

domovský občasník

Domova pro seniory Tovačov

jaro
1/2025

Jaro a Velikonoce
konečně tady!



Obsah čísla

ÚVODNÍ SLOVO	3
KALENDÁŘ	
Co vás čeká: jaro plné zážitků	4
Události v liturgickém kalendáři	4
Svatoblažské požehnání	5
Velikonoce: svátky naděje a nového života	5
Slzy její	6
TÉMA ČÍSLA	
Učitel národů – Jan Amos Komenský	7
Den Země: naše planeta v našich rukou	7
VZPOMÍNKY NA STARÉ ČASY	
Životní radosti – rozhovor s klienty	8
Pranostiky	8
Jaro v tradicích a zvycích	9
Ženská krása: kouzlo, které nestárne	10
Věděli jste...?	10
KULTURNÍ OKÉNKO	
Březen – měsíc knihy	11
Čtení pohádek v Mateřské škole Tovačov	12
Song pro Matku Zemi	12
Jubilanti	13
Oslavy narozenin	13
Přivítali jsme	13
Opustili nás	13

ZDRAVÍ A POHODA

Klíče k pohodě našich seniorů	14
Kdo je Jasmínka?	14
Senior bez nehod	15
Orientální taneční vystoupení	15
Tancuj, tancuj, vykrúcaj...	15

JAK SE STARÁME

Domov pro seniory: místo, kde život nekončí	16
Paliativní péče v našem Domově	17
Postřehy z konference PaliaSEN	18

HUMOR A ZÁBAVA

S humorem jde všechno líp	19
Najdete 10 rozdílů?	19
Doplňte přísloví	19
Křížovka	20
Čarodějnice	20
Velikonoční kvíz	21

TVOŘIVÁ DÍLNA

Velikonoční věnec: jednoduchá jarní dekorace	22
--	----

RECEPTY A KUCHAŘSKÉ TIPY

Velikonoční beránek	22
Velikonoční nádivka	23

ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ

SLOVO NA ZÁVĚR	31
----------------	----

Úvodní slovo



Milí čtenáři,
s příchodem jara se příroda probouzí ze zimního spánku, dny se prodlužují a my vítáme první teplé sluneční paprsky, které nás lákají k procházkám a novým zážitkům. Po měsících, kdy zima malovala krajinu místo sněhově bílé v různých odstínech šedi, přichází čas barev, nového života, a především radosti z blížících se Velikonoc. Zima u nás v domově byla plná příjemných chvil – společně jsme oslavili Vánoce, užili si slavnostní chvíle i radost z překvapení. Pošmourné dny jsme si zpřijemnila povídáním, tvořením, tancem i hudbou. I když nám počasí občas nedovolilo vyjít ven, našli

jsme si radost v drobných radostech každodenního života.

Nyní se těšíme na Velikonoce, svátky jara, které jsou symbolem naděje, nových začátků a společného sdílení. Připravujeme výzdobu, malujeme vajíčka a s chutí se pouštíme do pečení tradičních dobrot. Věříme, že i vy prožijete toto období s radostí a v kruhu lidí, kteří vám jsou blízcí.

Do jarních dnů vám přejeme hodně zdraví, energie a spokojenosti. Ať vám slunce dodává sílu a každý nový den přinese důvod k úsměvu. ■

S přáním krásného jara

Lenka Šenková, ředitelka

Co vás čeká:

jaro plné zážitků



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Jaro je konečně tady a s ním přichází spousta krásných chvil, které můžeme společně prožít. Čekají nás tradiční slavnosti, výlety do přírody i příjemná setkání.

Zdobení velikonočních beránků



Letos poprvé budeme díky spolupráci s *Rotary klubem Prostějov* společně zdobit voňavé velikonoční beránky, a připravíme se tak na krásné svátky jara.

Stavění a kácení májky



Začátek května patří jedné z nejstarších českých tradic – stavění májky. Tento symbol jara a nového života budeme společně obdivovat, než ho na konci měsíce slavnostně skácíme.

Opékání špekáčků



Co by to bylo za jaro bez vůně ohně a praskajících špekáčků? Posedíme u ohně, zavzpomínáme a užijeme si příjemný podvečer v dobré společnosti.

Tradiční kavárna – setkání plné pohody



Jednou měsíčně se sejdeme v naší "tradiční kavárně", kde si u dobré kávy popovídáme, zavzpomínáme a strávíme společně pohodové chvíle.

Výlet na farmu Štětovice a do parku Michalov



Vyrazíme na farmu Štětovice, kde se podíváme na chov domácích zvířat a vychutnáme si den na čerstvém vzduchu. Pro milovníky klidnějších procházek bude ideální návštěva krásného parku Michalov v Přerově, kde rozkvetlá příroda nabídne dokonalou relaxaci.

Hipoterapie – léčivá síla koní



Vyzkoušíme si hipoterapii – setkání s koňmi, kteří mají blahodárný vliv na psychiku i fyzické zdraví. Pohled do jejich moudrých očí a jemné pohlazení dokáže zázraky.

Události v liturgickém kalendáři



Roman Nehera, kaplan

datum	den	lit. barva	slavnosti – svátky
27. duben	neděle	bílá	2. neděle velikonoční – neděle Božího milosrdenství
3. květen	sobota	červená	svátek sv. Filipa a Jakuba, apoštolů
16. květen	pátek	červená	svátek sv. Jana Nepomuckého, kněze a mučedníka
29. květen	čtvrtek	bílá	slavnost NANEBEVSTOUPENÍ PÁNĚ
31. květen	sobota	bílá	svátek Navštívení Panny Marie
8. červen	neděle	červená	slavnost SESLÁNÍ DUCHA SVATÉHO
12. červen	čtvrtek	bílá	svátek Ježíše Krista, nejvyššího a věčného kněze
15. červen	neděle	bílá	slavnost NEJSVĚTĚJŠÍ TROJICE
19. červen	čtvrtek	bílá	slavnost TĚLA A KRVE PÁNĚ
24. červen	úterý	bílá	slavnost NAROZENÍ SV. JANA KŘTITELE
27. červen	pátek	bílá	slavnost NEJSVĚTĚJŠÍHO SRDCE JEŽÍŠOVA
29. červen	neděle	červená	slavnost SV. PETRA A PAVLA, APOŠTOLŮ
30. červen	pondělí	bílá	svátek Výročí posvěcení katedrály

Svatoblažejské požehnání



Roman Nehera, kaplan

Každoročně si 3. února připomínáme památku svatého Blažeje – biskupa a mučedníka, který žil ve 4. století. Než přijal kněžské svěcení, byl lékařem, a proto je dodnes uctíván jako patron lékařů. Lidé se k němu obrací s prosbami o ochranu před bolestmi v krku a nemocemi dýchacích cest.

