

DŮCHODNÍČEK



PRO KLIENTY SOSLLA ZDARMA

OSTATNÍ 10,- KČ.

ZIMA 2016-2017

CO NAJDETE V DŮCHODNÍČKU

3 – 4.....	Aktuality, Informujeme, Připravujeme, Chystáme
4 – 7.....	Zimní oslavenci, Ohlédnutí
8	Zápis ze schůze obyvatel
9 – 12.....	Pokračování vzpomínek – ohlédnutí za rokem 2013
12 – 17.....	Vyprávěcí koutek pana Jaroslava Skalického (dobrovolník)
17 – 19.....	Povídání o Třech králich
20 – 23.....	Zima ve znamení lyžování
23 – 24.....	Trénink paměti
25.....	Kontakty Sociálních služeb Lanškroun
26.....	Důležitá telefonní čísla

ÚVODNÍČEK

ZIMA



Mrzne, sněží, to to zebe,
hodně sněhu spadlo z nebe,
ptáčkové teď starost mají,
jak potravu obstarají.
Kde jsou v domě hodná dítka,
dávají jim do krmítka, trochu zrní,
trochu máčku ať si dají do zobáčku.



Vážení čtenáři Důchodníčku,

vítáme Vás v novém čísle Důchodníčku a zároveň nám dovoluťe Vás přivítat i v novém roce 2017. Do nového roku Vám přejeme hodně zdraví, štěstí, životní pohody a krásných okamžiků.

SNĚHOVÉ VLOČKY

Bílé vločky, bílé nebe,
sotva spadnou, již nás zebe.
Vločky, vločky, ach to láká,
postavit si sněhuláka!
Vločky, vločky, jak jste hbité,
škoda, že se rozpouštíte.



Měsíc **leden** vždy odstartovává nový rok. A jaká je charakteristika měsíce **ledna**? **Leden** je podle gregoriánského kalendáře první měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce pochází od slova led – měsíc ledu.

V aktuálním čísle **Důchodníčku** máme pro Vás připravené aktuality, ohlédnutí, oslavence a spoustu dalšího zajímavého čtení. Doufáme, že se Vám Důchodníček bude líbit a přejeme Vám v těchto pochmurných dnech stále dobrou náladu.

Zároveň bychom Vás rádi vybídli k podávání námětů, které Vás zajímají, a které byste v příštím Důchodníčku rádi viděli a pokud máte k dispozici nějaké příběhy, povídky nebo články, se kterými byste se s námi rádi podělili, neváhejte je přinést na Sociální úsek.

Váš Důchodníček

AKTUALITY

V NAŠEM DOMOVĚ JSME PŘIVÍTALI:

- ∞ Paní Alenku Severovou
- ∞ Paní Marii Krčmárovou
- ∞ Pana Zdeňka Severýna
- ∞ Paní Jarmilu Timkovou
- ∞ Paní Věru Lexovou

ROZLOUČILI JSME SE:

- † Paní Marta Hájková 19. 11. 2016
- † Paní Růžena Žampachová 28. 11. 2016
- † Paní Alena Broulíková 29. 11. 2016



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

INFORMUJEME, PŘIPRAVUJEME, CHYSTÁME

V **lednu** se vydáme na **zimní procházku**.

V **únoru** nás čeká **Masopustní průvod** a také **Valentýnský den se psími kamarády**.

V **březnu** si všichni společně zatančíme na **Puntíkatém plesu**.

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

Výplata zůstatku z důchodu proběhne ve středu 15. února, ve středu 15. března a 14. dubna v **pokladně** Sociálních služeb Lanškroun od 11:00 do 11:30 hodin, která je umístěna v přízemí budovy.

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

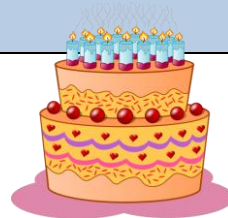


ZIMNÍ OSLAVENCI

LEDEN – Mannel Jan, Frgal František, Šilarová Květuše, Faltová Hana, Dostálková Jiřina.

ÚNOR – Morávková Antonie, Severová Alenka, Hromádková Vlasta, Jareš Ladislav, Beranová Marta, Andrllová Anita, Fodorová Karla, Marková Zdeňka.

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



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

VEČER SVĚTEL



Jelikož 2. listopad byl dnem Památky zesnulých, tak i u nás v Domově proběhl tradiční Večer světél. V tento večer jsme vzpomínali na své blízké, kteří už tu s námi bohužel nejsou. Každý, kdo měl zájem, si mohl zapálit svíčku a zavzpomínat tak na své blízké. Všechna zapálená světýlka byla přenesena k jezírku. Jezírko bylo svíčkami nádherně osvětlené, dokud jedna po druhé nezhasla.



PEČENÍ NA SVATÉHO MARTINA



Na 11. listopad připadá pranostika o svatém Martinovi, který přijíždí na bílém koni. Abychom ho letos přivítali, naplánovali jsme si svatomartinskou dílnu, na které jsme upekli svatomartinské makové rohlíčky. Při této příležitosti jsme se skvěle pobavili a předali si cenné rady ohledně pečení.



VÁNOČNÍ TVOŘIVÁ DÍLNA

Všude kolem nás se začínají rozsvěcet vánoční stromečky, za okny svítí vánoční svícny a na adventních věncích každou neděli zapalujeme svíčku, jednu po druhé. Všechny tyto události nám napovídají, že už se blíží vánoční svátky.

Abychom vánoční výzdobu v našem Domově dovedli do zdárného konce, vyrobili jsme si malé vánoční stromečky, které nám zdobí stoly na jídelničkách.



ČERT, MIKULÁŠ, ANDĚL

V pondělí 5. prosince 2016 naše klienty potěšil svou návštěvou Mikuláš, Čert a Anděl – Mikuláš pronášel proslovy, Čert trošičku zlobil a Anděl obdarovával klienty sladkostmi. Tato trojice navštěvovala klienty na pokojích, kde se jim občas podařilo vyloudit i nějakou tu básničku.



VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z MŠ A ZŠ HEŘMANICE



Ve středu 7. prosince jsme u nás přivítali děti a paní učitelky z MŠ a ZŠ Heřmanice, které si pro nás připravily vystoupení na téma Šípková Růženka. Děti nám předvedly nádherné vystoupení a dalo by se říci, že jako třešničkou na dortu bylo to, když děti rozdaly klientům obrázky, které si pro ně připravily.

VYSTOUPENÍ DĚTÍ ZE ZŠ LANŠKROUN

Ve středu 14. prosince nás v Domově svým vystoupením potěšily děti ze ZŠ Lanškroun. Připravily si pro nás veselý příběh o včelích medvídcích. Za hezké vystoupení děkujeme.



VÁNOČNÍ ČAS



Letos jsme všichni společně usedli ke štědrovečernímu stolu 22. prosince. Jako tradičně se štědrovečerní večere konala v kulturní místnosti na zeleném patře. Vánoční tabule byla laděna do hnědých a zlatých barev.

Na úvod k nám promluvil pár slov pan ředitel, který zakončil svou řeč přípitkem. Po přípitku na nás čekalo překvapení v podobě vystoupení, které si pro nás připravila skupinka klientek v čele s aktivizační pracovnící, zazněly tradiční vánoční koledy, a kdo chtěl, mohl se i přidat.

Nezapomnělo se také na tradice. Pan ředitel nejdříve rozkrojil jablko, ze kterého na nás vykoukla krásná hvězda. Následně nakrájel jablko pro cestu domů a chléb pro hojný rok 2017.

O příjemnou hudbu se nám postaralo duo zpěvaček Mgr. Markéty Drábkové-Jozové a Mgr. Jaroslavy Havlíčkové.

Poté nastala hlavní část programu a to byla štědrovečerní večere. Podávala se rybí polévka a řízek s bramborovým salátem a komu ještě zbyl kousek místa v žaludku, mohl si nabídnout cukroví.



SILVESTROVSKÉ POSEZENÍ



Ve čtvrtek 29. prosince jsme si uspořádali silvestrovské posezení, abychom se rozloučili s rokem 2016 a zároveň přivítali rok nový, a to rok 2017. V kuchyni nám připravili výborné jednohubky a cukroví. Jako každý rok jsme mezi nás přivítali harmonikáře, pana Popeláře, se kterým jsme si všichni společně zazpívali a pobavili se.



ZÁPIS ZE SCHŮZE OBYVATEL

ČÍSLO: 1.

DATUM: 13. 1. 2017

PŘÍTOMNI:

Mgr. Martina Kvapilová – VSÚ, nutriční terapeutka, klienti a jejich rodinní příslušníci.

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Přítomnost nutriční terapeutky a možnost vznést dotazy ke stravě.
3. Diskuze ke zdražení ubytování a stravy od 1. 1. 2017.
4. Klienti byli seznámeni s výsledky průzkumu spokojenosti klientů Domova pro seniory za rok 2016
5. Klienti byli informováni o harmonogramu akcí, které se uskuteční v roce 2017
6. Vyřízení anonymní stížnosti ke stravě – klienti souhlasí s postupem a výsledkem jejího vyřízení
7. Oznámení o předání nových důchodových výměrů při výplatě důchodu, tj. 16. 1. 2017
8. Upozornění na padající sníh ze střechy a doporučení nechodit na balkóny.

Sociální
lužby
Lanškroun

Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun
IČ: 75081849, DIČ: CZ75081849

Zapsala dne 13. 1. 2017: Mgr. Martina Kvapilová.....

Za klienty:.....

POKRAČOVÁNÍ VZPOMÍNEK – OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2013

ROK 2013

ZABÍJAČKA V DOMOVĚ ANEB JAK SE DŘÍVE HODOVALO



PÍŠE SE STŘEDA 6. ÚNORA 2013 (KRONIKA)

Zabijačka v Domově aneb jak se dříve hodovalo, to by název naší únorové akce. Začátkem února 2013 jsme si totiž pro naše klienty přichystali **zabijačku**, což u některých klientů vyvolalo velice příjemnou vzpomínku. U jiných klientů velkou zvědavost cože je to vlastně čeká. Naši zabijačku jsme zahájili známým českým filmem Postřižiny. Během filmu se na venkovní terase v zeleném patře vařily v kotlíku zabijačkové pochutiny – **ovar, jazyk a srdce** podávané s jablky s křenem, na jehož přípravě se podíleli i naši klienti. Tyto dobroty **provoněly** celý Domov i jeho okolí. Tak jak se dříve při zabijačce hodovalo, hodovalo se i u nás. Na snídani nemohly chybět koláče, k obědu se podávala tmavá zabijačková polévka s jitrnicovým prejtem a kroupy se zelím nebo šípková omáčka a k večeři mohli klienti ochutnat tlačenko. Celým pro náš Domov nezvyklým odpolednem nás doprovázel harmonikář se svojí báječnou harmonikou. Musím podotknout, že zabijačkové odpoledne se nám opravdu vydařilo nejen počasím, ale i dobrým jídlem a hlavně dobrou náladou. Kdo ví, jakou událost připravíme pro příště?

JARNÍ BÁL



PÍŠE SE STŘEDA 20. BŘEZNA 2013 (KRONIKA)

Ve středu 20. března 2013 se v našem Domově konal **Jarní bál**. Ačkoliv nám počasí venku moc jaro nepřipomínalo, oficiálně tento den začalo a ta trocha sněhu nám nebránila, abychom si pořádně **zaplesali**. Měli jsme alespoň důvod oprášit své slavnostní oblečení a rozpomenout se na **taneční kroky**, aby parket nezel prázdnotou. K tanci také samozřejmě patří **hudba**, o kterou se nám letos postarali manželé Gallovi. Známé melodie povzbudili k tanci nejednoho člověka a všichni se dobře bavili. Pro zpestření programu se nám se svým vystoupením přišly představit Twirlgirls. Jejich představení se moc líbilo, hlavně část s hrací skříňkou, ze které vytančila krásná baletka. Někteří klienti přiznali, že museli zamáčknot i slzu v oku. Svou šťastnou ruku si všichni mohli vyzkoušet při **losování lístků** do tomboly. **Cen bylo** letos dokonce **260** a každý si odnesl alespoň nějakou maličkost. Tím bychom chtěli i poděkovat všem našim sponzorům.

