

Náš domov



Jaro 2014

Jarní romance

Jaroslav Vrchlický, ze sbírky Balady a romance

Byl jednou jeden kouzelník,
ten v ledném bydlel hradu,
kol pás měl z jíní setkaný
a sněhobílou bradu.

Na hlavě věnec ze smrčín
a z vybledlého kvítí
a na závoji mlhavém
se křišťály mu třpytí.

Tomu se jednou zastesklo
v podzemní ledné sluji,
a chtěl se jíti podívat,
kam denně mraky plují.

On dávno slyšel o zemi,
kde v keři ptáček zpívá,
kde v každé řeky rákosí
se luzná víla skrývá.

Kde slunko celý boží den
si nezahalí líce,
kde písni, vůně, hvězdiček
a květů na tisíce.

Však běda! Jaká proměna!
I slunce před ním zchladlo,
a když vzal kvítí do rukou,
hned jeho dechem zvadlo.

Kam vkročil, zas ten starý led,
zas kroupy, sněhy, mrazy,
i rozpláče se kouzelník
a sám si hlavu srazí.

Pro časopis „Náš domov“ nadiktovala paní Marta Jeníčková z odd. D3

Vzpomínky z cest

Mám ráda cestopisy, cestopisné filmy a ráda jsem cestovala. Protože se ve svých 81 letech a se svými zdravotními potížemi už nikam nepodívám, vítám akce o cestování v našem domově.

S manželem jsme projeli nejdříve snad celou republiku, hlavně Slovensko a naše přehrady. Jako mladí na motocyklu Royal 350, později autem s dětmi. Navštívili jsme hrady, zámky, naše památky, potom přístupná města v tehdejší NDR, Berlín, Lipsko, maďarský Balaton a Budapešť, letecky s manželem Moskvu a Leningrad, dnešní Petrohrad, u moře jsme byli ve Warnemünde.

V důchodu jsem pracovala na recepci v Autokempu Konopáč a byla jsem s nimi v Magdeburgu, ve Vídni a v Polsku. Náš domov společně s pečovatelskou službou, předmanželskou poradnou, ústavem ve Slatiňanech a nadřízeným orgánem Okresním ústavem sociálních služeb v Chrudimi pořádal třídní autobusový zájezd do Švýcarska. Byla jsem pozvána, abych se jako důchodkyně – vdova také zúčastnila. Přispěl nám tehdy Fond kulturních a sociálních potřeb, který se v roce 1990 právě rušil. Průvodci a současně řidiči byli pan Malý a pan Houska. Pan Malý měl přehled o historii všech měst a památek, takže jsme se dověděli hodně zajímavostí a ušli mnoho kilometrů.

Přes Rozvadov, Schwarzwald, kde pramení Dunaj a kde se vyrobily první hodinky, jsme projeli Švýcarské Alpy a náš cíl byl Schaffhausen, kde jsme přespali v mládežnické noclehárně nad Rýnským vodopádem, 25 metrů vysokým a burácejícím. Ráno jsme byli pohoštěni čerstvě upečeným chlebem, švýcarskými sýry, máslem, džemem, medem, kakaem, čajem nebo kávou dle vlastního výběru. Pokračovali jsme na Zürich, absolvovali prohlídku města, památky a jeli dál na Baden Baden, Fribourg, míjeli jsme jezero Ladeguere.

Přijeli jsme do Ženevy a objížděli jsme Ženevské jezero 64 kilometrů dlouhé, obklopené nekonečnými vinicemi, obdivovali jsme vodotrysk a přepychové stavby milionářů.

Čekalo nás francouzské Chamonix. Viděli jsme Mont Blanc, 4 800 metrů vysoký. Nad námi



jede lanovka, nahoře je sníh a lyžuje se, dole se hraje tenis. Na lanovku nemáme dostatek financí. Nad nádhernou krajinou se vznášejí parašutisté. Poprvé vidíme telefonovat mobilem.

U Průsmyku sv. Bernarda jsme stáli na rozhraní Francie a Švýcarska. Klesali jsme odtud o 1 500 metrů strašnými serpentínami a zase jsme byli u Ženevského jezera z druhé strany. Zámek Chillon nad jezerem byl ozářený západem slunce. Všude byly samé květiny a vzorná čistota i kolem silnic a dálnic.

Ráno 17. září jsme byli již v Bernu, hlavním městě Švýcarska, kde jsme si



prohlédli katedrálu s největším reliéfem v Evropě. Jedeme do Basileje, kde obdivujeme 21 uměleckých kašen s pitnou vodou a prohlížíme památky. Vpodvečer jsme dojeli do Strassbourgu, přejeli umělý kanál spojující Rýn s Francií. Ve 21 hodin jsme již byli před budovou Evropského parlamentu, šli

jsem po schodech Paláce národů, kde vlaje naše vlajka – je třetí po pravé straně. Všichni jsme dojati.

Unaveni usedáme do autobusu, spíme za jízdy, řidiči se střídají, pak spíme na odpočívadle na dálnici 60 kilometrů od Norinberku. Snídáme z vlastních zásob z domova, v autobuse voní řízky, okurky, sekaná. Umýváme se v umývárkách na dálnici. Prohlédli jsme si Norinberk, historické město Evropy, po Mnichově největší město Německa. Zde byl v letech 1945-1946 uskutečněn proces s nacistickými zločinci a vyneseny rozsudky smrti. Hermann Göring zde spáchal sebevraždu.

Dovídáme se, že zde se Jan Hus pokoušel působit na vědce cestou do Kostnice a že tady Jiří z Poděbrad vydal poselství na spojení států evropských. Na orloji je Karel IV., obchází ho sedm kurfiřtů.