Také v našem domově jsme si tuto tradici připomněli při bohoslužbě v domovské kapli. Společně jsme vyslechli liturgické texty, krátké zamyšlení a pomodlili se modlitbu Páně – Otče náš. Na závěr všichni přítomní přijali svatoblažejské požehnání se zkříženými svícemi, vkládáním rukou a žehnací modlitbou.

Bylo to naše první setkání při této sváteční příležitosti. A dá-li Bůh, setkáme se při této příležitosti znovu i příští rok. ■

Text svatoblažejského požehnání z obřadu žehnání – Benedikcionál:

**Na přímluvu svatého Blažeje
ať Vás (Tě) Bůh chrání ode všeho zlého
a zachová ve zdraví duše i těla.
Ve jménu Otce i Syna † i Ducha svatého.
Amen.**



S přáním pokojných dnů



Váš kaplan

Velikonoce: svátky naděje a nového života



Roman Nehera, kaplan

Milí přátelé,

nedávno jsme oslavili první jarní den – chvíli, kdy se příroda probouzí ze zimního spánku. Dny se prodlužují, slunce hřeje o něco víc a my sami cítíme, jak v nás ožívá nová energie.

S příchodem jara se pojí i největší křesťanský svátek – Velikonoce. Jsou oslavou vítězství života nad smrtí, vzkříšení Ježíše Krista a symbolem naděje pro celé lidstvo. Pro křesťany jsou Velikonoce nejdůležitějším obdobím liturgického roku, plným hlubokých obřadů a poselství.

Velikonoční triduum začíná Zeleným čtvrtkem, kdy si připomínáme Ježíšovu poslední večeři s učedníky, ustanovení Eucharistie a jeho následnou zradu a zatčení v Getsemanské zahradě.

Velký pátek je dnem hlubokého smutku – Ježíš je souzen, ukřižován a umírá na kříži. Tento den se nikde v celém světě neslaví mše svatá. Místo ní probíhají velkopáteční obřady, čtou se pašije, zpívají velkopáteční přímluvy a věřící uctívají kříž.

Celou Bílou sobotu bdíme u Kristova hrobu. Večer pak začíná nejkrásnější a nejbohatší bohoslužba celého roku – Velikonoční vigilie, která začíná slavnostním ▶



paškál - Bílá
sobota

obřadem – b o h o s l u ž b o u s v ě t l a. Před kostelem se žehná oheň, od něhož se zapaluje velikonoční svíce – paškál. Lidé vcházejí do kostela se světlem v ruce a bohoslužba pokračuje čtením biblických textů o dějinách spásy. Následuje křestní obřad, při kterém se obnovují křestní sliby, a vrcholem je slavnostní slavení Eucharistie.

Na neděli Zmrtvýchvstání Páně vrcholí velikonoční radost. Slavíme Kristovo vzkříšení, jeho vítězství nad smrtí a vykoupení lidstva. Mnoho rodin si z kostela odnáší požehnané pokrmy – chléb, beránka či vejíčka, jako symboly nového života.

Možná vás napadne, proč se triduum (třídenní) slaví čtyři dny. Je to proto, že podle židovské tradice začíná nový den už po západu slunce, a tak se čtvrteční večerní mše již počítá k pátku.

Velikonoce jsou svátky plné světla, radosti a naděje. Ať v nás probudí nový elán do života a připomenou nám, že po každé temnotě přichází světlo.

Přeji vám pokojné jarní dny. ■



poslední večeře - Zelený čtvrtek



ukřižování - Velký pátek



vzkříšení - Velikonoční neděle

Váš kaplan Roman Nehera

Slzy její

 Lenka Šenková, ředitelka

Tak jsme ho zabili, problém je vyřešen,
tak jsme ho zabili, na kříž je pověšen.
Zabili, zabili, snad už nám pokoj dá...
O Lásce nesmírné však ticho nám zazpívá.

Ticho tak výmluvné hlasitě žaluje,
že člověk člověka zas znovu křížuje.
Matka tu bolest zlou dokola prožívá,
slzami jejími to ticho ožívá.

Podívej, člověče, co jsi to udělal,
neláskou do rukou svých i ty hřeb jsi vzal.
Srdce mé hřebem jsi mnohokrát probodnul,
pohled svůj k mým očím jsi raději nezvednul.

Nebylo v dějinách snad většího ticha,
v té chvíli Maria téměř nedýchá.
Slzy jsou výčitkou Bohu i člověku,
jak v bolesti milovat, toť tajemství od věků.

A slzy její po tváři dál stékají.
A slzy její po tváři mé stékají.
A slzy její po tváři Boží stékají.
A slzy její k Bohu nás vracejí.



Učitel národů – Jan Amos Komenský



V březnu si připomínáme jednoho z největších myslitelů naší historie, Jana Amose Komenského. Tento velký pedagog, filozof a spisovatel je známý jako „učitel

národů“. Jeho přesvědčení, že vzdělání má být dostupné pro všechny bez rozdílu, bylo v jeho době revoluční. Zasazoval se o laskavý přístup k dětem, hravou formu výuky a myšlenku celoživotního vzdělávání.

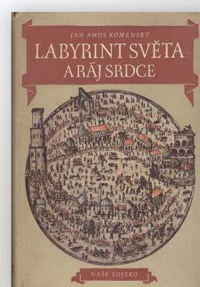
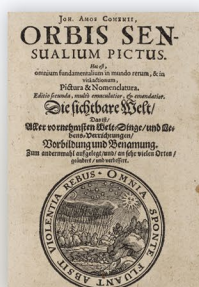
Jeho odkaz nám připomíná, že vzdělávání a poznávání nových věcí nám může dávat radost v jakémkoliv věku. Proto nikdy není pozdě otevřít knihu, poslechnout si



Lenka Šenková, ředitelka

zajímavý příběh nebo se naučit něco nového.

Jak říkal J. A. Komenský: „**Nemilovat knihy znamená nemilovat moudrost. Nemilovat moudrost však znamená stávat se hlupákem.**“ ■



Den Země:

naše planeta v našich rukou

Každý rok si 22. dubna připomínáme Den Země. Možná si říkáte, že je to jen další z mnoha významných dnů v kalendáři. Ale zamysleme se: jak se vlastně k naší planetě chováme? Chráníme ji, nebo ji přetěžujeme a ničíme?

