

Červen 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](http://www.domovvm.cz)

## OBSAH

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Blahopřání na červen .....               | 3  |
| Ze života domova .....                   | 4  |
| Stálá nabídka měsíce .....               | 4  |
| Co se dělo u nás v domově v květnu ..... | 6  |
| Pranostiky .....                         | 8  |
| Pozvánka na akce v červnu .....          | 9  |
| Významné dny a výročí v červnu .....     | 10 |
| Příběhy pro potěchu duše .....           | 10 |
| Tisková zpráva .....                     | 12 |
| Z kuchyně .....                          | 13 |
| Fotogalerie .....                        | 18 |
| Rozhovor .....                           | 19 |
| Pozvání na cestopisnou přednášku .....   | 21 |
| Vtipy – Rodinné .....                    | 25 |
| Dobrovolnické okénko .....               | 26 |
| Jak to bylo v domově před 40 lety .....  | 29 |
| Křížovka .....                           | 30 |

## **BLAHOPŘÁNÍ NA ČERVEN**

*Oldřiška SOBOTKOVÁ*

*Libuše MUSILOVÁ*

*Jaroslav TOPINKA*

*Metoděj JAŠA*

*Ludmila JURÁČKOVÁ*

*Marie KREJČOVÁ*

*Věra ČEJKOVÁ*

*Anežka MEJZLÍKOVÁ*



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

## **ZE ŽIVOTA DOMOVA**

### **V měsíci květnu odešli:**

Pan Miroslav Crkal + 1. 5. 2019

Paní Františka Křečková + 8. 5. 2019

Paní Berta Mašková + 11. 5. 2019

### **V květnu přišli noví obyvatelé:**

Paní Anežka Janáková z Martinice

Pan Ludvík Invald z Velkého Meziříčí

Paní Miluše Kvasničková ze Žďáru nad Sázavou

Paní Jiřina Ambrožová ze Skřínářova

## **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 KVĚTNU**

Květen jsme zahájili biografem v prostorách U3V, kde jsme při kávě či čaji promítali film Škola základ života.

Čtvrtek 9. května a pátek 10. května patřil strategickému plánování. Pracovníci vedení organizace se zúčastnili dvoudenního strategického plánování v Radešíně. Proces strategického plánování zahájil domov v roce 2015 a od té doby se vedoucí pracovníci organizace vždy nejméně dvakrát ročně scházejí, aby organizaci společně posouvali kupředu. Od minulého roku je strategické plánování součástí projektu "Učíme

se společně, rosteme individuálně" a letošní setkání bylo věnováno vyhodnocování rizik a také tomu, jak správně komunikovat.

V pondělí 13. května po 15. hodině odpolední se začal z prádelny domova valit dým a do domova dorazilo několik jednotek hasičů. Taková dramatická scéna byla součástí hasičského cvičení. Profesionální a dobrovolní hasiči z Velkého Meziříčí a dobrovolní hasiči Měřín si v prostorách domova vyzkoušeli, jak zlikvidovat požár nebo evakuovat osoby na matraci z pokojů. Praktického nácviku evakuace se zúčastnil také personál domova.

Příjemné dopoledne v keramické dílně strávili obyvatelé a obyvatelky s pracovníci terapií v úterý 14. května.

Ve středu 15. května jsme vyrazili posedět si do nedaleké Restaurace na squash. Zahájili jsme tak letošní „restaurační“ sezónu.

Ve čtvrtek 16. května se uspořádal zahradnický kroužek. Tentokrát si obyvatelé zkoušeli stlouci domácí máslo, které se pak servírovalo s čerstvě nakrájenou pažitkou. Tématem kroužku byly také květiny, o kterých se společně hovořilo.

V domově využíváme také hezkého a příjemného počasí. Například v pátek 17. května jsme se sešli v terapeutické zahrádce a užívali jsme si společné chvíle.

Školení pro zaměstnance se uskutečnilo v pondělí 20. května. Mgr. Jiří František Průža se věnoval tématu Psychohygiena jako prevence syndromu vyhoření.

Ve středu 22. května bylo v našem domově opravdu živo. Navštívily nás děti z MŠ Oslavice, které nám předvedly velmi povedenou besídku a přivítaly tak s námi naše nejmenší občánky. Zavítaly za námi totiž také kolegyně, které jsou v současnosti na mateřské dovolené. Takové příjemné dopoledne nám vykouzilo úsměv na tváři a potěšilo nás.

Leonardo da Vinci: 500 let, to bylo tématem předposlední výuky univerzity třetího věku v tomto semestru.

V pondělí 27. května zavítaly do domova opět děti z MŠ Oslavická v doprovodu paních učitelek. Děti nás navštěvují pravidelně a tentokrát nás potěšily svou besídkou s jarní tematikou. Poté děti odměnila pohádkou obyvatelka paní Hradová a děti nám na závěr i zatančily. Bylo to moc příjemné dopoledne a už se těšíme na další společné setkání.

