

Březen 2019

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na březen	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	4
Co se dělo u nás v domově v únoru.....	6
Pozvánka na akce v březnu.....	8
Významné dny a výročí v březnu	9
Příběhy pro potěchu duše	10
Pranostiky	12
Z kuchyně	13
Fotogalerie	20
Rozhovor	21
Pověsti z Velkého Meziříčí	23
Vtipy	25
Básnička	26
Dobrovolnické okénko	26
Z našeho kraje	29
Anketa	33
Křížovka	34

BLAHOPŘÁNÍ NA BŘEZEN

Marie BRABCOVÁ

Božena PALENSKÁ

Josef ŽÁK

Stanislava SMEJKALOVÁ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova.



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci únoru odešli:

Paní Ludmila Kozmonová + 14. 2. 2019

V únoru přišli noví obyvatelé:

Paní Božena Grandičová z Velkého Meziříčí

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

- **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Pokud máte o nějakou knihu zájem, kontaktujte přímo recepci nebo svého klíčového pracovníka, který informaci předá.

- **PRAVIDELNÉ AKTIVITY**

Každý všední den		ranní hlášení s denními událostmi
Pondělí	10:00	tvůrčí činnosti nebo trénink paměti
	13:00	canisterapie s paní Dyntarovou
Úterý	9:00	canisterapie s paní Kamenskou
	10:00	tvůrčí činnosti
	14:30	canisterapie s panem Trojanem

Čtvrtek	10:00	vaření/ společenské hry/ tvoření
		výuka Univerzity třetího věku
	13:00	výuka Univerzity třetího věku
	15:00	výuka Univerzity třetího věku
Pátek	13:00	společná modlitba
	13:30	bohoslužba v kapli domova

• **SCHRÁNKA DŮVĚRY**

V domově jsou umístěny v každém poschodí schránky důvěry, do kterých je možné umístit vzkaz, stížnost, připomínku či podnět k poskytování sociálních služeb v domově. S napsáním vzkazu Vám může pomoci pečovatelka, rodina, dobrovolník.

Schránky důvěry v domově naleznete:

- V 1. poschodí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- Ve 2. poschodí – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- Ve 3. poschodí – u schodiště na brance s fototapetou plotu

Vzkaz, stížnost, připomínku je možné umístit také do **přenosné schránky důvěry**, která je pravidelně **přenášena po jednotlivých pokojích**.

• **PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ**

- Zahrádka za domovem s pískovištěm
- Atrium v přízemí
- Venkovní terasy ve 3. poschodí

- Společenské místnosti v každém podlaží
- Kaple ve 3. poschodí
- Dětský koutek ve vstupu do zahrady a na 2. B
- Park – otevřený od dubna do října

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V ÚNORU

NARODILA SE NÁM TONIČKA POKORNÁ

„Celých devět měsíců jsme chystali překvapení, které má konečně hlavu i patu. Nadešel čas jej odtajnit. Jmenuje se Antonie. Pro nás prostě Tonička.“

Tonička se narodila 5. února v 7.16 hodin, vážila 3 440 gramů a měřila 50 cm. Mamince Kristýnce Pokorné (bývalé pracovníci vztahů k veřejnosti a recepční), malé Toničce i tatínkovi bychom rádi popřáli vše nejlepší, ať jsou zdraví, spokojení a mají mezi sebou mnoho lásky.

ÚNOR V DOMOVĚ

Ačkoliv je únor nejkratší měsíc v roce, ani v tomto měsíci jsme v domově nezaháleli a konala se spousta rozmanitých akcí a příjemných setkání.

Ve středu 6. února nás navštívili klienti z Centra Kociánka – Březejce. Dopoledne nám zpřijemnilo divadelním představením Anděl

Páně 2. S klienty z Březejce jsme také strávili příjemné dopoledne v prostorách U3V, kde jsme je po jejich představení pohostili domácím štrůdlem, který naše šikovné ženy napekly den předem.

Ve středu 13. února se konala přednáška o správné recyklaci a třídění. Za společnost Ekocom přijel pan Josef Mojžíš, který nás celým cyklem třídění a recyklace provedl a během bezmála dvouhodinové besedy nám také ukázala materiály a výrobky, které se z vytríděného odpadu vyrábějí.

Další z řady výuky na U3V proběhla ve čtvrtek 14. února. Tentokrát se pan prof. Kameník ve svém výkladu zaměřil na francouzského krále Ludvíka XIV. a madame de Montespan.

Ve středu se v terapeutické zahrádce za domovem konala tradiční zabijačka. Již brzo ráno se zatopilo pod kotlem a pod taktovkou pana Dostála z kuchyně začal ten pravý zabijačkový koncert. Počasí nám přálo, chvílemi někteří odvážlivci vyrazili ven i v tričku s krátkým rukávem. Dopoledne jsme si pochutnali na vařeném mase se strouhaným jablkem a křenem, odpoledne jsme připravovali jitrnice, jelita a tlačenku. Ti, kteří na zabijačku zavítali i odpoledne, mohli ochutnat i jitrničku. Den to byl velmi vydařený, počasí bylo krásné a blížící se jaro nám vykouzilo úsměv na tváři.

