

Září 2019

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é ě k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na září	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	4
Co se dělo u nás v domově v srpnu	6
Pranostiky	8
Pozvánka na akce v září	9
Významné dny a výročí v září	10
Příběhy pro potěchu duše	11
Vtipy	13
Fotogalerie	14
Rozhovor	15
Pověsti z Vysočiny	18
Z kuchyně	20
K počtení	24
Co se dělo v domově před 40 lety	27
Křížovka	28

BLAHOPŘÁNÍ NA ZÁŘÍ

Anna NECHVÁTALOVÁ

Marie KUČEROVÁ

Hana BULOVÁ

Ludvík PREISNER

Jaroslav SCHROLLER

Petr BUREŠ

Marie SKLENÁŘOVÁ

Stanislava DOLEŽALOVÁ

Všem oslavencům přejeme k jejich narozeninám

hodně štěstí, zdraví a spokojenosti do dalších let.



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci srpnu odešli:

Paní Marie Čmuhová + 1. 8. 2019

Pan Rajmund Hanousek + 7. 8. 2019

Paní Jiřina Maloušková + 29. 8. 2019

Paní Dagmar Zeiselová + 30. 8. 2019

V srpnu přišli noví obyvatelé:

Paní Vlasta Dvořáková z Velké Bíteše

Pan Antonín Příhoda ze Svratky

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	9:15	ranní cvičení
	13:00	canisterapie s paní Dyntarovou

Úterý	9:00	canisterapie s paní Kamenskou
	10:00	tvůrčí činnosti
	14:30	canisterapie s panem Trojanem
Čtvrtek	9:15	ranní cvičení
	10:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
	13:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
	15:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
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 SRPNU

Na začátku srpna se uspořádal prázdninový bleší trh. V prostorách univerzity třetího věku byla spousta drobností, kosmetiky, dekorací i oblečení. Návštěvníci trhu si tak mohli udělat radost například novým hrníčkem na kávu, svícnem či svetrem. Letní edice blešího trhu trvala od 30. července do 5. srpna.

V úterý 6. srpna dopoledne se společenská místnost v prvním patře proměnila v tvořivou dílnu. Skupina obyvatelek se s pracovníci terapií věnovala výrobě ozdobných věnců z obilovin.

Ve středu 7. srpna jsme trávili dopoledne v terapeutické zahradce, kde jsme si užívali krásného počasí, slunili se, ale také například četli z našeho časopisu Děčko.

Přednáška nutričního terapeuta Jana Hutaře se uspořádala v prostorách U3V ve čtvrtek 9. srpna dopoledne. Pan nutriční



terapeut popovídal o zelenině všeho druhu, o jejich blahodárných účincích a prospěšnosti pro lidské tělo i mysl. Na závěr jsme měli možnost ochutnat zdravý zeleninový koktejl v podobě zeleninového džusu. Obyvatelé mohli také pokládat dotazy, které se týkají stravování v domově.

Ti, co mají rádi naše filmová dopoledne s kávou, za námi mohli přijít v úterý 13. srpna. Tentokrát se promítal film Šest medvědů s Cibulkou s Oldřichem Lipským v hlavní roli.

Ve středu 14. srpna jsme měli v domově napilno. Dopoledne jsme věnovali tréninku pétanque. Sestavili jsme tak tříčlenné družstvo, která nás bude reprezentovat na nadcházejícím pétanque turnaji v Třebíči v Domově pro seniory Koutkova. Ve dvě hodiny odpoledne jsme měli v prostorách univerzity třetího věku setkání vedení domova s obyvateli.

Ve čtvrtek 15. srpna za námi zavítala milá návštěva z mateřské školky. Přišly za námi dětmi v doprovodu paních učitelek. Dětem jsme představily náš želví páreček a taky naše dvě morčata. Děti nám na oplátku namalovaly povedené a veselé obrázky na podlahu v terapeutické zahrádce.