Švýcarsko, Francie, Německo – to bylo dojmů. Ve 13 hodin vyjíždíme z Německa na Auberg, Plzeň, Prahu, Rozvadov. Večeříme v Berouně, dáváme si české pivo a konstatujeme, že pro nás je švýcarská čistota už v nedohlednu.

Šťastní a unaveni přijíždíme ve 22:30 hodin do Heřmanova Městce. Děkujeme všichni průvodcům – řidičům. Jsem ráda, že jsem jako bývalá pracovnice našeho domova jela. Tolik jsme toho viděli, ani jsem to cestou v autobuse nestačila zapsat. Fotografie se dvěma manželům našich zaměstnankyň nepodařily – aparát se rozbil a byl špatný barevný film, ale máme pohledy a skládačky na památku a vzpomínky na nádherný zájezd.

*Jaroslava Rousková
klientka odd. D3*

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme tímto všem pracovníkům Domova pro seniory z oddělení vedeného paní Gabrielou Ilkovou za péči o naši maminku Miluši Kubelkovou, o kterou jste se starali dva roky a tyto poslední roky života jste jí zpříjemnili.

Díky Vaší péči, rehabilitaci a samozřejmě i její péči jste jí pomohli znovu chodit a zbytek jejího života užít co nejlépe. Dík patří i sestřičce Janě Radilové, která byla z prvních, která jí pomáhala chodit.

Ještě jednou vřelé poděkování za Vaši nelehkou práci.

Za rodinu Kubelkovu Hana, Ladislav a Miluše.

Naše město

Pozdně barokní rozsáhlý zámek ve městě Heřmanův Městec na Chrudimsku slouží dnes jako domov důchodců, není pro veřejnost přístupný, lze si však prohlédnout zámecké nádvoří a překrásný park v anglickém stylu.



Historie zámku

Zámek je v místech, kde původně stávala městecká tvrz ze 14. století. Roku 1591 byla již tvrz v pramenech nazývána zámek. Roku 1623 byl zámek spálen císařskými vojsky. Původní podoba zámeckého sídla byla ve slohu renesančním, nádvoří zdobily ze tří stran arkády. Roku 1784 byl zámek důkladně přestavěn hrabětem Václavem Šporkem. Tehdy v něm byla velká kuchyně, dvanáct sklepů a čtyři konírny, v prvním poschodí jídelna, velký sál, dvanáct pokojů a kaple Tří králů. Zámek v té době dostal přibližně současnou podobu. Teprve po zbourání hostince „U černého orla“ ze strany velkého náměstí a vodákova stavení s pivovarem na straně druhé byla v roce 1876 započata nová velká přestavba sídla za majitelů knížat Kinských. Roku 1890 bylo dokončeno křídlo do parku a zřízena zimní zahrada, do roku 1932 bylo přistavěno křídlo západní. V přízemí na západní straně byla nádherná jídelna s gobelíny a s dřevěným vyřezávaným stropem z modřínu s uměleckou

výzdobou od vídeňského mistra Grüneho. Zimní zahrada obsahovala mnoho palem a exotických rostlin. Na východní straně byla zřízena kaple. Hlavní schodiště ve východním křídle je zdobeno obrazem knížete Kinského.

Zámecká knihovna obsahovala mnoho děl anglických, německých a francouzských, některé až ze sedmnáctého století. Na jaře roku 1945 byl v zámku umístěn generální štáb německé armády, kdy byl zámecký park využíván jako letiště. Pak obsadila zámek i Rudá armáda. Do roku 1948 sloužil objekt jako letní sídlo ministerstva zahraničních věcí. V té době jej několikrát navštívil i ministr Jan Masaryk. Od roku 1952 je v zámku umístěn Domov pro seniory hlavního města Prahy.

Dispozice zámku

Městecký zámek je patrový objekt s poměrně složitým půdorysem a novobaročným členěním fasád. U severozápadního nároží se tyčí vysoká šestiboká novogotická věž z roku 1850, nad vstupním rizalitem je trojúhelníkový štít se znakem Kinských. Na zámek navazuje rozlehlý park přecházející volně v lesopark. Zámecký park v anglickém slohu byl zřízen v roce 1784 Šporky z bývalé obory s rybníkem a staletými duby. V parku je přírodní divadlo pro více než 600 diváků.



Kolektiv oddělení D3, D4

Přednáška „Výjimečnosti a památky Železných hor“

Víte, že oblast regionu Železných hor oplývá různými jedinečnostmi a zajímavostmi, které jsou unikátní nejen v oblasti východních Čech, ale v celé republice? O tomto faktu je přesvědčen a přišel nám o tom povyprávět s nadšením sobě vlastním pan Luděk Štěpán. Pan Štěpán ze Zaječic je odborníkem na tuto oblast erudovaným – v 70. letech se podílel na vybudování souboru lidových staveb na Vysočině – skanzenu na Veselém Kopci. Celý život se zabýval lidovou architekturou a zkoumal historický vývoj v dalších odvětvích – budování silnic, kovářství, život mlynářů a sekerníků. O těchto tématech vydal ve spolupráci s dalšími autory několik publikací.

