

Květen 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 květen	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	4
Co se dělo u nás v domově v dubnu	6
Pozvánka na akce v květnu	9
Významné dny a výročí v květnu	10
Příběhy pro potěchu duše	11
Pranostiky	13
Z kuchyně	13
Fotogalerie	17
Rozhovor	18
Vtipy – Vojenské	21
Dobrovolnické okénko	22
Jak to bylo v domově před 40 lety	25
Volby do Evropského parlamentu 2019	26
Křížovka	27

BLAHOPŘÁNÍ NA KVĚTEN

Božena DVOŘÁKOVÁ

Marie DVOŘÁKOVÁ

Ludmila FLEKOVÁ

Marie HOMOLOVÁ

Václav KŘEČEK

Berta MAŠKOVÁ

Emilie PACALOVÁ

Marie POSPÍCHALOVÁ

Liliana SKUHROVCOVÁ

Květoslava ŠANDEROVÁ

Ludmila TRIBULOVÁ



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

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci dubnu odešli:

Paní Růžena Pácalová + 5. 4. 2019

Paní Božena Mašíková + 10. 4. 2019

Pan Jaroslav Chytka + 17. 4. 2019

Vilemína Doležalová + 30. 4. 2019

V dubnu přišli noví obyvatelé:

Paní Věra Čejková ze Sázavy

Paní Bohumila Batelková z Jáchymova

Pan František Kratochvíl 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
Pátek	15:00	výuka Univerzity třetího věku
	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 DUBNU

První dubnové dny jsme se stali součástí tradiční Jarní výstavy v Jupiter Clubu, kterou pořádá Svaz žen. Návštěvníci výstavy si mohli prohlédnout výrobky, které pocházejí z našich dílen.

Ve středu 3. dubna proběhlo v prostorách U3V jarní setkání obyvatel s vedením domova. Přivítali jsme v domově nové obyvatele a seznámili je s nabídkou služeb i aktivit. Prohlédli jsme si také fotky z proběhlých akcí a seznámili se s novým morčecím obyvatelem domova. Na setkání byla přítomna zástupkyně ředitele paní Jana Michnová, paní ekonomka Jiřina Vávrová a finanční účetní Jana Vostrejžová. Za úsek terapií pak byla přítomna Lucie Jiříčková a z recepce Michaela Černá.

Ve čtvrtek 4. dubna jsme se sešli v biografu na U3V, kde se tentokrát při kávě promítal film Slavnosti sněženek.

V úterý 9. dubna a ve středu 10. dubna se tvořilo v keramické dílně, kde se sešli klienti společně s pracovníci terapií.

Další lekce z řady U3V se konala ve čtvrtek 11. dubna. Tentokrát návštěvníci kurzu zavítali do Louvru – do Mezopotámie. Tento den nás také navštívila v zahradnickém kroužku kozička Amálka z Kozího spolku. Poté, co nás Amálka potěšila svou přítomností, začali obyvatelé společně s lektorkami připravovat pomazánky z bylinek, které byly zasázeny při minulém setkání.

V domově jsme také nezapomněli na velikonoční přípravy, vedle všudypřítomné jarní výzdoby jsme také chystali odměny pro koledníky. V úterý 16. dubna za námi přišla děvčata z výchovného ústavu a společně jsme pekli a zdobili perníčky.

Na Zelený čtvrtek zavítala do domova vzácná návštěva. Na Vysočinu přijela ředitelka pražského Domova pro osoby se zdravotním postižením paní Bc. Lenka Kohoutová, která přijala pozvání pana Mgr. Pavla Fraňka, náměstka hejtmana pro sociální oblast a paní Ing. Jany Fischerové, CSc., náměstkyně hejtmana pro kulturu. Návštěvu také doprovodila vedoucí Odboru sociálních věcí Kraje Vysočina, paní JUDr. Věra Švarcová. Paní ředitelka Kohoutová zhlédla prezentaci ředitele domova pana Mgr. Vítězslava Schreka, prohlédla si také domov, navštívila terapeutickou zahrádku a na závěr nechyběla diskuze o sociálních službách. Paní ředitelka pražského

domova se také seznámila s některými z našich projektů jako je například výzva "Přijďte k babičce na oběd."