Ve čtvrtek 22. srpna za námi přišla Žanetka Pospíchalová, dcera jedné ze zaměstnankyně domova a ukázala nám svá zvířátka, která chová doma. Seznámila nás se zvířátky a Žanetka nám také řekla, jak se o ně správně starat nebo jak je krmit. Přišly za námi také děti

z mateřské školky, které také uvítaly návštěvu Žanetčiných zvířátek a věnovali jim náležitou pozornost.

Poslední srpnový týden jsme zasvětili přípravám na Dožínky. Ženy společně s pracovníci terapií vytvářely dožínkový věnec. V pondělí a v úterý se vytvářely kytičky do věnce, které se poté dávaly dohromady a tvořily dožínkový věnec.

Dožínky vyvrcholily ve čtvrtek 29. srpna. Dožínkový průvod procházel domovem celé dopoledne. Nejdříve se zastavil ve třetím patře na Pomněnce a tam roztancoval nejednu obyvatelku a obyvatele domova. Pokračovalo se do druhého patra a před obědem jste krojovanou výpravu mohli zahlédnout před jídelnou. K tanci a poslechu zahrál pan Zdeněk Rozmarin se svou dcerou, nabízeli se dožínkové koláčky a něco dobrého k pití. Na závěr děvečka s chasníkem předali dožínkový věnec hospodáři a hospodářce domova a na všechny čekal zasloužený slavnostní oběd.

PRANOSTIKY

Na Ludmily světice, obouvej již střevíce.

Kdo nezoral do svatého Matouše, bude mít potíže.

Na svatého Václava mráz nastává.

Svatomichalské víno – panské víno, havelské víno – selské víno.

POZVÁNKA NA AKCE V ZÁŘÍ

4. září – středa

Program s Chaloupkami „Kozy na cestách“ (od 10.00 hod, v terapeutické zahrádce)

5. září – čtvrtek

Turnaj v pétanque v Domově pro seniory Koutkova Třebíč

11. září – středa

Zahradnický kroužek (od 14.00 hod)

12. září – čtvrtek

Zahájení výuky na U3V (Louvre a Egypt)

16. září – pondělí

Návštěva děvčat z Výchovného ústavu Velké Meziříčí

24. září – úterý

Zahradnický kroužek (od 14.00 hod)

26. září – čtvrtek

Výuka na U3V (Louvre a Mezopotámie)

29. září – neděle

Den seniorů na Náměstí ve Velkém Meziříčí

30. září – pondělí

Narozeninová oslava pro srpnové a zářijové oslavence



VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ZÁŘÍ

- 1. 9. Světový den míru
- 22. 9. Světový den měst bez aut
- 28. 9. Státní svátek ČR – Den české státnosti, výročí zavraždění sv. Václava v roce 929

1. 9. 1929 narozena **KVĚTA FIALOVÁ**, divadelní a filmová herečka (zemřela 26. 9. 2017) – 90. výročí narození.

7. 9. 1914 narozena **LÍDA BAAROVÁ**, vlastním jménem Lidmila Babková, filmová herečka (zemřela 27. 10. 2000) – 105. výročí narození.

23. 9. 1939 zemřel **SIGMUND FREUD**, rakouský neurolog, psychiatr a psycholog, zakladatel psychoanalýzy (narozen 6. 5. 1856) - 80. výročí úmrtí.

27. 9. 1924 narozen **JOSEF ŠKVORECKÝ**, prozaik, básník, filmový scenárista, literární kritik a překladatel (zemřel 3. 1. 2012) - 95. výročí narození.

28. 9. 1924 narozen **OTAKAR BROUSEK**, divadelní a filmový herec a dabér (zemřel 14. 3. 2014) – 95. výročí narození.