Dříve lidé žili v mnohem větším souladu s přírodou. Využívali to, co jim Země nabízela, ale zároveň si jí vážili. Dnes se svět změnil. Moderní doba přinesla pohodlí, ale i obrovské množství odpadu, znečištění a neúctu k přírodním zdrojům. Vody ubývá, vzduch není tak čistý jako kdysi a lesy, které nám poskytují kyslík, mizí alarmující rychlostí.

Přitom změna začíná u každého z nás. Možná si říkáme, že v našem věku už nemáme sílu zachraňovat planetu. Ale i malé kroky mají velký význam. Třídění odpadu, šetření vodou, omezení plastů – to všechno může pomoci. A co třeba podpořit přírodu výsadbou květin pro včely nebo si připomenout staré dobré způsoby, jak žít šetrněji?



Lenka Šenková, ředitelka

Den Země by měl být především připomínkou toho, že naše planeta není samozřejmost. Každý strom, každá kapka čisté vody, každý kousek zdravé půdy je darem, o který je třeba pečovat.

Možná si ještě vzpomínáte, jak se kdysi říkávalo: „Zemi nedědíme od našich předků. Půjčujeme si ji od našich dětí.“ A tak si poďme slíbit, že i my budeme dělat to, co je v našich silách, aby byla krásná i pro další generace. Protože Země nám dává domov – a zaslouží si naši péči každý den, nejen 22. dubna. ■



VZPOMÍNKY NA STARÉ ČASY

Životní radosti

rozhovor s klienty



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Radost je to, co dává životu jiskru – ať už ji nacházíme v maličkostech, nebo v těch největších okamžicích. V této rubrice jsme se ptali našich seniorů na to, co jim v životě přineslo největší potěšení a na co se těší dnes. Jejich odpovědi jsou plné krásných vzpomínek, moudrosti i radosti ze současných chvil. Pojďme se inspirovat jejich životním elánem! ■

Co vám v životě udělalo největší radost? Na co se v nejbližší době těšíte?

paní Libuše
94 let



„Největší radost mi udělalo narození mých dětí, vnoučat a pravnoučat. Každý z nich je pro mě darem. Těším se, že svůj čas budu dál trávit mezi milými a laskavými lidmi, kteří mě obklopují.“

paní Věra
86 let



„Největší radostí je pro mě to, že mohu být v Domově pro seniory v Tovačově. Ráda se zapojuji do všeho, co Domov nabízí – každý den tu nacházím novou energii a radost.“

paní Marie
79 let



„Radost mi vždy dělali dobří přátelé, kteří mě provázeli životem. A na co se těším? Na jaro! Mám ráda teplo, sluníčko a probouzející se přírodu.“

Pranostiky

Pranostiky na duben

Když duben laškuje, bývá mnoho sena a obilí.

Dubnový sníh rodí trávu.

Teplé deště v dubnu, teplé dny v říjnu.

Pranostiky na květen

Jestli v máji neprší, červen to dovrší.

Mokrý máj - chleba hoj.

Večerní rosy v máji hodně sena dají.

Pranostiky na červen

Medardova kápe, čtyřicet dní kape.

Děšť na Víta - špatná budou žita.

Červen stálý - prosinec dokonalý.

Jaro v tradicích a zvycích



Lenka Šenková, ředitelka

Jaro je obdobím nových začátků, svěží energie a radosti. S jeho příchodem se pojí mnoho krásných zvyků a tradic, které mají hluboké kořeny v naší historii a dodnes vnášejí do našich životů svěžest a naději.

Jedním z nejvýznamnějších jarních svátků jsou **Velikonoce**, svátky obnovy a naděje. Velikonoční tradice se liší podle regionu, ale jejich základem je vítání jara a oslava života. Malování kraslic, pečení beránka, pletení pomlázky a koledování jsou radostné činnosti, které spojují rodiny a přátele. Barvy na vejcích symbolizují život, zdraví a plodnost, zatímco pomlázka přináší ženám mladost a sílu.



Dalším krásným zvykem je **vynášení Morany**, které symbolizuje loučení se zimou a příchod jara. Figurína Morany, představující smrt a chlad, je vynesena k potoku či řece a vhozena do vody, aby odplula a uvolnila místo teplým slunečním dnům. Tento zvyk přetrvává zejména na vesnicích, kde jej s radostí udržují děti i dospělí.



S jarem přichází i **čarodějnice**, tedy Filipojakubská noc, která připadá na 30. dubna. Podle starých pověr se věřilo, že v tuto noc mají zlé síly největší moc. Lidé proto zapalovali ohně, které měly ochránit domovy

před neštěstím a zlem. Dnes je pálení čarodějnic především společenskou událostí, kdy se lidé scházejí u ohňů, zpívají a slaví příchod teplejších dní.



Jaro je také obdobím probouzející se přírody, což se odráží i v mnoha lidových obyčejích. **Stavění májky** na začátku května je tradiční oslavou lásky a mládí. Krásně ozdobený strom, často bříza, se vztyčuje na návsi jako symbol radosti a společenství. Mladí muži jej staví svým vyvoleným, a tak má tento zvyk i romantický podtext.

Jarní období je protkáno tradicemi, které nám připomínají sílu přírody, koloběh života a důležitost mezilidských vztahů. Ať už slavíme Velikonoce, zapalujeme ohně nebo obdivujeme rozkvetlé stromy, všechny tyto zvyky nám pomáhají vnímat krásu jara a těšit se z jeho příchodu.

A co vy, milí čtenáři, jak vy si užíváte jaro? ■

zdroje fotografií

Wikipedie (černobílá litografie)

Národní muzeum v přírodě (vynášení Morany)



Ženská krása: kouzlo, které nestárne

 **Marcela Šugová, ReVital**

Ženská krása je téma, které nás provází po celý život. Už jako malé holčičky obdivujeme šaty svých maminek, tajně si zkoušíme jejich boty na podpatku a zvědavě otvíráme jejich šperkovnice. A i když roky plynou, jedno zůstává stejné – která z nás by se čas od času nepotěšila pochvalou, že jí to sluší?

Proto jsme si na oddělení udělaly takový malý den krásy. Vytáhly jsme kožichy, natáčky, perly, šminky a lahvičky s voňavkami. Stačilo jen pár okamžiků a v očích našich seniorek se rozzářily jiskřičky. Bylo to, jako by se vrátily do dob, kdy se chystaly na ples nebo významnou událost. Natáčely jsme vlasy, lakovaly nehty, nanášely rtěnku a na závěr si dopřály kapku oblíbeného parfému.

