- 
22. 1. *Frgal František*
25. 1. *Šilarová Květuše*
4. 2. *Morávková Antonie*
6. 2. *Severová Alenka*
15. 2. *Hromádková Vlasta*
15. 2. *Ing. Jareš Ladislav*
17. 2. *Papík Zdeněk*
18. 2. *Mgr. Beranová Marta*
20. 2. *Marková Zdeňka*



Srdečně Vás  
zveme na

*Korálkový  
ples*

**Ve středu 20. února 2019**  
**od 14:00 hodin**  
**v kulturní místnosti**  
Sociální služby Lanškroun

## Ohlédnutí

### Vystoupení dětí ze ZŠ Lanškroun



V úterý 4. prosince 2018 nás navštívily děti ze Základní školy z Lanškrouna. Přichystaly si pro klienty krásné vystoupení. Měly naučené písničky, které nám zazpívaly za doprovodu kytary, na kterou hrála jejich paní učitelka. Poté nám předvedly herecké vystoupení, při kterém klientům předaly

obrovské srdce, ve kterém je spousta malých srdíček vyrobené od dětí. Také každý žák zarecitoval krátkou básničku, která sklidila od klientů velký potlesk. Bylo to velmi krásně strávené dopoledne.

### Mikuláš

Ve středu 5. prosince 2018 náš Domov navštívil Mikuláš společně s andělem a strašidelným čertem. Mikuláš navštívil všechny klienty a jako oplátku mu za to klienti řekli básničku, nebo zazpívali písničku. Možná to bylo i proto, aby si je čert nevezal s sebou do pekla. Anděl klientům za jejich statečnost nadělil sladkosti a ovoce.

### Vánoční turnaj v Ruských kuželkách

Čtvrteční dopoledne 13. prosince 2018 jsme vyplnili hraním Ruských kuželek. Nebyla to ale ledajaká hra, nýbrž rovnou Vánoční turnaj. V suterénu vládla napínavá a soutěžní atmosféra. Celkem se utkalo šest klientů, ovšem diplom dostali pouze tři vítězové. Samozřejmě ani ostatní hráči nebyli ochuzeni a dostali cenu útěchy.







## *Zdobení Vánočního stromečku*

V tentýž den, tedy 13. prosince 2018, kdy jsme pořádali Vánoční turnaj v Ruských kuželkách, jsme odpoledne zvolili poklidné. Sešli jsme se v kulturní místnosti na zeleném patře a společnými silami ozdobili Vánoční stromeček. Letos jsme zdobili borovičku, která nám vyrostla na zahradě. Při zdobení jsme si zazpívali vánoční koledy a povídali si, jaké tradice klienti dodržovali, případně dodržují dodnes.

## *Štědrovečerní večeře*

Ve středu 19. prosince 2018 jsme měli dlouho očekávaný večer. Všichni jsme se sešli u štědrovečerní večeře. Zahájil ji pan ředitel, který pronesl proslov, poté následovalo hudební vystoupení, ke kterému jsme se postupně všichni přidali a zpívali společně se zpěvačkami Vánoční koledy. Následovalo tradiční rozkrojení jablka a každý snědl kousíček ze společného krajíce. Poté jsme si všichni připily šampaňským na zdraví. Po



skvělé večeři, kterou měla v režii paní Habrmanová se šikovnými pomocníky, kteří nám připravili rybí polévku a kuřecí řízek s tradičním bramborovým salátem. S plnými bříšky jsme opět poslouchaly krásné písničky zpívané za doprovodu hraním na klávesy.

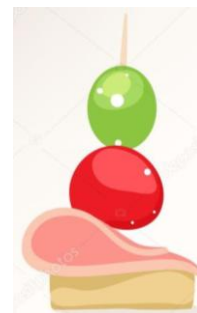
## *Viola Olomouc*

V pondělí 21. prosince 2018 nás navštívila lidová kapela z Olomouce. Klientům zahráli známé české písničky, které všichni moc dobře znali. Po chvíli poslouchání se klienti přidali a zpívali všichni společně. Po odehrání lidových písní kapela začala hrát vánoční písničky, kterými navodili příjemnou vánoční atmosféru. Kapela Viola od klientů sklidila obrovský potlesk a pochvalu.

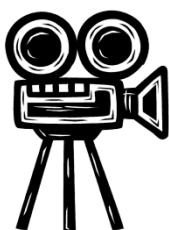


## *Silvestr*

Páteční dopoledne 28. prosince 2018 bylo pro klienty připraveno silvestrovské posezení. V kuchyni připravily různé druhy jednohubek a kdo má rád sladké, tak si mohl pochutnat na cukroví. Samozřejmě nechyběl ani alkoholický punč, který se rozvoněl po celé jídelně. K posezení přišla zahrát a zazpívat slečna Hamplová na klávesy s doprovodem, který hrál na kytaru. Znamé písničky si klienti zazpívaly, společně s pozvanými hosty.