Poslední únorový den proběhla výuka v prostorách univerzity třetího věku. Tématem vyučovací hodiny byl francouzský Louvre.

Během února proběhla i spousta dopoledních aktivit jako například ranní cvičení, trénink paměti nebo pečení či příprava truhlíků na jaro. Pracovnice terapií – Lucka, Romča a Ivka také klienty navštěvovaly na pokojích nebo jsme se všichni společně scházeli na chodbách, kde jsme debatovali a besedovali.

POZVÁNKA NA AKCE V BŘEZNU

1. března - pátek

Masopust

8. března - pátek

Oslava Mezinárodního dne žen

12. března – úterý

Filmové úterý – promítání na U3V, od 9.30 hod

13. března - středa

Zahradnický kroužek

14. března - čtvrtek

Výuka na U3V

19. března

Tvoření v keramice

20. března - středa

Povídání o putování po Islandu (U3V, od 10.00 hod)

27. března - středa

Setkání obyvatel a vedení domova (od 13.30 hod na U3V)

28. března – čtvrtek

Výuka na U3V

28. března – čtvrtek

Zahradnický kroužek

29. března – pátek

Narozeninová oslava pro únorové a březnové oslavence

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V BŘEZNU

8. 3. Mezinárodní den žen – výročí demonstrace newyorských švadlen v roce 1909, slaví se od roku 1911

12. 3. Významný den ČR – Den přístupu ČR k Severoatlantické smlouvě (NATO) v roce 1999

21. 3. Světový den lesů (International Day of Forests)

22. 3. Světový den vody (World Water Day)

28. 3. Den učitelů – výročí narození Jana Amose Komenského v roce 1592

2. 3. 1824 narozen **BEDŘICH SMETANA**, hudební skladatel, dirigent a pianista (zemřel 12. 5. 1884) – 195. výročí narození.

3. 3. 1994 zemřel **KAREL KRYL**, básník a písničkář (narozen 12. 4. 1944) – 25. výročí úmrtí.

12. 3. 2004 zemřel **KAREL KACHYŇA**, filmový režisér a scenárista (narozen 1. 5. 1924) – 15. výročí úmrtí.

14. 3. 1879 narozen **ALBERT EINSTEIN**, fyzik, nositel Nobelovy ceny (zemřel 18. 4. 1955) – 140. výročí narození.

28. 3. 1914 narozen v Brně **BOHUMIL HRABAL**, prozaik, básník a scenárista (zemřel 3. 2. 1997) – 105. výročí narození.

*Zdroj textu: <http://kjm.data.quonia.cz/kalendarium>

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

MASÁŽ

Jmenovala se Liu a byla krásná jako Jitřenka. Bydlela v rybářské vesničce na břehu Modré řeky a její život probíhal pokojně, dokud o její ruku nepožádal rybář, který byl nejbohatší z širokého okolí. Novomanželé několik let žili opravdu šťastně a bezstarostně. Ale takové štěstí nedokázala přes srdce manželova matka, která se zlobila, že jí syn nevěnuje tolik pozornosti jako dřív. A tak začala svou snachu trápit a šířila o ní ty nejošklivější pomluvy. Liu se ze samého zoufalství rozhodla, že tchyni zabije, a vydala se k čaroději, aby ho požádala o jedovatý lektvar.

Čaroděj si Liu bedlivě vyslechl a dal jí lahvičku s růžovou tekutinou. Tu měla Liu každého dne po kapkách dávat tchýni do čaje. Čaroděj jí také poradil, že by bylo dobré, aby Liu předešla jakémukoli podezření, a proto by měla každého dne své tchýni nabídnout příjemnou masáž ramen, krku a čela.

„Do šesti měsíců bude takhle vašemu soužení konec.“

Liu trpělivě a odhodlaně celé měsíce kapala tchyni růžovou tekutinu do čaje a masírovala ji podle čarodějova návodu.

Ten každodenní rituál vytvořil mezi oběma ženami zvláštní pouto. Dokonce se spřátelily a jejich srdce se změnila. Tchyně začala vnímat, že Liu není jen krásná, ale také milá a velkorysá. A Liu zase zjistila, že její tchyně je dobrá a milující matka.

Za několik měsíců Liu zapomněla, proč vlastně k tchyni každý den chodí, kape růžovou tekutinu do čaje, a proč ji masíruje. Stalo se to příjemnou součástí dne a obě ženy se na setkání těšily a pěkně si při něm popovídaly.