KAVÁRNIČKA S HOSTEM



PÍŠE SE STŘEDA 10. DUBNA 2013 (KRONIKA)

Ve středu 10. dubna v odpoledních hodinách přijali pozvání do naší kavárničky dva speciální hosté, kteří byli pro některé naše obyvatele velkým překvapením. Jednalo se o návštěvu dřívější sociální pracovnice Marcely Knápkové, která je nyní na mateřské dovolené. Společně s **novopečenou maminkou** přijela i její **tříměsíční dceruška Stelinka**, která byla představena jako „nejmladší člen našeho Domova“. Pro naše klienty to bylo krásně prožité slunečné odpoledne. Ti odvážnější si miminko mohli **pochovat** a ti nesmělí pouze přihlíželi a bedlivě sledovali fotoprezentaci malé Stely, promítanou za pomoci dataprojektoru na velké plátno, kterou pro nás maminka připravila. Dále se klienti vyptávali na otázky týkající se miminka. Jako poděkování za milou návštěvu jsme pro nás i maminku přichystali **občerstvení**, které jsme sami upekli v dopoledním pečeničku. Děkujeme za návštěvu. Oběma přejeme hodně zdraví a štěstí, aby vaše miminko rostlo do vnitřní i vnější krásy.

VZPOMÍNKA NA ŠKOLNÍ LÉTA



PÍŠE SE 20. KVĚTEN 2013 (KRONIKA)

Dne 20. 5. 2013 se Domov pro seniory zúčastnil exkurze do **Základní školy Aloise Jiráka**. Nejdříve jsme se podívali do přípravné třídy předškoláků, kteří nám ukázali nácvik nové **pohádky O Budulínkovi**, a poté nám zazpívali i pohádku O Červené Karkulce. Potom nás paní učitelka provedla školní družinou a tělocvičnou. Po schodech jsme se přemístili do 2. a 3. třídy, kde probíhalo **vyučování matematiky**. Na závěr nás paní ředitelka čekala na zahradě u hřiště, kde mají děti své záhonky, o které se starají.



MELOUNOVÁ PÁRTY

PÍŠE SE ÚTERÝ 6. SRPNA 2013 (KRONIKA)

V úterý 6. srpna 2013 jsme v dopoledních hodinách na zahradě našeho Domova uspořádali **melounovou párty**. Akce byla určena nejen pro naše klienty, ale také pro dětičky našich zaměstnanců a jejich maminky či babičky. Pestrobarevné **balónky** visely okolo zahrady, **altánek** zdobila duhová girlanda a světélka. Pro děti byly připraveny různé **hry** jako skákání v pytli, házení kroužků na cíl, házení míčku klaunovi do pusy, puzzle atp. Za splnění nějaké disciplíny následovala sladká odměna v podobě sladkého bonbonu a bublifuku. Potom nám tu vzduchem poletovaly krásné bublinky, dotvářející veselou atmosféru. **Největším překvapením** byla paní Monika Horká, která malovala dětem zvířátka na obličej a kytičky na ruce a nohy. I mezi klienty se našla jedna odvážná paní, co se nechala ozdobit květinou a zafoukala si z bublifuku. Ostatní klienti si alespoň vyzkoušeli s dětmi nějaké hry. Asi v polovině párty jsme pro děti zahráli maňáskové divadlo se zvířátky. Zábavu doplnilo pojídání melounů a popíjení nápojů s různými kousky ovoce. Bylo pěkné pozorovat seniory a děti spolu. Nakonec dorazilo **21** dětiček, **13** zaměstnanců a **37** klientů.

SLAVNOSTNÍ PŘEDÁVÁNÍ CERTIFIKÁTU STANDARDU NUTRIČNÍ PÉČE



KRONIKA 2013

Projekt Standardizace **nutriční péče**, který probíhal od ledna 2012 do konce března 2013, nám pomohl nastavit účinný systém identifikace a řešení podvýživy klientů Domova. Kontrolní šetření proběhlo za přítomnosti předních českých odborníků v oblasti klinické výživy – Společnosti pro klinickou výživu a intenzivní metabolickou péči (SKVIMP) a České asociace sester (ČAS) – sekce výživy a nutriční péče. Auditoři pan MUDr. František Vlček PhDr., Jiří Tomek a Tamara Starnovská RNT hodnotili nejen vytvořený standard nutriční péče Domova, který písemně deklaruje **poskytování péče**, ale i jeho zavedení do praxe. Díky několikaleté **týmové spolupráci** všech zaměstnanců Domova a spolupráci klientů i některých rodinných příslušníků, nebyl zjištěn žádný nedostatek a to ve všech hodnocených kritériích a my jako jediné zařízení v Pardubickém kraji jsme **získali** certifikát Standardizace nutriční péče, který potvrzuje, že poskytujeme našim klientům vysoce kvalifikovanou nutriční péči. **Zlatou tečkou** bylo oficiální slavnostní předání certifikátu dne 23. srpna 2013.

SEDMÉ VÝROČÍ DOMOVA

KRONIKA 2013



Jako by to bylo včera, co se **poprvé otevřely** dveře našeho Domova, a první klienti se začali stěhovat. A přesto tomu letos bylo sedm let. Přesně 9. října 2006 se začali zabydlovat první obyvatelé Domova. A my společně, klienti i zaměstnanci, jsme si zavzpomínali na naše začátky u kávy a zákusku. Jako první se slova ujal pan ředitel. Kromě vzpomínání nám také představil novou virtuální prohlídku našeho Domova, kterou můžeme najít na našich webových stránkách. Po něm pak mluvili další. Jako pomůcka, abychom si vzpomněli, co se u nás za těch několik let událo, nám sloužila PowerPointová prezentace s fotkami, kterou jsme si promítali na plátno. Bylo hezké poslouchat, jak někteří říkali: „Jé, to je pan X, ten byl ...“ nebo „Vzpomínáte na tohle, to jsme ...“ Bylo to velmi příjemně strávené odpoledne.