Pro dubnové a květnové oslavy byla připravena oslava ve čtvrtek 30. května. Oslava se konala s živou muzikou a na harmoniku nám zahrál pan Zdeněk Rozmarin z Velkého Meziříčí.

## PRANOSTIKY

Když na Medarda prší, těžko se seno suší.

Na svatého Antonína, broušení kos započíná.

Dbej, aby co svatý Vít poseče, svatý Jan neodplavil.

Svatý Petr sena sklízí, svatý Pavel k žitům vzhlíží.

## POZVÁNKA NA AKCE V ČERVNU

Výstava fotografií Život na Vysočině – podél atria domova

### **6. června – čtvrtek**

Závěrečná výuka na U3V

### **11. června – úterý**

Zahradnický kroužek

### **12. června – středa**

Pražské písně v podání Vladimíra Pecháčka (od 14.45 hod v jídelně)

### **19. června – středa**

Cestopisná přednáška s paní Miluškou Mrvkovou o Brdech a Konopišti (od 10.00 hod na U3V)

### **24. června – pondělí**

Veřejná generálka v HD Jihlava

### **25. června – úterý**

Dobrovolník – úředník aneb návštěva dobrovolníků z Kraje Vysočina

### **27. června – čtvrtek**

Zahradnický kroužek

### ***Další akce (termín bude upřesněn v denním hlášení):***

Posezení v Restauraci na Squashi

Promítání s kávou

## VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ČERVNU

- 8. 6.** Světový den oceánů
- 10. 6.** Významný den ČR – Vyhlazení obce Lidice v roce 1942
- 14. 6.** Světový den dárců krve
- 17. 6.** Den otců
- 27. 6.** Významný den ČR – Den památky obětí komunistického režimu

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

## PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

### KRÁLŮV PORTRÉT

Jednoho dne dal slavný král Perské říše vypsát obrovskou odměnu tomu, kdo vytvoří jeho nejvěrnější portrét.

Jako první přispěchal indický malíř s barvami, jejichž tajemství znal jen on, po něm se přihlásil Armén, který si nesl obzvlášť jemnou hrnčířkou hlínu, Egyptán s podivuhodnými dlátky a škrabátky kamene a nejkrásnějšími mramorovými bloky, jaké kdo kdy viděl.

Jako poslední se dostavil Řek s pytlíkem jakéhosi prášku v ruce.

Královští hodnostáři se mu posmívali a ostatní umělci se ušklíbali: „Co by s tím pytlíkem prachu ten Řek mohl dokázat!!“

Každému umělci byla přidělena dílna přímo v královském paláci. Trvalo několik týdnů, než byla dílna hotova.

Konečně nadešel den, kdy sám král mohl posoudit výkon slavných mistrů. Obdivoval pozoruhodné malby Inda, malované busty Arména i majestátní sochy vytvořené Egyptanem.

Jako poslední navštívil dílnu řeckého umělce. Na první pohled se zdálo, že Řek celou dobu nahnul ani prstem. Uvnitř nestálo žádné umělecké dílo! Ale když král vstoupil do dílny, spatřil na protější straně svůj naprosto dokonalý obraz: Řek celé týdny brousil, leštil a blýskal stěny dílny, až se z nich stalo zrcadlo, které odráželo všechno, co se nacházelo uvnitř.

Řek vyhrál a král mu dal slíbenou odměnu.

*„Jak mám zdokonalit svůj duchovní život?“ ptal se mladík svého učitele.*

*„Chovej se ke svému nitru jako sochař, který vytesává z mramorového bloku sochu koně a odstraňuje všechno, co zastírá jeho podobu.“*

*„Co tím chceš říct?“*

*„Odsekej ze sebe vše, co nejsi ty – každou myšlenku, cit, chování, předsudek. Teprve pak odhalíš, jaké umělecké dílo se v tobě skrývá, a také jeho autora.“*

*Smirkový papír všedních dní, dláto trápení a námahy z tebe vyloupnou tvůj pravý obraz.*

\*Zdroj textu: Bruno Ferrero – Osvěžení pro duši

\*Zdroj obrázku: [www.google.com](http://www.google.com)

## TISKOVÁ ZPRÁVA

### ŘEDITEL DOMOVA MEZI FINALISTY PRESTIŽNÍ SOUTĚŽE MANAŽER ROKU 2018

Do velkomeziříčského domova pro seniory putovalo prestižní ocenění soutěže Manažer roku 2018, tentokrát přímo pro ředitele domova Vítězslava Schreka. Ten se umístil mezi finalisty zmíněné soutěže a v pražském Paláci Žofín přebíral 25. dubna čestné ocenění od zástupců České manažerské asociace.