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

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

BOŽÍ PAMĚŤ

Jakási žena se domnívala, že se jí zjevil Bůh. Vydala se to oznámit tamnímu biskupovi, který ji odpověděl:

„Milá paní, možná to Boží zjevení ani nebylo. Víte, já jako biskup mohu určit, zda vaše vidění bylo pravé, nebo ne.“

„Samozřejmě, pane biskupe.“

„Je to můj úkol a také moje povinnost.“

„To je zcela v pořádku, pane biskupe.“

„Tak, prosím, vykonejte to, co vám teď přikážu.“

„Ale jistě.“

„Až se vám příště zjeví Bůh, jak se domníváte, vyzkoušejte, jestli je to opravdu on.“

„Dobře, pane biskupe, ale jak to mám udělat?“

„Požádejte ho, aby vám prozradil moje osobní hříchy. Jestli se vám opravdu zjevuje Bůh, řekne vám je. Pak přijďte za mnou a povězte mi, co vám vyprávěl. Ale nikomu ani slovo! Rozuměla jste?“

„Udělám to přesně, jak jste mi nakázal.“

Za měsíc se paní vrátila a biskup se jí otázel: „Měla jste od té doby nějaké vidění?“

„Myslím, že ano, pane biskupe.“

„A prověřila jste ho, jak jsem vám říkal?“

„Samozřejmě!“

„Co vám Bůh odpověděl?“

„Řekni biskupovi, že jsem všechny jeho hříchy zapomněl.“

Jednoho deštivého odpoledne vezla matka v autě svého malého syna. Jela opatrně, protože mokrá silnice byla kluzká. Najednou syn, který seděl na zadním sedadle, prohlásil:

„Víš, mami, tak mě něco napadlo.“

Matka byla zvědavá, co se mohlo vylíhnout v hlavičce sedmiletého dítěte:

„A co to je?“

„Ten déšť je jako hřích a stěrače jsou jako Bůh, který ho z nás smete.“

Když matka překonala údiv, zeptala se:

„Všiml sis, že kapky nepřestávají padat? Co to podle tebe znamená?“

Dítě nezaváhalo ani na okamžik:

„My hřešíme dál a dál a Bůh nám pořád odpouští.“

Neexistuje žádná kniha, do které by se naše hříchy zapisovaly. Bůh nevede účetní knihy, ani seznamy. Vidí nás takové, jací právě teď jsme, a zahrnuje nás bezpodmínečnou láskou.

ŘÁD

Jednoho dne přivedla jakási žena svého malého synka k Mahátma Gándhímu a požádala ho:

„Řekni mu, ať nejí sladkosti, tebe poslechne.“

„Bud' tak hodná a vrať se za tři dny,“ odpověděl Gándhí.

Tři dny poté matka s dítětem znovu přišla a Gándhí chlapci řekl:

„Přestaň jíst sladkosti.“

Žena se divila: „Proč jsme museli čekat tři dny jenom na tohle?“

Gándhí odpověděl: „Protože před třemi dny jsem ještě sladkosti jedl taky.“

Kdyby se všichni, kdo rozkazují, kážou, vyhrožují, křičí, vyžadují a nabádají, rozhodli, že budou sami dělat to, co chtějí od ostatních, svět by se stal rájem.

VTIPY

Učitel k žákovi: Kdybys měl sedm jablíček a já tě o dvě poprosil, kolik by ti jich zůstalo? Sedum!

Pane doktore, já mám hrozný strach, je to moje první operace. Víím, jak vám je, říká chirurg, moje také!

Povídají si dva policajti: Ty, slyšel jsi, že letos bude Nový rok v pátek? Druhý na to: No, jen aby to nebylo 13-tého.

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 z Pomněnky:**

VĚRA VALÍKOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Věra Valíková a bydlím ve Velkém Meziříčí. Mám dva syny – Jakuba a Vráťu. A máme doma dva pískomily. V domově pracuji již osm let. Nejdříve jsem pracovala na DS jako pečovatelka a teď dva roky pracuji už na Pomněnce.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Líbí se mi, že můžeme pomáhat starým lidem. Mám také ráda skvělý kolektiv spolupracovnic. Práce je někdy hodně náročná a někdy se člověk při práci i zasměje.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Ráda bych se podívala do Paříže, do Francie. Ráda taky navštěvuji Česko a hory. Mám ráda výlety po Česku, mám ráda moře. Ráda bych letěla letadlem, to je můj sen.