PÁR FOTOGRAFIÍ Z AKCÍ

ZABÍJAČKA V DOMOVĚ



JARNÍ BÁL



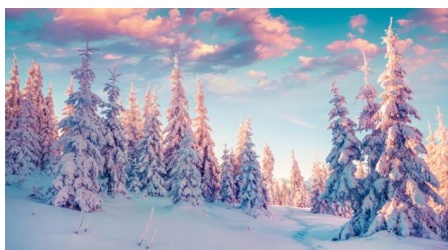
MELOUNOVÁ PÁRTY



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

VYPRÁVĚCÍ KOUTEK PANA JAROSLAVA SKALICKÉHO (DOBROVOLNÍK)

ZIMA – SVĚTOZNÁMÁ UMĚLKYNĚ



Je to neobyčejně nadaná umělkyně. Mnohý z lidí by rád olízl všechny prsty, kdyby měl jen milióntinu talentu co má ona. Nevěříte? Stačí, když se budete pozorně dívat kolem sebe a naslouchat. Všechno kolem nás se rázem změní v obří galerii, kam oko dohlédne, tam je vidět stopy po doteku naší výtvarnice. Zvu vás na prohlídku.



Jakmile je jen trošku pod nulou, už vybaluje své nejjemnější štětce a dá se do práce. Trochu ji mrzí, že její příbuzní, dvojčata Jaro a Léto i ten podmračený bratranec Podzim, vyplýtvali skoro všechny pestré barvy z palety. Zůstala jen trocha žluté pro sluníčko, červená a fialová na kožíšky červánkům, pár kapek světle modré na oblohu, trochu víc jí zůstalo temně modré na kabát noci a konečně stříbrná pro hejno hvězd doprovázené Měsícem. Těmito barvami musí úzkostlivě šetřit, proto je na ně tak skoupá. Zato má spoustu odstínů bílé a namíchala si do zásoby i šedou.



Podívejte se třeba na obyčejné okno. To je to nejlepší malířské plátno, co kdy bylo vynalezeno, alespoň si to myslí. Pod mrazivými dotyky štětce přímo před očima vyvstává fantaskní scenérie pralesa. Dojem je natolik přesvědčivý, že by člověk skoro čekal, kdy se z hloubi džungle vyřítí lítá šelma. Každé okno je originál, doklad o nezměrné fantazii. Stačí pár kroků a octneme se v části galerie věnované módě. Protéká tudy malá stružka. Nad nevelkou zátočinu se naklání prastará vrba s kořeny ve vodě. Na ty navěsila svou kolekci křišťálových přívěsků. Smrček, který nejistě vykukuje ze závěje, se pod dechem mlhy změnil v jinovatku stříbrně oděné páže hlídající mohutnou sněhovou beranici, kterou velkoryse nadělila pokroucené kněžně borovici.



Bílý koberec je štědře ozdoben stopami zvířat a ptáků. Starý smrk se mávnutím čarovné hůlky změnil v jiskřivou zvonkohru, na kterou hraje své serenády sám mistr Vítr. Z nedalekých skal mu přizvukuje smutná slečna Meluzína.

Právě začal padat sníh. Za doprovodu melodie se na zem snášejí vločky. Fascinující tanec plný složitých variací se neustále mění. Balet předvádí pomalý vábivý menuet, který se v mžiku zvrhne v šílený rej divoženek, figura stíhá figuru, styly se mění tak rychle, že je člověk nestačí sledovat.



Pak náhle vše ustane. Jen tu a tam se mihne opozdilá vločka. I ten rozpustilec vítr přerušil svou hru. Šedavý příkrov mraků se rozestoupí a z nich vyhlédne unavené, rudě zářící slunce. Je krátce před západem. Vše, co bylo bílé, se rázem změní, kam oko dohlédne, vše vypadá, jak by nějaký bohatý filantrop dal rozhodit po krajině bezpočet českých granátů. Obzor se zaplní červánky, které se brzy změní ve fialové. A s nimi se i celá krajina převlékne do ametystu.



Žezlo od unaveného dne přebírá noc. Znovu se zvedne vítr a svým koštětem vymete všechny mraky z dohledu. Obloha si vzala tmavě modrý plášť pošíť diamanty hvězd. A nad vrcholky stromů se jako zlatá spona vyhoupne měsíc. Vše je tiché. Jen cvičené ucho zaslechne cinkavé praskání ledu a chrupot sněhu pod nohama osamělé zvěře. Teplota rychle klesá, to je ta chvíle, kdy se sem navrácí naše umělkyně, aby pokračovala na svém díle, které nás příštího rána zase ohromí svou krásou.



Člověče, zaraz na chvíli své spěšné kroky a navštiv tu přepestrou galerii divů, která se nazývá Svět. Právě vystavuje známá umělkyně, paní Zima.



Jaroslav Skalický



O JÍZDĚ NA SANÍCH

Sotva začnou proletovat první vločky a do tváří se zakousne mráz, píchne mne tak nějak u srdce.

Objeví se vzpomínky na dětství a zaplaví mou duši. A když pak náhodou navštívíte místa, kde jste pobíhali a hráli si, pak máte najednou pocit, že jste v podivném kině.

Náhle jste o mnoho let v minulosti a znovu vidíte scény, o nich si nejspíš každý myslí, že je již dávno pohřbil čas. Tak přesně tohle se stává i mě. Zrovna nedávno mne život zavedl zpět do mé rodné víscky. Když jsem po dlouhé době spatřil ta stará stavení, kolem kterých jsem se proháněl, uvědomil jsem si, že jsem zase doma. Nejenom proto, že zde pořád bydlí rodiče, ale hlavně kvůli tomu, že tato místa důvěrně znám. Pravda, vyrostlo tu docela dost nových domů, stromy na kterých končila existence spousty kalhot, za ta léta zmohutněly a některé zmizely, avšak to nestačí na to, aby změnilo takhle místa natolik, že bych se cítil jako cizinec.