Soutěž oceňuje nejlepší řídící pracovníky napříč všemi obory. Česká manažerská asociace vyhledává a oceňuje nejen manažery ze sektoru soukromého, ale také ze sektoru veřejného. Ředitel Schrek vysvětluje, proč je důležité poukazovat také na kvalitní práci řídících pracovníků z veřejné sféry: „Jsem rád, že manažerská asociace oceňuje i manažery z veřejných institucí, protože principy efektivního řízení organizace je dnes třeba uplatňovat ve veřejných institucích stejně, jako v privátních firmách, přestože jejich cílem není primárně tvořit zisk, ale efektivní



hospodaření a vytváření podmínek pro kvalitativní rozvoj organizace,” vysvětluje ředitel domova.

Na slavnostním galavečeru byla vyhlášena Manažerkou roku Tanja Vainio, generální ředitelka společnosti ABB a v kategorii Manažer roku zazářil prof. Vladimír Mařík z Českého institutu informatiky, robotiky a kybernetiky CIIRC ČVUT. Vedle ředitele velkomeziříčského domova Vítězslava Schreka, byl hejtmanem Kraje Vysočina nominován také ředitel Střední školy stavební Jihlava PhDr. Pavel Toman. Oba nominovaní se v soutěži umístili mezi 50 nejúspěšnějšími českými manažery a byli oceněni čestným titulem Finalista soutěže MANAŽER ROKU 2018.

## Z KUCHYNĚ

### MLÉKO

**Mléko a výrobky z něj patří již od pradávna do lidského jídelníčku. V poslední době se však objevuje spousta protichůdných tvrzení, polopravd a mýtů o významu mléka ve výživě. Jak to tedy je?**

Mléko je komplexní potravinu obsahující všechny základní živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy), všechny skupiny vitaminů s výjimkou vitaminu C a řadu důležitých minerálních látek. Z těch je významný především vápník, nutný pro zdravý vývoj kostí. Odpůrci konzumace mléka a mléčných výrobků rádi poukazují na možnost získávání vápníku z rostlinných zdrojů, ty však obsahují látky (fytáty, šťavelany),

které brání využití vápníku v těle. Naopak využitelnost vápníku z mléka a mléčných výrobků je velmi vysoká, pohybuje se okolo 30 %, zatímco u rostlinných zdrojů jde o 5 – 13 %. Doporučený příjem vápníku je okolo 1000 mg na den, v závislosti na věku a pohlaví jedince. K pokrytí denní dávky vápníku stačí 3 porce mléčných výrobků za den, například hrnek mléka, jogurt a 50 – 100 g sýra. Pro zajímavost ještě dodejme, že množství vápníku obsaženého v 250 ml mléka odpovídá 40 g sýru typu eidam, 180 g jogurt, 400 g brokolice, 1200 g špenátu, případně 8 l sójového nápoje. Mléko a mléčné výrobky jsou tedy z hlediska příjmu vápníku pro člověka nezastupitelné. **A jaké jsou další mýty o mléce?**

**Mléko zahleňuje** – realita je taková, že mléko, jakožto emulze tuku ve vodě vytvoří na sliznici film, který se rychle rozpadne na jednotlivé živiny.

**Mléko se ředí vodou** – mléko se zpracovává tak, že se odstředěním oddělí netučné mléko a smetana, aby se tyto dvě látky opět smíchaly ve správném poměru tak, aby bylo dosaženo standardizované tučnosti. Krávy totiž standardizované nejsou a čerstvě nadojené mléko obsahuje různé množství tuku v závislosti na plemeni dojnice, krmné dávce, ročním období, stupni laktace.

**Trvanlivé mléko obsahuje konzervanty.** Neobsahuje - mléko prodávané jako „čerstvé“ prochází procesem pasterizace, což je zahřátí na teplotu min 71,7°C po dobu 15 sekund, mléko prodávané

jako „trvanlivé“ prochází procesem UHT (ultra high temperature) neboli vysokotepebného ošetření, kdy dochází k jeho zahřátí na teplotu 140°C po dobu 1 – 2 sekund. Při tomto procesu ztratí pouze nepatrné množství enzymů a vitaminů, množství bílkovin, vápníku a dalších minerálů zůstává nezměněn. Největší rozdíl je v chuti, mléko během UHT procesu získává tzv. „vařivou“ chuť.

**Krabicové mléko se recykluje.** Naprostá hloupost, která sice měla být již navždy vyvrácena, ale občas se s ní ještě můžeme setkat, dle „zaručených“ zpráv, číslo na krabici s mlékem označuje, kolikrát byla tato šarže stažena z obchodu, znovu převařena a naplněna do krabic. Ve skutečnosti jde o číslo související s technologií výroby obalu.