Co ráda děláte ve volném čase?

Nejvíce volného času zaberou děti. Výlety, procházky do přírody. Zítra se třeba chystáme na hříbky. Rádi se chodíme taky koupat. A ráda ve volném čase peču a vařím.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Můj ideální den by byl asi nějaká aktivita s rodinou. Vypnout telefon a užívat si s rodinou pohodu.

Co byste si nejvíce přála?

Přála bych si zdraví. Aby byly děti zdravé i všichni okolo. A aby se neděly žádné hrozné věci. A přála bych si také domeček se zahrádkou a se zvířaty.



KVÍZ

Nejoblíbenější jídlo

Jakékoliv maso

Nejoblíbenější barva

Oranžová

Vaše nejhezčí dovolená

U moře v Chorvatsku

Vaše nejoblíbenější roční období

Léto

Nejoblíbenější pohádka

Mrazík

Nejoblíbenější hudba

Rocková hudba

Nejoblíbenější film

Mám ráda české filmy

Nejoblíbenější místo v domově

Nová terasa s markýzami na Pomněnce, je tam příjemné posezení

Děkuji Vám za rozhovor. Ať se vám daří!

POVĚSTI Z VYSOČINY

NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU

Rod pánů z Lomnice sídlil na sever od Tišnova. Od 13. století byl značně rozšířený také na západ až k Velkému Meziříčí. Některý pán z Lomnice postavil ve vsi Náměšti hrad a dal také upravit brod přes řeku Oslavu. Poté sloužil na hradě svému králi jako hejtman. Král vytáhl se svým vojskem ze země na válečnou výpravu. Tu se ke hradu znenadání přihnaly nepřátelské voje, obklíčily ho, rozložily se kolem a čekaly, až se obránci hlady vzdají. O útok se nepokoušely, neboť hrad stál na nepřístupné skále, byl velmi pevný a měl tuze vysoké hradby.

Obležení byli v těžkém postavení. Od královských vojsk se hned tak pomoci dočkat nemohli a zásob na hradě nebylo tolik, aby mohli delší dobu vzdorovat. Nicméně předstírali, že se nelekají. Pištcí a bubeníci denně vyhrávali na nádvoří a veškerá hradní čeleď zpívala a výskala jako o posvícení. Chtěli tak obléhatele přesvědčit o tom, že všeho mají dostatek a vyhladovění se bát nemusejí. Ve skutečnosti jim bylo všelijak. Aby vystačili s malými zásobami co nejdéle, nařídil hejtman hned od prvních dnů obležení malé přiděly jídla, a tak lidé výskali a zpívali s hladovými žaludky. Obléhatelé také zpěvu a jásotu na hradě tuze nevěřili. Znali podobné úskoky, a proto se obhájčům posmívali: „Však vy se poddáte, jen co vám trochu břicha splasknou. Až z vás budou hubeňouři, ještě pěkně poprosíte.“ Když obležení

trvalo už kolik neděl a nepřátelé vytrvale vyčkávali pod hradbami, byly denní porce jídla stále menší a menší. Posádka začala malomyslnět. Později bylo ještě hůř. V truhlicích už nebylo ani prášku mouky, obležení snědli vše, co k snědku bylo. Snědli i koně a poslední, co zbylo, byl černý beránek. Toho jim bylo líto zabít, neboť ho měli všichni rádi, zvláště hejtman. Posádka se chystala, že se vzdá a naléhala na velitele, aby se s nepřítelem jednalo o kapitulaci, při které by aspoň zachránili holé životy.