Procházel jsem se a před očima mi běžely scény, které se mi zapsaly hluboko do duše. A víte co? Já se s vámi o jeden příběh podělím.

V naší vsi bývalo několik lidí, kterým učarovali koně. Jedním z nich byl pan Marek, muž zasmušilého pohledu, ale se srdcem na dlani. Jezdával s koňským potahem a mnohdy jste ho mohli zastihnout, jak v kovárně připravuje podkovy. Jako kluk jsem byl fascinovaný jak kovárnou, tak koňmi. Byl jsem přímo unešený překrásnou barvou žhavého železa, které se pod údery kladiv měnilo z nevzhledného prutu železa v tradiční symbol štěstí. Vůně horkého kovu se prolínala s koňskou a pak zvláštní zápach páleného kopyta, to se mnohému z lidí vryje hluboko do duše. Ani já nebyl ušetřen.



Pan Marek se o koně staral s nevšední láskou. Často jsem ho potkával, jak s potahem projíždí vsí a vracívá se s plným vozem. Náklad býval velmi rozmanitý. Hnůj, seno, konve na mléko, brambory a podobně. Klapot kopyt za zatáčkou oznamoval, že jede. Spousta dětí, mladších i starších čekávaly na okraji silnice, a žadonily o tu čest, posedět vedle něho na kozlíku. Vrchol blaha bývala možnost vzít do ruky opratě, nebo zkusit prásknout bičem. Bič byl starý, ovšem pečlivě udržovaný. Krásná ruční práce sedláře. Nikdy jsem pana Marka neviděl, že by jím poháněl. Měl jsem pocit, že pro něho je bič tím, čím je žezlo pro krále - symbolem úradu. ❄️

U dětí požíval stejné vážnosti. Moci se svést, to bylo vyznamenání. Koně byli prostě nádherní. Srst se jim leskla. A nejedno dítě vyslovilo přání, pohladit si tohle velké zvíře. Pokud pan kočí zrovna nespíchal, ochotně dětem plnil jejich touhy. Věčně jsme tahali po kapsách jablka, nebo kostky cukru, jen abychom mohli koním něco za svezení dát. Za zcela zvláštních okolností, to když se koně vydali bez postrojů do kovárny pro nové podkovy, nebo byl právě dětský den, bylo možné svést se přímo na koni. Lidi, pokud se říká, že nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu, pak tomu věřte. Je to neobyčejný pocit. Člověk pod sebou cítí netušenou sílu, která je zakletá do elegantního tvora. V duši se vám rozhostí mír a

podivné souznění. Ten pocit nijak nepopíšete, protože nejsou slova, která by dokázala tu chvíli vyjádřit.


Vzpomínám si na jeden pár koní, kterým se říkalo, tuším, Sylva a Fricek. Byl to takový „manželský“ pár, o který se pan Marek starával společně s panem Dařílkem. Oba pánové byli podobného ražení a chápali nás. Nám jako dětem bývalo jedno, komu koně patří, nebo kdo s nimi zrovna jede. Zkusit si stopnout koně, byla prostě výzva.

Jezdívalo se skoro za každého počasí. Ať bylo léto, nebo zima, takže příležitostí bývalo dost.

Vzácně jste pana Marka mohli potkat ve slavnostním obleku. Jezdával s kočárem a vozil svatebčany. V zimě vyjížděl se saněmi. Tradice kočích byla panem Markem pečlivě udržována.

Hlavně v zimě bývalo na co se dívat. Bože, to vám je nádhera. Koně táhnou saně, rolničky, kterými je posázený postroj, zní do daleka a z nebe se sype sních. Takový výjev je jako vystřižený z pohádky.

Jednou před vánoce, jsem šel z města. Už jsem byl odrostlejší a chodil tak do šesté sedmé třídy. Bylo to běžné zimní odpoledne. Nebe se kabonilo a jen nerado nechávalo trhlinami nahlédnout slunce pod svůj příkrov. Nechtělo se mi čekat na autobus, nebo mi ujel, na tom dávno nezáleží. Sněhu nebylo zrovna málo. Na silnici ležela silná ujetá vrstva bez posypu a každý krok byl provázený charakteristickým chrupnutím. Auta sice jezdila, ovšem kdo by zastavil školákovi, profičela vždy kolem a zvířila za sebou spršku vloček. Sních ale nepadal. Byl jsem již docela blízko prvním chalupám, když se za mnou rozezněl chorál rolniček. Ani nevím, kde se na silnici zjevily, vůbec jsem neslyšel, že by se odněkud blížily. Snad jsem byl zadumaný nad školním prospěchem, možná jsem přemýšlel o něčem jiném. Už se nepamatuji. Každopádně během několika chvil u mě zastavil pár koní zapřažený do saní. Na kozlíku seděl pan Marek. Smál se, to jsem u něho viděl možná poprvé a zval mě ke svezení.

 Rád jsem výzvu poslechl. Když jsem se chystal, že se vyšplhám k panu Markovi na kozlík, zarazil mne. Ukázal dozadu, kde ležela úhledně složená kostkovaná deka, pak prohlásil, že se svezu po panském způsobu. Sestoupil