Domov se také v letošním roce přihlásil do soutěže Ceny hejtmána Kraje Vysočina za společenskou odpovědnost. A v pondělí 15. dubna obdržel domov poděkování za přínos v oblasti společenské odpovědnosti za rok 2018. Cenu přebral ředitel domova Vítězslav Schrek z rukou zastupitele Kraje Vysočina pana Ing. Miroslava Houška.

Ve středu 24. dubna se uspořádal opět zahradnický kroužek ve společenské místnosti na druhém patře. Obyvatelé společně s lektorkami vyráběli kopřivový sirup a také si pochutnali na koláčcích s bylinkovou nádivkou. Zahradnický kroužek měl také pokračování 25. dubna. V terapeutické zahrádce se do pojízdných truhlíků sázely saláty a ředkvičky. Tento den jsme také využili krásného počasí a společně se setkávali v terapeutické zahrádce, kde jsme se slunili a povídali si.

Ve čtvrtek 25. dubna se konala U3V. Tentokrát pan RNDr. Kameník zareagoval na aktuální téma a probírala se látka věnovaná pařížské katedrále Notre Dame.

V pátek 26. dubna jsme vyrazili oslavit Den Země na Ostrůvek. Přijali jsme milé pozvání ekologického střediska Chaloupky, které nachystalo dopoledne v tématice půdy pro místní sociální organizace. Vydařenou akci jsme si opravdu užili. Prohlédli jsme si zahradu,

poseděli si nad kávou a na závěr jsme si také mohli opéct hady z těsta nad ohněm.

Protože se blíží Svátek matek, obyvatelky se pustily společně s pracovníci terapií Ivou Čechovou do výroby látkových srdíček, která nám budou zdobit domova. Této činnosti se obyvatelky věnovaly celé úterý 30. dubna.

POZVÁNKA NA AKCE V KVĚTNU

Výstava fotografií Život na Vysočině – podél atria domova

2. května – čtvrtek

Filmový čtvrtek – Škola základ života (od 9.30 hod na U3V)

9. května – čtvrtek

Výuka na U3V

10. května – pátek

Veřejná generálka představení Zahradky v Horáckém divadle Jihlava

15. května – středa

Zahradnický kroužek (od 14.00 hod na spol. místnosti 2B)

22. května – středa

Besídka s MŠ Oslavice – Vítání občánků (od 10.15 hod v jídelně)

23. května – čtvrtek

Výuka na U3V

27. května – pondělí

Jarní vystoupení dětí z MŠ Oslavická (od 10.15 hod v jídelně)

30. května – čtvrtek

Zahradnický kroužek (od 14.00 hod na spol. místnosti 2B)

Další akce (termín bude upřesněn v denním hlášení):

Pečení s děvčaty z VÚVM

Narozeninová oslava

Návštěva restaurace

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V KVĚTNU

- 1. 5. Státní svátek ČR – Svátek práce
- 5. 5. Výročí Květnového povstání pražského lidu v roce 1945
- 8. 5. Státní svátek ČR – Den vítězství
- 8. 5. Mezinárodní den Červeného kříže
- 9. 5. Den Evropy

1. 5. 1904 zemřel **ANTONÍN DVOŘÁK**, hudební skladatel, pedagog a dirigent (narozen 8. 9. 1841) – 115. výročí úmrtí.

4. 5. 1919 zemřel **MILAN RASTISLAV ŠTEFÁNIK**, slovenský politik a astronom (nar. 21. 7. 1880) – 100. výročí úmrtí.

13. 5. 1944 narozen **PETR HAPKA**, hudebník, skladatel, zpěvák a dirigent (zemřel 25. 11. 2014) – 75. výročí narození.

14. 5. 1924 narozen **EDUARD PETIŠKA**, básník, prozaik a překladatel (zemřel 6. 6. 1987) – 95. výročí narození.

28. 5. 1884 narozen **EDVARD BENEŠ**, politik a státník, druhý československý prezident (zemřel 3. 9. 1948) – 135. výročí narození.

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

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

STROM

Za devatero horami a devatero řekami rostl kouzelný strom. Nikdo nevěděl, jak dlouho tam stojí. Říkalo se, že je starý jako sám svět. Lidé k němu chodili a přednášeli mu své prosby, aby je vyplnil. Přicházeli k němu i vlci za nocí, kdy měsíc zůstával skryt za mraky, vyli na jeho mohutnou korunu.