**Mléko není vhodné pro lidskou výživu.** Člověk je jediný savec, který pije mléko jiného savce – stejně tak jako je člověk jediný živočišný druh, který mele obilí na mouku či který opéká maso na ohni. Stravování člověka se prostě od stravování jiných živočišných druhů podstatně liší, což je evolučně dáno. Evropané se adaptovali na trávení mléka zhruba před 7000 lety.

**A nyní si pojdme udělat jasno v tom, co to je vlastně „alergie na mléko“.**

V první řadě je nutné říct, že zažívací obtíže po konzumaci mléka a mléčných výrobků může být způsobena dvěma příčinami. Tou první je **nesnášenlivost mléčných bílkovin**. Hlavní bílkovinou obsaženou

v kravském, ale i kozím či ovčím mléce je kasein. V mateřském mléce je hlavní bílkovinou albumin. Nejčastěji se proto alergie na kasein objevuje u kojenců, 95 % případů se projeví v prvním roce dítěte, spíše však již do 4 měsíců. Tato alergie se vyskytuje u cca 2 – 5 % kojenců. Kasein je teplotně stabilní, proto se jeho účinek převařením nesníží, alergie na kasein bývá dlouhodobá, často celoživotní a je nutné se při ní vyhnout mléku a mléčným výrobkům avšak syrovátku a výrobky z ní mohou pacienti snášet dobře. Naopak při alergii na syrovátkovou bílkovinu beta-laktoglobulin se účinek alergenu převařením sníží, a tato alergie většinou netrvá déle než do 3 roku věku dítěte. Tyto alergie se nejčastěji projevují trávicími potížemi, může se také vyskytnout kopřivka či atopický ekzém.

Druhou je **laktózová intolerance** – mléčný cukr (laktosa) je složen ze dvou sacharidů – glukosy a galaktosy. K rozštěpení laktosy na jednodušší cukry je zapotřebí enzymu laktasy. V případě že organismus laktasu vyprodukovat nedokáže, nezpracovaná laktosa se ukládá ve střevech, kde kvasí a dochází tak k nadměrné produkci plynů. Důsledkem jsou pak nadýmání, bolest břicha či průjem. K jiným projevům, například kožním, zde nedochází. Schopnost produkovat laktasu je různá, zatímco v Asii či Africe se laktózová intolerance vyskytuje až u 90 % populace, v Evropě je její výskyt podstatně nižší, zhruba 2 – 10 %. Nejnižší výskyt laktózové intolerance je ve Skandinávii, neboť severské národy pily mléko dříve

než například Římané, proto se jejich organismus na zpracování laktosy lépe adaptoval. Laktózová intolerance se může objevit i ve vyšším věku vlivem výživy, prodělaných chorob či užívaných léků. Laktózová intolerance může být i přechodná, při narušení střevní mikroflóry po užívání antibiotik nebo při prodělaném infekčním onemocnění střev. Při laktosové intoleranci není nutné striktně vylučovat mléčné výrobky, většina lidí obvykle malé množství laktosy snáší, laktosa se navíc štěpí při procesech mléčného kvašení.

**Tab.1. Obsah laktózy v mléku a mléčných výrobcích (Březková 2009)**

|                         | Obsah laktózy<br>(g/ 100 g) | Velikost porce<br>(g) | Obsah laktózy<br>v porci (g) |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------------|
| Kravné mléko            | 4,8                         | 250                   | 12,0                         |
| Kozí mléko              | 4,4                         | -                     | -                            |
| Ovčí mléko              | 5,1                         | -                     | -                            |
| Lidské mléko            | 7,2                         | -                     | -                            |
| Jogurt                  | 4,1                         | 150                   | 6,2                          |
| Jogurt ovocný           | 3,0                         | 150                   | 4,5                          |
| Kefír                   | 3,8                         | 200                   | 7,6                          |
| Šlehačka                | 3,1                         | 15                    | 0,5                          |
| Smetana do kávy         | 3,8                         | 15                    | 0,6                          |
| Zmrzlina                | 6,0                         | 50 – 100              | 3 – 6                        |
| Tvaroh měkký            | 3,5                         | 100                   | 3,5                          |
| Cottage                 | 2,2                         | 100                   | 2,2                          |
| Sýr tvrdý               | 0,0                         | 50 – 100              | 0,0                          |
| Máslo                   | 0,7                         | 10                    | 0,1                          |
| Sušené plnotučné mléko  | 38,0                        | -                     | -                            |
| Sušené odstředěné mléko | 52,0                        | -                     | -                            |
| Sušená syrovátka        | 74,0                        | -                     | -                            |