z kozlíku, pomohl mi sundat ze zad školní brašnu a usadil mne do saní. Přes nohy mi přehodil deku, vylezl zpátky na své místo. Cukl opatěmi a mlaskl na koně. Na tento pokyn se saně rozjely. Znovu se rozezněla píseň rolniček a k dovršení všeho se z mraků začal hustě sypat sníh. Jelo se nádherně, Sníh se praskavě ozýval zpod kopyt a skluznice saní tiše hvízdaly. Pan Marek, si tiše broukal kdovíjakou melodii a čas od času se na mě otočil. Oči mu svítily a na tváři se mu skvěl úsměv. Teprve s odstupem let jsem pochopil, proč se tak málo usmíval. Smích si schovával pro chvíle štěstí, které zažíval, když se rozezpíval vzduch a zacvakala kopyta, pro chvíle volnosti a bezstarostnosti. Doprovázel nás štěkot psů a do očí mi padaly vločky, ale to vůbec nevadilo. Jízda to byla pohádková. Zastavili jsme až u kostela. Tam se naše cesty dělily. Věděl jsem, že si pan Marek tím, že dojel až tam, udělal nemalou zajížděku, ale to mu očividně nevadilo. Já byl okouzlený. Sice jsem už nebyl ten malý capart postávající u cesty a žadonící o svezení, ale dostat takový dar od osudu, přesněji od samotného pana Marka, to se neodmítá a zážitek je to úžasný. Znovu mi pan Marek pomohl, abych vystoupil, podal mi brašnu. Zručně složil deku, poté znovu usedl na kozlík a rozjel se. Kývnutím ještě stačil odpovědět na mé hlasité poděkování a zatočil na úzkou odbočku, která vedla k jeho domovu. Ještě hodně dlouhou chvíli jsem sledoval odjíždějící saně.



To už je tak dávno. Pan Marek už dlouho není mezi námi. Škoda. Rád bych jednou umožnil svým potomkům, dá-li mi je osud, zažít jízdu na saních. Takovou jakou jsem kdysi prožil já. Snad Zdeněk, jeho syn, který převzal jeho lásku ke koním, mi možná zase jednou umožní prožít ten příběh znovu. Určitě však nebudu jediný, komu se oči rozzáří nadšením z jízdy. To vím určitě.



Jaroslav Skalický



POVÍDÁNÍ O TŘECH KRÁLÍCH

Svátek Tří králů připadá na 6. ledna. Vánoce pomalu končí, v mnoha rodinách se tento den odstrojuje vánoční stromek. Koledníci přestrojení za krále



obcházejí domácnosti a křídou zapisují nad dveře požehnání.

Nejznámější tříkrálovou tradicí, která přetrvala do dnešních dnů, je **koleda My tři králové jdeme k vám** a psaní iniciál a letopočtu křídou nad dveře. Mnozí si myslí, že písmena **K, M a B** označují jména jednotlivých králů. Tři mágové však dostali jméno až na základě středověké legendy. Ve skutečnosti se jedná o zkratku latinského nápisu **Christus mansionem benedicat**, tedy ať Kristus požehná tomuto domu. Nicméně latinskému nápisu lidé tolik nerozuměli, a protože se to dobře hodilo na jména těchto králů, kteří byli posléze takto vyjmenováni - tedy Kašpar, Melichar a Baltazar.

Tři králové označují tři období lidského života – jeden je **mladý**, jeden je **zralý** muž a jeden je **starý**. Mladý král je králem **budoucnosti** (většinou je vyobrazen v zeleném rouchu – zelená je barva naděje), stařec je králem **přítomnosti** (proto, že jsoucí okamžik brzy přejde do minulosti) a zralý muž je králem **minulosti**.



Zralý muž je vyobrazován tmavou barvou proto, že je pokryt stínem smrti, který leží nad minulostí.

Jména králů mají také svůj význam – **Casparus** (Kašpar) znamená **Strážce pokladu**, **Melchior** (Melichar) označuje **Můj král je světlo**, **Balthasar** (Baltazar) značí **Ochraňuj můj život**.

Tento svátek se symboly jen hemží. Dary, které králové nesou, mají také symbolický význam. **Zlato** zastupuje pevné skupenství, **kadidlo** všechno, co je plynného skupenství, a kapaliny zastupuje **myrha**. Myrhu nese vždy král s tmavou tváří, protože tato mast se používala při pohřbech.

Kašpar přinesl Ježíši zlato, které symbolizovalo královskou důstojnost. Melichar kadidlo, které se používalo a používá při bohoslužbách, Baltazar přinesl myrhu - symbol Ježíšova lidství.

CESTA TŘÍ MUDRCŮ DO BETLÉMA

Před dvěma tisíci lety tito tři mudrci poznali, možná právě podle hvězd, že na západ od jejich království se má brzy narodit nový a velmi mocný král. Mudrci se mu

chtěli poklonit a přinést mu dary. Naložili proto největší drahocennosti své doby – **zlato, kadidlo a myrhu** - na velbloudy a slony a vydali se na dalekou cestu. Ve dne pražilo horké slunce, karavana proto putovala i v noci a mudrci hledali cestu podle postavení hvězd na noční obloze.

Nová hvězda, která oznamovala narození velkého krále, zazářila náhle velmi jasně nad velikým městem Jeruzalémem, jako by je vedla. Tři mudrci se zaradovali, vstoupili do města a spatřili jeho nádherné domy a paláce. Domnívali se, že právě v nich by mohli narozeného krále najít. Hvězda však nezůstala stát, ale vedla je dál. Opustili tedy Jeruzalém a mezitím putovali dál za hvězdou. Vedla je k městu Betlému.

Ale i Betlém zanechali za sebou. Hvězda, která je až dosud vedla, se totiž zastavila až v polích za městem. Zářila nad místem, kde Josef s Marií našli útočiště a kde teď společně opatrovali narozeného Ježíše. Kašpar, Melichar a Baltazar byli u cíle. Vešli dovnitř, do obyčejné stáje, padli na zem a klaněli se maličkému dítěti v jeslích, protože věřili, že bude velikým králem. Předložili mu své vzácné dary a velmi se radovali.

Plni této radosti se pak vraceli do svých domovů, do Núbie, do Tarsu a do Sáby.

MY TŘI KRÁLOVÉ JDEME K VÁM

1. My tři králové jdeme k vám, štěstí, zdraví vinšujem vám.
2. Štěstí, zdraví, dlouhá léta, my jsme k vám přišli z daleka.
3. Z daleka je cesta naše, do Betléma mysl naše.
4. Nám třem se hvězda zjevila, která jak živa nebyla.
5. Jak jsme tu hvězdu viděli, hned jsme si koně sedlali.
6. Co ty, černej, stojíš vzadu, vystrkuješ na nás bradu?
7. A já černej vystupuju a Nový rok vám vinšuju.
8. A my taky vystupujem a Nový rok vám vinšujem!