Nikdo se však neodvážil jíst jeho ovoce.

I když lákalo k nakousnutí, bylo veliké a šťavnaté a strom jím byl každý rok úplně obsypaný. Korunu stromu totiž tvořili dvě mohutné větve. Na jedné rostlo dobré ovoce, zatímco na té druhé ovoce jedovaté. Nikdo nevěděl, která větev nosí život a která smrt.

Jednou na onu zemi dolehla nouze a její obyvatele sužoval hlad.

Jen kouzelný strom dál kvetl a nesl své nádherné plody.

Lidé se po nich kradmo ohlíželi, když šli kolem. Trpěli a měli hlad, ale báli se, že by se jeho ovocem mohli otrávit.

Ale jednoho dne se jakýsi muž umírající hlady dovlekl až pod strom, zvedl ze země jeden z plodů spadlých pod pravou větev a lačně se do něj zakousl. Nic se mu nestalo, a tak jedl dál, až se nasýtil.

Ta zpráva se šířila krajem a lidé se seběhli ke stromu a sytili se sladkými a výživnými plody z jeho pravé větve. Večer uspořádali velkou poradou. Už věděli, že pravá větev nese chutné a zdravé plody. Zato levá větev byla nejen zbytečná, ale i nebezpečná. Rozhodli se tedy, že ji utnou, a vzápětí tak učinili. Druhého dne ráno se vypravili ke stromu, aby si nasbírali sladké plody na snídani.

Veškeré ovoce z pravé větve v noci opadalo a hnilo na zaprášené zemi. I ptáci, kteří hnízдили v koruně stromu, odlétli.

Strom během noci uschnul.

Přišli sluhové toho hospodáře a řekli mu:

„Pane, cožpak jsi nezasel na svém poli dobré semeno? Kde se vzal plevel?“

On jim odpověděl:

„To udělal nepřítel.“

Sluhové se ho zeptali:

„Máme jít a plevel vytrhat?“

On však odpověděl:

„Ne, protože při trhání plevelu byste vyrvali z kořenů i pšenici. Nechte, ať spolu roste obojí až do žně; a v čas žně řeknu žencům: Seberte nejprve plevel a svažte ho do otýpek k spálení, ale pšenici shromážděte do mé stodoly.“ (Matouš 13, 27–30)

Dobro a zlo je tajemně promícháno a roste spolu. Nikdo na světě se nemůže vyvléci ze základní zodpovědnosti plynoucí ze svobody, kterou nám Bůh dal – volba je na každém z nás.

*Zdroj textu: Bruno Ferrero – Osvěžení pro duši

*Zdroj obrázku: www.google.com

PRANOSTIKY

Kolik Filipa a Jakuba kapek, tolik sena kopek.

Na Pankráce, Serváce a Bonifáce bývá chladno na polní práce.

Před Servácem není léta, po Serváci s mrazy veta.

Na Julii Iny se sijí.

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

Z KUCHYNĚ

PAMPELIŠKY V KUCHYNI

S příchodem května začíná v krajině převládat žlutá barva, o výhodách a nevýhodách řepkového oleje pro naše zdraví si ale povíme třeba někdy příště. Dnes to totiž bude o pampeliškách.

Tedy vlastně o Smetánce lékařské (*Taraxacum officinale*), i když dříve lidový název téhle květiny z čeledi Hvězdnicovitýc – pampeliška, se tak ujal, že se dnes již oficiálně uvádí Pampeliška lékařská. Tahle rozšířená rostlina, která je pro trávnickáře, snažícího se vypěstovat na svém dvorku hustý zelený pažit, nevítaným plevellem, je jak název

napovídá, léčivou bylinou a ve Francii i salátovou rostlinou. V lidovém léčitelství má pampeliška široké využití, používá se na podporu činnosti jater, žlučníku, ledvin střev a slinivky. Pampeliška se dá zpracovat celá, od kořene po květ, každá její část se však sbírá v jiném období.

