ČERVENEC 2016

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o

http://abecedazahrady.dama.cz/files/11948.jpg

Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvelkemezirici.cz

OBSAH

Ze života domova 4

Stálá nabídka měsíce 5

Co jsme dělali… 6

Nabídka na červenec 8

Poděkování 9

Fotogalerie 10

Horoskop 11

Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla 12

Významné dny a výročí v červenci 13

Zahrada 14

Bylinkový receptář 16

Zvířata 18

Rébusy 22

BLAHOPŘÁNÍ NA ČERVENEC

Blažena MUSILOVÁ

Josef JANÁK

Marie KOSTELENCOVÁ

Jiřina HLADÍKOVÁ

Ing. Přemysl FUČÍK

Alena MACHÁČKOVÁ

Emilie CHILÍKOVÁ

Josef NĚMEC

Drahomíra MLÍČKOVÁ

Ludmila KOTÍKOVÁ

Všem oslavencům přejeme k jejich narozeninám hodně štěstí, zdraví a spokojenosti do dalších let.

Obyvatelé a zaměstnanci domova

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci červnu jsme přivítali v našem domově nové klienty:

Paní Marie TOUFAROVÁ z Kamenice u Jihlavy

Paní Josefa FILIPOVÁ z Velkého Meziříčí

V měsíci květnu odešli:

Paní Antonie VRUBLOVÁ + 22. 6. 2016

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

- **BUFET**

Otevírací doba bufetu:

Pondělí, středa
14.00 – 15.30 hodin
Pátek
14.30 – 16.00 hodin

- **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Donáška knih na pokoje bude probíhat ve středu.

- **NÁKUPY**

Nákup potravin je zajišťován přes bufet. Potřebu nákupu obyvatel zjišťují klíčoví pracovníci a předají informaci sociální pracovnici.

- **PRAVIDELNÉ AKTIVITY**

Pondělí	od 13:00	canisterapie s paní Dyntarovou
Úterý	od 9:00	canisterapie s paní Kamenskou
	od 14:30	canisterapie s panem Trojanem
Pátek		bohoslužba v kapli domova

Změna času konání páteční bohoslužby v letních měsících

Po dobu letních prázdnin – od 8. července do 26. srpna 2016 se bude páteční mše konat od 10.00 do 10.30 hodin. Od 9.30 proběhne společná modlitba.

CO JSME DĚLALI…

Ve čtvrtek 2. června se konala v rámci výuky na U3V přednáška na téma Digitální demence – hrozba nebo mýtus? s paní Janou Vejsadovou. Povídání to bylo opět velmi zajímavé, přednáška paní Vejsadové se věnovala lidské paměti.

V pondělí 6. června čekalo na zaměstnance domova školení, které se zaměřilo na práci s klientem s poruchami hybnosti v zařízeních sociálních služeb.

Ve středu 8. června bylo v našem domově opravdu rušno. Nejdříve za námi dopoledne přijeli kolegové z náměšťského domova pro seniory. Odpoledne jsme zase vítali nového obyvatele, morče Medarda. Slavnostní přivítání se konalo venku za domovem. V kroužku několik obyvatel jsme morčeti připravili klec, řekli jsme si také jak o něj co nejlépe pečovat. Poté jsme novému domovskému mazlíčkovi vybrali jméno, osmého června slaví svátek Medard a nám v domově tak přibyl jeden zvířecí nositel tohoto jména.

V pátek 10. června jsme měli filmové dopoledne na univerzitě třetího věku. Promítal se dokument z cyklu Komici na jedničku o Werichovi a Voskovcovi. Jelikož měl snímek o těchto dvou velikánech úspěch, bylo přislíbeno, že příště bude v rámci klubu promítána hra s W+V.

Úterní dopoledne 14. června jsme trávili ve společnosti žáků šesté třídy ze ZŠ Tasov. Program zaměřený na včely si pro nás připravili pracovníci z environmentálního střediska Chaloupky. Dopoledne plné zábavných her, hádanek, tvoření, ale i ochutnávání a načerpávání nových informací jsme si opravdu užili.

Ve čtvrtek 16. června se na univerzitě konala přednáška s paní doktorkou Macháčkovou, které se tentokrát zaměřila na léčivé rostlinky a plevele. Součástí povídání byla také ochutnávka bylinkových pomazánek a čajů.