Vzhledem k tomu, že řada našich klientů pochází z různých koutů chrudimského regionu (např. z Lukavice, Nasavrku, Běstviny, Seče a dalších), rádi si vypoaslechli, jaké zajímavosti a památky se nacházejí v oblastech, kde dříve žili. Někteří také sami přispěli vzpomínkami na historické pamětihodnosti v okolí. Prostřednictvím fotografií promítaných na plátno jsme se mohli například přenést do keltského hradiště u Nasavrku, připomenuli jsme si unikátnost lidových staveb na Veselém Kopci. Zavítali jsme na zříceniny hradů Oheb, Strádov, Vildštejn, Rabštejnec, hrady Žumberk a Lichnice a dozvěděli jsme se o mnohých dalších skvostech. A proč vlastně Železné hory mají svoje přízvisko? V oblasti Železných hor bylo v historii významné dolování železné rudy a v regionu se nacházela řada hamrů a hutí (např. Labská Chrčice, Ransko). Panská šlechta vybudovala několik sídel – Slatiňany, Heřmanův Městec, Nasavrky, Choltice. Přírodní scenerie je ovlivněna tokem dvou řek – Chrudimky a Doubravy, které vytváří místy hluboce zaříznutá údolí, a na nichž jsou vybudovány přehrady jako Seč, Křižanovice nebo Pařížov. Řečeno slovy Luděka Štěpána: „Železné hory jsou krajinou obdivuhodnou, překrásnou, s řadou památek, které je potřeba ctít a nosit v srdci.“

Mgr. Lenka Kellerová



Sportovní hry

V pátek 17. 1. 2014 po obědě se mohli klienti našeho domova aktivně projevit a zúčastnit se sportovních disciplín, které pro ně byly připraveny v kulturní místnosti. V období, kdy počasí není přívětivé a nelze jít ven na procházku, řada klientů uvítala tuto možnost volnočasového vyžití. Házelo se šipkami na terč, shazovaly se kuželky, sbíralo se velké mikádo. Nejvíce hlaholu a smíchu zaznívalo z kulturní místnosti tehdy, když se rozbalil velký barevný padák a kruh utvořený z klientů a sestřiček měl za cíl udržet na padáku míč kutálející se dokola. Disciplína zdánlivě jednoduchá, ale v praxi složitější, při které skupinový efekt může vyvolat v krvi i adrenalinový pocit. Úsměv na rtech se v průběhu programu objevoval nejen u klientů sportujících, ale i těch, kteří jen přihlíželi.

Mgr. Lenka Kellerová



Kavárna

V úterý 18. 2. 2014 byla pro klienty připravena kavárna. V kulturní místnosti našeho domova panovala atmosféra provoněná kávou a sladkou chutí zákusků. Není ani nutné dodávat, že stoly v místnosti byly obsazeny téměř do posledního místa a na tvářích zúčastněných se objevovaly výrazy radosti a potěšení. U některých stolů se rozvinul přátelský hovor, kdy se probírala různá témata, zážitky, vzpomínky. Příležitost pro navázání sociálních kontaktů, popovídání, odreagování, společné setkání v jiném prostoru než na pokojích je hlavním důvodem a přínosem těchto akcí.

Mgr. Lenka Kellerová



Kavárna je oblíbeným setkáním v kulturní místnosti doprovázeným uspokojením chuťových buněk. Pro klienty, kteří si místo zákusků dají raději pořádný kus masa, byla uspořádána takzvaná „slaná kavárna“. Ve středu 19. 3. 2014 si tak klienti pochutnali na kousku grilovaného vepřového kolena, který s chutí zapíjeli pohárkem piva. Tedy nejen Josefové, kteří měli v tento den svátek, si užili příjemných a lahodných chvil.



Příběhy o vodnících

V neděli 23. 2. 2014 přijel naše klienty do domova pobavit divadelní soubor Kvítko ze Stolan, který čítá 14 členů. Jelikož už v našem domově několikrát byl, věděli jsme, že se máme na co těšit. A opravdu, divadelníci opět nezklamali. Jejich objemná aparatura a množství kulis si vyžadovaly dopravu pomocí vícemístného automobilu. Jejich vodnická show spojená s příběhy a písněmi ze staré Prahy, zapuštěná do povodí Vltavy, pobavila snad každého. Na úvod zazněl i úryvek symfonické básně Vltava z cyklu Má vlast od Bedřicha Smetany. Chybu neměly ani kostýmy, kterých bylo nepočítaně a které výborně ladily s každým příběhem. Kromě vodníků nechyběli žáby, čáp, víly, plavčíci, hezké slečny, galantní pánové a jedna korpulentní ryba. I naši klienti některé písně znali, a tak si mohli zanotovat společně se třemi harmonikáři.

Vystoupení, které trvalo něco málo přes hodinu, si zasloužilo i osobní pochvaly od našich klientů. A proto se budeme těšit na opětovné setkání třeba zase u jiného příběhu.

Mgr. Petra Linhartová



Povídání o cestování na Sumatře v Indonésii

Ve čtvrtek 27. 2. 2014 nám přijela výtvarnice Eva Mašínová ze Slatiňan povyprávět a na velkoplošné projekci promítnout své zážitky a postřehy z měsíční cesty po Sumatře v Indonésii. Své cestování zahájili manželé Mašínovi v hlavním městě Sumatry – Medanu a odtud putovali za doprovodu místních průvodců. Prozkoumali oblast místního pohoří Karo, seznámili se se zdejšími obyvateli Batáky. Zajímavým zážitkem pro ně byla účast na dvou svatbách místních obyvatel. Na fotografiích jsme se mohli přenést do dobrodružné přírody, podívat se do záchrané stanice pro orangutany, na kaučukovníkové pláže, sopečné oblasti. Z místní vegetace lze uvést vzrostlé bambusy, sukulenty, palmy, banánovníky, kávovníkové plantáže. Cestovatelé ze Slatiňan měli možnost ochutnat místní pochoutky – papayu, výživné kokosové ořechy a velmi zrádné je prý palmové víno – sladké, chutné, ale vysoce alkoholické. Na fotografii byl také zachycen nejjedovatější had – zelená mamba, ke kterému se vázala jedna z historek paní Mašínové. Pro cestovatele bylo nejzajímavější nahlédnout do běžného života místních obyvatel, setkali se s velkou přátelskostí a pohostinností, přiblížili se místním zvykům i mysteriím. Oni i my prostřednictvím vyprávění jsme se dostali do kontaktu s civilizací, kde čas běží trochu jinak než u nás, autobus přijede v 9 hodin nebo možná ve 12 a nikdo se nad tím nepozastavuje, kde lidé žijí více ve spojení s přírodou a s větší lehkostí. Tyto zážitky byly pro slatiňanskou výtvarnici paní Mašínovou inspirující – nejen pro její život, ale i její další výtvarné tvoření (batikované obrazy).