## *Kinokavárna*



Úterní odpoledne 8. ledna 2019 jsme vyplnili oblíbenou Kinokavárnou. Abychom si ještě trochu udrželi vánoční atmosféru, tak jsme si pustili vánoční komedii. K filmu jsme si udělali kafičko, u kterého jsme si pochutnali ještě na zbylém cukroví.

## *Retro kavárna*

Dopoledne v úterý 22. ledna 2019 jsme si poprvé udělali retro kavárnu. Jelikož nám venku mrzne a teploměry nám ukazují -11 stupňů, zatoužili jsme po sluníčku a teplotku. Tak jsme si pustili s klienty film úsměvný film Léto s kovbojem. Abychom si film ještě zpříjemnili, uvařila jsem klientům kávičku se šlehačkou a každý dostal k zakousnutí máslovou sušenku, či tiramisu. Kulturní místnost krásně provoněla káva a zavládla příjemná atmosféra.



## *Souboj v Ruských kuželkách*

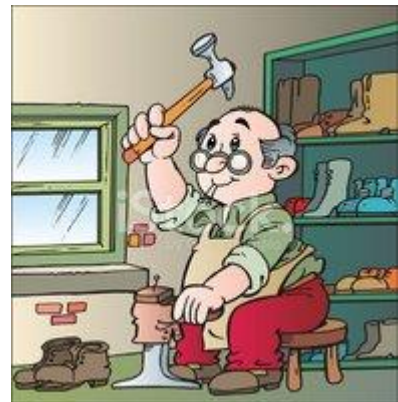
V úterý 29. ledna 2019 si klienti opět zasoutěžili v hraní Ruských kuželek. Každý měl 6 pokusů, aby dosáhl co největšího skóre. Klienty hraní kuželek moc bavilo, a i když všichni byli soupeři, tak i přesto se navzájem podporovali. Měli jsme neobvykle čtyři výherce, jelikož dvě soutěžící se umístili se stejným počtem bodů na druhém místě. Tyto výherci byli odměněni diplomem a sladkou maličkostí. Ostatní soutěžící dostali také sladkou odměnu.

## Pohádka – Splašení ševci

Pán Ježíš a svatý Petr chodili spolu světem a přišli do jedné hospody. Petr se ptal, jestli by v tom hostinci nemohli zůstat na noc, když bylo už tak pozdě. Ale hostinský se ošíval, nechtěl je tam nechat, že má společnost, budou prý mít muziku, jaké by to bylo spaní! Ale Petr uviděl pec a povídá: „My nejsme tak vyběraví, my si lehнем třeba na pec.“ „No, když se spokojíte na peci, tak si tam vylezte.“

Byli rádi, že tam mohli zůstat, Pán Ježíš si vlezl dozadu a Petr zůstal na kraji.

Ted' ti ševci – byl to ševcovský cech, co tam měl tu muziku – když měli po večeři, pustili se do tance a že si skočí. Tak dobře. Tancují, až se všechno třáslo. Ten jeden se koukne na pec, ti dva tam leželi. „My,“ prý, „je také vytancujem, copak by to bylo!“ Ale Petrovi se nechtělo dolů. Tak ho ten švec stáhl a tancuje s ním, až se chudák chytal trámů. Když ho švec pustil, Petr zas vylezl na pec a myslí si: „Počkej, já si lehnu dozadu!“ Tak si tam vlezl a Pána Ježíše odstrčil na kraj. Milý švec to zapil, přijde zas a povídá: „Toho krajního jsem prohnal, ted' vezmu ještě toho zadního do parády!“



Když to Petr slyšel, skrčil se tam jako cvrček. Ale nebylo mu to nic platné. Švec ho stáhl a začal s ním rejdoval, jako když prohání dragoun starou remundu. Tancovat musel, až to břinčelo. „Inu sakra, chlape!“ rozzlobil se Per, a když ho švec pustil a vyšal ven, Petr za ním a v té ráži mu hlavu ušmíkl. Přišel zpátky a ještě v zlosti povídá: „Pane Bože, to jsem se mu pomstil!“ „Copak jsi vyvedl?“ ptá se Pán Ježíš. Hlavu jsem chlapovi uřízl.“ „Tak hned jdi a zas mu ji nasad'!“



Tak on šel, hlavu zvedl a přilepil mu ji týlem dopředu. Švec přijde do hospody a tu, jak ho zhlédli, všechno okny ven. Tak se ho polekali! Pán Ježíš povídá: „Petře, Petře, cos to vyvedl? Jdi a nasad' mu ji, jak se patří!“ Tak mu s ní Petr zatočil a švec byl zase zdravý. A od té doby jsou ševci splašení.