V pondělí dopoledne 20. června za námi přišla děvčata z Výchovného ústavu Velké Meziříčí. Nejdříve se připojila ke společné ranní rozcvičce, poté jsme se přesunuli na společenskou místnost 2. B, kde jsme si uvařili kávu a zakousli linecká kolečka domácí výroby, která nám donesla děvčata. Společně jsme si také zahráli karty, člověče nezlob se nebo jsme skládali puzzle.

V pátek 24. června jsme přijali pozvání do Výchovného ústavu Velké Meziříčí, kde měla děvčata slavnostní předávání výučních listů. Za náš domov vyjely obyvatelky Květoslava Šanderová a Jiřina Maloušková, dále sociální pracovnice Eliška Gregorová a recepční Michaela Černá.

Ve čtvrtek 30. června se konalo slavnostní zakončení doplňkové semestru univerzity třetího věku. Nejdříve posluchači vyplnily krátký test a poté se už přešlo k slavnostnímu předávání pamětních listů. Zavítala za námi také paní Křížová z krajského úřadu a Šárka Venkrbcová z Vysoké školy polytechnické Jihlava.

Během června také v našem domově probíhaly stavební úpravy. Prostory domova se totiž upravovaly pro výstavbu nových pokojů v přízemí. Přibyl jeden jednolůžkový pokoj a jeden pokoj dvoulůžkový. A nové obyvatelky se mohly nastěhovat už od 1. července.

NABÍDKA NA ČERVENEC

- **čtvrtek 7. července – Čaj o druhé** (14.00, U3V)
- **úterý 19. července – Dopoledne s hasiči z Velkého Meziříčí** (od 9.30 hod beseda na U3V, od 10.00 hod ukázka hasičské techniky před domovem)
- **středa 27. července – Zahradní slavnost se Šafářankou** (od 14.00 hod v parku za domovem

PODĚKOVÁNÍ

V pátek 3. června si pro nás přichystala pohoštění paní Mgr. Libuše Musilová, která letos 5. června oslavila sedmdesátileté jubileum. Na univerzitě třetího věku si pro obyvatele i zaměstnance domova paní Musilová připravila spoustu dobrot i narozeninový přípitek. Za celý domov bychom jí tak chtěli poděkovat za milé překvapení a ještě jednou bychom jí rádi popřáli všechno dobré k narozeninám, mnoho štěstí, zdraví, lásky a spokojenosti do dalších let.

FOTOGALERIE

KŘEST MORČETE MEDARDA

LÉČIVÉ ROSTLINY NA U3V

NÁVŠTĚVA HOLEK Z VÚ

CHALOUPKY ZŠ TASOV

HOROSKOP

RAK (CANCER) 21. 6. – 22. 7.

Začátkem roku začnou být vidět plody vašeho úsilí a nastane ten správný čas na investice. Přátelé vás naplní optimismem a nadšením pro vše nové. Z horoskopu vyplývá, že nepříjemné maličkosti vás nerozhodí tolik, jako tomu bývalo dříve. Prohloubíte rovněž své vnitřní obzory. Porozumění sobě samému je totiž důležitou součástí života každého Raka. A letošní rok bude ideálním právě pro rozjímání nad otázkami osudu a směřováním vašeho života. Pokud vyvinete dostatečné úsilí, je velmi pravděpodobné, že dosáhnete úspěchu v cílech, které si stanovíte. Odměna za dobře odvedenou práci vás každopádně nemine.

Co se týče otázek lásky, budete v citech od protějšku vyžadovat silnou odezvu, které se vám podle horoskopu také dostane. Celkově rok působí pozitivně pro utužování rodin. Jako každý Rak, i vy si tak postupně uvědomujete, že toužíte spíše po klidu a stabilitě. Nenechávejte se však svazovat každodenní rutinou, osvoboďte se od tvrdé skořápky, pod kterou se nachází obrovská vášeň.