Ale jednoho dne se cosi přihodilo. Tchyně, i když netušila, co na ni Liu přichystala, poznamenala: „Je nám tak dobře spolu. Škoda, že zemřu o mnohem dříve než ty...“

Liu se lekla a rozeběhla se za čarodějem. Prosila ho, aby jí dal protijed. Na kolenou mu vysvětlovala, co všechno se stalo a jak změnila svůj názor na tchyni.

Čaroděj se usmál: „Vstaň, děvče, a neplač. V té lahvičce nebylo nic jiného než voda z lístků růží. Tím pravým protijedem na nenávist, která ve skutečnosti sídlila ve tvém srdci, byla každodenní masáž. Když se někomu každý den díváš do očí a mluvíš s ním, nemůžeš ho nenávidět.“

Když se podíváš na člověka, který spí, nemůžeš ho dál nenávidět.

Člověk se rodí křehký a zranitelný,

umírá tvrdý a silný.

Všichni tvorové se rodí zranitelní a bezbranní,

umírají scvrklí a vychrtlí.

Všechno, co je tvrdé a silné,

je průvodcem smrti,

všechno, co je křehké a zranitelné,

je průvodcem života.

*Zdroj textu: Bruno Ferrero – Osvěžení pro duši

*Zdroj obrázku: www.google.com



PRANOSTIKY

Na svatého Řehoře plave led do moře a čáp letí od moře, vlaštovka přes moře, žába hubu otevře.

Suchý březen, vlhký duben a studený máj, ve stodole bude ráj.

Vane-li na svatého Josefa od východní strany, urodí se hojně obilí a slámy, vane-li vítr svatého Josefa ze západní strany, bude hojně vařiva a trávy.

*Zdroj textu: <http://www.pranostik.cz/>

Z KUCHYNĚ

VITAMINY

V pravidelném okénku do kuchyně se často zmiňujeme o vitamínech. Pojdme si je tedy představit trochu blíže, zjistit kde se všude nachází, k čemu slouží a jestli je všechny můžeme získat v běžné stravě.

Vitaminy byly vědecky popsány relativně nedávno, v roce 1912 polský biochemik Kazimierz Funk objevil v otrubách rýže vitamin B₁ a název vitamin, z latinských slov *vital* a *amine*, tedy aminy života, se ujal, byť bylo dalším zkoumáním zjištěno, že z chemického pohledu se o aminy nejedná. Dnes známe 13 základních typů vitaminů. Lidský organismus si je neumí, až na výjimky, vyrobit, a tak je musí získat prostřednictvím stravy, neboť jde o látky nezbytné pro jeho fungování. Slouží jako katalyzátory, tedy urychlovače biochemických reakcí v organismu, podílejí se na metabolismu tuků, sacharidů a bílkovin, jsou důležité pro prevenci některých onemocnění, posilují a obnovují imunitní reakce organismu a zpomalují projevy stárnutí.

Vitaminy dělíme na 2 skupiny:

a) rozpustné v tucích, nacházejí se v mase, rybách, mléčných výrobcích, rostlinných olejích, ovoci a zelenině, v potravinách zůstávají i poté, co je uvedeme do varu, ukládají se v těle a je možné se jimi předávkovat, což vede ke zdravotním komplikacím

b) rozpustné ve vodě, ty najdeme v rostlinných i živočišných potravinách, mohu se částečně zničit tepelnou úpravou, předávkování prakticky nehrozí, naopak v těle zůstávají jen krátce, je tedy nutné je častěji doplňovat

Vitaminy rozpustné v tucích

Vitamin A - existuje ve dvou přirozených formách A₁ (retinol) a A₂ (dehydroretin), je nezbytný pro tvorbu zrakového pigmentu, který umožňuje barevné vidění a vidění za šera, při jeho nedostatku dochází k šerosleposti, zánětům spojivek, rohovatění kůže či snížení potence. Vitamin A najdeme zejména v játrech, ovšem pozor na játra ledního medvěda, tam je koncentrace vitamínu A tak vysoká, že může dokonce způsobit smrtelnou otravu. Dalšími zdroji jsou rybí tuk a tučné mořské ryby, například losos nebo treska, dále mrkev, špenát, brokolice, zelí, či máslo. Vitamin A se ukládá v játrech, předávkování může způsobit osteoporózu i otravu organismu.