Mgr. Lenka Kellerová



Canisterapie v našem domově

V úterý 4. 3. 2014 přišla do našeho domova na návštěvu za klienty zajímavá dvojice – paní Andělová z Pardubic spolu se svou dvanáctiletou fenkou Enži. Enži je temperamentní a milá fenka plemena zlatý retrívr, která má všestranné canisterapeutické zkoušky, a ona i její panička mají s návštěvami v domově pro seniory bohaté zkušenosti – již několik let docházejí do těchto zařízení v Pardubicích a v Přelouči.

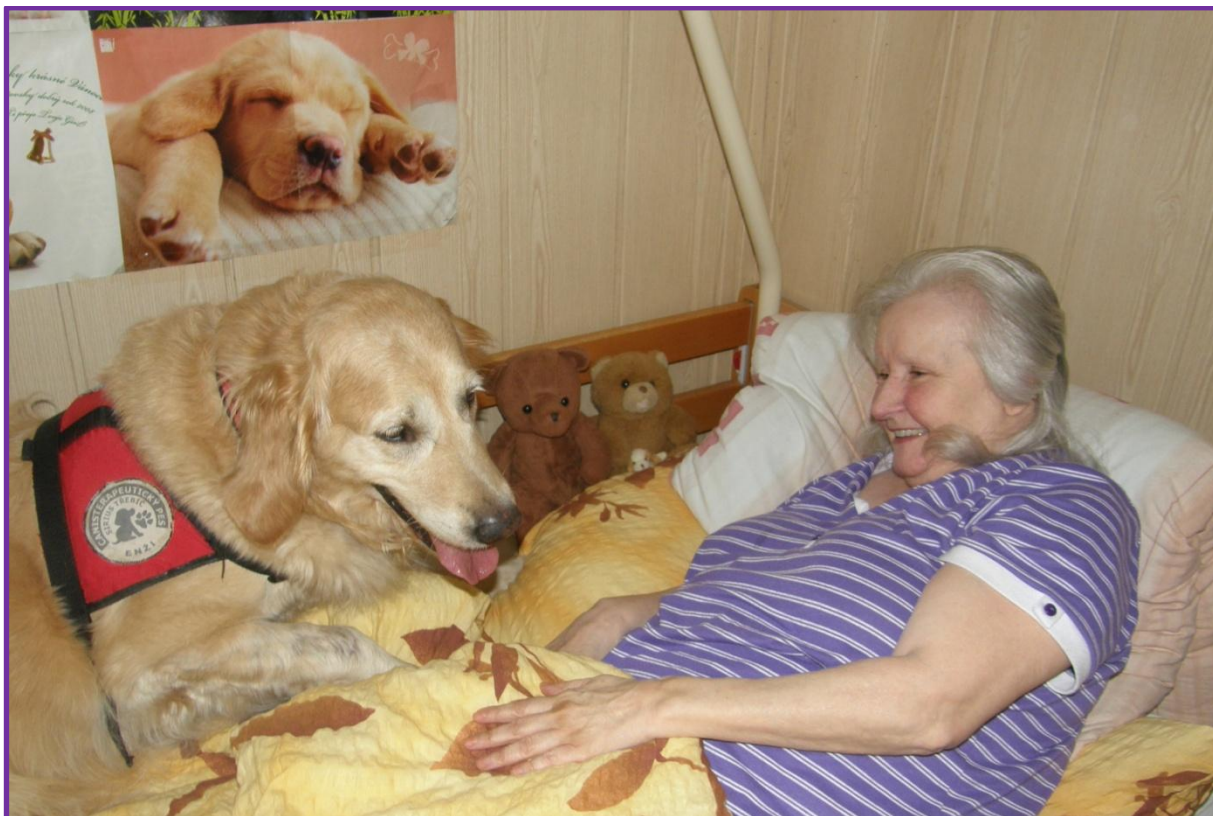
Návštěva Enži vyvolala na chodbách našeho zařízení rozruch. Zajímavým zpestřením byla pro klienty z oddělení L2, kteří právě seděli u stolů na chodbě a tvořili oblíbenou výtvarnou aktivitu. Enži oběhla všechny přisedící, některým z nich podala pac, od některých se nechala podrbat. Na tvářích většiny se objevil výraz nadšení a oživení, někteří vzpomínali na své dřívější domácí mazlíčky.

Hlavní důvod, proč jsme Enži s její paničkou pozvali, byl ale jiný. Chtěli bychom, aby Enži svým psím šarmem a zvířecí přirozeností potěšila zejména klienty převážně imobilní, ležící na pokojích, kteří kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu nemají možnost nebo ani chuť se účastnit jiných aktivizačních programů probíhajících například v kulturní místnosti. Canisterapie neboli terapie za pomoci léčebného kontaktu psa a člověka má řadu pozitivních psychických i zdravotních účinků. Rozvíjí hrubou i jemnou motoriku, podněcuje verbální i neverbální komunikaci, rozvíjí sociální citění, poznávání a citovou složku, rozvíjí orientaci v prostoru a čase, je možné ji využít v rehabilitaci k polohování a relaxaci. Někdy naopak pejskové povzbuzují k pohybu a ke hře. Fotografie z úterní návštěvy Enži v našem domově tyto vyjmenované jevy potvrzují. Proto ve spolupráci s paní Andělovou a fenkou Enži chceme pravidelně pokračovat, aby se Enži stala zdrojem radosti a podnětem k úsměvům pro širší řadu klientů.