ZIMA VE ZNAMENÍ LYŽOVÁNÍ

Žádné přezkáče, kovové hrany na lyžích nebo superlehké hůlky přesně do rukou. "Prkna", na nichž první čeští lyžaři před více než 100 lety sjížděli krkonošské svahy, by si dnes na vrcholku kopce většina turistů bála připevnit na nohy.



První lyže přivezl z Norska v roce 1887 pražský průmyslník Josef Rössler Ořovský a vyrážel na nich na první **pokusné jízdy** ve Stromovce a v okolí Prahy.

Masový rozvoj českého lyžování ale nastává až v Krkonoších, připomíná se oprávněně v Krkonošském muzeu v Jilemnici, kde je lyžování věnována stálá expozice s názvem Bílou stopou.

HRABĚ HARRACH PRŮKOPNÍKEM

Zajímavostí je, že v Krkonoších, kde po staletí žili vedle sebe Češi a Němci, se lyžování do značné míry vyvíjelo národnostně odděleně. V západní, převážně české oblasti hor, se objevily první lyže především zásluhou hraběte Jana Harracha, jedné z nejvýznamnějších postav krkonošské historie.

V zimě roku 1892 a 1893 nechává správa jilemnického panství zhotovit lyže pro své zaměstnance podle vzorů dovezených z Vídně a Thenebergu v Dolních Rakousech, uvádí se na zmiňované výstavě v Jilemnici.

V tu dobu ale už nejspíš na lyžích jezdili **první němečtí obyvatelé** Krkonoš. Měli sice několikaletý náskok, avšak brzy se rozdíl přinejmenším vyrovnaly. Největší zásluhu na tom, že se lyžování prosadilo jako masová zábava, turistika a zároveň sport, má dolnoštěpánský řídící učitel Jan Buchar, velký propagátor lyžování.

Ačkoli se první "**české**" lyže objevily v Praze, Krkonoše se mohou pochlubit také jedním historickým prvenstvím. V zimní sezoně na přelomu let 1894 a 1895 vzniklo v Jilemnici první samostatné české lyžařské sdružení s názvem "Český krkonošský spolek Ski".

Na tuto událost pak o devět let později navázala další významná událost. V roce 1903 založily spolky Český Ski klub Praha, Český krkonošský spolek Ski v Jilemnici a Český Ski klub Vysoké nad Jizerou nejstarší lyžařský svaz na světě. Jmenoval se Svaz lyžařů v království Českém a vychází z něj i dnešní Svaz lyžařů ČR.

LYŽEMI PROTI GERMANIZACI



Ačkoli už od počátku se kromě sjezdu využívaly lyže také na běh a skok, tvarově byly prakticky všechny stejné a na všechny disciplíny se používal jeden typ. Jedinou změnou bylo, že se kromě jedné nebo podvojně hole začaly více prosazovat dvě hole. Lyže se zpočátku ani nemazaly, pokud nepočítáme konzervaci proti vlhkosti. Podkluzování lyží se

bránilo například připevněním tulených pásů na skluznici.

Před První světovou válkou se čeští (a krkonošští) lyžaři natolik zdokonalili v jízdě na svých "prkénkách", že začali v různých závodech konkurovat nejvyspělejším lyžařským zemím. Mezi špičku patřil i nejznámější krkonošský lyžař Bohumil Hanč. Jeho poslední závod v březnu 1913 ale skončil tragicky.

Kromě sportovního lyžování se rozvíjela i lyžařská turistika. Tehdy se nastartoval trend, který funguje do současnosti: do Krkonoš mířili především nadšenci z Prahy.

Výlety lyžařů, zejména pražských, konané ve spolupráci s lyžařskými kluby v Jilemnicích a ve Vysokém nad Jizerou, byly nejvýznamnější složkou české turistiky v jejích počátcích. Podporovaly české obyvatelstvo Krkonoš nejen ekonomicky, ale v národnostně neobyčejně zjitřeném ovzduší do jisté míry i proti germanizačním tlakům.

Dopředu šla i technika. Zdokonalovala se například vázání. A dokonce se objevily pokusy vytvořit zcela nový "krkonošský" typ lyží, bohužel ale skončily neúspěšně.

PRVNÍ LYŽÁKY I TURISTICKÉ MAPY

Další rozvoj lyžování nastal až po skončení války. Zatímco v roce 1921 má lyžařský svaz jen něco přes dva tisíce členů, v roce 1930 to už je 17,5 tisíce členů.



A na vzestupu je i závodní lyžování. Kromě tradičních běžeckých disciplín se prosazuje také sjezd a slalom, vznikají i zcela nové obory jako například štafety nebo motoskiöring.

Obrovským vývojem prochází i skok. Poprvé se skákalo už v roce 1896 na Božím Daru v Krušných horách, a to ze střechy zavátého domu. Postupně se ale začaly stavět skokanské můstky a ty nejvýznamnější vznikly právě v Krkonoších.

V meziválečném období vznikl v polovině 30. let největší skokanský můstek u Dívčích lávek, dostal název Masarykův a jistý japonský přeborník na něm skočil na tehdejší dobu vynikajících 81 metrů.

V těchto letech už neplatí, že by se jeden typ lyží používal na vícero disciplín. Z kvalitního dřeva se začaly vyrábět i speciální lyže na sjezd nebo skok.

Už v roce 1926 si C. Černý, zaměstnanec slavné pražské firmy V. J. Rott, nechal patentovat umělé hrany. Ve třicátých letech k nám pronikly ze zahraničí první kovové hrany.

Zdokonalovaly se i hůlky a začaly se šít speciální lyžařské oděvy pro muže i ženy. V obchodech se poprvé objevily větrovky, které jsou populární do současnosti. A lyžaři si mohli pořídit i speciální boty, takzvané "lyžáky".