Vitamin D – vitamin D₃ vzniká v kůži prostřednictvím slunečního záření, udržuje kožní buňky aktivní a v ledvinách a játrech se vytvoří aktivní forma, vitamin D₃, je důležitý pro metabolismus, je významným pro funkci jater, ledvin a střev. Nedostatek vitamínu D se projevuje řídnutím kostí, vyšším rizikem zlomenin, kazivostí zubů či ztuhlostí svalů. Vitamin D se nachází ve vejcích, mléce, vnitřnostech či

rybách, v omezeném množství pak v avokádu, banánech či kakau. Ze slunečního záření přijímáme až 80 % dávky vitamínu D, proto je zejména v zimě třeba dbát na jeho zvýšený přísun. Vitaminem D se nelze předávkovat, nicméně jeho nadbytek se projevuje zvýšeným krevním tlakem, nevolnostmi či nechutenstvím

Vitamin E – je významným antioxidantem, který odbourává nežádoucí škodliviny z jater, je také důležitý pro imunitní a nervový systém, oči, kůži, zlepšuje sexuální výkonnost a podporuje hojení ran. Najdeme jej v ořeších, ovesných vločkách, máku, špenátu, mléku a masu. Nedostatek vitamínu D se může projevit poruchami vstřebávání tuků, chudokrevností, má negativní vliv na projevy Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby či epilepsie, může způsobit degeneraci svalů a nervů a také neplodnost. Předávkování vitaminem E je téměř vyloučené, jeho zvýšená potřeba nastává ve stáří, u sportovců a v těhotenství.

Vitamin K – má 3 formy K₁, K₂ a K₃, je důležitý pro funkci jater a pro funkčnost srážlivosti krve, proto u osob, které se léčí se srážlivostí krve, musí být jeho množství ve stravě hlídáno. Vitamin K také pomáhá vstřebávat vápník, má tak vliv na růst a správný vývoj kostí. Podporuje funkce srdce a ledvin a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Zdrojem vitamínu K je především listová zelenina, luštěniny,

brokolice, kapusta, květák, dále také maso, mléčné výrobky či vejce. V organismu je uchováván jen v malém množství, jeho nedostatek se projevuje poruchami srážlivosti krve, pomalejším hojením ran, tvorbou modřin i častějších průjmů.

Vitaminy rozpustné ve vodě

Vitaminy skupiny B – jde o skupinu vitaminů často označovanou jako B komplex, hlavním zdrojem této skupiny vitaminů jsou kvasnice, maso, sýry, luštěniny, ořechy, celozrnné obiloviny a také jáhly.

B₁ – thiamin - je důležitý pro funkci srdce, nervového systému a pro metabolismus sacharidů, jeho nedostatek se projevuje zrychlenou srdeční frekvencí, pocity strachu či podrážděností. Příčinou nedostatku tohoto vitaminu bývá nadbytek cukrů ve stravě a nízký příjem vlákniny z luštěnin a celozrnných obilnin. Jeho dobrým zdrojem jsou také pivovarské kvasnice.

B₂ – riboflavin – působí na správnou funkci očí, kůže, nervového a imunitního systému, je významný pro získávání energie z tuků, sacharidů i bílkovin. Jeho vyšší příjem je důležitý při redukčních dietách, zejména v kombinaci se cvičením. Vitamin B₂ najdeme v luštěninách, játrech, obilovinách, mase, mléce a mléčných

výrobci. Při nedostatku riboflavinu v organismu se projevují záněty rohovky, záněty ústní sliznice či akné.

B₃ – niacin – taktéž je nutný pro získávání energie ze složek potravy, příznivě působí na hladinu cholesterolu v krvi a v některých zemích se používá k obarvování mletého masa. Dobrým zdrojem niacinu jsou pivovarské kvasnice, játra, tuňák, fazole či hrách, v menší míře jej obsahují také mrkev, brokolice, mléko, vejce, listová zelenina či houby. Nedostatek vitamínu B₃ se projevuje nespavostí, nechutenstvím a nespecifickými příznaky jako třeba bolestmi břicha. Vážný nedostatek niacinu způsobuje palgru, nemoc projevující se hubnutím poruchami zažívání a demencí.

B₅ – kyselina pantotenová – nachází se v mnoha potravinách rostlinného i živočišného původu, především pak v mase a vnitřnostech, celozrnném pečivu a luštěninách. Vitamin B₅ obnovuje kožní buňky a pomáhá regeneraci vlasů, nehtů, kloubů a také pomáhá vytvářet v našem těle protilátky a tím zvyšuje celkovou imunitu organismu.

B₆ – pyridoxin – působí preventivně proti vzniku nervových a revmatických onemocnění, pomáhá zklidnit premenstruační syndrom a také se podílí na metabolismu aminokyselin. Dobrým zdrojem jsou játra, vepřové maso, banány, brambory, zelenina, ořechy a obiloviny.

Vzhledem k rozsáhlým zdrojům tohoto vitaminu je nedostatek vzácný.

B₇ – biotin – označovaný také jako vitamin H, jde o stejnou látku, je důležitý pro metabolismus aminokyselin a mastných kyselin, jeho dobrým zdrojem jsou játra, ořechy, čočka, droždí či žloutek. Jeho nedostatek může vyvolat změny na pokožce či nervové poruchy, prakticky se však nevyskytuje.