Fenka Enži s paní Andělovou z Pardubic přišla opět potěšit naše klienty 18. 3. 2014, tentokrát na oddělení D3 a D4. Znovu se ukázalo, že někteří obyvatelé našeho domova jsou za „psí návštěvu“ velmi vděční – canisterapie jim přinese vzpomínky na dřívější domácí mazlíčky, které většina z nich doma měla. Zároveň haptický kontakt a blízké setkání se živým zvířetem poskytují nové vjemy a v lidech s láskou ke zvířatům vyvolávají přirozenou radost a něhu. Pan Benda mohl Enži nakrmit piškoty, pan Halada vzpomínal na svého psího šampiona, se kterým jezdil po soutěžích. Paní Odehnalová se kontaktu s Enži nemohla nabažit, takže se přišla s Enži rozloučit ještě na chodbu, i když jí chůze dělá výrazné potíže. Radost z kontaktu s Enži měla také paní Kulíková, ke které se prý vždy všichni psi hrnou, protože cítí, že má zvířata ráda.

Enži přijde potěšit naše klienty opět za 14 dní.

Mgr. Lenka Kellerová









Vystoupení pěveckého sboru Bartoloměj

V sobotu 8. 3. 2014 si mohli návštěvníci kulturní místnosti našeho domova poslechnout vystoupení smíšeného pěveckého sboru Bartoloměj z Bítovan a okolí. Sbor přednesl písně různých žánrů (lidové, folkové, spirituály) v různých jazycích (český, anglický, latina, hebrejščina). Tóny z úst zpěváků zaznívaly ve třech hlasech (soprán, 1. a 2. alt) a vokální projev byl doprovázen i hudebními nástroji – housle, kytara, příčná flétna. Pro posluchače bylo zajímavé se seznámit s různorodostí hudebního žánru – od známých lidových písní, které se dříve zpívaly při běžných denních činnostech na vesnicích, přes latinskou píseň Cum decore, folkovou píseň Modlitba sourozenců Ulrychových nebo píseň skladatele Zdeňka Svěráka z filmu Kolja – Chválím Tě, Země má. Hudební pásmo zakončila známá melodie písně Amazing Grace, která je mezi posluchači obecně oblíbená díky svým podmanivým tónům. Vystoupení devítičlenného sboru bylo pro naše klienty zpestřením sobotního odpoledne začínajícího jara.

Mgr. Lenka Kellerová



Byla noc krásná, májová

V pondělí 17. 3. 2014 dopoledne se v naší kulturní místnosti objevil pan Zdeněk Černohouz s kytarou a pan Jaroslav Šolc s harmonikou. Nebylo to jen tak náhodou. Oba pány jsme k nám opět rádi pozvali, a protože náš domov již důvěrně znají, bez dlouhého otálení se pustili do svého umění. Tentokrát si pro nás připravili pásmo písní z období národního obrození. Asi padesátičlenné publikum si tak společně s nimi mohlo prozpěvovat známé oblíbené melodie v písničkách staropražských, kramářských, valašských, slováckých a jiných. Autoři Karel Hašler, Jaromír Vejvoda nebo Karel Vacek jistě pro řadu našich klientů nejsou neznámými pojmy hudebního světa, a tak během písní Hej, kohútku jarabý, Spadl lístek z javora, Včera jsem tě čekala či Hospůdko, hospůdko má kulturní místností nezněly jen hlasy pana Černohouze a pana Šolce z pódia, ale i z publika ze všech stran.

Mgr. Petra Kynclová



„Na shledanou v lepších časech a nikdy jinak“

Ve čtvrtek 20. 3. 2014 řadu našich klientů velmi pobavil satirický hudební pořad pana Víznara a jeho kolegyně Ivety Hrtánkové s názvem „Na shledanou v lepších časech a nikdy jinak“. Vystoupení bylo koncipováno v duchu Osvobozeného divadla a zazněly v něm dodnes velmi aktuální písně Jiřího Voskovce, Jana Wericha a Jaroslava Ježka. Nestárnoucí politická satira, rytmické melodie, vtipné slovní hříčky a profesionální projev obou umělců jsou zárukou dobré zábavy. Po představení se kulturní místností neslo tolik pozitivních ohlasů, že nebudeme váhat a domluvíme další návštěvu pana Víznara v našem domově, tentokrát třeba na předvánoční čas.

Mgr. Petra Kynclová



Trénujeme paměť

Ve dnech 10.–16. března probíhal v České republice Národní týden trénování paměti. A my máme to štěstí, že i v našem okolí působí certifikovaný trenér paměti a mohli jsme se k této celorepublikové akci také připojit.

V pondělí 10. 3. 2014 po obědě navštívila náš domov paní Eva Merclová, sociální pracovnice druhého heřmanoměsteckého domova pro seniory. Paní Merclová úspěšně složila zkoušky, získala certifikát trenéra paměti a o malou kapičku ze svých dovedností se s námi přišla podělit. Poznali jsme, že její znalosti nejsou jen vyčtené z knih, ale vypilované poctivým tréninkem. Vždyť ke zkoušce se musela pomocí různých paměťových technik naučit všech 44 amerických prezidentů v pořadí, v jakém se střídali u vlády, Ludolfovo číslo π na sto desetinných míst či nákupní seznam o sto padesáti položkách.

Přednášku navštívilo 21 klientů. Pro ty, kteří neměli možnost se do kulturní místnosti podívat, přináším pár zajímavostí, které jsme se dozvěděli.

Paměť dělíme na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá paměť dokáže udržet informace maximálně po dobu pár vteřin a je schopna si zapamatovat 5–9 vjemů. Její kapacitu není možné zvýšit. Naopak dlouhodobá paměť, která získává informace z té krátkodobé, má kapacitu prakticky neomezenou, stejně jako dobu, po kterou může ukládat informace.