Finančně by se vám mělo nejvíce dařit začátkem roku a zejména v dubnu, kdy docílíte tvrdě zasloužených odměn. Je třeba se zachovat i preventivně a udělat si rezervy na pozdější měsíce, ve kterých budou vystupovat i šťastné náhody. Máte před sebou vhodný rok také pro zdravotní prevenci. Pouze dostatečně odpočatí a vyrovnaní podáváte ty správné pracovní výkony. Horoskop proto předpovídá, že vnitřní harmonie bude předzvěstí i vašeho pracovního úspěchu.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

- Červenec žne žita, višně k tomu vítá
- Když dne ubývá, horka přibývá
- V červenci déšť a slunečná pohoda, hojná bude v příštím roce úroda
- Když červenec pěkně hřeje, o Vánocích se zima zaskvěje
- Co červenec neuvaří – srpen nedopeče
- Roztrhne-li v červenci pavouk svou síť ve dvě, brzy se déšť ozve
- Dělají-li mravenci obydlí své v červenci a kupí je stálé výš, přijde tuhá zima spíš
- V červenci do košile rozdělej se, a v prosinci po uši oděj se!

Andulka se správně jmenuje Anna, má svátek 26. července a její jméno znamená milá nebo líbezná. Po žních a obžínkách následovalo mlácení obilí pomocí cepů. Pytlík vymláceného zrní (obřadní zrní) se nechávalo po celou zimu na další setí. Věřilo se, že poslední plod v sobě skrývá magickou sílu a moc země, která se projeví při novém setí.

Žádnej neví jako já,
jak se seče votavička,
žádnej neví jako já,
jak se seče votava.

*Zdroj: Zemědělský kalendář 2016. Brno: Vydavatelství ZK, 2015, s. 224, ISB 978-80-904388-6-6.

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ČERVENCI

5. 7. – Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje

6. 7. – Den upálení mistra Jana Husa

7. 7. – Světový den čokolády

Uplyne…

35 let od výročí úmrtí **Jiřího VOSKOVCE**, vlastním jménem Jiří Wachsmann, divadelní a filmový herec, režisér, dramatik a překladatel (narozen 19. 6. 1905, zemřel 1. 7. 1981).

160 let od výročí úmrtí **Josefa Kajetána TYLA**, dramatika a prozaika (narozen 4. 2. 1808, zemřel 11. 7. 1856).

75 let od narození **Jiřího GROSSMANNA**, dramatika, prozaika, divadelního herce, zpěváka a textaře (narozen 20. 7. 1941, zemřel 5. 12. 1971).

70 let od narození **Vlastimila HARAPESE**, tanečníka.

150 let od výročí úmrtí **Karla Havlíčka BOROVSKÉHO**, básníka a žurnalisty (narozen 31. 10. 1821, zemřel 29. 7. 1856).

*Dostupné z: http://kjm.data.quonia.cz/kalendarium_2016.pdf

ZAHRADA

LÉTO CHUTNÁ PO JAHODÁCH: PŘICHYSTEJTE SI SLADKOU ÚRODU

Jahody jsou sladké a lahodné, voňavé i zdravé. Co víc si přát? Snad jen - každé ráno si utrhnout své vlastní, čerstvé.

Za suchého počasí, které je poslední dobou spíše pravidlem nežli výjimkou, jahodníky vydatně zalijte. Jen tak budou moci vytvářet velké, pěkné plody. Také přihnojení úrodu zvýší. Ideální je zkvašený

drůbeží trus, který prospívá jahodám i půdě. Jak domácí, tak kupovaný koncentrát ale musíte důkladně naředit a jahodám dodávat spolu se zálivkou, nejlépe večer, jednou týdně.

MULČOVÁNÍ PLODY CHRÁNÍ

Na začátku měsíce je poslední vhodná doba, kdy lze jahody mělce prokypřit a odplevelit, pokud je to třeba, a poté pod ně položit mulč – slámu nebo trávu. Bude chránit kořeny před vysycháním a zahřívat půdu, bránit růstu plevelům a zajistí, aby se zrající plody nešpinily a u země nehnily. V případě čerstvých materiálů, jako je posečená tráva,

je vhodné nechat je nejprve zavadnout, aby tolik nelákaly slimáky. A pokud stejně jahody okusují, můžete přímo pod umístit například pivní pasti, či před pokládkou mulče aplikovat biologickou ochranu. Mulčování přírodními materiály má v tomto výhodu před pěstováním v netkané textilii – pod ni se na slimáky nedostanete ani vy, ani zvířata, která se jimi živí (indičtí běžci, ropuchy, ježci)

PROČ MLSAT NA JAHODÁCH?