Ukázka z knihy *Český rok*.

## Ohlédnutí za rokem 2014

### Hudební vystoupení



Naším klientům rádi rozšiřujeme obzory a ukazujeme jim nové věci. Tímto bylo i vystoupení pana Michala Holase. Ten k nám přijel ve středu 8. 1. 2014 se třemi mladými slečnami a společně zpívali a hráli na různé hudební nástroje – bicí, elektrické kytary, piáno,... Jednu píseň si s nimi zaspíval 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 zaspívali, 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 kdykoliv půjčit. Ukázali jsme jim také, jak s nimi správně cvičit. Úterý jsme si také kromě



protáhnutí těla mohli 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 terapeutka povídala o správné výživě a životosprávě. A abychom se zase trochu hýbali, šli jsme k nám do suterénu hrát 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 masáží, tak nám zde řekli něco o tom, jaké masáže vůbec existují, jak se provádějí, jaké se k nim používají pomůcky atd. Pomůcky měl i s sebou, takže si klienti mohli vyzkoušet, jak krásně hřejí lávové kameny, jak je příjemné masírování bambusovými tyčemi, jak hezky voní masážní olej. Potom následovala i praktická ukázka všech masáží, o kterých mluvil. Příjemnou atmosféru dotvářelo teplé mihotavé světlo svíček v přítmi vytvořeném zataženými roletami a ochutnávka čerstvého ovoce. Bylo to velmi klidné a příjemně strávené odpoledne.



### *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 rozestavěné kolem malého pódia, na kterém šaman seděl. 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 ledního medvěda. Moc se nám to všem líbilo. A abychom si přítomnost grónského šamana neužili jen my, byla tu možnost setkání i pro veřejnost. Ve večerních hodinách si zájemci po zakoupení lístku mohli poslechnout zajímavosti o Grónsku a položit šamanovi otázky, které je zajímaly. 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 uvidíme.

## 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, 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 pomůckami 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 na ochutnání. Celý den doprovázen zabíjačkovým menu. Atmosféru nám zpestřil zpěv a hra na harmoniku pana Popeláře. Hodovalo se, zpívalo se 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...

## Vystoupení gymnázium Lanškroun

V pondělí 24. února 2014 nám přišli zaspívat studenti ze sboru lanškrounského gymnázia pod vedením paní učitelky Jaroslavy Havlíčkové. Doprovázeli se na klavír, kytary a různé druhy fléten. Zaspívali nám známé i neznámé písně. Klientům se vystoupení moc líbilo. Doufáme, že to není naposledy, co u nás tento sbor zpíval.



## Retro bál

Ve středu 19. března 2014 jsme si v našem Domově uspořádali již tradičně ples. Letošním tématem byl Retro bál ve stylu 20. a 30. let 20. století. Kdo chtěl, mohl se stylově obléknout, a všichni jsme ve dvě hodiny odpoledne šli plesat. Klientky, které měly zájem, si do vlasů mohly dát čelenku s květinou, které jsme společně vyráběli před plesem na tvořivé dílně. I výzdoba kulturní místnosti byla laděna touto dobou, měli jsme půjčeno mnoho rekvizit od jednoho sběratele a dobové šaty od naší zaměstnankyně, oběma tímto děkujeme za půjčení. Předměty



nejen zkrášlily naše prostory, ale udělali jsme s nimi i několik fotek klientů i zaměstnanců. K poslechu a tanci hráli manželé Gallovi, kteří byli nejen stylově oblečení, ale zahráli i hudbu této doby. Na dokreslení atmosféry jsme ještě promítali na plátno film *Dívka v Modrém* s Oldřichem Novým a Lídou Baarovou, samozřejmě pouze obraz, abychom nerušili zábavu. Všem se ples moc líbil, pochvalovali si, jak se to pěkně povedlo.

Všem, kteří se podíleli na přípravě i průběhu plesu, děkujeme.