Jako naše tělo musíme procvičovat, aby neochabovalo a nesláblo, i náš mozek potřebuje trénink. Díky němu můžeme zlepšit spolupráci krátkodobé a dlouhodobé paměti, zvýšit kapacitu té dlouhodobé a urychlit proces ukládání a vybavování si informací.

Paní Merclová nám přinesla pár rad, jak potrénovat mozek:

- Změňte strany – praváci ať pracují levou rukou, leváci naopak pravou.
- Změňte scénérii – přestěhujte si pokoj, přerovnejte věci ve skříni, jděte jinou cestou, než chodíte obvykle.
- Vyřad'te zrak – zkoušejte provádět známé činnosti se zavřenýma očima.
- Jezte borůvky. Působí na mozek blahodárně.
- Skládejte obrázky, puzzle, luštěte křížovky.
- Čtěte nahlas, ať už někomu jinému nebo třeba jen sami sobě. Aktivně budou spolupracovat obě mozkové hemisféry.
- Hýbejte se. Pokud se budete každý den 15 minut procházet, uděláte dobře nejen svému tělu, ale i své paměti.

Ale pozor. Je potřeba se také vyvarovat vlivů, které mají na mozek negativní dopad – alkohol, sedavý způsob života, špatná výživa, nedostatek podnětů. Negativní vliv mají také některé léky, srdeční onemocnění, deprese.

A na závěr malinká „ochutnávka“ paměťových technik:

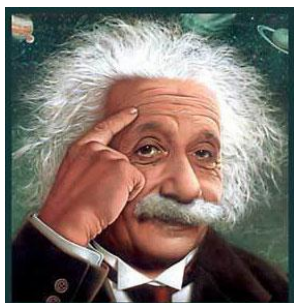
Vzpomenete si na všechny základní barvy duhy? Je jich sedm. Aby Vám jejich zapamatování a pozdější vybavení nedělalo žádný problém, můžete k tomu použít techniku nazvanou akrostikum. Spočívá v tom, že si sestavíte celou větu, ve které jednotlivá slova začínají stejnými písmeny jako informace, kterou si chcete zapamatovat. Jak je to tedy s tou duhou?

Červená **o**pice **ž**rala **z**elený **m**eloun **i**ndickému **f**akírovi.

= červená oranžová žlutá zelená modrá indigo fialová

Mgr. Petra Kynclová

Koutek pro trénování paměti



Náš mozek a paměť je možné trénovat v každém věku různorodým způsobem. Na stránkách našeho časopisu Vás budeme v tomto koutku postupně seznamovat s možnostmi a s praktickými příklady, jak svou paměť můžete trénovat, a to i zábavnou formou.

Zapamatování pomocí příběhu

Pokud si chcete zapamatovat několik slov najednou, je pro to dobrou pomůckou vytvoření si nějakého příběhu obsahujícího tato slova. Ukážeme si to na příkladu.

Chci si zapamatovat šest slov: **DEŠTNÍK, KNIHA, MAMINKA, BANÁN, KOLO, PENÍZE**. Vytvořím si například takovýto příběh:

***MAMINKA** chce jít nakupovat. Pro svou malou dceru musí koupit k svačině **BANÁN**, protože ho má ráda. Vezme si s sebou peněženku, kde má **PENÍZE**. Protože chce být brzy zpět doma, jde do sklepa, kde si vyzvedne **KOLO**. Vyjde před dům, ale zjišťuje, že začalo pršet. Takže se vrátí domů a vymění kolo za **DEŠTNÍK**.*

Příběh si můžeme několikrát zopakovat a snažíme se vytvořit ho i v obrazových představách (mladou maminku, žlutý banán, hezké jízdní kolo, barevný deštník). Uvidíte, že po vytvoření příběhu se Vám výše uvedených 6 slov bude v paměti mnohem lépe vybavovat, než pokud byste se je snažili zapamatovat jen tak. Slova ve větách se totiž mnohem lépe zafixují do paměti než slova vytržená z kontextu. Zároveň obrazová představivost (spojená s barvami, vizuálními obrazy, s činností) podporuje lepší vybavování pojmů.

Na závěr si ještě můžete prakticky vyzkoušet, jak si pamatujete lidová přísloví:

Lepší vrabec v hrsti,.....
Nemusí hned pršet, hlavně.....
Ráno je moudřejší.....
Co můžeš udělat dnes,.....
Kuj železo, dokud.....
Dvakrát měř,.....
Ranní ptáče.....
Hlad je nejlepší.....
Nouze naučila.....
Tichá voda.....
Nové koště.....
Škoda každé rány,
Kovářova kobyla.....
Sejde z očí,.....
Není všechno zlato, co.....
Pýcha předchází.....
Nechval dne.....
Líná huba,.....
Koho chleba jídáš,
Dokončení přísloví naleznete na straně 28.

V příštím čísle našeho časopisu se více dozvíte o technice zapamatování za pomoci představivosti a fantazie.

Mgr. Lenka Kellerová

Dlouhověkost je jednou z největších vymožeností naší doby

I v dřívějších staletích se vyskytli jednotlivci, kteří dosáhli překvapivě vysokého věku. Dlouhověkost se však nyní stala jevem. To představuje nový, dosud nevídaný fenomén.

Za tuto skutečnost nevděčíme ani tak přírodě, ale daleko více naší kultuře, naší civilizaci, díky které jsme si dlouhověkost na přírodě vymohli.

Dostáváme se do podoby společnosti, ve které tak přibývají osoby s demencí a osoby vyžadující péči.