Obsahují velké množství vitamínů skupiny B, vitamínu C a K, karotenu, a dále vápník, draslík, jód, sodík a železo. Jahodové mlsání je zkrátka zdravé.

Autor: Jana Bucharová

Zdroj textu a fotografií: http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/leto-chutna-po-jahodach-prichystejte-si-sladkou-urodu/

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

BAZALKA PRAVÁ (OCIMUM BASILICUM)

Krása, vůně, chuť a zdraví v jednom květináči

Tato malá rostlinka nemá nějaké vyhraněné nebo nenahraditelné léčebné použití, proto bych ji mezi své bylinky ani nemusela zařazovat. Je mi však líto ji vynechat, neboť jsem si na ni zvykla. Mám ji doma na okně ve velkém podlouhlém květináči, odkud se vemlouvá příjemnou vůní, připomínající něco mezi růží a hřebíčkem. Když bazalka rozkvete něžnými bílými kvítky, je i při své skromnosti docela pěkná. Stále vyráží nové a nové výhonky, čímž se doba květu značně prodlouží.

Bazalka k nám byla dovezena z Asie jako koření, ale již ve starověkém Řecku ji používali též k léčení při uštknutí hadem nebo štírem. Ve starém Římě se stala tak populární, že se jí připisovaly až zázračné léčivé vlastnosti, což bylo třeba uvést později na pravou míru.

Ve volné přírodě u nás bazalka neroste, ale pro vlastní potřebu vám vystačí rostlinka v květináči. Jako koření ji dostanete ve specializovaných obchodech. Ráda ji přidávám do některých polévek, fazolových pokrmů, nakládaných okurek, hodí se na rybí filé připravené na másle apod.

K léčebným účelům slouží bazalka především na uvolnění křečí. Lidé, kteří dostávají křeče častěji, by měli preventivně pít denně šálek čaje z bazalky. Pro dobrou schopnost uvolňovat křeče trávicího traktu a průdušek ji můžeme používat i při kašli.

Bazalka má i jiné dobré vlastnosti. Je to všeobecně užitečná rostlinka, která se osvědčila při podpoře tvorby mateřského mléka, při plynatosti, je účinná při tuberkulóze a cenná je i její schopnost mírně zvyšovat krevní tlak.

Silný odvar z bazalky se používá zevně na omývání hnisavých a těžce se hojících ran, můžeme ji přidávat do koupelí pro celkové osvěžení a uklidnění.

Při běžném dávkování se žádné vedlejší účinky u bazalky nezjistili, můžeme ji proto užívat i samostatně. Nejčastěji však tvoří součást několika mých osvědčených čajových směsí.

Čajová směs na zánět žaludku:

nať bazalky	5 (dílů)
nať heřmánku	4 (díly)
nať řebříčku	4
květ třezalky	4
nať měsíčku	3
nať saturejky	3
nať ožanky	2

Dvě zarovnané polévkové lžíce směsi zalijeme půllitrem vroucí vody a necháme přikryté vylouhovat (asi 15 minut). Scedíme a pijeme 2-3 krát denně, vždy 20-25 minut před jídlem.

Autorem je Aurélia Dugasová

*DUGASOVÁ, A., DUGAS, D. Průvodce našimi léčivými rostlinami. Babiččiny bylinky. Praha: Ottovo nakladatelství, s. 216. ISBN 80-7181-696-5
*Obrázky: http://slnieckova.sk/images/bazalka-prava-1887_jpg_290x600_q85.jpg

ZVÍŘATA

POJÍDAČI MRAVENCŮ

Patří k nejpodivnějším zvířatům, jaké kdy lidské oko spatřilo. Statné tělo je ze stran zmáčknuté, na jedné straně ozdobené dlouhým chlupatým ocasem, na straně druhé všemu vévodí podivně malá hlava s trubkovitě protáhlými čelistmi, drobnýma očima a malými boltci.