B₉ – kyselina listová – je nezbytná pro zdravý růst a vývoj plodu a také při krvetvorbě, jak název napovídá, najdeme ji především v listové zelenině ale i v kvěťáku, brokolici, červené řepě, rajčatech a dalších druzích zeleniny. Významnými zdroji jsou také ořechy, ovoce či obilniny. Kyselina listová je obsažena i v játrech, je však velmi náchylná na teplotu, varem se zničí až 95 % jejího obsahu. Vstřebatelnost kyselin listové z potravin je přibližně 50%, proto se, zejména v těhotenství, doporučuje užívání vitaminových doplňků. Nedostatek vitaminu B₉ způsobuje chudokrevnost, neplodnost a zvyšuje riziko depresí.

B₁₂ – kobalamin – podílí se na tvorbě krve a je důležitý pro správnou funkci nervového systému, je součástí léků podávaných při onemocnění jater, střev a slinivky. Hlavním zdrojem v potravě jsou

vejce, mléko, sýry, maso a vnitřnosti. Nedostatek kobalaminu v organismu se projevuje chudokrevností, hubnutím, zhoršováním paměti či mravenčením v končetinách. Jeho nedostatek hrozí zejména osobám, které ze stravy vyloučí živočišné produkty.

Vitamin C – kyselina askorbová – je nezbytná pro fungování organismu, je potřebná pro metabolismus aminokyselin, podporuje vstřebávání železa a má význam pro pevnost cév, podporuje tvorbu bílých krvinek, vývoj kostí, zubů a chrupavek. Nedostatek vitaminu C se projevuje zvýšenou krvácivostí, vypadáváním zubů oslabením imunity či pocitu únavy. Zvýšenou potřebu vitaminu C mají kuřáci, dále těhotné ženy, lidé po nemoci či při vyšší fyzické zátěži. Dobrým zdrojem vitaminu C jsou šípky, rakytník, citrusy, rajčata, papriky, brambory, černý rybíz, jahody, květák či špenát. Vitamin C není stabilní, k jeho úbytku dochází vařením i sušením, k menším ztrátám dochází při dušení v páře. Dobré je také zdroj vitaminu C zamrazit.

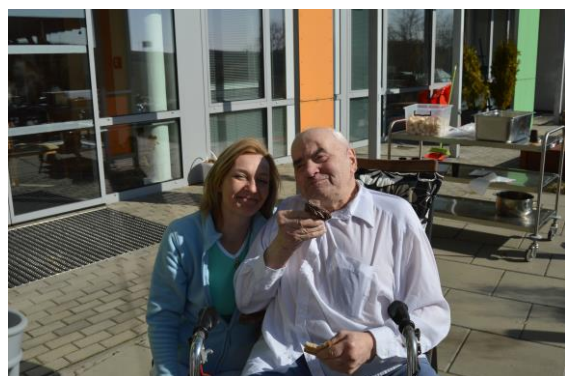
*Zdroje: <https://www.mojevitaminy.cz>

<https://www.stefajir.cz/nedostatek-vitaminu-b9>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn>

https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminy-B-skupiny-jsou-klicove-pro-energeticky-metabolismus__s10012x10566.html

FOTOGALERIE



ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Děčka a krátkého rozhovoru představili pracovníky našeho domova, se kterými máte možnost se denně setkávat. V následujícím rozhovoru se nám představí **paní uklízečka:**

MARIE JAŠOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Marie Jašová a pracuji zde jako uklízečka. V lednu tomu už bylo dvacet let. Práce mě baví, protože si ráda popovídám s obyvateli – o počasí, ale také o programech v televizi. Některé obyvatelky jsou rády, když jim zopakuju rozhlas, aby se mohly například připravit na

chystaný program nebo odpočinout v posteli. Během uklízení si s nimi ráda popovídám.

Jak se Vám práce v domově líbí?

Stejně jako se musí uklízet doma, musí se uklízet i tady v domově. Práce je hodně, ale pokud se to dobře rozvrhne, tak mi to dělá i radost. Mám také ráda, když jsou k sobě lidi milí a můžu si s nimi tak popovídat o všem možném.

Přichází jaro. Na co se nejvíce těšíte s příchodem jara?

Jaro mám moc ráda, sluníčko zlepšuje náladu. Stromy pučí a květiny začnou růst, je to krásné období. Člověk je v lepší náladě, lidi se víc drží venku na sluníčku. Ale mám ráda i podzim a léto. Jen zima nesmí být moc dlouhá.

Co máte nejraději za jídlo?

Mám ráda všechno od masa. I těstoviny bych mohla jíst na všechny způsoby. Já si v jídle nevybírám – jsem všežravec.

Ráda si zpíváte. Jakou hudbu máte nejraději?

Mně se začínají líbit dechovky. Neříkám, že neposlouchám moderní hudbu, tu mám taky ráda, ale nemůže být moderní až moc ☺ A

k práci mám hudbu ráda, mám pak dobrou náladu a všechno se mi líp dělá.