A víte co? V tu chvíli bylo jasné, že věk nehraje žádnou roli. Být krásná není jen o vnějším vzhledu – je to o radosti, sebevědomí a pocitu, že si zasloužíme být obdivovány. Ať jsme mladé slečny nebo dámy se zkušenostmi, v každé z nás zůstává touha cítit se krásná. A ta nikdy nestárne. ■



Věděli jste...?

Věděli jste, že křesťanské Velikonoce, židovský Pesach a pohanské oslavy jara mají mnoho společného? Ačkoli pocházejí z různých tradic, všechny jsou spojené s nadějí, obnovou a novým začátkem.

Oživení přírody a nový začátek

- Křesťané slaví vzkříšení Ježíše Krista – vítězství nad smrtí a nový život.
- Židé si o svátku Pesach připomínají vysvobození z otroctví a cestu ke svobodě.
- Pohanské oslavy vítají konec zimy a návrat slunce.

Očista a obnova

- Křesťanská postní doba vede k duchovnímu očistění.
- Židé odstraňují kvašený chléb jako symbol nového začátku.
- Pohanské rituály zahrnovaly vynášení Morany, skákání přes oheň a jarní koupele.

 **Lenka Šenková, ředitelka**

Slavnostní pokrmy

- Velikonoční beránek symbolizuje Kristovu oběť, stejně jako pesachový beránek připomíná záchranu Izraelitů.
- Vejce jsou symbolem plodnosti a nového života – najdeme je ve všech jarních oslavách.
- Mazanec, macesy i hostiny u ohně spojují rodiny a komunity.

Kdy se Velikonoce slaví?

- Jsou pohyblivým svátkem – vždy první neděli po prvním jarním úplňku.
- Stejně tak Pesach i staré slovanské slavnosti vycházely z cyklu přírody a měsíce.

Velikonoce v srdci i v rodině

Ať už si Velikonoce připomínáme v kostele, u svátečního stolu nebo při tradičních zvycích, všechny tyto svátky mají jedno společné – radost ze života, naději a společenství. ■



KULTURNÍ
OKÉNKO

Březen – měsíc knihy



Lenka Šenková, ředitelka

Březen je u nás již tradičně spojen s oslavou knih a čtením. Knihy nám otevírají dveře do jiných světů, uchovávají moudrost předchozích generací a nabízí společnost i v těch nejtěžších chvílích. Ačkoliv dnes často saháme po moderních technologiích, kouzlo papírové knihy zůstává nenahraditelné.

V domově pro seniory jsou knihy i dnes výborným společníkem. Nabízí příležitost ponořit se do příběhů, vzpomenout si na oblíbené autory a možná i sdílet radost ze čtení s ostatními. Ať už dáváte přednost klasické literatuře, poezii nebo vzpomínkovým knihám, každá kniha může být mostem mezi minulostí a přítomným okamžikem.

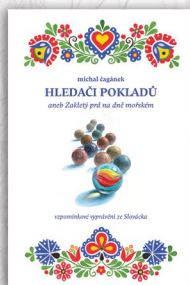
Pojďme tedy v tomto měsíci společně oslavit kouzlo knih. Třeba si při posezení u kávy přečteme nějakou oblíbenou pasáž nebo si

jen zavzpomínáme na knihy, které nám kdysi přirostly k srdci. Které jsou ty vaše oblíbené?

Mezi mé oblíbené, novodobé autory, patří bezesporu Michal Čagánek. Některé jeho knihy (např. *Plyšový Buddha*, *Odložený vesmír*, *Zastaveno*) jsem vám doporučila v jednom z minulých čísel Občasníku, teď se můžeme podívat na jeho novinky, které určitě stojí za povšimnutí, nebo raději za přečtení 😊 ■

Hledači pokladů

Knihy plná kouzelných vzpomínkových příběhů z času autorova dětství a dospívání v magickém kraji Moravského Slováčka.



Autor o této své knize říká: „Čím víc vzpomínám na své dětství a dospívání, tím víc vzpomínek se vynořuje. Jako by to bylo včera, přitom jsou to už čtyři dekády, co jsem byl malý chlapec. Hravý, veselý, milující pohyb i tiché snění. Někdy nejistý a ustrašený, vždy však připravený zkoumat svět, tvořit a radovat se z drobností, jako je sojčí pírkó nebo krásný kamínek. Mé dětství nebylo v žádném případě bez chyby, a i v této knize určitě najdete chyby a překlepy. To vše patří k životu. Jde o to, k čemu upneme svoji pozornost. Co uložíme do truhličky pokladů, kterou každý nosíme ve svém srdci.“

Bůh jede na dovolenou

Hlavní hrdinkou této knihy je Bianka, malá dívka s velkým srdcem. Lidé nedělí na dobré a zlé. Pro každého má vlídné slovo a úsměv. Každý zůstává setkáním s ní proměněn, ať se jedná o spolužáka Zdendu, egoistického souseda, nebo partu zlodějů. Bianka pomáhá lidem s návratem ze světa stresu do světa radosti, kde je všechno možné.

Příběh plný lidskosti, laskavosti a humoru vás pohladí po duši.



čerpáno z internetu

www.michalcanek.cz

Čtení pohádek v Mateřské škole Tovačov

V lednu začali tři naši senioři z oddělení Elán pravidelně docházet s aktivizační pracovnící do mateřské školy v Tovačově, kde dětem ze tříd Koťátek a Sluníček čtou pohádky před odpoledním odpočinkem. Malí posluchači se na „čtecí“ babičku nebo dědečka vždy moc těší a se zaujetím



 Marie Homolová, aktivizační pracovníce

naslouchají. Po pohádce mají spoustu otázek, na které se zvědavě ptají. Ačkoliv měli naši senioři zpočátku mírné obavy, zda zvládnou číst nahlas delší dobu, rychle si zvykli a čtení si užívají. Do školky za dětmi chodí s radostí a jejich návštěvy se staly oblíbenou součástí programu. ■



Song pro Matku Zemi

 Lenka Šenková, ředitelka

Lesy mizí, stromy pláčou,
řeky tichnou, ptáci táhnou
k prázdným hnízdům svým,
co nikoho nechrání.

Lidé honí vlastní stíny,
sliby prázdné jako dým,
doufám, že budeme jiní
dřív, než tma vše pohltí.

Refrén

*Zpívám pro Matku Zemi, zpívám a smutno je mi,
když se dívám, jak člověk ničí ten náš svět.
Zpívám pro Matku Zemi, zpívám a úzko je mi,
když nevím, jestli ještě najdeme cestu zpět.*

Oceány plné platu,
včely mizí, ztrácí krásu,
každý náš hloupý krok
o naději nás připraví.