Začínáme od kořene, ten se sbírá, ještě než pampelišky vykvetou. Kořen pampelišky lze usušit, zamrazit, případně naložit do vína či destilátu. Ze sušených kořenů lze umlít prášek, který pak použijeme například jako koření do krémových polévek. Upražením namletého kořene získáme náhražku kávy a od pálení žáhy či žaludeční nevolnosti můžeme pomoci čajem z namletého kořene. Stačí 1 čajovou lžičku namletého sušeného kořene povařit v 250 ml vody a nechat 15 minut louhovat.

Listy pampelišek je nejlepší sbírat hned, když začínají lézt ze země. Čím jsou listy starší, tím obsahují více mléka a jsou tak velmi hořké. Mladé listy jsou jen mírně pikantně nahořklé a hodí se k přímé konzumaci i jako přísada do jídel, salátů či obložených chlebů a lze je připravit i na způsob špenátu.

Recept na francouzský pampeliškový salát je následující: dvě hrsti mladých listů pampelišek, dvě hrsti špenátu, hrst naklíčené čočky a trochu opečených ořechů smíchejte, přidejte sůl, pepř, citronovou šťávu a zalijte bílým jogurtem.

Pampeliškové listí obsahuje značné množství vitamínů B, C a D a také železa, zinku a draslíku. Pokud jde o železo, pampeliška jej obsahuje násobně víc než špenát nebo jiné zelené rostliny. Konzumace pampeliškových listů je příznivá pro krvetvorbu, podporuje chuť k jídlu, napomáhá lepšímu trávení a pomáhá posilovat imunitu. Pampelišky také pomáhají odvádět nadbytečnou tekutinu z těla, ovšem právě proto, že působí silně močopudně,



neměly by se osoby užívající léky na ledviny pouštět do konzumace pampelišek bez konzultace s lékařem. Stejně tak se nedoporučuje užívat pampelišku při medikaci léky na ředění krve a pozor, i pokud berete léky na cukrovku, neboť pampeliška snižuje hladinu glukózy v krvi a

v kombinaci s léky tak může velmi snadno dojít k rychlému poklesu cukru vedoucímu k hypoglykemickému šoku.

A těhotné a kojící ženy by si na pampelišky a produkty z nich též raději měly nechat zajít chuť. Stejně jako pyloví alergici, neboť květ pampelišky obsahuje velké množství pylu.

Pokud ale do žádné z uvedených skupin nepatříte, můžete si z květu pampelišky připravit med či sirup, který pomáhá nejen při léčbě nemocí dýchacích cest, chřipce či angíně ale i jako jejich prevence.

Med: Do hrnce dejte 350 – 400 plně rozkvetlých květů zalijte 1,3 l vody. Tuto směs dále vařte přibližně 10 min. Pro lepší chuť přidejte dva na plátky nakrájené chemicky neošetřené citróny. Po provaření nechte vychladnout a odstát ne tmavším místě cca 24 hodin. Poté jednoduše přecedte výluh (např. přes plátno). Do čisté směsi přidejte 1300 g cukru a znovu vařte, tentokrát na mírném ohni přibližně dvě hodiny (může být i déle). Ještě horký med nalijte do sklenic a ty pak obraťte dnem vzhůru (tím dojde k zavakuování).

Sirup: Oproti medu sirup nemusíte vařit, díky čemuž se vám uchová více prospěšných látek. Než se vydáte natrhat rozkvetlé květy (budete jich potřebovat cca 1000), svařte litr vody s 600 g cukru, a než se vrátíte, směs vám vychladne a vy tak budete moci rovnou vmíchat natrhané květy. Nádobu pak umístěte do tmavé místnosti na dva dny. Poté je nutné směs pořádně přecedit, dochutit šťávou ze tří citrónů a pak už jen rozlít do sklenic.

Autorem je Jan Hutař, nutriční terapeut

*Zdroj: <https://www.jakvkuchyni.cz/pampeliska-v-kuchyni-levny-a-chutny-zazrak/>, <https://sever.rozhlas.cz/kouzelny-plevel-jmenem-pampeliska-aneb-jak-tuto-lecivku-vyuzivat-v-kuchyni-7173115>, <https://fresh.iprima.cz/clanky/pampeliska-je-poslem-jara-na-loukach-i-v-kuchyni>, <https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/byliny/137-pampeliska-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani>, <https://www.vitalia.cz/clanky/smetanka-lekarska-koren-pampelisky/>, <https://www.apetitonline.cz/tipy-triky/4271-jedle-kvetiny-pampelisky.html>

*Zdroj obrázků: www.google.com



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 pečovatelka:

JAROSLAVA PRÁŠKOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Jaroslava Prášková a pracuji zde jako pečovatelka. V srpnu to budou tři roky, co jsem nastoupila. Jinak jsem vyučená pánská krejčová. Bydlím také deset let na Ronově, předtím jsme bydleli ve

Velké Bíteši a pocházím z Vídně. Říkáme, že bydlíme na samotě u lesa, protože bydlíme na kraji Ronova.