Co ráda děláte ve volném čase?

Ve volném čase ráda sleduji televizi, ráda také odpočívám, ať už pasivně jako je například spaní, tak aktivně – ráda chodím na procházky. Na kole už nejezdím, protože už je na silnicích velký provoz. A také jak je člověk starší, tak více pozoruje přírodu, jak se všechno vyvíjí a jak všechno kvete. Z procházky si také ráda skočím na pivo do hospůdky, obzvláště když je krásný den.

Co byste si nejvíce přála?

Bylo by pěkné, kdyby svět nebyl tak hektický. Abychom měli na sebe více času, aby se doba trochu zpomalila. Aby bylo na světě víc vstřícnosti.

Děkujeme za rozhovor. A přejeme Vám vše nejlepší, Maruško.

POVĚSTI Z VELKÉHO MEZIŘÍČÍ

JÍZDA DUCHŮ

Jednou prý si jeden člověk vystavěl nedaleko vesnice Sklenné u silnice chalupu. – Po té silnici jeli prý každý den v jedenáct hodin duchové. To pozoroval také ten člověk, co bydlel v té chalupě u silnice a počalo ho to znepokojoval. Měl ve Sklenném bratra truhláře a k tomu šel a

prosil ho, aby mu dal radu, co má s těmi zlými duchy dělat, aby přestali po té silnici jezdit. Bratr pravil, aby si dal posvětit od kněze kus dřeva a potom to dřevo aby mu přinesl.

Zanedlouho přinesl si ten člověk to posvěcené dřevo a bratr jeho udělal mu z něho tři křížky. Pravil, aby ty křížky zakopal na silnici do země na deset sáhů od sebe. „Pak se schovej,“ povídal, „a zpozoruj, jak to dopadne.“

Ten člověk tedy učinil tak, jak mu bratr radil. Když bylo jedenáct hodin, zlí duchové jeli, jak obvyčejně, zase po silnici. Dalo jim to dosti práce, nežli přejeli přes první křížek – ale přece přejeli. Druhý křížek přejížděli již s větším namáháním – ale přes třetí přejeti nemohli – ať dělali, co dělali.

Když viděli, že jejich práce je marná, s kočárem se obrátili a jeli nazpátek, odkud přijeli.

Od té chvíle vícekrát ti duchové po té silnici nejeli.

ZAJÍC HASTRMANEM

Sedlák měl na jednom poli krásnou jatelinu, kamž každodenně k večeru chodíval se dívat, zdali někdo jí nepožal nebo nepopásl. Při prohlídce vždy viděl na jednom místě zajíce, který však předčasně utekl. To sedláka zlobilo. I umínil si zajíce potrestat.

Druhého dne plížil se v to místo s kamenem v ruce. Hodil po zajíci, aniž se ho trefil. – Zajíc uháněje, chechtal se sedlákově. Udělal

tři kotrmelce před sedlákem a uháněl k vesnici k Prchalově studni, do které skočil, dříve třikrát silně zatleskav. Sedlák svolal houf lidí, kteří zajíce ve studni hledali. Hledali však marně.

*Zdroj textu: Pověsti z Velkého Meziříčí a okolí. Ilustroval Oldřich INOCHOVSKÝ. Žďár nad Sázavou: M. Smejkal, 1996.

VTIPY

DOKTORSKÉ

Přijde sestřička v nemocnici k pacientovi, který je celý v sádře. A pacient se s vypětím sil ptá: "Sestři, nevíte, jestli jsem ten řidičák udělal?"

"Lékař mi říkal, že mám dobré předpoklady pro lyžování?" "Jak to?"

"Prý mi rychle srůstají kosti."

"Pane doktore, potřebuji nové brýle!" "Vypadá to tak, tady jste v řeznictví."

Otec přistihne syna, jak ochutnal písek a nato vypil několik sklenic vody a proto hned volá k doktorovi: "Co mám dělat, pane doktore?" "Teď je nejdůležitější, abyste mu nedal ani špetku cementu."



*Zdroj textu: <http://vtipy.portik.cz/stranky/nejnovejsivtipy/>

BÁSNIČKA

UKOLÉBAVKA

Maria, matička, kolébá Ježíška,
líčka mu celuje, při tom prozpěvuje:
„Hajej synáčku můj jedináčku, mé celé potěšení,
hajej synáčku můj jedináčku, mé celé potěšení.“
Ó Kriste Ježíši, Beránku nejvyšší,
srdce dej nám celé, milovat tě vřele,
a pak ještě chraň, ode zlého braň,
naši vlast československou, naši vlast československou.