Hejtman dobře věděl, že nezvládne hladové muže. Zapřísahal je tedy, aby tedy vytrvali aspoň do druhého dne. S těžkým srdcem rozkázal zabít oblíbeného beránka a mužstvo pozval na malé, ale o to vzácnější sousto. S tím byli muži spokojeni. Když beránka zabíjeli, přišli na dobrý nápad. Zachytili krev zvířete, pomazali jí několik starých hovézích kůží a rozvěsili je po cimbuří, aby na slunci uschly, jako by to byly kůže čerstvě stažené. Lest měla znamenitý účinek. Když si kůží všimli obléhatelé, domnívali se, že je na hradě opravdu všeho ještě hojnost. Rozmrzelý velitel tedy rozkázal druhý den



strhnout stany a odtáhnout. Můžete si pomyslet, jaká radost z toho byla na hradě. Ještě větší nastala příštího jitra, neboť přitáhl na pomoc král s vojskem a zásobami. Když se zeptal, jaké zásoby jim zbyly na hradě, ukázali mu černou beraní hlavu. To bylo jediné, co jim zbylo. Král pochválil věrnost, statečnost a důvtip obránců a dovolil rytíři, který je vedl a povzbuzoval k vytrvalosti, aby napříště nosil na zlatém štítě černou beraní hlavu.

*Zdroj: <http://regiony.lusa.cz/kraj-vysocina/povesti-z-vysociny/>

*Zdroj obrázku: <http://www.mzm.cz/namest-nad-oslavou/>

Z KUCHYNĚ

VÍNO

V září, kdy se léto chýlí ke konci a pomalu se blíží podzim, nastává čas sklizně brambor a také vína. Bramborám jsme se již věnovali dříve, teď je tedy čas na víno.

Ještě předtím než se začne sklízet, je třeba zasadit révu vinnou. Vyhovují teplé, dobře propustné půdy s dostatkem živin, nejlépe na jihovýchodních, jižních a západních svazích – v našich končinách obvykle do nadmořské výšky okolo 300 metrů. Ve vyšších polohách se pak dá pěstovat například ve skleníku. To divoké formy révy rostou ve vlhkých lužních lesích nebo v křovinách při březích vodních toků.

Vinná réva pochází pravděpodobně ze západní Asie a jde o jednu z nejdéle pěstovaných rostlin vůbec. Nejstarší zbytky vína byly nalezeny v dnešním Íránu a pocházejí z období zhruba 8500 – 4000 let p.n.l. O víně kultivovaném, tedy cíleně pěstovaném, sahají první zmínky zhruba do doby 7000 let před Kristem. Panuje názor, že první víno jako nápoj vzniklo vlastně náhodou, kdy se do nádob s hroznovou šťávou dostaly kvasinky, pravděpodobně je tam zavál vítr, a ty pak začaly zpracovávat cukr, který se v hroznech nachází, a proměňovali jej na alkohol. Výrobu vína později zdokonalili Egypťané a Řekové ji rozšířili do Středomoří. A ze starého Říma pochází zvyk přituknout si skleničkami při přípitku. Legenda praví, že ze strachu, že je chce hostitel otrávit, si Římané přitukávali sklenicemi tak silně, až přelili trochu svého vína do skleničky toho druhého. Dali si tak navzájem vědět, že obsah sklenice není otrávený.



Bílá vína se vyrábí z hroznů bílých, modrých, červených nebo růžových odrůd. Narušené slupky hroznů (rmut) se ihned lisují a ke kvašení putuje čistý hroznový mošt.

Červená vína se vyrábí pouze z modrých hroznů, neboť jen ty obsahují červené barvivo, výroba probíhá nakvašením hroznů, kdy se rmut nechá kvasit několik dní. Kvašení probíhá delší dobu a za vyšší teploty než u bílého vína.

Růžová vína bývají vyrobená z modrých hroznů, ovšem bez několikanásobného nakvašení, u stolních šumivých a perlivých vín pak i ze směsí bílého a červeného vína.

Oranžové víno je nejméně známé, jde o bílé víno zrající na slupkách, jde o vůbec první známý způsob výroby vína, jde o víno vyrobené starobylými gruzínskými technologiemi macerace a fermentace rmutu.