\*Zdroj: <https://www.cpzp.cz/clanek/305-0-Zdroje-vapniku.html>, <https://www.vyzivaspol.cz/vapnik-kalcium-calcium/>,  
[https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Myty...-o-mlece\\_\\_s10010x9761.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Myty...-o-mlece__s10010x9761.html),  
<http://www.fzv.cz/mleko-a-mlecne-vyroby-ve-vyzive/><https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76688.aspx>  
<https://www.nutriklub.cz/clanek/rozdil-mezi-alergii-na-bilkovinu-kravskeho-mleka-a-intoleranci-laktozy>  
<https://www.vyzivaspol.cz/laktozova-intolerance/>

*Autorem je Jan Hutař, nutriční terapeut*

## 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 kuchař:

### JOSEF DOSTÁL



**Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?**

Jmenuji se Josef Dostál a pocházím z Borů. Pracuji v domově jako kuchař a to už pět let. Dvacet dva let předtím jsem pracoval jako kuchař Na restauraci Obecník. A je mi 59 let.

### **Jak se Vám práce v domově líbí?**

Práce v domově se mi líbí moc. Moje manželka také pracuje v kuchyni a tak často ještě doma probíráme, co se dělo v práci. A v práci jsem mezi samými ženami, to se mi líbí. Rád si také povídám s babičkami při servírování jídla.

### **Na jaké místo byste se rád podíval a proč?**

Baví mě hospodářství, takže na dovolenou nemám moc čas. Rád bych jel ale třeba někam jen na jeden den – k moři ale ne, tam bych se unudil. Jsem spokojený tam, kde jsem.

### **Co rád děláte ve volném čase?**

Rád házím hnůj, neboli starám se o svoje domácí zvířata ☺ Nejraději, ale trávím svůj volný čas se svými vnoučaty. Hraji s nimi třeba fotbal a často také musím dělat palačinky. Vnuk mi vždycky říká: „Dědo, udělej mi palačinky.“

### **KVÍZ**

#### **Nejoblíbenější jídlo**

Řízek.

#### **Nejoblíbenější barva**

Modrá.

#### **Vaše nejhezčí dovolená**

Vzpomínám, jak jsme jednou jeli s dětmi stanovat, bohužel nám ale stan nešel rozložit a postavit, byl moc velký, tak jsme se sbalili a jeli jsme domů.

**Vaše nejoblíbenější roční období**

Záleží na počasí.

**Nejoblíbenější pohádka**

Tři oříšky pro Popelku.

**Nejoblíbenější hudba**

Mám rád Karla Gotta.

**Děkuji Vám za rozhovor. Ať se vám daří!**

## **POZVÁNÍ NA CESTOPISNOU PŘEDNÁŠKU**

### **NEJSTARŠÍ CESTOVATELKA MILUŠKA MRVKOVÁ: SIBIŘ MI**

#### **CHYBĚLA JAKO DÍLEK DO SKLÁDAČKY**

**Ve středu 19. června zavítá do našeho domova cestovatelka Miluška Mrvková. Můžete se na ni těšit od 10.00 hod v prostorách U3V, kde nám představí chráněnou krajinnou oblast Brdy. V tomto vydání Děčka si můžete přečíst medailonek o paní Mrkové, který byl uveřejněný na Vysočina Rozhlasu.**

Projela 47 zemí, natočila skoro stejné množství filmů, které jezdí promítat do domovů pro seniory a chystá se na další výlety.

Miluška Mrvková je plná energie možná i díky tomu, že celý život pracovala s mládeží a vedla je k hudbě, tanci, zpěvu a především turistice. Každý výlet zpracovává do dokumentárního filmu plného krásných záběrů, hudby a informací z místa.



"Při životě mě drží právě to, že můžu ty filmy promítat v mojí milované Domovince, kterou mám strašně ráda, ale nejen tam, i v jiných domovech důchodců. Když vidím ty jejich rozzářené oči, jak se těší zase na další film, tak mi to dá nový náboj a říkám si, že jim zase musím něco přivést," popisuje vitální cestovatelka svůj největší životní pohon.

## **Kde je nejkrásněji? U nás**

Milušce Mrvkové se líbilo všude. „Prošla jsem hodně zemí a každá země má něco svého, krásného i ne úplně tak dobrého, ale vždycky, když jsem přejela hranice, tak jsem si řekla, že tady u nás doma na Vysočině je nejkrásněji. Předminulý rok jsem taky navštívila Brdy, nedotčené lesy, krásná krajina, a když jsem to promítala v jednom domově důchodců, tak mi jedna devadesátiletá paní přišla říct, že se jí chtělo zpívat Kde domov můj,“ přiznává cestovatelka.