Měli bychom se řídit několika pravidly soužití s těmito lidmi:

- ❖ Lidé s demencí žijí přinejmenším stejně rádi jako lidé bez demence. Pro vztah k tomuto onemocnění má velký význam otázka, zda je demencí postižený život nutné chápat jako utrpení, nebo, za určitých podmínek, jako jinou, pro život hodnotnou formu lidské existence.
- ❖ Žádný člověk nesmí být ovládán druhým a být zneužíván k účelům, které jsou mu cizí. To platí stále, nezávisle na stávajících či chybějících schopnostech člověka.
- ❖ Neexistují dvě kategorie lidí, lidské bytosti a ne-lidské bytosti. Každý člověk má automaticky morální status lidské bytosti a je třeba s ním zacházet tak, aby byl vždy ve své lidské důstojnosti respektován.

Přeji Vám všem příjemné prožití jara.

Těším se, že se po zimě budeme všichni vídat v naší krásné zahradě.



Čínský symbol
dlouhověkosti

*Alena Vitvarová
vrchní sestra*

V březnu se dvě naše klientky – paní Jaroslava Hergerová z oddělení L0 a paní Anna Písařová z oddělení B – zúčastnily soutěže o nejkrásnější radostnou báseň s jarní tematikou. Soutěž vyhlásila společnost TENA, jeden z předních českých dodavatelů inkontinenčních pomůcek. Vyhlášení vítězů proběhne v následujícím čísle časopisu TENA Partner, a pokud naše klientky „zabodují“, dozvíte se to samozřejmě i na stránkách našeho časopisu „Náš domov“.

Paní Hergerové a paní Písařové přejeme mnoho úspěchů.

Jaro je tady

autorka: Jaroslava Hergerová

Paní Zima zamkla vše na veliký klíč,
jaro je tady, zima už je pryč.
Sluníčko svítí a hřeje do oken,
vstávejte, děti, rychle a pojd'te ven.
Sluníčko se na Vás bude smát,
až budete skotačit a na schovávanou hrát.

Datel čeká u budky a vyhlíží do dálky,
že poletí od moře a teplých krajin vlaštovky.
Ty hned poletí opravit stará hnízdečka,
aby tam mohla snášet nová vejíčka.

Včeličky vylétly z úlu ven
a teď se radí, kam poletí dnešní den.
Včeličky mající na nohách košíčky
sbírají pyl oblétaavající kytičky.
Poletí do úlu, kde uvaří med,
a zase se vrátí na kytičky zpět.

Na kopretině dva motýli sedí,
mávají křídly a na sebe hledí.
Hádají se, kdo dnes více nalétal:
„Já víc, ty nic, tys jen spal!“
Dlouho se dohadovali, nakonec nedohodli a uletěli pryč.

Nad rybníkem se najednou něco zableskne,
udělá žbluňk – to kapr pozdravit jaro také chce.
A na sluncem vyhřátém trávníčku
se batolí housátka a škubají travičku.

Na dvorku sedí kvočna a bedlivě střeží,
kam její neposedná kuřátka běží.
Ta hrabou nožičkama v zemi,
jestli tam něco k snědku není.
Na plotě stojí kohout s mávajícími křídly, kokrhá:
„Sluníčko, hřej, hřej a bude nám na světě hej!“

Holčičky běhají po loukách, trhají kytičky,
pletou pak k ozdobě barevné věnečky.
Z lesa se ozývá kukačka se svým: „Ku, ku,
už otloukej píšťaličku, milý kluku!“

Jaro ještě přiletěl pozdravit slavíček.
Vlétl do háječku, sedl na větvičku a zazpíval milostnou písničku.
O lásce, o mládí, o kráse,
vždyť se zas za rok sejdeme zase.

Básnička o jaru
autorka: Anna Písařová

Svátky jara oslavuje celý svět,
políčka se zelenají, sad je samý květ.
Všude vůně, všude krása, vše je jako z oblázků,
užívejte šťastné svátky v kruhu rodinném a bohatou pomlázku.

Ať Vás život baví, mysl nechuraví,
máte pevné zdraví a dobře Vám též tráví,
tak mé přání praví.

OSMISMĚRKA

Přijde paní do lékárny a povídá: „Prosila bych si ještě jeden sirup proti kašli!“
 „Copak, paní?“ diví se magistra. „Ten, co jste si koupila včera, už váš syn vypil?“ „To ne, ale aby si vzal jednu lžičku, musela jsem si vzít já, tatínek, babička, dědeček a **TAJENKA NA 20 PÍSMEN!**“

N	Š	O	V	V	V	N	E	V	Á	G	A	Y	D	A	L	K	S	O
N	E	R	O	Z	U	M	Á	Š	K	Y	A	B	I	U	K	Y	B	C
N	Ř	T	I	E	T	Y	H	E	T	S	N	D	R	O	P	Z	O	R
A	Í	A	E	P	L	E	C	E	C	D	R	S	S	O	O	A	Á	T
A	K	P	E	Ř	L	K	K	O	A	O	B	M	D	R	K	J	T	S
U	Í	T	S	Í	Y	N	R	R	P	K	O	A	A	A	O	Y	N	I
R	Ř	E	S	T	A	Ě	S	I	R	U	P	E	K	X	D	T	Á	M
L	E	T	C	I	M	E	L	M	V	D	A	B	U	D	I	T	U	I
V	K	I	K	O	N	A	N	U	O	A	T	O	C	L	E	M	Š	A
Y	P	O	L	A	B	E	O	Š	K	L	I	V	E	C	T	N	N	R
R	Y	P	U	O	R	K	T	A	Ř	S	A	I	Z	D	A	L	I	T
Ý	E	K	L	Y	K	S	O	K	Á	R	E	S	Š	V	O	R	C	S
T	M	A	N	T	R	Y	K	A	S	V	M	O	U	C	A	R	E	A