Jak se Vám práce v domově líbí?

Práce v domově se mi líbí. Našlo by se samozřejmě i pár věcí, které bych ráda změnila, ale líbí se mi tady. Mám ráda zpětnou vazbu, když slyším od lidí, jak jsou spokojení.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Ráda bych se podívala do Peru. Nebo třeba taky na Nový Zéland. Lákají mě spíše procházky po zajímavých místech, poznat ta místa a neláká mě ležet na pláži. Ale nejraději jsem na zahradě, tak mi manžel ze srandy říká, že stejně nemůžeme nikam jet, protože by mi jinak všechno na zahrádce uschlo.

Co ráda děláte ve volném čase?

Jak jsem říkala, ráda trávím volný čas na zahrádce. Doma máme taky psa, takže často s ním chodíme ven. A teď jsem čerstvě babičkou, máme vnučku Beátku, takže všechn volný čas budu věnovat jí. Také ráda šiji, takže se těším, až ušiji Beátce nějaké šaty.

Co byste si nejvíce přála?

Nejvíce bych si přála asi zdraví v rodině a vůbec pro všechny své blízké. To je asi nejdůležitější. A také když je dobrá nálada, všechno se dělá lépe.

KVÍZ

Nejoblíbenější jídlo

Já jsem všežravec, a když si dám něco slaneého, tak pak mám chuť na něco sladkého a naopak.

Nejoblíbenější barva

Světle modrá a neonově zelená.

Vaše nejhezčí dovolená

Na Sečské přehradě, tam byl klid a měli jsme celou pláž pro sebe.

Vaše nejoblíbenější roční období

Jaro a podzim.

Nejoblíbenější pohádka

Tři oříšky pro Popelku.

Nejoblíbenější hudba

Mám ráda rockové balady, například Metallicu, Jaromíra Nohavicu, Daniela Landu, Kabáty nebo Škorpion.

Děkuji Vám za rozhovor. Ať se vám daří!

VTIPY – VOJENSKÉ



„Vojáci, teď se budete plazit po rovné zemi!“ velí nastoupené jednotce kapitán. „Země je kulatá!“ ozve se z jednotky. „Kdo to řekl?“ „Koperník.“ odpovídá hlas. „Koperník, pět kroků vystoupit!“

Voják z povolání vyndá zápalky z krabičky a zapaluje je samozřejmě opačnou stranou. Přitom je odhazuje a říká si: „špatná, špatná, špatná“...až jedna mu chytne. Sfoukne ji a odloží se slovy: „Ta je dobrá, tu si nechám.“

Velitel učí nováčky zacházet se zbraní. „Vojáci, když míříte, musíte vždycky zavřít jedno oko. Víte proč?“ „Kdybych zavřel obě,“ ozývá se z řady vojín Kraťásek, „prd bych viděl.“

Partyzánský deník: Pondělí- Němci nás vyhnali z lesa Úterý - Vyhnali jsme Němce z lesa Středa -Němci nás vyhnali z lesa Čtvrtek - Vyhnali jsme Němce z lesa Pátek - Přišel hajný a vyhnal nás všechny.

Vojenská posádka - nastoupená rota. Velící důstojník: „Pooozor! Tamhleten malej bílej vzadu, vy jste neslyšel rozkaz?“ Vojáci: „Ale to je patník!“ Velící důstojník: „Na jméno jsem se neptal!“

DOBROVOLNICKÉ OKÉNKO

5 ZPŮSOBŮ, JAK VÁM DOBROVOLNICTVÍ MŮŽE ZLEPŠIT ŽIVOT

Sílu dobrovolnictví lidstvo sice zná už odpradáвна, přesto se stále dozvídáme něco nového o jeho pozitivním dopadu. Věda tudíž dokázala to, co velcí vládci a myslitelé věděli už dlouho. ***„Jedna z největších ironií života je tato: Ten, kdo slouží, se naučí více, než ten, komu je slouženo“ – Gordon Hinckle***

Zde je tedy 5 překvapivých způsobů, jak vám může dobrovolnictví zlepšit život:

1// Dobrovolnictví vám “prodlouží” den. Dle výzkumu profesorky Cassie Mogilnerové z pennsylvánské university dává člověku dobrovolnictví dojem většího množství volného času. Podobně tomu tak je i v případě charitativních dárců, kteří se po přispění dané částky cítí bohatší.