## Skandinávie na talíři

Kulinářské hody opět zavítaly do našeho Domova. Tentokrát to byla od 24. 28. března 2014 Skandinávie na talíři. Severské země se nám opět promítli do výzdoby, aktivit i do jídelníčku. Měli jsme možnost ochutnat místní speciality, kterým vévodily hlavně ryby. Na tvořivé dílně jsme vyráběli papírové soby, další den jsme si například zahráli společenskou hru *Lovení rybiček*. Kavárnička



s hostem ani tentokrát nechyběla. Pozvání přijal pan Jan Vetchý, který má osobní zkušenost s cestováním nejen po těchto zemích. Přednáška byla zaměřena na cestu po Norsku, byla velice pečlivě a poutavě připravená, že jsme ji ani celou nestihli. Klienti však měli zájem slyšet i zbytek, takže po vzájemné domluvě máme domluveno, že nám ji pan Vetchý přijde dopovídat. Celý týden se nám opět moc líbil a už teď se těšíme na další.

## *Povídání o Norsku II. část*



Jak slíbil, tak učinil. Jan Vetchý, který nám povídal o Norsku v kavárničce během Skandinávského týdne, co jsme tu měli v rámci našeho Kulinářského hodování, a nestihl svou zajímavou přednášku dopovědět, přišel dnes a dokončil ji. Norsko jsme proběhli a ještě jsme stihli prezentaci o přípravách na výstup a o výstupu na Mont Blanc, který také podnikl.

Zase to bylo velice zajímavé a klientům se to moc líbilo. Domluvili jsme se, že až zase zdolá nějakou krásnou krajinu, přijde nám o ní do Domova povědět. My mu za to děkujeme a budeme se těšit na další setkání.

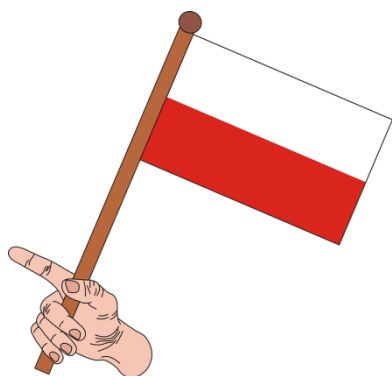
## *Velikonoce v Domově*

Velikonoce se vyhnuly ani našemu Domovu. S klienty jsme si na různých tvořivých dílnách vyrobili velikonoční ozdobu v podobě vajíček z různých materiálů, které jsme potom umístili na soutěžní výstavu s názvem „O nejkrásnější vajíčko lanškrounska“, také jsme si upletli velikonoční pomlázky - jeden klient je hned vyzkoušel, jestli jsme odvedli dobrou práci a potom jsme si je vystavili.



## *Polská restaurace*

Poslední zastávkou v našem Kulinářském hodování byla Polská restaurace, a to od 21. do 27. dubna 2014. Jako vždy jsme měli vše laděno tématem – jídlo, výzdobu, aktivity. Do naší kavárničky tentokrát přijal pozvání lanškrounský pan farář Zbigniew Czendlik, který z Polska pochází. Pověděl nám něco o sobě, o svém životě, své rodině, jak se sem dostal a tak podobně. Pan Czendlik je milý, přátelský a usměvavý člověk a tak si naše klienty hned získal, takže kavárnička se nám moc líbila. Celý týden musíme zhodnotit velmi kladně. Rok s Kulinářským hodováním nám utekl jako voda, ale my nezoufáme, protože jsme si pro naše klienty připravili další zajímavé věci...







## *Pálení čarodějnic a stavění májky*

I k nám do Domova přilétly 30. dubna 2014 čarodějnice, a tentokrát nejen v podobě těch, co jsme si vyrobili v pondělí na čarodějnické tvořivé dílně, ale přidali se k nám i obyvatelé sousedního penzionu a některé dámy se za čarodějnice převlékly a dorazily i s košťaty. Moc jim to slušelo a zpestřily nám to tu. Klienti dorazili v hojném počtu, a protože nám počasí přálo, vydrželi venku skoro celé

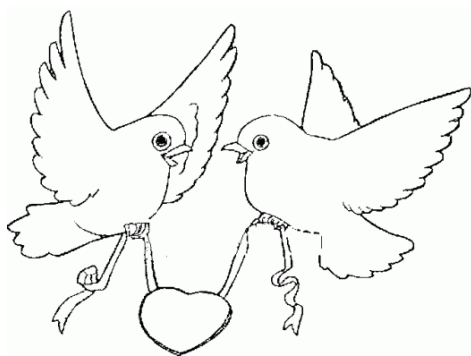
odpoledne. K poslechu nám hrál harmonikář, pan Popelář. K jídlu jsme měli výborné grilované klobásy, co nám připravili v kuchyni. Pan ředitel slavnostně zapálil naši hranici, kde jsme upálili již zmíněné čarodějnice (samozřejmě ty vyrobené, našim přítelkyním z penzionu jsme nezkřivili ani vlásek na hlavě). Údržbáři nám ještě postavili májku, kterou jsme odpoledne nazdobili a připravili, a budeme si ji po celý měsíc květen bedlivě hlídat. Akce se velmi vydařila, všichni jsme byli spokojení.