AGÁVE	JAZYK	OBRNA	SIOUX
AKAŠU	KAKAO	OBZOR	SKLADY
ALOBAL	KECKY	OCEÁN	SMOLA
ANKETY	KEŘÍK	ODPAD	SRDCE
ARSEN	KOLIER	OPATI	STEHY
ASTRA	KROUPY	OSIVO	ŠEŘÍK
AUTOR	LETCI	OŠKLIVEC	ŠMELC
BROKY	LÍSTKY	PATRO	ŠVORC
BUDIT	MANTRY	PLECE	TENISTKA
DENIS	MAXIM	PRVOK	TEPLOMĚR
DOKUD	MISTR	RÁKOSKY	VSAKY
DROPI	MOUCHA	RODEO	VYRÝT
DUPAT	NÁUŠNICE	ROZPOR	VZEPŘÍT
ETIOPKA	NEROZUM	ŘEPKA	VZTEK
IKONA	NETEŘ	SÁZKA	ZDALI

Převzato z internetové stránky <http://www.krizovkarsky-raj.cz/>

Tajenka osmisměrky z předešlého čísla časopisu:

NAUČIT SE CHODIT NA BERLÍCH

Tajenka osmisměrky z tohoto čísla:

VŠICHNI SOUSEDI NA PATŘE



Dokončení lidových přísloví ze strany 23:

... nežli holub na střeše.

... když kape.

... večera.

... neodkládej na zítřek.

... je žhavé.

... jednou řež.

... dál doskáče.

... kuchař.

... Dalibora housti.

... břehy mele.

... dobře mete.

... která padne vedle.

... chodí bosa.

... sejde z mysli.

... se třpytí.

... pád.

... před večerem.

... holé neštěstí.

... toho píseň zpívej.



Svoje narozeniny budou slavit:

p. Dvořák Otakar	2. 4. 1925
pí Bohuňková Marie	5. 4. 1924
p. Šimák Josef	5. 4. 1949
pí Havlíčková Božena	7. 4. 1920
pí Dubská Danuše	7. 4. 1926
pí Giňová Margita	7. 4. 1929
pí Bíbusová Jana	7. 4. 1945
pí Paulusová Marie	11. 4. 1945
pí Bartošová Eva	13. 4. 1947
p. Baumgartner Jiří	16. 4. 1931
pí Stará Marie	17. 4. 1940
pí Švadlenková Marie	20. 4. 1938
pí Šaročová Marie	22. 4. 1923
pí Kulíková Helena	23. 4. 1932
pí Marková Bohumila	24. 4. 1928
pí Zlesáková Anna	25. 4. 1930
p. Žoudlík Jaroslav	27. 4. 1929
pí Handlířová Marie	28. 4. 1921

pí Jeníčková Marta	2. 5. 1924
p. Fuksa Petr	3. 5. 1949
p. Strašek Ladislav	4. 5. 1933
pí Koubová Božena	7. 5. 1926
pí Odehnalová Jarmila	7. 5. 1927
pí Mouricová Kamila	9. 5. 1927
pí Sladká Květa	10. 5. 1939
p. Regent Josef	12. 5. 1919
pí Šejblová Hana	12. 5. 1932
pí Kubalová Olga	17. 5. 1925
pí Švadlenková Ludmila	20. 5. 1943

pí Malečková Kamila	21. 5. 1930
pí Ježková Jarmila	23. 5. 1928
pí Michálková Dagmar	26. 5. 1935
pí Lédlová Růžena	27. 5. 1934
pí Sedlmajerová Marie	28. 5. 1947

pí Zemková Milada	3. 6. 1929
pí Tůmová Jiřina	3. 6. 1929
p. Patolán Jaroslav	3. 6. 1931
pí Launová Anna	3. 6. 1938
pí Hubáčková Anna	5. 6. 1924
pí Chmelíková Ludmila	6. 6. 1922
pí Hemplová Ludmila	7. 6. 1922
p. Blažek Ladislav	7. 6. 1938
pí Bakešová Miloslava	12. 6. 1931
pí Sýkorová Božena	13. 6. 1923
pí Musilová Božena	15. 6. 1934
pí Ficková Květa	17. 6. 1927
p. Tichý Ladislav	24. 6. 1933
pí Čepková Olga	29. 6. 1937
p. Benda Ladislav	30. 6. 1922

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova:

pí Dubská Danuše	6. 1. 2014
pí Stránská Jarmila	9. 1. 2014
pí Švadlenková Marie	13. 1. 2014
p. Hanousek Josef	20. 1. 2014
pí Levinská Sylvie	21. 1. 2014
pí Čepková Olga	30. 1. 2014
pí Stará Marie	30. 1. 2014

p. Patolán Jaroslav	3. 2. 2014
pí Málková Božena	10. 2. 2014
pí Šedová Jaroslava	10. 2. 2014
p. Michek František	11. 2. 2014
pí Rintová Věra	13. 2. 2014
pí Tůmová Jiřina	24. 2. 2014
pí Michálková Dagmar	27. 2. 2014

pí Bohuňková Marie	17. 3. 2014
p. Horák Milan	21. 3. 2014

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

pí Forštová Anna	22. 12. 1913
pí Špačková Libuše	24. 12. 2013
pí Jozífová Libuše	24. 12. 2013
pí Doležalová Zdenka	27. 12. 2013

pí Heimová Annemarie	7. 1. 2014
pí Šaldová Eva	7. 1. 2014
p. Roztočil Josef	8. 1. 2014
pí Rybičková Alena	9. 1. 2014
pí Kubelková Miluše	14. 1. 2014
pí Mašková Vlasta	22. 1. 2014
p. Bureš Josef	24. 1. 2014
p. Krones Rudolf	26. 1. 2014
pí Pochobradská Jagica	29. 1. 2014
pí Dejdarová Marie	30. 1. 2014

pí Jirsová Marie	2. 2. 2014
pí Líbalová Věra	4. 2. 2014
pí Dvořáková Marie	13. 2. 2014
pí Kmochová Marie	15. 2. 2014

pí Kašparová Helena	8. 3. 2014
p. Myška Ladislav	10. 3. 2014

Čest jejich památce!