## **Sibiř je nejkrásnější**

Zážitek ze Sibiře ale všechny dosavadní cesty pro Milušku přebil. „To byla taková krása,“ rozplývá se v Dobrém dopoledni. „Před lety jsem dostala za odměnu za vedení turistiky mládeže výlet do Sovětského svazu, ale ze zdravotních důvodů jsem to tenkrát nemohla uskutečnit. A tak jsem si už myslela, že se tam nedostanu, ale můj andělíček strážný mi nakonec pomohl. Přišla jsem domů a našla jsem cestovní katalog otevřený na stránce se Sibiří, a tím jsem si splnila celoživotní sen.“

Než se dala na cestu, jela se do cestovní kanceláře ukázat, aby viděli, že i v tomto věku Miluška Mrvková cestu zvládne. „Kdybych poslala přihlášku, tak by mě nechtěli vzít!“ směje se.

Sedmnáctidenní cesta začínala dvoudenním pobytem v Moskvě. Moskevská nádraží jsou podle Miluščina vyprávění krásné paláce s křišťálovými lustry, výzdobou, ochrankou a nastupování do vlaku je podobné jako na letišti. „Cestovali jsme lůžkovými vagóny, bylo to pohodlné a cesta byla celou dobu krásnou krajinou, mnoho cestovatelů o ní sní. Jedním vlakem se projede step, tundra, tajga, hory, dva kontinenty, osm časových pásem“ vypráví dále.

### **Celkem se sedmkrát z vlaku vystupovalo za poznáním**

Celá Transsibiřská magistrála má téměř deset tisíc kilometrů. První zastávku měli cestovatelé v Kazani, dále se stavělo v Jekatěrinburgu. „To je tak krásné město, že jsme se shodli, že bychom tam dokázali žít,“ nešetří Miluška nadšením. „Na zemi je tam červená čára, která každého přivede k pětatřiceti pamětihodnostem, je tam spousta umění, soch, historie!“

V Krasnojarsku Miluška jako první vylezla na stometrovou skálu podobnou našim Prachovským skálám. Ze skupiny čtrnácti účastníků byla nejstarší, a zatímco se ostatní pochybovačně dívali na vrcholky skal, vyběhla sama nahoru. Ostatní, když zjistili, že už tam vyběhla, se k ní přidali. „Nejdřív tam nechtěli, ale pak si to moc chválili,“ usmívá se cestovatelka.

\*Zdroj:<https://vysocina.rozhlas.cz/nejstarsi-cestovatelka-miluska-mrvkova-sibir-mi-chybela-jako-dilek-do-skladacky-7565429>

\*Zdroj obrázku: [https://www.idnes.cz/jihlava/zpravy/triaosmdesatileta-pani-cestuje-jako-za-mlada.A161017\\_215446\\_jihlava-zpravy\\_evs/foto](https://www.idnes.cz/jihlava/zpravy/triaosmdesatileta-pani-cestuje-jako-za-mlada.A161017_215446_jihlava-zpravy_evs/foto)

## VTIPY – RODINNÉ

Chlapec rozbije vázu v domě bohatého strýce. Když to strýc zjistí, rozlítí se a dá se do křiku: „Víš vůbec, jak stará ta váza byla?! Byla ze 17. století!“ Chlapeček si úlevně oddychne: „Uf, no ještěže nebyla nová!“

Hoch přijde domů ze školy a zkroušeně hlásí, že dostal pětku. Otec se rozohní spravedlivým hněvem a vydá se do školy, kde udeří na učitele: „Proč jste dal Honzíkovi pětku?!“ „Protože šestku u nás dát nelze.“

Dcera: „Tati, věděl jsi, že holky jsou chytřejší než kluci?“ Otec: „No to jsem tedy nevěděl.“ Dcera: „No, tak vidíš.“

„Pepíčku! To je už počtvrté tenhle týden, cos přišel do školy pozdě! Víš, co to znamená?!“ „Hm, že je čtvrtek, paní učitelko?“

\*Zdroj: <https://vtipe-vylez.cz/rodinne-vtipy-2.php>

## DOBROVOLNICKÉ OKÉNKO

### DĚTI A DOBROVOLNICTVÍ

Dobrovolnictví by měla být úplně běžná součást života. A když to má být běžná součást života, měly by s tímto pocitem děti už vyrůstat. Pak jim v dospělosti přijde běžné, že se lidem, kteří to potřebují, pomáhá. A jako se vším u výchovy dětí: nejlepší je jít příkladem.



Když mi bylo kolem šestnácti, tak jsem chtěla jít s kamarádkou do nejmenovaného domova (tehdy ještě) důchodců pomáhat lidem. Kamarádka to vzdala a já se sama bála. Ale moje představa byla, že budeme pomáhat převlíkat povlečení, krmit lidi a podobně. I kdybych se tehdy překonala, asi by mě stejně vyhnali. Koho by to taky tenkrát na maloměstě napadlo, že by jim holka šla jen tak pomáhat. Podezřelé! Shodou okolností a náhod jsem zhruba o dvacet let později v tomto domově (dnes již) seniorů zahrnula jako dobrovolnice.