Autorkou je obyvatelka domova

DOBROVOLNICKÉ OKÉNKO

DOBROVOLNICTVÍ V ČESKÉ REPUBLICE

Dobrovolníci v České republice každý rok odpracují kolem 45 miliónů hodin a odvádějí práci za více než 5,5 miliardy korun. Vyplývá to ze statistik a vládního dokumentu o politice státu vůči neziskovým organizacím. Podle tohoto materiálu vlády nezištnou činnost dělají skoro dva miliony Čechů a Češek nad 14 let, ČR se tak řadí v dobrovolnictví na osmou příčku EU. Dobrovolnictví v ČR působí ve zdravotnictví, sociálních službách, v kultuře, sportu, při ochraně

životního prostředí, vzdělávání či práci s dětmi. Dobrovolnictví tvoří převážnou většinu pracovníků neziskového sektoru, a to asi 78 procent. V roce 2014 odpracovali dobrovolníci 45,6 milionu hodin. O rok dřív to bylo 43,6 milionu za víc než 5,5 miliardy hodin. V roce 2009 statistici evidovali 46,9 milionu korun, oceněných na 5,73 miliardy korun. „Dobrovolníci v Česku ročně odvedou práci, která odpovídá 0,15 procentům hrubého domácího produktu,“ uvedla vláda ve svém dokumentu. Podle tohoto přepočtu by loni dobrovolníci udělali práci za 6,8 miliardy korun (Hest.cz, 2006).

Podle vládního dokumentu vývoj dobrovolnické činnosti stagnuje. „Pokud by stát nezištné aktivity viditelněji oceňoval, je pravděpodobné, že by se stagnace zastavila a dobrovolnictví by mohlo zaznamenat další rozvoj,“ uvádí materiál. Stojí v něm také, že rozsah dobrovolnictví prozrazuje i náladu ve společnosti a ochotu k solidaritě a řešení veřejných problémů. Odráží totiž důvěru lidí ve stát tím, že jim stojí za to se zdarma zapojit. Podle nedávné analýzy bylo v českých zemích dobrovolnictví už ve středověku. Spjovalo se tehdy hlavně s církvemi a pomocí nemocným a potřebným. V 19. století začaly vznikat nejrůznější vlastenecké spolky na podporu umění, kultury, vědy a vzdělání. Některé fungují dodnes, patří mezi ně například Sokol. Dobrovolnická činnost se pak rozvíjela za první republiky, německá okupace a komunistický režim ale vývoj přerušily. Masivní rozvoj nastal po listopadu 1989 spolu se vznikem

neziskového sektoru. S dobrovolnictvím počítají i nynější vládní dokumenty, a to například strategie pozitivního stárnutí (Hest.cz, 2016).



Děvčata z Výchovného ústavu VM připravují s klienty moučník

Desatero spokojeného dobrovolníka

1. Dobrovolník dělá to, co ho uspokojuje a zajímá.
2. Organizace má koordinátora dobrovolníků, který má pro svou činnost vhodné podmínky.
3. Vztah mezi organizací a dobrovolníkem je smluvně ošetřen a pravidla (práva a povinnosti) jsou jednoduchá, srozumitelná a jasná.
4. Dobrovolník má pravidelnou supervizi a možnost obrátit se na koordinátora dobrovolníka v případě potíží.
5. Dobrovolník může říci NE.

6. Organizace má přehlednou strukturu a jasné rozdělení kompetencí.
7. O svých cílech, činnosti, poslání a hodnotách dává organizace dobrovolníkovi úplné a pravdivé informace. Je jasný soulad mezi deklarovanými cíli a posláním organizace a její činností.
8. V organizaci je příjemná atmosféra a dobrý tým.
9. Dobrovolník je průběžně za svou činnost oceňován a ze strany vedení, personálu a klientů přicházejí k dobrovolníkům jasné signály o tom, že je jejich činnost vítána.
10. Dobrovolník může z organizace bezpečně odejít. (HESTIA, 2010).

Z NAŠEHO KRAJE

KRAJ VYSOČINA

Název Kraje Vysočina souvisí se skutečností, že se tento správní celek rozkládá na podstatné části Českomoravské vrchoviny, vyvýšené zvlněné krajiny mezi oběma historickými zeměmi České republiky. Ta dosahuje nadmořské výšky přes osm set metrů ve dvou výrazných masivech, Žďárských vrších na severu kraje a Jihlavských vrších na jihozápadě. Hlavní evropské rozvodí táhnoucí se podél bývalé zemské

hranice dělí kraj na dvě téměř stejné části. Kraj Vysočina se rozkládá na ploše 6 796 km², celkový počet obyvatel je 508 952 (k 1. 1. 2017).

Zvlněná vrchovina, rozčleněná táhlými kopci a údolími, byla původně pokryta neprostupným pralesem. Generace lidí tuto část země proměnily v harmonickou kulturní krajinu, v níž se nachází množství lesů a hájků ale i pole, louky a pastviny. Každý potok je přehrazen řadou rybníků, které plní funkce od hospodářských přes rekreační až po krajínotvorné.