Hroznové víno je ovocem bohatým na vitaminy skupiny B, vitamin C a množství minerálních látek, především draslíku, manganu, hořčíku, železa a vápníku. Jsou bohaté na vlákninu, pomáhají proti zácpě, odvodňují organismus, urychlují průchod moči ledvinami, vyplavují bakterie a mírní tak záněty ledvin a močového měchýře. Zmíněné vitaminy skupiny B jsou zase důležité pro metabolismus sacharidů, tedy paliva pro mozek a nervovou soustavu.

Vinná réva je také dobrým zdrojem antioxidantů. Nejznámějším z nich je resveratrol, kterému se přisuzovaly až zázračné účinky při prevenci nádorových a kardiovaskulárních onemocnění a některé farmaceutické firmy jej prodávaly v tabletách jako pilulku proti stárnutí. Studie však prokázaly, že i když pití vína ve střídavém množství má příznivé účinky na zdraví, neděje se tak vlivem resveratrolu, neboť ten se v krvi rychle rozkládá a by tělo dokázalo využít jeho účinky, museli bychom denně vypít 200 až 1000 litrů vína,

což rozhodně není střídmé množství. Za to jsou nadále považovány 4 dl u mužů a 2 dl u žen.

Kromě příznivého vlivu na onemocnění srdce a cév při střídmé konzumaci vína dochází k nižšímu riziku propuknutí Alzheimerovy choroby, diabetu II. typu, deprese, či některých typů rakoviny. Ovšem pozor – studie, které potvrzují zdravotní přínos střídmé konzumace vína, se víceméně shodují, že při překročení doporučeného množství naopak zdravotní rizika výrazně narůstají.

A jak je to s tím burčákem? Jde o meziprodukt při výrobě vína, částečně zkvašený mošt z hroznů révy s obsahem alkoholu 1 – 7 %. Má světle žlutou, případně červenou barvu a obsahuje kvasný kal, ovšem ve formě jemné usazeniny. Neměl by obsahovat žádné velké shluky kvasinek nebo mechanické nečistoty. Právě díky obsahu živých kvasinek a nízkému obsahu alkoholu můžeme burčák označit za nápoj prospěšný pro zažívací ústrojí, ale i tady platí „všeho s mírou“.

Autorem je Jan Hutař, nutriční terapeut

*Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9va_vinn%C3%A1, <https://cs.medlicker.com/1246-cervene-vino-zdravi> ,
<https://www.znovin.cz/konec-legendy-o-resveratrolu>,<https://www.mediin.cz/cs/zajimavosti-o-vine/7-zajimavosti-o-vine.html>, <https://www.vinarskydum.cz/radce/postrehy/70-co-je-vlastne-burcak>

K POČTENÍ

ZAHRADNÍ TERAPIE



Ačkoliv to dnes mnohdy už tak nevypadá, je člověk stále součástí živé přírody. Naše tělo se stále řídí zákony a rytmy, které platí od pradávna pro nás i ostatní živočichy. Moderní věda někdy znovu objevuje staré dobré pravdy. Jednou z nich je i to, že příroda léčí. Zahradní terapie je pojem známý po celém světě. Ve vyspělých zemích všech kontinentů se rozvíjí speciální profese - zahradní terapeut. Vědecký přístup sice už dokáže vysvětlit mechanismy působení živé přírody na člověka, bourá mýtus "tajemné síly," nicméně na ozdravném výsledku se nic nezměnilo. Potřeba rozmanitosti v prostředí a souhry denního režimu s rytmy v přírodě je i u současného člověka stále stejná jako byla u starých dobrých lovců mamutů.