“Výsledky mého výzkumu poukazují na pocit větší volnosti a delšího dne u dobrovolníků, na rozdíl od jedinců, kteří většinu svého času promrhají.”

2// Dobrovolnictví rozvine vaše dovednosti. Z mé vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že dobrovolnictví je skvělý způsob, jak rozvíjet své dovednosti.

Podle webu *MovingWorlds* se výhody dobrovolnictví projevují i ve světě korporací, které často investují velké sumy do různých dobrovolnických programů rozvíjejících technické a vůdčí dovednosti.

3// Dobrovolnictví vám pomůže udržet si fyzičku. V jedné z výročních zpráv amerického Úřadu pro národní a veřejné služby se zmiňuje pozitivní dopad dobrovolnictví na lidské zdraví. „Z našeho výzkumu vyplývá, že dobrovolníci žijí déle a objevuje se u nich menší výskyt deprese než u těch, jež nikdy nepomáhali.“ Už toto samotné je dobrý důvod, proč přiložit ruku k dílu, co myslíte?



4// Načerpané zkušenosti z dobrovolnictví vám zlepší kariéru. Do dobrovolnictví se často zapojují investiční bankéři a konzultanti, kteří chtějí prokázat svůj zájem o blaho společnosti. Pokud by se někomu zachtělo vystřídat kariéru a přejít z korporátního světa do neziskové organizace, není lepšího způsobu nežli dobrovolnictví. Nadále se dobrovolnictví hodí k přikrášení životopisů, jak se ostatně píše v

novinovém článku z The Wall Street Journal. Podle 202 HR-manažerů je dobrovolnictví velmi důležitým faktorem při výběru zaměstnanců.

5// Dobrovolnictví vás učiní šťastnými. Ovšem, měření lásky a štěstí je v podstatě nemožné. Nicméně, výzkum profesorů z londýnské univerzity London School of Economics poukazuje na korelaci mezi dobrovolnictvím a pocitem štěstí. Jednoduše řečeno, čím více člověk pomáhá, tím je šťastnější. **Pomáhání druhým přináší nová přátelství, více empatie a hlavně více úsměvů.**

“Pomoc ostatní je nájem za náš život na zemi” – Muhammad Ali

Přejato z webové stránky www.dobrovolnik.cz, přeložil a zpracoval Adam Zámečník

*Zdroj: <https://www.dobrovolnik.cz/dobrovolnicke-glosy-komentare/5-zpusobu-jak-vam-dobrovolnictvi-muze-zlepsit-zivot>

JAK TO BYLO V DOMOVĚ PŘED 40 LETY

KVĚTEN 1979

Zápis ze schůze ze dne 28. května 1979:

1) Zhodnocení prvního máje a připomínky: Letos jsme se zúčastnili v hojném počtu prvomájového průvodu od domova na náměstí. Mnohé sestry s sebou měly i děti.

2) Zdravotnický referát: S. Pelánková nám přečetla referát o leukémii, leukóze a anemii. Všechny jsme se příspěvkem poučily a prodiskutovaly jej.

3) Společná akce – Gastroden: Se zájmem jsme si prohlédli výstavku slavnostních tabulí, cukrářských výrobků a výrobků studené kuchyně, pořádanou Střední hotelovou školou ve Velkém Meziříčí v JKP dne 15. 5. 1979 s praktickými ukázkami úpravy a dochucování pokrmů. Výstava se setkala s velkým úspěchem a moc se všem líbila.

Společný příspěvek – na popud ZV ROH jsme všechny členky přispěly z platu na fond solidarity s vietnamským lidem.

Závěrem nám s. Ambrožová poděkovala za účast na schůzce, termín další schůzky nebyl upřesněn.