## *Vystoupení z Domova u Studánky*



Z Anenské Studánky k nám dorazilo milé vystoupení v podobě klientů Domova u studánky. Přijeli nám nejen krásně zahrát a zazpívat, ale přidali k tomu i přednes citátů. Měli to moc hezky připravené a nám všem se společně odpoledne líbilo.



## *Vystoupení MŠ Na Výsluní ke Dni matek*

Letos připadl Den matek na 11. května, protože to byla neděle, program pro naše klienty jsme měli nachystaný o něco déle. Ve středu 14. května 2014 k nám do Domova zavítaly dětičky z MŠ Na Výsluní. Připravily se svými učitelkami krásné vystoupení k tomuto svátku. Zazpívaly nám a přidaly i taneček. Byly kouzelné a roztomilé a také moc šikovné. Nakonec klientkám ještě rozdali krásné papírové holubičky, které vyráběly. Klientky byly moc nadšené a všichni budeme moc rádi, až se zase znovu potkáme.

## *Den krásy*

Rádi zpestřujeme našim klientům jejich pobyt u nás. Proto jsme si 19. května 2014 k nám do Domova pozvali paní Marii Pulkrábkovou a paní Pavlu Minářovou, které k nám dochází i jako dobrovolnice, aby nám pomohli vytvořit pro klienty příjemné odpoledne. V kulturní místnosti jsme navodili relaxační atmosféru za pomoci přítmi, klidné odpočinkové hudby, plápolajícího plaménku svíček a promítání podmořského světa na plátno. Naše dobrovolnice postupně namasírovaly naše klientky, které se přišly podívat – každému kdo co chtěl, ať už to byla záda, krk, ruce nebo nohy. Všichni klienti odcházeli uvolnění, klidní, nabití energií a navíc s květinou ze zahrádky, jež dostali jako dárek od dobrovolnic. Dopoledne se vyvedlo a všem se líbilo, jak masérkám, tak klientům, a i nám, co jsme se podíleli na přípravách a průběhu akce. Dohodli jsme se, že toto setkání musíme zase někdy zopakovat, jak to bylo příjemné.





## *Cesta za pokladem*

Proč nevyzkoušet něco nového. Počasí v úterý 20. května 2014 bylo na jedničku, tak jsme s pár klienty vyrazili ven hledat ztracený poklad. Sraz jsme měli u naší kantýny, kde klienti dostali do ruky starou mapu k pokladu s přesně vytyčenou trasou i se zastávkami na splnění úkolů, které nás posunou blíž k cíli. Klienti poskytovali přesně podle ní po našem okolí, hledali místa, kde se mají zastavit, a řádně plnili zadané úkoly, které vždy měli napsané v ruličce papíru, které dostávali od doprovodu, co šel s nimi. A našli i poklad, jenž se schovával v altánku na zahradě za naším Domovem. Byla to sladká odměna, kterou si všichni zasloužili a také si je správně užili. Dopoledne strávené venku se nám líbilo a nikdo se nebránil tomu, že bychom to mohli zase někdo zopakovat.

## *Lanškrounský smíšený sbor*

V neděli 25. května 2014 náš Domov navštívil Lanškrounský smíšený sbor pod vedením paní Vladimíry Jetmarové. Na úvod si vzal slovo pan ředitel, který zde všechny přivítal, a koncert mohl začít. Provázely nás písničky české lidové, například Muzikanti, co děláte, Šly panenky silnicí či Háj husičky, tak i zahraniční, z těch to byly například Here I am Lord a Spring, Lilly of the Valley, nebo Nana Cocha. Doprovod tvořily kytary, na které hráli Simona Oláhová a Jiří Hurych, a zobcová flétna, na tu hrála Jana Nová. Klienti podporovali zpěváky tleskáním a někteří si i zpívali. Po poslední písničce následoval aplaus, za který nám sbor věnoval ještě jednu písničku. Celý koncert se nám všem moc líbil a tímto bychom chtěli poděkovat Lanškrounskému smíšenému sboru, že nám zpestřil volné nedělní odpoledne.





## Den Karlovarského kraje

Toulky Českou republikou vystřídali na Kulinářské hodování. Vždy jeden den v měsíci se tematicky zaměříme na jeden konkrétní kraj a budeme vše od jídla až po aktivity zaměřovat tímto směrem. Jako první nás čekal ve středu 28. května 2014 Karlovarský kraj. V odpoledních hodinách jsme si s klienty udělali karlovarskou kávičku, kde jsme představili základní informace o tomto kraji. Klienti nám zase na oplátku sdělili svoje zážitky z návštěv lázeňských zařízení. Krásně jsme si společně popovídali a už se těšíme na další kraj.