A protože jsem chtěla, aby měly i moje děti možnost a představu o tom, co dobrovolnictví doopravdy znamená, беру je občas s sebou. Dá se říct, že odmalička. A tak už poznaly tři „moje dámy“ - ne že by

s nimi navázaly vztah rodinný, ale rozhodně je ve výsledku navštěvovaly častěji, než vlastní vnoučata. A navíc od nich nic nechtěly. Smutné i hezké zároveň. Na běžné návštěvy u lůžka chodím sama, děti přibírám na „jednorázové, ale pravidelné“ aktivity. Ať už jsou to venkovní procházky, nebo předčítání pro skupiny (když čte pohádku dítě, má to až dojemný nádech).

A tak děti už vyhlíží v kalendáři, kdy bude v domově grilovačka, kde pomáhají roznášet buřty a pivo, ve škole hlídají, aby včas se spolužáky vytvořili přáníčka v předvelikonočním a předvánočním čase. Protože ve vánočním a velikonočním čase obcházíme společně úplně všechny pokoje v domově a všem přejeme krásné svátky a neseme jim malý dáreček v podobě přáníček od školáků. Je krásné, že si už obyvatelé děti pamatují, někteří dokonce jménem a těší se na ně. Nejtěžší je tak utíkat od odměn, které si na ně chystají, ačkoliv máme natrénovanou odpověď, že to děláme pro jejich i naši radost. A je pravda, že když jsme začínali, tak se někteří zatrpklí obyvatelé obraceli zády, a dnes už nás vítají s úsměvem. „Vůbec nikdo se netvářil naštvane, vid’?“ Smutně se samozřejmě někteří lidé tváří, a tak se u nich zdržíme déle a oni nám vyprávějí svůj příběh.

Až moje děti přestanou chtít se mnou chodit, věřím, že to bude jen dočasné období a věřím, že se nějakým způsobem k dobrovolnické činnosti v dospělosti vrátí, protože už ho mají v sobě zakořeněné. Ten pocit radosti, vděku a potěšení jim nikdo z hlavy (a srdce nevymaže).

„Ta paní měla fakt radost, vid’? Vypadala úplně dojatě.“ Ale nejen nonverbálně, zrovna u seniorů jsou reakce tak přímé a jasné, že je děti nemůžou zapomenout. Většinou je obyvatelé domova zahrnují lichotkami, takže jsou „krásné, šikovné, hodné, chytré, roztomilé...“ A nejen pochvaly, ale i slova, která mi při loučení ženou slzy do očí, dětem to možná úplně nedochází: „Aspoň někdo si na nás vzpomněl.“

Mrzí mě, že se děti k dobrovolnictví nevedou hromadně ve školách, jak je to v cizině. Tam je zcela běžné, že se děti zapojují do dobrovolnictví ve směru, v jakém si vyberou. A není jim tak vůbec cizí ani v dospělém věku. Tady se děti ve volném čase vydávají spíš na brigády, hned jak jim je patnáct. Ale peníze nejsou všechno, to by děti měly taky vědět. A tak je to na nás, na rodičích. Měli bychom je podpořit ne ve vydělávání na nový mobil nebo boty, ale v investování do růstu v empatického člověka, který je ochotný pomáhat tam, kde je to potřeba. Protože mu to bude mnohem větším přínosem (včetně trénování spolehlivosti) a v životě se ještě nepracuje až-až.

\*Zdroj: <https://www.dobrovolnik.cz/pribeh-dobrovolniku/deti-dobrovolnictvi>

## JAK TO BYLO V DOMOVĚ PŘED 40 LETY

### ČERVEN 1979

Zápis ze schůzky brigády, konané 4. 6. Zahájení provedla sestra Mejzlíková, která přivítala přítomné sestry.

Zdravotní referát přednesla sestra Zemanová o slunečním úpalu a úžehu a jejich prevenci. V dnešních tropických dnech, kdy rtuť teploměru vystupuje přes 30 stupňů celsia ve stínu, je toto téma aktuální.

Zajímavý referát o pěstování květin, jejich ošetření a dekoraci do keramických mís přečetla sestra Mejzlíková. Všechny jsme se zúčastnily bohatou diskuzí.

Plnění závazků a další splněný bod k našim závazkům je bezplatné darování krve. Tři členky brigády – sestra Zemanová, Kašparová a Špačková darovaly bezplatně svoji krev na transfúzní stanici v Novém Městě.

Okopáváním květin jsme opět splnily 5. bod do dalšího bodu závazků.