Čerpáno z kroniky DVM

VOLBY DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU 2019

Také v roce 2019 budou moci Češi zamířit k volebním urnám. Tentokrát budou vybírat nové poslance Evropského parlamentu. Kdy se volby uskuteční a jak se volí?



Volby do europarlamentu se stejně jako jiné volby v České republice konají v pátek a v sobotu. Konkrétně se volební místnosti otevírají v pátek 24. května ve 14:00 hodin. První den je volební místnost otevřena obvykle do 22:00. V sobotu 25. května mohou Češi volit od osmé hodiny ráno do dvou hodin odpoledne.

V jiných členských zemích Evropské unie volby probíhají až do neděle, takže konečné výsledky nového složení europarlamentu budou známé nejspíš 26. května večer.

Poslední volby do Evropského parlamentu se uskutečnily v roce 2014. Nejvíce hlasů tehdy získalo hnutí ANO (16,13 %), koalice TOP 09 a STAN (15,95 %) a ČSSD (14,17 %). Vítězné ANO získalo čtyři mandáty stejně jako ČSSD a TOP 09. KSČM a KDU-ČSL mají po třech mandátech, ODS dva a Svobodní jeden.

*Zdroj: <https://www.info.cz/volby-evropsky-parlament-2019-datum-wiki>

KŘÍŽOVKA

98 Muzeum Emy Destininnové se nachází v zámku Stráž nad Nežárkou, který v letech 1914 - 1930 tato operní pěvkyně vlastnila. Je zde možné prohlédnout si nejen expozice zobrazující její život, ... a tajný východ z její ložnice.										
POMŮCKA: MZ, ROOD	TKANINA S LESKLÝM POVRCHEM	1. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. LANTHANU	DRN	ŽÁDOSTI O PROMINUTÍ		ŘEKA V KOLÍNĚ	ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁ- BOJEM	CHUDO- KREVNOST	INICIÁLY IMITÁTORA IZERA
AKROBATIC- KÝ PRVEK						ZNAČKA ČESKÝCH NÁKLADNÍCH AUT				
POPLACH						STAROŘE- KOVÉ MUŽSKÉ JMÉNO 19. 5.				
CHEM. ZN. TELLURU			NADĚJNÉ DRUH KOŘENÍ							ZÁKLADNÍ VOJENSKÁ SLUŽBA ZKR.
ŘECKÉ PÍSMENO				SEVERSKÉ JMÉNO NĚM. MUŽ. JMÉNO				ZN. NĚM. MOTOCYKLŮ DÁLK. ŘÍZE- NÍ LETU ZKR.		
ZNOVU OD ZAČÁTKU							ZÁZRAK DVOJICE HRÁČŮ			
	DRUHY VEPR. MASA LOSOSOVITÁ RYBA					TŘESENÍ KŘÍŽ ANGLICKY				
PLAZIT					RADIOLO- KÁTOR ZKR. ZÁKONÍK PRÁCE ZKR.				2. DÍL TAJENKY	NEHODNÍ
ČÁST VOZU			OKYSLIČENÝ VZDUCH SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA					V ZASTOU- PENÍ ZKR. NECHUTNÉ JÍDLO HOV.		
STŘEDNÍ EKONO- MICKÁ ŠKOLA				LÉČIVÁ BYLINA SVITEK GÁZY						
OPOTŘEBIT JÍZDOU					PRODLOU- ŽENÝ AFRICKÝ VELETOK					
SŮL KYSELINY SÍROVÉ						ŠACHOVÁ VÝHRA INTERNÁT HOVOR.				NEÚPLNĚ
	ZDRAVOTNĚ TĚLESNĚ POSTIŽENÝ ZKR.	ŘÍMSKÝCH 2002 KUCHYŇSKÁ POTŘEBA					POHÁDKOVÝ PES PLOŠNÉ MÍRY SLOV.			
ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR.			NAPLNĚNÁ ZVUK TROUBENÍ TRUBKY					CHEM. ZN. RUTHENIA AKADEMIE VĚD ZKR.		
HOVOROVÉ OSLOVENÍ OTCE					ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ					
POPIS POSTUPU					ZÁBAVNÉ PÁSMO					

*Zdroj: <https://www.kampocesku.cz/clanek/8360/krizovka-ke-stazeni>