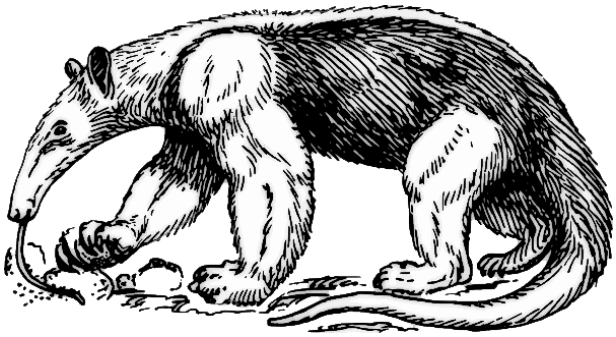
S dlouhou hlavou kontrastují sloupovité přední končetiny opatřené pěti prsty. Tři prostřední mají zvláště mohutné a ostré hákovité drápy. Ty jsou dokonalým nástrojem k rozbíjení hnízd mravenců nebo termitů (všekazů), kde nachází svou potravu, podle které dostali své české jméno – mravenečníci.

Nalézt dostatek potravy zabere mravenečníkovi téměř celý den. Pobíhá po pampě, a jakmile vyčenichá hnízdo, rozhrábne půdu nad ním či termití hromadu silnými drápy a začne hodovat. Rychle vyplazuje dlouhý jazyk a nalepuje hmyz na jeho lepkavý povrch. Ten pak doslova nasává do tlamy. Denní dávka mravenečníka velkého dosahuje úctyhodného čísla kolem 30 000 kusů hmyzu. Zajímavé je, že nikdy nevyplení celé hnízdo, protože jen tak bude zaručeno, že se hnízdo obnoví.

NERUDNÝ SAMOTÁŘ

Mravenečník je nerudný samotář, aktivní jak ve dne, tak v noci. Při cestách za potravou denně urazí mnoho kilometrů. Je nejen vytrvalý, ale také skvělý plavec, kterému nedělá problém přeplavat i značně široké říční toky. Když nehledá potravu, odpočívá nebo spí. Při spánku zaujímá originální pozici – stočí se do klubíčka a celý se přikryje ocasem, který se díky chlupům, dlouhým až 45 cm, podobá velkému praporu. Tato přikrývka ho chrání před ztrátami energie.

Mravenečník je skutečně velké zvíře, přesto vypadá s neozubenou tlamkou neškodně. Ovšem takto k němu přistupovat by byla velká chyba. Když se cítí ohrožený, dovede se účinně bránit – vztyčí se na zadní a odráží útočníka údery předními tlapami. Jeho drápy, které jsou běžně sklopené směrem do „dlaně“, se přitom napřímí a fungují jako ostré a mimořádně nebezpečné dýky. Je schopný zahnat i jaguára a smrtelně zranit člověka. V době rozmnožování dojde jen ke krátkému setkání samce se samicí. Poté samec odchází a samice sama porodí jediného potomka. Ten se hned po narození vyšplhá na matčin hřbet, kde se pevně chytí dlouhé srsti. Samice ho vozí na hřbetě téměř celý rok, poté se začne malý mravenečník osamostatňovat.



Pokud chcete vidět mravenečníky na vlastní oči, nemusíte vyrazit až do daleké Jižní či Střední Ameriky. K vidění jsou také ve čtyřech českých zoologických zahradách – Děčín, Olomouc, Praha a Zlín.

NOVINKY V PRAŽSKÉ ZOO

V červnu 2014 přicestovali do Zoo Praha po mnoha letech opět dva mravenečníci velcí – samice Ella pochází z Varšavy, samec Hannibal

z Madridu. Zprvu byli drženi odděleně, ale jakmile si na novou expozici v blízkosti starého pavilonu slonů zvykli, počaly námluvy.

Celkem tři měsíce trvalo, než v sobě Ella s Hannibalem našli zalíbení. Poprvé se potkali ve výběhu na počátku listopadu 2014. Od té doby proběhlo několik pokusů o jejich spojení, které začaly přinášet výsledky. Dvojice se pářila, a to hned několikrát. Samotnému páření předcházelo několikaměsíční oťukávání. Hannibal to neměl zpočátku vůbec jednoduché, protože Ella je větší než on, často ho při jeho pokusech o sblížení odháněla. Pro obě zvířata jde o jejich první páření, takže svou úlohu může hrát i určitá nezkušenost. Březost mravenečníků trvá mezi 170 až 180 dny.