## Zahradní párty s cirkusem JUNG

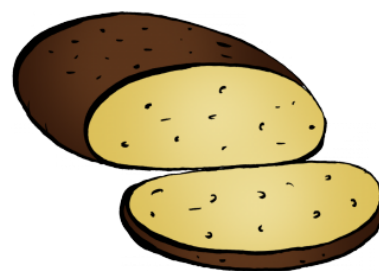
Loni jsme měli Melounovou, letos jsme si udělali zahradní párty. Kromě našich klientů jsme v pondělí 14. 7. 2014 ještě pozvali dětičky našich zaměstnanců s jejich maminkami či babičkami. V dopoledních hodinách se zahrada Domova



proměnila v místo plné zábavy – pestrobarevné balóčky visely na stromech i altánku, který byl ještě ozdoben krásnou girlandou, k sezení tu byly lavičky, židle, ale i deky a polštáře na trávě. Altánek se změnil na občerstvovací stánek, kde nám naše šikovná šéfkuchařka za asistence aktivizační pracovnice dělala palačinky s ovocem a šlehačkou. K zakousnutí jsme měli také kousky výborného ovoce. Velkým překvapením letos bylo vystoupení cirkusu Jung. Jungovi předvedli nejen své umění, různé akrobatické kousky a další úžasné věci, ale také zapojili dětičky – měli pro ně totiž připravené soutěže a úkoly, za které dostaly drobné dárečky. Bylo nádherné pozorovat úsměvy na všech tvářích – nejen dětských, ale i jejich maminek a dalších členů rodiny, našich zaměstnanců, ale i na tvářích účinkujících. Počasí nám přálo, krásně hrálo sluníčko a bylo teplíčko. Moc jsme si to společně užili. Tak snad to za rok zase zopakujeme.

## *Mezinárodní den chleba*

16. říjen je mezinárodně uznán, jako Den chleba. Domluvili jsme se u nás, že tento den oslavíme. No a jak jinak, než s někým z pekárny. Do kavárničky nám nepřišel ale jen tak někdo – dorazil sám pan ředitel pekáren NOPEK, pan Bohumil Štanglica. Nejen že nám krásně povídal o pekárně, co se tam jak dělá, ale přivezl nám na ochutnání i různé druhy chlebů, které pečou, a také ke kávičce zákusky. Byly moc dobré. Klienti z návštěvy byli nadšení, a nám nezbývá než poděkovat.



## *Odpoledne s lidovou písničkou*

4. listopadu 2014 se u nás zase konalo „odpoledne s lidovou písničkou“, kterou uspořádala YAMAHA Class, která u nás pravidelně dělá kurzy hudební školy pro děti. Dětičky zazpívaly, zatancovaly a ukázaly, co všechno umí. Jsou moc šikovné.

## *Jablkoobraní*

Všude se teď konala vinobraní, tak my jsme se rozhodli, že si uděláme svoje vlastní JABLKOBRANÍ. V dopoledních hodinách dne 12. 11. 2014 jsme



s klienty pekli jablekové záviny, odpoledne jsme se sešli zvonu, tentokrát v jídelně, a dělali jsme si vlastní mošt ve vypůjčeném padesát let starém moštovači. Klienti si jenom blaženě pochutnávali. A abychom tam jen tak

potichu neseděli, pozvali jsme si pana Hurycha a pana Matějku, výborné muzikanty, kteří nám svou hrou na kytaru a zpěvem celé odpoledne zpestřili.

## *Námětové cvičení požárních sborů v Domově pro seniory*

Ve středu 17. prosince 2014 se v Domově pro seniory rozezvučely požární sirény, spustil se schodišťový ventilační systém a za několik minut se již v budově pohybovali požárníci v dýchacích přístrojích ze čtyř nejbližších požárních jednotek. Úkol zněl jasně – nalézt 10 ohrožených nechodících osob, co nejrychleji je evakuovat z ohroženého prostoru a uhasit fiktivní požár

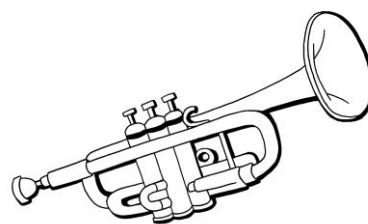


v jednom z pokojů. Klienti i figuranti byli postupně evakuováni na invalidních vozíčkách, postelích i evakuačních plachtách. Aby si mohlo evakuaci odzkoušet co největší počet požárníků, byl celý zásah ještě jednou znovu opakován. Po provedených evakuacích byl ještě podrobně vysvětlen postup manipulace s evakuačními plachtami,

kteří umožňují klienta obemknutím v jeho matraci i s peřinou a svěst po schodištích. Po skončení cvičení byl v diskuzi se zasahujícími požárníky upřesněn nejpraktičtější postup evakuace a způsob značení již evakuovaných pokojů.