Pět členek brigády se zúčastnilo jako doprovod obyvatel do divadla Reduta v Brně na operetu „Vinobraní“ od Oscara Nedbala.

Sestry na každém poschodí udělaly též nástěnky k roku dítěte a tím jsme splnili další bod závazků.

Závěrem poděkovala sestra Mejzlíková všem přítomným sestrám za účast a ukončila schůzku.

*Čerpáno z kroniky DSVM*

## KŘÍŽOVKA

### ŠVÉDSKÁ KŘÍŽOVKA

|                                                                                                                                                  |                                      |                                  |                                      |    |                                     |                                  |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|------------------|-----------------------|
| Stěžuje si novomanželka své kamarádce: „Můj manžel neustále mluví o ženě, kterou měl přede mnou!“ „To nic není, ten můj neustále ... (tajenka).“ |                                      |                                  |                                      | 74 | ZNAČKA ZLATA                        | NARŮST A UZRÁT                   | STRAKATÝ KŮŇ (RIDČEJI)          | DOBYTČÍ NÁPOJ                          | 2. DÍL TAJENKY                      | SKOŘÁPKA MEKKYŠU | ČERT                  |
|                                                                                                                                                  | NÁZEV HLÁSKY                         | VRANIK                           | ZIVOTOPISY (Z LATINY) 1. DÍL TAJENKY |    | DOPR. PRO-STŘEDEK ZN. KILOAM-PERU   |                                  |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
| ŽENSKÉ JMÉNO                                                                                                                                     |                                      |                                  |                                      |    | OSÁZET ANGLICKÝ „JEDINÝ“            |                                  |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
| USAZENINA                                                                                                                                        |                                      |                                  |                                      |    | MALÁ ODA PTÁK SROST-LOPRSTY         |                                  |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
| SOVĚTSKÁ DRUŽICE                                                                                                                                 |                                      |                                  |                                      |    |                                     |                                  |                                 | VAZAL ORIENTÁLNÍ VÍLA                  |                                     |                  |                       |
|                                                                                                                                                  | SAS (PODLE JIRÁSKA)                  | JEDNOTKA EL. NAPĚTÍ VPAD         |                                      |    |                                     |                                  | PÍSM. REC. ABECEDY FRANC. KOMIK |                                        |                                     | UČITEL           | OSTROVY ZÁPADNÍ INDIE |
| DRUH KERŮ                                                                                                                                        |                                      |                                  |                                      |    |                                     | MORAVSKÝ TANEC UKAZOVACÍ ZÁJMENO |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
| OBSAH DRAHÉHO KOVU V MINCI                                                                                                                       |                                      |                                  |                                      |    |                                     | VYMŘELÝ DIVOKÝ KŮŇ KVĚTINA       |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
| ČESKÝ TANEC                                                                                                                                      |                                      |                                  |                                      |    | ATOM S PŘEB. KL. NÁBOJE RYTM. CELEK |                                  |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
| POSTUPNÉ SHÁZETI (RIDČEJI)                                                                                                                       |                                      |                                  |                                      |    |                                     |                                  |                                 | ZKR. MA-DAR. TISK. AGENTURY VŮDCE HUNŮ |                                     |                  |                       |
|                                                                                                                                                  | KOV. OZDOBY VYPOUKL. TVARU (ZASTAR.) | ŮBYTEK HMOTNOSTI KAPALIN ČERNOCH |                                      |    |                                     |                                  | KYSLÍKATÁ SLOUČE-NINA TRN       |                                        |                                     |                  |                       |
| SKROJEK                                                                                                                                          |                                      |                                  |                                      |    |                                     | OBRUSY ZNAČKA PLUTONIA           |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
| CÍP KVĚTNÍHO KALICHU                                                                                                                             |                                      |                                  |                                      |    |                                     | DŮRAZNÁ VYZVA KE KLIDU STOVKY    |                                 |                                        |                                     | OSOBNÍ ZÁJMENO   | LIKÉRNÍK              |
| POHŘEBNÍ HOSTINA                                                                                                                                 |                                      |                                  |                                      |    | DROBNÉ ŮLOMKY ZKR. URAN. DOLŮ       |                                  |                                 |                                        | PŘEDLOŽKA JM. SPISO-VATELE MC BAINA |                  |                       |
| TĚSNĚ PŘILEHAT                                                                                                                                   |                                      |                                  |                                      |    |                                     | ŽENSKÉ JMÉNO                     |                                 |                                        |                                     |                  |                       |
| CVIČNÁ HUDEBNÍ SKLADBA                                                                                                                           |                                      |                                  |                                      |    |                                     | PODNOŽNÍK                        |                                 |                                        |                                     |                  |                       |

Pomůcka: only, MTI, todi.

KM