V procesu zahradní terapie se promyšleně využívá vliv práce v zahradě i samotného pobytu v ní k léčbě a rehabilitaci lidí s nejrůznějšími problémy. Zahrady využívané pro léčbu se budují u nemocnic, léčeben, domovů pro seniory, zařízení pro handicapované, ale i třeba ve věznicích nebo školách. Princip je jednoduchý. Pozorovat jak něco roste, jaké má biorytmy a potřeby, pomáhá člověku pochopit a uvědomit si svoje vlastní potřeby. A když se ještě o to sám stará, snáze rehabilituje např. po operaci, snáze zapomene na své těžké životní starosti, mimoděk relaxuje a "vypne," přirozeně se naladí na rytmus dne a noci apod.

Dalším základem zahradní terapie je vzájemný vztah mezi dvěma živými organismy (podobně, jako například při známé terapii s využitím psů). Péče o rostlinu není složitá a její reakce jsou snadno čitelné. Nové listy a třeba i květy jsou úžasnou odměnou.

Ideální zahradní terapeut v sobě spojuje schopnosti dobrého psychologa, ergoterapeuta i zahradníka, ale příroda na nás nepůsobí pouze při organizovaných programech. Výzkumy prokázaly například i jednoznačný pozitivní vliv zeleně za okny kanceláře na spokojenost zaměstnanců. Lidé, kteří měli výhled z okna na šedivé zdi, udávali mnohem větší míru osobní nespokojenosti i častější nemocnost než ti, kteří viděli do zahrady. I samotné trávení času v dobře navrhnuté a správně pěstované zahradě dokáže zapůsobit na samotné základy lidské přirozenosti. Taková zahrada přirozeným a velmi příjemným

způsobem působí na všechny smysly a jejich prostřednictvím na celý organismus.

Pomalu i k nám už pronikají informace o zahradní terapii. Doufejme, že brzy bude i v naší zemi běžné využívání léčebného potenciálu zahrady.

A tak zkusme uprostřed každodenního shonu pamatovat na to, že jedním z nejlepších dárků, který můžeme věnovat, je malý zakořeněný lístek v barevném květináči.

Krásné letní a jarní i nadcházející podzimní měsíce rádi trávíme v terapeutické zahrádce za domovem, kde aplikujeme právě zmiňovanou zahradní terapii. Zahradní terapií je v domově ale myšlen jakýkoliv kontakt s přírodou. Stává se jí tak například zahradnický kroužek, který v domově vede paní Alena Tomandlová z Chaloupek a terapii přírodou využívají také naše terapeutky Romča, Lucka a Ivka (práce v keramické dílně s hlínou, rukodělné činnosti nebo například luštění křížovek pod pergolou v zahrádce).

***Zdroj článku:** <http://www.zahradaproradost.cz/perma/zahradni-terapie> (Mgr. Zdena Rezková)

CO SE DĚLO V DOMOVĚ PŘED 40 LETY

ZÁŘÍ 1979

Zápis ze schůzky 11. 9. 1979:

Po zahájení, které provedla vedoucí brigády s. Špačková, udělila slovo s. Zemanové, která provedla komplexní hodnocení naší práce za účasti všech členek brigády. Hodnocení dopadlo celkem dobře ve prospěch našeho kolektivu. Ozvaly se i kritické hlasy k plnění našich závazků.



Další slovo bylo uděleno s. Kašparové, která přečetla referát týkající se uzavírání kolektivní smlouvy, jejího obsahu a dosahu v práci.

Jako další krok bylo přijmutí nového člena brigády – Mařenky Havlíčkové, která vstoupila do našeho kolektivu.

Nejdůležitějším bodem naší schůzky bylo zagitování a přijmutí nového člena SČSP. Nakonec jsme splnili i další bod našich závazků a to je 100 % účast ve svazu přátel.

Závěrem nám sestra vedoucí poděkovala za účast a určila termín další schůzky na 2. října.

Dalším bodem bylo rozhodnutí, koho si určíme za svého patrona. Dohodly jsme se, příležitostně požádáme s. ředitele.

s. Kašparová

KŘÍŽOVKA

98 Muzeum Emy Destiniové 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 VEPŘ. 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://docplayer.cz/17243393-Slovo-sefredaktora-obsah-redakce.html>