## *Vánoce v Domově*

Ani letos jsme na Vánoce v našem Domově nezapomněli. Vánoční výzdoba, vánoční vystoupení i aktivity... A samozřejmě štědrovečerní večeře. Letos jsme si ji udělali na chodbě na žlutém patře. Prostřená tabule, která ladila do zlatova, výborné a voňavé cukroví, svícný z jablek z dílny naší paní šéfkuchařky, vánoční přáníčka...



Všichni jsme se slavnostně oblékli a 18. 12. 2014 jsme se sešli u stolu. Pan ředitel měl pěkný projev, letos se k němu přidala i jedna naše klientka. Poté následoval přípitek, zpívání koled za doprovodu (v podání pana Rybky) a trumpety (na kterou hrál).

## *Silvestrovské posezení*

Dne 30. 12. 2014 se uskutečnilo na jídelně již tradiční Silvestrovské posezení s klienty Domova. K poslechu nám zahrál na harmoniku pan Popelář, se kterým jsme si velmi rádi zazpívali známé lidové písničky. Paní kuchařky pro naše klienty nachystaly krásně naaranžované ovocné mísy společně s vánočním punčem či mojitem. S rokem 2014 jsme se rozloučili příjemně stráveným dopolednem, na které budeme rádi vzpomínat



## *Chvilka luštění*

### *Sudoku*

Sudoku se hraje na mřížce 9x9, rozdělené do mřížek 3x3 nazývaných "oblasti".

Sudoku začíná několika buňkami mřížky s již vyplněnými čísly.

Cílem Sudoku je vyplnit ostatní prázdné buňky čísly 1 až 9 (pouze 1 číslo v každé buňce) podle následujících zásad:

1. číslo může být v každém řádku pouze jednou
2. číslo může být v každém sloupci pouze jednou
3. číslo může být v každé oblasti pouze jednou.

Souhrnem těchto zásad by bylo, že číslo může být v každém řádku, sloupci a oblasti pouze jednou.

## *SUDOKOVÁ SOUPEŘÍ*

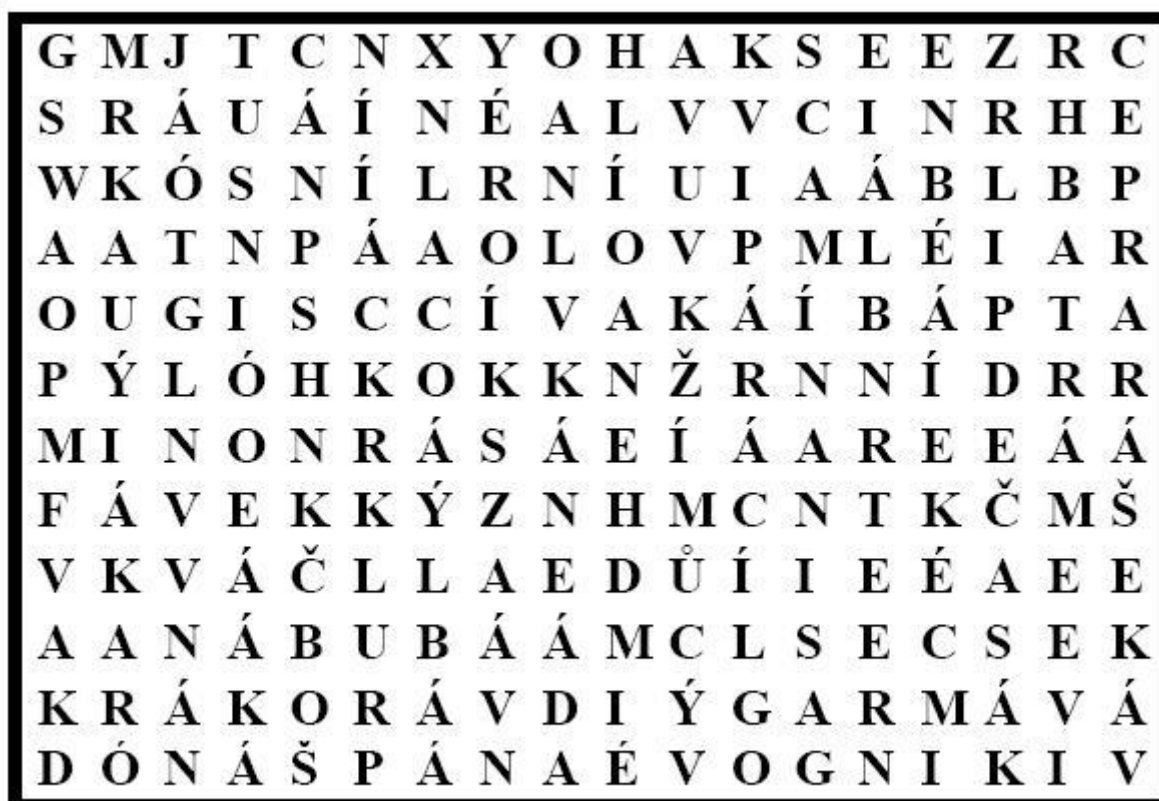
**Kdo vyluští všechny dvě sudoku správně, postupuje do losování, ze kterého budou vybráni 3 výherci. Soutěž bude ukončena v pondělí 25. února 2019. Sudoky vkládejte podepsané do dřevěných schránek na chodbách.**