Přírodní podmínky rozptýlily obyvatele Vysočiny do více než tisíce sídel, která jsou propojena hustou sítí silnic. Pro Vysočinu jsou charakteristické malé vesnice nepříliš vzdálené od místního centra, jímž bývá klidné malé město se třemi až deseti tisíci obyvatel. Pouze ve čtyřech městech žije více než dvacet tisíc obyvatel, krajské město Jihlava dosahuje počtu padesáti tisíc. S rostoucí životní úrovní a mobilitou obyvatel lze čekat, že toto uspořádání bude výhodou. Umožňuje využívat pozitiva venkovského bydlení a přitom zaručuje dostupnost městského centra.

Metropolí kraje je Jihlava, nejstarší horní město českých zemí, které patřilo ve středověku k nejbohatším městům českého království, a to především díky těžbě stříbra. Rozkládá se po obou stranách bývalé zemské hranice mezi Čechami a Moravou.

Kraj je umístěn v dopravním i populačním středu země. Vysočinou prochází hlavní dopravní tepna České republiky dálnice D1.

Ekonomika východní části kraje je ovlivněna sousedící brněnskou aglomerací, severozápadní část kraje je již spádovou oblastí hlavního města Prahy. Strategická poloha Vysočiny proto v posledních letech přilákala řadu zahraničních investorů, kteří sem soustřeďují nejen výrobní kapacity, ale rovněž výzkum a vývoj.

Historie zanechala na Vysočině množství památek, z nichž tři – historické centrum Telče, poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené Hoře u Žďáru nad Sázavou, Židovské město a bazilika sv. Prokopa v Třebíči – jsou zařazeny mezi světové kulturní dědictví UNESCO. Stopy dějin doplňují dílo člověka v krajině a dotvářejí její krásu. Přírodní bohatství kraje tvoří chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy, Železné hory, dále národní přírodní rezervace Mohelenská hadcová step, Velký Špičák a četné přírodní rezervace.

Výhodou Vysočiny je zachované čisté životní prostředí. Lze říci, že náš kraj je zdravým ostrovem mezi třemi aglomeracemi – pražskou, brněnskou a vídeňskou. I díky tomu se jako první z krajů České republiky stal členem organizace zdravých měst a regionů.

Vysočina je místem, kde se dá dobře žít, pracovat, podnikat a kam se dá přijet na návštěvu za poznáním a odpočinkem.



Žďárské vrchy



Jihlava

*Zdroj textu: <https://www.kr-vysocina.cz/vitejte-na-vysocine/d-4000086/p1=1205>

*Zdroj obrázků: www.google.com

ANKETA

CO VÁM DĚLÁ V POSLEDNÍ DOBĚ RADOST?

L. KOTÍKOVÁ, OBYVATELKA DOMOVA



„Dělá mi radost, že můžu být tady. Ráda taky jezdím na čerstvý vzduch do atria.“

J. HUTAŘ, NUTRIČNÍ TERAPEUT



„Dělá mi radost blížící se jaro a s ním blížící se závodní a turistická sezóna. Chystám se také zařizovat si zahrádku.“

R. PRACHAŘOVÁ, PRACOVNICE TERAPIÍ



„V poslední době mi dělají radost všechny moje tři děti, a že se jim daří.“

KŘÍŽOVKA

Nápověda: AS; CITRÍN; PIKÉ	Sušená léčivá rostlina	1. část TAJENKY	Potřeba ke kreslení	Vrstva prvohor	Iniciály herce Kaisera		Jařmo	Jméno skladatele Humíka	Špatně (od žaludku)	Osázet	Zájmeno ukazovací	A sice	2. část TAJENKY	Název římské padesátky
Japonský způsob sebeobran						Výroky se skrytým smyslem								
Pták příbuzný drozdovi						Moderátor Radostně přijímat								
Osivo					Vojenská služba Přívěs za traktor						Část vozu Dát si líbit			Zařízení pro příjem rádiových vln
Vyrobení z gelu						Nevyléčitel- ná nemoc Zkratka obch. centra					Předložka Léčitelská metoda			
Člen božského germánské- ho rodu			Potom Slovensky „prýč“				Zlutá odrůda křemene Šlechtický titul							
 Chemická zn. neptunia Zdrženlivé přítakání				Náprsní díl kalhot Důrazný zápor				Odplata za vinu Stavitel archy						
Šlechtic z Polžic a Bezdrůžic (Kryštof)						Osobní zájmeno Starší SPZ Písku				Druh tkaniny Inic. politika Něhrůa				
Mrholení						Zástupce děkana fakulty								
Balonek						Sebeuvě- domění člověka								

Lidé obyčejně ztratí nejvíce času tím,..... . (John Steinbeck)

*Zdroj: <http://www.tretivek.cz/200510/krizovky/>