Rostoucí obliba lyžování se odrazila i ve zdokonalování turistického zázemí. Rozšiřovala se síť značených cest, k dostání byly zimní mapy a průvodce, zlepšila se doprava do Krkonoš, vyrůstaly a modernizovaly se chaty a boudy, zlepšovaly se i další služby. Vznikla také horská záchranná služba.

Češi byli úspěšní i na sportovním poli a patřili k nejlepším závodníkům ve střední Evropě. Nejvýznamnějším závodem alpského lyžování mimo Alpy se pak mezi válkami stal Májový závod v Krkonoších. Vznikl v roce 1928, ale věhlasu se těšil až od roku 1935. Mezi jeho účastníky se objevovali i mistři světa nebo olympijští vítězové.

DESÍTKY KILOMETRŮ SJEZDOVEK

Další rozvoj zastavila Druhá světová válka, ale už na konci 40. let se v Krkonoších znovu objevili lyžaři. Právě po válce začala lyžařská střediska získávat současnou podobu. Stavěly se lanovky a vleky, budovaly penziony, hotely a restaurace, vznikaly nové sjezdovky i běžecké tratě.



Například ve Svatém Petru, který je součástí pravděpodobně nejvýznamnějšího českého lyžařského areálu ve Špindlerově Mlýně, postavil Svaz lyžařů první lanovou dráhu už v roce 1947. Další lanovky v současném Skiareálu vznikly v 70. a 80. letech.

Další mohutný rozvoj nastal počátkem 90. let, kdy už je takřka nezbytnou součástí lyžařských středisek umělé zasněžování nebo nasazení nejmodernější techniky na úpravu tratí a sjezdovek.

V současnosti je v Krkonoších zhruba dvacet lyžařských středisek, které nabízejí desítky kilometrů sjezdovek a stovky kilometrů běžeckých tratí.

ZAJÍMAVOSTI O LYŽOVÁNÍ

Z historie lyží:

První lyže nejspíš vznikly už ve starší době kamenné, tedy asi 10 tisíc let před naším letopočtem. Poprvé se objevily v oblasti střední a severní Asie, například v Číně. Odtud se rozšířily do severního Ruska, severní Evropy a Skandinávie.

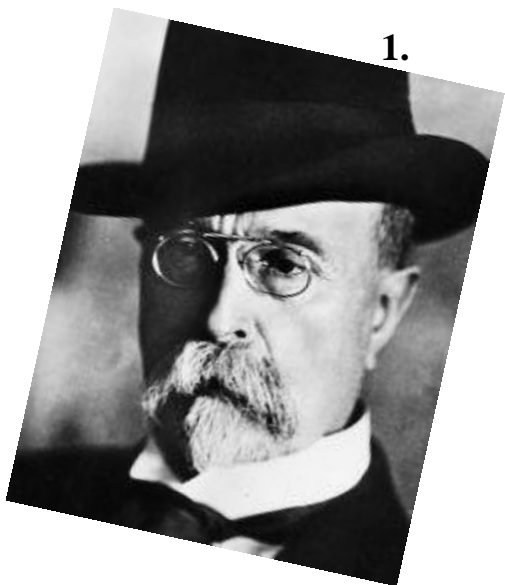
Předchůdkyněmi lyží v Krkonoších byly sněžnice. Jako dopravní prostředek se používaly také saně – rohačky. Až do 1. světové války sloužily jako hlavní turistická atrakce.

zdroj: (<http://cestovani.idnes.cz/historie-lyzovani-v-cechach-jak-se-lyzovalo-pred-120-lety>)

TRÉNINK PAMĚTI

URČETE, KDO JE NA FOTOGRAFIÍCH

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.

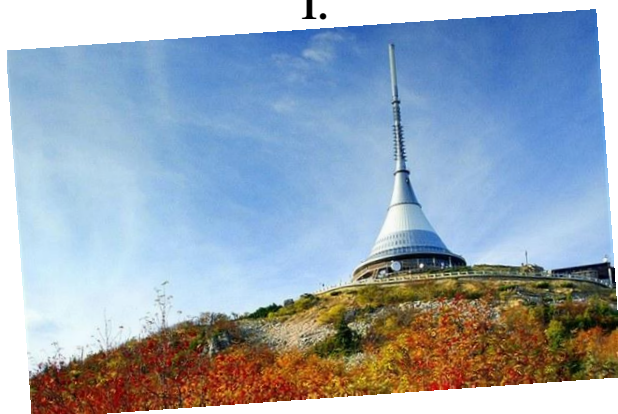


8.



URČETE, CO JE NA FOTOGRAFIÍCH

1.



2.



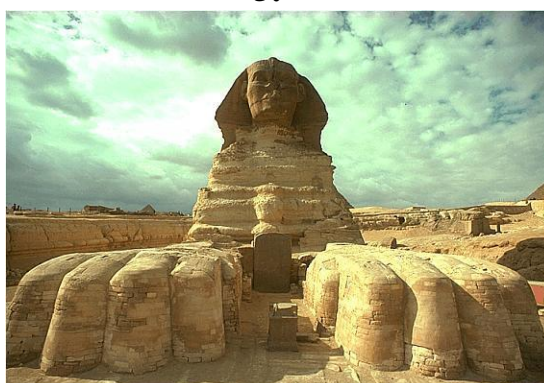
4.



3.



5.



V PŘÍŠTÍM DŮCHODNÍČKU NALEZNETE SPRÁVNÉ ODPOVĚDI.

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 ošetřovatelsko – zdravotního úseku (vrchní sestra): Anna Tručková

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

Vedoucí sociálního úseku: Mgr. Martina Kvapilová

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

soc.pracovnik2@soslla.cz

Vedoucí technického úseku: Marta Šifrová

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

Pokladní: Pavla Antesová

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

Nutriční terapeut: Ludmila Dostálková

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

Sesterna: linka: 020

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

Úřední hodiny sociálního úseku:

Po: 7:00-12:00,13:00-16:30 hod.

Út: 7:00 – 12:00 hod.

St: 7:00-12:00, 13:00-15:30 hod.

Čt: 7:00 – 12:00 hod.

Pá: dle telefonické domluvy

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



☞ *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.*