Mravenečník v kostce

Mravenečníci patří do řádu chudozubí. Jejich příbuznými jsou lenochodi a pásovci, dvě bizarní skupiny, na první pohled úplně odlišné. Mravenečníci obývají tropy Nového světa.

Čtyři druhy

Mravenečník velký

(Myrmecophaga tridactyla)

Mravenečník čtyřprstý

(Tamadua tetradactyla)

Mravenečník mexický

(Tamandua mexicana)

Mravenečník dvouprstý

(Cyclopes didactylus)

*Zdroj textu: Zemědělský kalendář 2016. Brno: Vydavatelství ZK, 2015, s. 196, ISB 978-80-904388-6-6.

*Zdroje fotografií: http://www.abatar.cz/images/pohadkove_obrazky/mravenecnik.gif, https://media.novinky.cz/818/288188-original1-ugqe4.jpg

RÉBUSY

CVIČENÍ KRÁTKODOBÉ PAMĚTI

KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ

Krátkodobá paměť je vhodná pro uchovávání informací jen ve velmi krátkém časovém úseku – většinou se jedná o sekundy až minuty. Řešíme pomocí ní aktuálně nastolené problémy, a proto se jí často říká pracovní paměť. Má velmi omezenou kapacitu – většinou se udává 5–9 jednoduchých prvků, ale čísla se liší. Kapacita nemůže být přímo rozšířena, ale pomocí jejího správného užívání, můžeme její možnosti značně rozšířit – jednotlivé prvky mohou být vzájemně spojeny do jednoho a zapamatovány s pomocí záznamů v dlouhodobé paměti (např. slovo stůl si nepamatujeme jako čtyři oddělená písmena, ale jako jeden prvek).

Ve vědeckých kruzích neexistuje na fungování krátkodobé paměti jednoznačný názor – zda se jedná o ucelený paměťový systém nebo několik systémů vzájemně propojených či snad dokonce jestli jde jen o velké množství procesů, kdy jsou právě data přenášeny do paměti dlouhodobé.

*Zdroj: http://zpameti.cz/pamet/

Přečtěte si pozorně následující článek, pak text zakryjte a odpovězte na otázky uvedené níže.

Jana, třicetiletá žena, lyžovala v sobotu dopoledne na běžkách se svou o tři roky mladší sestrou Terezou. Mezitím jejich manželé, Janin Petr a Terezin Ota, hlídali doma děti. Večer se všichni sešli na

slavnostní večeři u rodičů obou mladých žen, Dany a Jirky. Dana uvařila svíčkovou.

Další den šla Jana s Petrem a se svým synem, pětiletým Tadeáškem do zoologické zahrady. Tereza s Otou a s šestiletými dvojčaty Klárkou a Lucinkou byli na matějské pouti. Večer si Petr s Otou zašli spolu na pivo.

Otázky:

1. Kolik lidí bylo na večerní oslavě u Dany a Jirky? .....
2. Jak se jmenovaly obě sestry? .....
3. Jak se jmenovali jejich rodiče? .....
4. Kdo je Klárka a Lucinka? .....
5. Tereza je Tadeáškova .....
6. Kolik let je Tereze? .....
7. Dana je Klárčina .....
8. Lucinka je Janina .....
9. Jirka je Petrův .....
10. Tadeášek je Janin .....
11. Ota je Janin .....
12. Tadeášek je Terezin .....
13. Klárka s Lucinkou jsou Tadeášovy .....

Správné odpovědi: 1. 9, 2. Jana, Tereza, 3. Dana, Jirka, 4. dvojčata Terezy, 5. teta, 6. 27, 7. babička, 8. neteř, 9. tchán, 10. vnuk, 11. švagr, 12. synovec, 13. sestřenice

Dosáhli jste:

10 – 13 správných odpovědí – výborný výsledek

7 – 9 správných odpovědí – průměrný výsledek

0 – 6 správných odpovědí – asi jste se při čtení špatně koncentrovali

*Zdroj: Cvičení paměti pro každý věk. Praha: Portál, 2007, s. 175, ISB 978-80-7367-199-0,

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V PŘÍŠTÍM DÉČKU?

Srpnové akce

Letní olympijské hry v Riu de Janeiru a sportovní kvíz

Zvířata: Milovník hořců a mravenců

a další…