Zemi, jež nás věky chrání,
dusíme svým vlastním hraním,
snad skončíme s tím dřív,
než ztratíme mnohem víc.

Refrén

*Zpívám pro Matku Zemi, zpívám a smutno je mi,
když se dívám, jak člověk ničí ten náš svět.
Zpívám pro Matku Zemi, zpívám a úzko je mi,
když nevím, jestli ještě najdeme cestu zpět.*

V každém z nás je mocná síla,
můžeme vše změnit dřív,
než poslední květ se ztratí,
než poslední strom se skácí.

Stačí jenom trochu chtít,
stačí přestat jenom brát,
o hloupostech a moci přestat snít
a zemi vrátit vše, co nám stihla dát.

Refrén

*Zpívám pro Matku Zemi, zpívám a pevně věřím,
že můžeme se změnit a zachránit náš svět.
Zpívám pro Matku Zemi, zpívám a stále věřím,
že společně nejdeme cestu domů, cestu zpět.*



Jubilanti

V této rubrice si připomínáme jubilanty za uplynulé čtvrtletí.

Všem oslavencům srdečně blahopřejeme.

Elán

Marie V. 80 let
Jitka B. 86 let
Antonín H. 86 let
Marie K. 88 let
Anežka R. 91 let
Jiřina N. 94 let
Dobroslava D. 94 let

ReVital

Františka Z. 85 let

Vital

Vlasta M. 85 let
Růžena S. 92 let

Vital I

Jana P. 80 let
Jaroslav D. 85 let
Marie M. 87 let

Vital A

Františka M. 85 let
Vilém M. 87 let
Adolf G. 87 let
Marie K. 89 let
Marie K. 90 let
Štefanie K. 92 let
Stanislav N. 92 let
Marie B. 93 let
Helena S. 94 let
Marie Č. 97 let
Anna N. 98 let

Vital B

Svatava J. 80 let
Alojz Ž. 89 let
František K. 90 let
Božena T. 96 let



Vše nejlepší!

Oslavy narozenin



Markéta Kramešová, Vital B

Životní jubilea si zaslouží pořádnou oslavu – a my jsme na to nezapomněli! U sklenky dobrého vína jsme si společně připili na krásných 80 a 90 let našich oslavenců. Nechyběla hudba, tanec ani zpěv a slavnostní atmosféra byla cítit ve vzduchu.

Naším jubilantům ještě jednou přejeme hodně zdraví, radosti a spoustu krásných chvil! ■



Přivítali jsme

Přehled o příchozech nových klientů za období od ledna do března 2025.

7. 1.	paní Bubeníková J.	oddělení Elán
8. 1.	paní Kluková F.	oddělení Vital I
15. 1.	pan Holík K.	oddělení Vital B
16. 1.	paní Vrtělová V.	oddělení Vital
21. 1.	paní Kocíková V.	oddělení Vital B
22. 1.	paní Čechová B.	oddělení ReVital
28. 1.	paní Černá K.	oddělení Elán
12. 2.	pan Mlčoch V.	oddělení Vital B
13. 2.	pan Nevřela A.	oddělení Vital A
19. 2.	paní Kašná A.	oddělení Vital I
21. 2.	paní Novosádová M.	oddělení Vital B
28. 2.	pan Bartoník S.	oddělení Vital B
3. 3.	paní Ossosová M.	oddělení ReVital

Opustili nás

Přehled o klientech, se kterými jsme se v období od ledna do března 2025 rozloučili.

6. 1.	paní Klasová I.	oddělení Elán
26. 1.	paní Vránová A.	oddělení Vital I
1. 2.	pan Holík K.	oddělení Vital B
3. 2.	pan Hoschka J.	oddělení Vital A
8. 2.	paní Kocíková V.	oddělení Vital B
16. 2.	pan Mlčoch V.	oddělení Vital B
20. 2.	paní Dvořáková A.	oddělení ReVital
8. 3.	paní Gregovská M.	oddělení Elán
24. 3.	paní Gavendová J.	oddělení Vital

S láskou vzpomínáme.



Klíče k pohodě našich seniorů: pohyb, vzpomínky a radost

 oddělení Elán

Každý den je novou příležitostí k pohybu, vzpomínání, sdílení a radosti. A právě tyto zdánlivě drobné okamžiky dělají náš život bohatším a smysluplnějším.

Pohyb je pro každého z nás důležitý, bez ohledu na věk. I v zimních měsících se snažíme, aby naši senioři zůstali aktivní – ať už jde o procházky po domově, jemné cvičení nebo třeba tanec při oblíbených písničkách. Každý pohyb pomáhá udržet tělo v kondici a přináší pocit vitality.

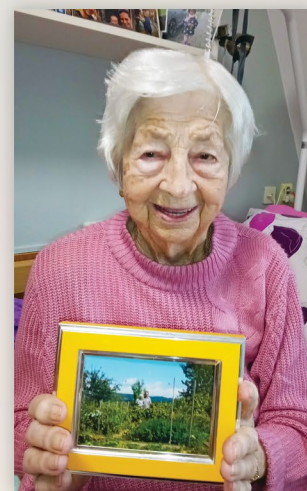
Vzpomínky mají zvláštní kouzlo. Připomínají nám, kým jsme byli, co jsme prožili a co nás těšilo. Povídání o plesích, svatbách či rodinných setkáních dokáže vykouslit úsměv i slzu dojetí. Při sdílení příběhů nejen ožívujeme minulost, ale také posilujeme vztahy a pocit sounáležitosti.

Pozornost a péče jsou tím nejcenějším, co můžeme nabídnout. Každý člověk má svůj jedinečný příběh, své radosti i starosti. Nasloucháme, vnímáme a snažíme se být oporou – protože vědomí, že na člověka někdo myslí a zajímá se o něj, je k nezaplacení.

A co jemná motorika? I ta je důležitá! Při tvoření, hrách nebo společném vaření

si nejen procvičujeme ruce, ale především zažíváme spoustu zábavy. Každá drobnost, kterou senior zvládne, posiluje jeho pocit sebejistoty a samostatnosti.

A co je tou největší odměnou za všechno úsilí? Obyčejný úsměv. Ten, který říká víc než slova. Ten, který nás ujišťuje, že to, co děláme, má smysl. Protože právě spokojenost a radost našich seniorů jsou tím nejcenějším, co si můžeme přát. ■



Kdo je Jasmínka?

Možná už jste se s ní setkali – Jasmínka je náš nový canisterapeutický pes. Do domova k nám pravi-

 **Mirka Andrlová**, aktivizační pracovnice

delně dochází s dobrovolnicí paní Mokrášovou, která je stejně milá jako její čtyřnohá společnice.