1								3
		7	2	6		4	8	
4			9	3	5			6
	3		4	8		2		
	4	1	6		9	3		
		6				8	9	
5	7	8		4				2
			3				7	
2								5



6					3			5
9		3		8				
	5	1				6		
			4	3				7
		8	5		7	1		
4				6	8			
		7				9	8	
				7		4		2
8			3					6

## Osmisměrka



akát

blýskavice

cílovníci

dálava

erb

filipíny

grónská zem

harachovka

chléb nám dává

ibis

junácká hůl

krákorá

lupíneček

mává

nástup

ó náš pán

papírníci

kvílí orkán

rarášek

sekera

trám

učený






vikingové

wagón klád

xénokratés

ýgar mává

známá žena

 <b>Uprostřed Nového Města v Praze se nachází Františkánská zahrada. Původní klášterní zahrada se vyznačuje ..., která je velmi podobná raně baroknímu vzoru. Kromě barokního altánu a volných plastik se zde nachází nejstarší strom Prahy - tis červený, starý 400 let.</b>										
POMŮCKA: ALT, JI, TEE	ZNAČKA KEČUPŮ	1. DÍL TAJENKY	ZÁPOR	POČET ROHŮ KRYCHLE		ŠLECHTICKÝ SLUŽEBNÍK	PIJAN	CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ	PLÉST VĚNCE	KLÁVESA NA POČÍTAČI
PRŮZOR VE ZDI					POUZDRO MEČE					
TŘESENÍ					1. DUBEN OBYVATEL IRSKA					
MOJI			DĚLKA SUKNĚ ŠKOPEK					INIC. ZPĚV. TURNEROVÉ VÝPRAVNÁ BÁSEŇ		
AUTOMATIZ. ŽELEZNIČNÍ DOPRAVY ZKR.				ÚLOHA TYKAJÍCÍ SE OBYV. BRITÁNIE					2. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. TITANU
	KONĚ KNIŽNĚ ZNAČKA ARKUSU				TICHÁ MLUVA ZALOŽENÝ ZKR.					
PŘEDNÍ STRANA MINCE						NEURČITÝ PŘEDMĚT CITOSLOVCE UPOZORNĚNÍ				
ROZPĚTÍ							CHEM. ZN. CÍNU BAVLNĚNÁ LÁTKA			ANGL. JEDNOTKA HMOTNOSTI
CHEM. ZN. MĚDI			DRÁTĚNÉ OBYDLÍ GOLFOVÉ ODPALIŠTĚ					OBCHODNÍ CENTRUM LISTNATÝ STROM		
	ZVOLÁNÍ	ZVUK TROUBENÍ DŮSTOJNÍK			NÁDOBY NA TEKUTINY NÁPADNÍK					
SPZ HODONINA				SŘÍ LANKA KOMERČNÍ BANKA ZKR.						
OKÁZALÝ ÚČINEK						ROH MÍSTNOSTI KUŇ KNIŽNĚ				
INICIÁLY HERCE IRONCE			KINO PODLE TOHO				HOKEJOVÝ KLUB ZKR. ZNAČKA POČÍTAČŮ			SLUCHOVÝ ORGÁN
	DATOVÝ NOSIČ HOVOROVÝ SOUHLAS			ČÍSLOVKA ZÁKLADNÍ OTÁZKA 1. PÁDU				EVROPSKÁ UNIE ZKR. ZNAČKA MOUKY		
DRŽADLA ZBRANÍ						ZNAČKA ELEKT. NÁŘADÍ				
ŽLUTÉ BARVIVO						HESLO				