Jasmínku si můžeme hladit, česat, krmit piškotky, které miluje, a také nám předvede několik dovedností. Jsou jí tři roky a patří k plemeni bišonek – psům s fascinující historií. Bišonci byli oblíbení už za renesance, kdy patřili ke společníkům italské a později i francouzské šlechty. Za vlády Jindřicha III. z Valois byli doslova hýčkáni a nosili se v ozdobných košíčkách. Po francouzské revoluci se jejich osud dramaticky změnil – z paláců se ocitli na ulici, kde se z nich stali společníci kejklířů. Přesto si díky své inteligenci a přátelské povaze našli cestu zpět mezi oblíbená plemena.

Teď když Jasmínku potkáte, budete ji moci obdivovat nejen pro její roztomilost, ale i pro zajímavou historii jejího plemene. ■



Senior bez nehod

V lednu se naši senioři zúčastnili divadelní přednášky Senior bez nehod, kde formou výkladu, kombinovaného s vtipnými scénkami a instruktážním videem byli seznámeni s problematikou a bezpečností seniorů v rolích chodců i řidičů. Tvářemi kampaně se stali herci Jaroslava Obermaierová a Jiří Štědroň. Akci uváděl pan Strnad se svými kolegy. Představení bylo zábavné



Marie Homolová, aktivizační pracovnice

a určitě přínosné. V závěru si senioři ověřili své znalosti v malém testu. ■



Orientální taneční vystoupení



Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice

Začátkem února náš domov ožil rytmy Orientu. Dne 4. února k nám zavítalo olomoucké taneční duo **Nómadas Mágicas** – energické dámy Jana a Anna. Celým sálem se rozezněla orientální hudba, sukně se rozvlnily v ladných pohybech a šaty ozdobené cinkajícími šperky dotvořily kouzelnou atmosféru.

Mezi jednotlivými vystoupeními jsme si mohli zblízka prohlédnout bohatě zdobené opasky i šavle, které byly součástí taneční show. Celý program byl nevšedním zážitkem – pastvou pro oči i uši.

Děkujeme za krásné vystoupení, radostnou energii a široké úsměvy, díky nimž jsme se alespoň v představách přenesli na exotický Střední východ, kde má orientální tanec své kořeny. ■



Tancuj, tancuj, vykrúcaj...



Marcela Šugová, ReVital



Zimní odpoledne, venku je ještě šero, nevlídno a chladno, slovy písňe zkrátka „neveselo, truchlivo“. Ale uvnitř? Tam je teplo, smích

a dobrá nálada! Co takhle si dát šálek voňavé kávy, k tomu něco dobrého na zub a trochu si zpříjemnit den?

Jenže samotná káva nestačí. Chce to něco, co zahřeje nejen ruce, ale i srdce. Naštěstí máme mezi sebou naši milou Lidušku – a ta, to vám je tanečnice! Stačí pár tónů, pár kroků... ráz, dva, tři, ráz, dva, tři... a najednou se ocitáme zpět v čase. Vzpomínky na plesové sezóny ožívají, nohy se rozhýbaly a úsměvy rozzářily tváře.

A tak jsme si nejen protáhli tělo, ale hlavně – připomněli si, že radost z pohybu a společného smíchu je tím nejlepším lékem na zimní pochmurnost. ■





PÉČE SRDCEM ANEŽ JAK SE STARÁME

Domov pro seniory: místo, kde život nekončí

 **Lenka Šenková**, ředitelka

Náš domov je místem, kde si senioři mohou, navzdory nemocem, užívat klidné a důstojné stáří. Nabízíme nejen péči a podporu, ale také příjemné prostředí plné společenství a porozumění.

Naše služby

Domov pro seniory je určen těm, kteří potřebují pomoc při každodenních činnostech, ale přesto si chtějí udržet co největší samostatnost.

Domov se zvláštním režimem poskytuje péči seniorům s Alzheimerovou nemocí a jinými typy demence. Na odděleních jsme vytvořili bezpečné prostředí, kde mohou senioři volně fungovat bez obav z dezorientace.

Naše filozofie: člověku člověkem

Každý senior si zaslouží respekt, laskavost a individuální přístup. Naše péče vychází z hlubokého poznání osobní historie seniora, jeho zvyků, zájmů a životních rituálů. Používáme metody *Smyslové aktivizace*, *Bazální stimulace* a *Biografické péče*, které pomáhají udržet duševní i tělesnou pohodu a dělat každý den smysluplnějším.

Důstojné provázení a paliativní péče

Věříme, že i v posledních chvílích života je nejdůležitější lidské teplo a přítomnost blízkých. Rodinám dáváme možnost doprovázet své blízké a být s nimi až do konce. Abychom uctili památku našich zesnulých, nechali jsme zhotovit zvoničku se zvonem Archanděl Michael, který nám připomíná, že život je cenný v každém svém okamžiku.

Místo, kde se žije

Náš domov není jen zařízením poskytujícím pobytové sociální služby, ale pro své obyvatele je také skutečným domovem, kde každý den může přinést radost, vzpomínky a nové přátelství.

Na stránkách našeho časopisu vám postupně přiblížíme jednotlivé metody péče. A začneme trochu netradičně – od konce, tedy paliativní péčí. ■



Paliativní péče v našem Domově: být nablízku až do konce



Magda Hybnerová, koordinátorka paliativní péče

Mluvit o smrti není snadné. Mnoho lidí má strach – z bolesti, ztráty důstojnosti nebo prostě jen z toho, že budou na konci sami. Ale právě proto existuje paliativní péče. Není to jen o lécích a tišení bolesti. Je to o blízkosti, laskavosti a podpoře – o tom, že nikdo nemusí odcházet sám.

V našem domově se paliativní péči věnujeme od roku 2021, kdy jsme se zapojili do projektu **Abakus**. Díky němu jsme měli možnost projít důkladným školením a stále se učíme dál – nejen na kurzech a stážích, ale i ze vzájemných zkušeností, které sdílíme při setkáních **Paliativní káva**. Každý den se snažíme, aby naši senioři cítili, že jsou slyšeni, respektováni, a že na jejich příběhu záleží až do poslední chvíle.

Velkou oporou pro nás i pro naše seniory je domovský kaplan Mgr. Roman Nehera. Jeho

vlídná slova a lidský přístup často přináší klid i těm, kdo ho už dlouho nepoznali. Stejně tak si nesmírně vážíme spolupráce s Mobilním hospicem *Strom života*, jehož lékaři a sestry přicházejí nejen s odbornými znalostmi, ale i s laskavostí, díky níž si vysloužili přezdívku *Andělé Stromu života*.

Paliativní péče není o konci – je o životě až do posledního okamžiku. A my jsme tady proto, aby v něm nikdo nezůstal sám. ■

Co znamená paliativní péče?

- **Nezkracuje ani neprodlužuje život.**
Doprovází ho takový, jaký je.
- **Ulevuje od bolesti a utrpení.**
Fyzického i duševního.
- **Přináší oporu rodině.**
Protože smrt se netýká jen toho, kdo odchází.
- **Pomáhá zvládnout zármutek.**
Smutek je přirozený, ale nemusíte ho nést sami.
- **Chrání důstojnost člověka.**
Protože na každém okamžiku záleží.



Péče srdcem až do konce aneb Postřehy z konference PaliaSEN



Markéta Kramešová, Vital B

V našem Domově pro seniory se již několik let věnujeme paliativní péči – tedy péči, která pomáhá lidem v závěru života, aby se cítili co nejlépe a nebyli na to sami.

Letos v březnu se čtyři naši zaměstnanci zúčastnili **prvního ročníku Konference paliativní péče PaliaSEN** s krásným názvem „**Spolu až do konce**“, která se konala v Otrokovicích. Společně s kolegy z jiných domovů jsme si vyměňovali zkušenosti, učili se novým věcem a hledali cesty, jak ještě lépe pečovat o naše klienty. Velmi zajímavé bylo povídání o tom, jak mohou domovy spolupracovat s mobilními hospici, aby každý člověk dostal péči podle svých potřeb a přání.

Druhý den jsme navštívili domov **Senior Otrokovice**, kde jsme si prohlédli jejich zázemí a zúčastnili se inspirativního workshopu s odbornicí Bc. Andreou Radomskou, DiS., na téma „**Poslední věci člověka**“. Byla to silná a zároveň laskavá beseda o tom, jak důležité je doprovázet člověka na jeho poslední cestě s úctou, respektem a láskou.

Celá konference pro nás byla **velkým povzbuzením a inspirací**. Už teď se těšíme na další ročník, kde budeme moci opět sdílet zkušenosti a hledat způsoby, jak našim seniorům poskytovat tu nejlepší možnou péči. ■





HUMOR A ZÁBAVA

Říká se, že smích je nejlepší lék – a my souhlasíme! V této rubrice vás pobaví veselé historky, vtipy i úsměvné příhody ze života. S humorem je každý den veselejší!

S humorem jde všechno líp



čerpáno z internetu

Dědeček v lékárně

Dědeček přijde do lékárny a povídá: „Prosím vás, máte něco na zlepšení paměti?“ Lékárník se usměje a odpoví: „Ano, máme. Chcete tablety nebo sirup?“ Děda se zamyslí, pokývá hlavou a povídá: „Tak moment... manželka mi něco říkala... jo, už vím! Mám si koupit chleba!“

Babička a mobil

Babička si koupí nový telefon a vnuk jí vysvětluje, jak funguje hlasové ovládání. „Babi, stačí říct, co chceš, a mobil to udělá.“ Babička si přiloží telefon k ústům a zvolá: „Uvař kafe!“

George Bernard Shaw

Každý půlrok zajdu ke svému lékaři, nechám se vyšetřit a předepsat léky na své choroby a neduhy, protože i lékař chce být živ. Pak zajdu s předpisy ke svému lékárníkovi, neboť i lékárník chce být živ. Pak to vše vyleji do kanálu, protože i já chci být živ.

Najdete 10 rozdílů?



Řešení: okna, dveře, červena květina, příjmení, komín
Řešení: okna, dveře, žaluzie, rolety, garážová vrata, střešní

Doplňte přísloví

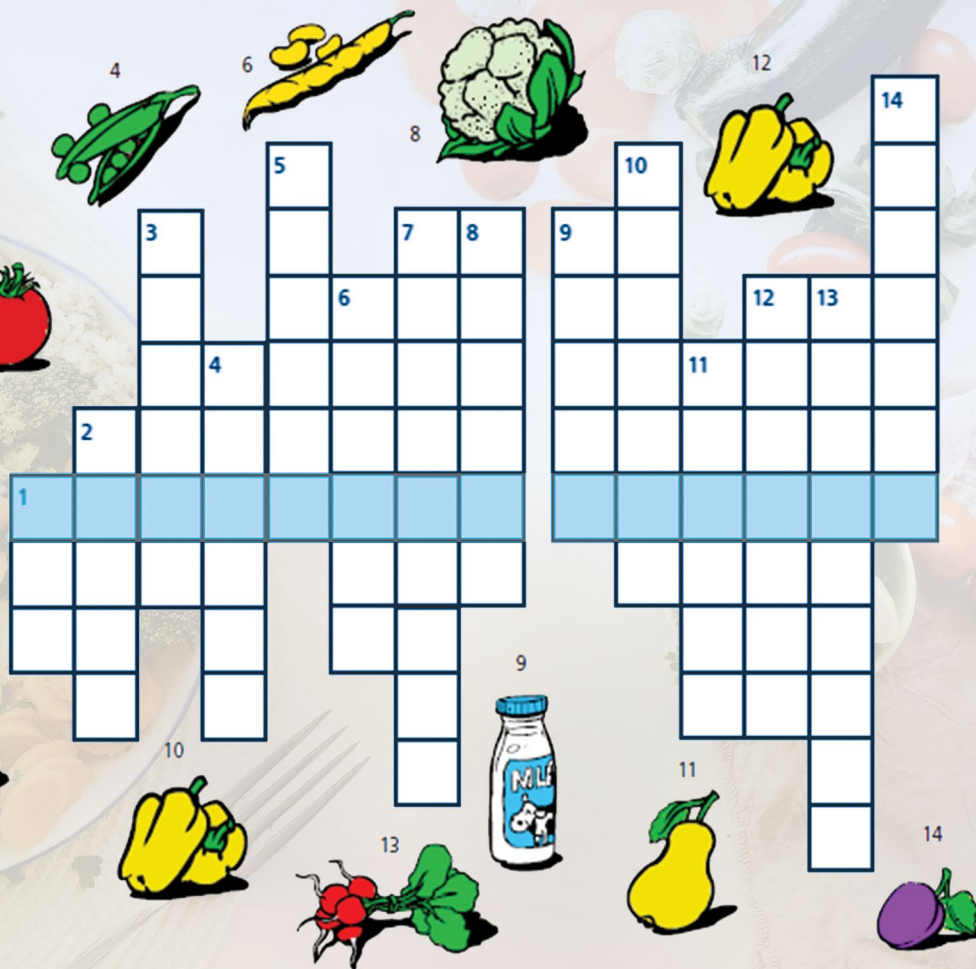
- 1) Studený máj – v stodole .
- 2) Svatá Anna – z .
- 3) Medardova kápe – .
- 4) Svatý Martin jezdí na .
- 5) Svatá Markéta – hodila do .
- 6) Na svatého Jiří vylézají a .
- 7) Na svatého Řehoře čáp letí přes , hloupý sedlák, který .

Řešení: 1) ráj 2) chladna z rána 3) 40 dní kape 4) bílém koni 5) srp do žita 6) hadi a štíři 7) moře, neře

Křížovka

Vyluštěte křížovku a zjistěte, jaká potravinu se v tajence skrývá. Vymyslete, co by se z ní dalo připravit k svačině.

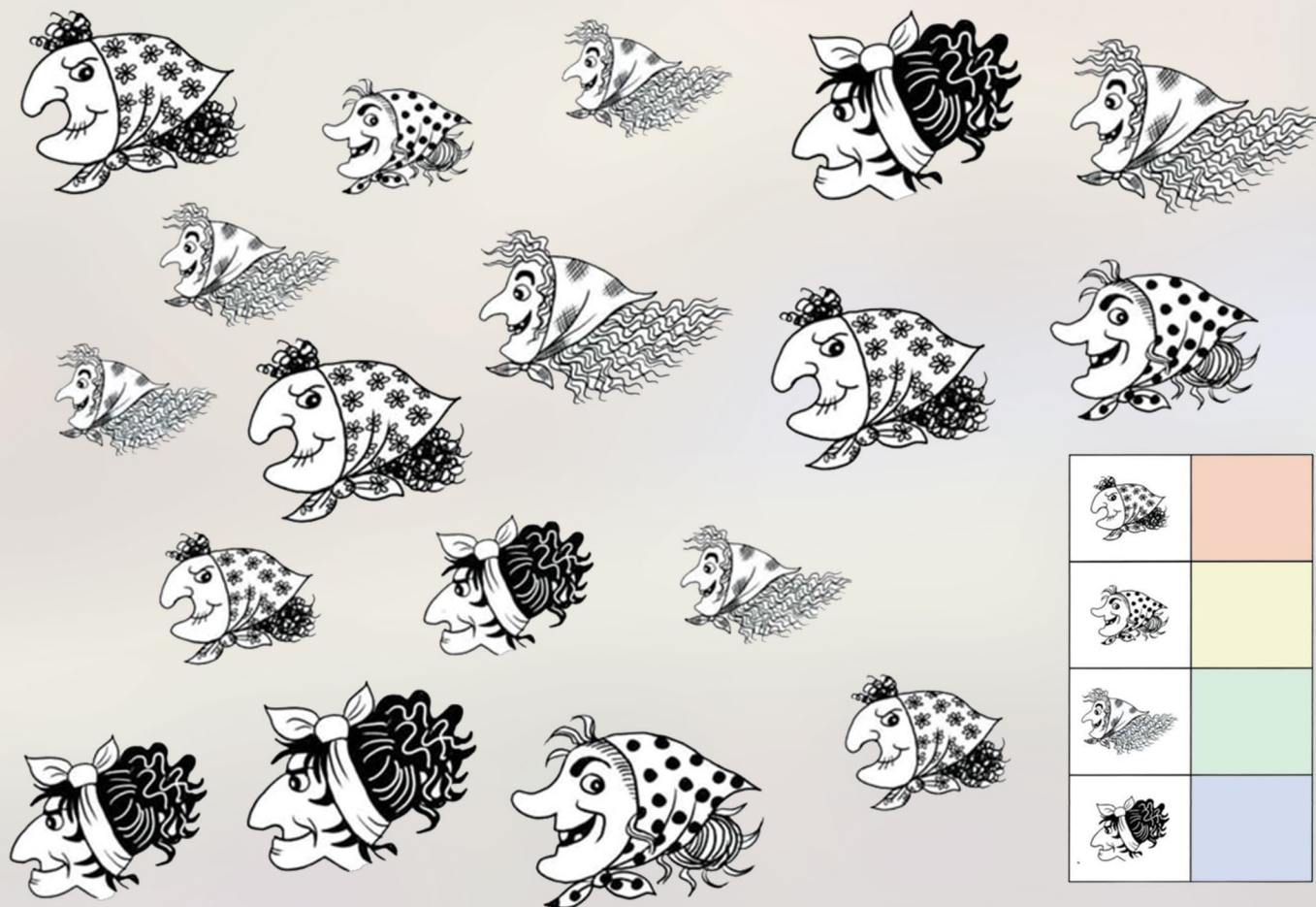
Řešení:
salátová okurka



Čarodějnice

Spočítejte stejné obličejové čarodějnic a do políček napište správný počet.

Řešení:
5 3 6 4



Velikonoční kvíz

1) Co nám Velikonoce připomínají?

- A) Narození Ježíše
- B) Předání desatera
- C) Ježíšovo vzkříšení
- D) Poprava svatého Jana Křtitele

2) Co symbolizuje velikonoční vejce?

- A) Nový začátek a zrození
- B) Lásku a přátelství
- C) Mír a pohodu
- D) Další zdražování vajec

3) Jaký je název velikonoční tradice, při které se ženy šlehají?

- A) Zelený čtvrtek
- B) Velikonoční pondělí
- C) Mše svatá
- D) Škaredá středa

4) Co znamená „pomlázka“ v souvislosti s Velikonocemi?

- A) Zdobená květina
- B) Tradiční velikonoční jídlo
- C) Proutěný pletenec, kterým se šlehají ženy
- D) Musí se jít aspoň 1x za den do kostela

5) Co znamená termín „Květná neděle“, která se slaví neděli před Velikonocemi?

- A) Je to den, kdy si připomínáme Ježíšův vjezd do Jeruzaléma
- B) Je to den, kdy se čistí kostely
- C) Je to den postní, kdy se koná půst
- D) Je to den po Velikonočním pondělí

6) Co představuje postní doba, která předchází Velikonocům?

- A) Doba přípravy na Vánoce
- B) Čas modliteb a rozjímání
- C) Příprava na letní slavnosti
- D) Období zvýšené konzumace masa

7) Jaký je význam Velikonočního pondělí v české tradici?

- A) Je to den smutku a vzpomínek
- B) Je to den, kdy se konají velikonoční slavnosti
- C) Je to den, kdy se slaví Ježíšovo vzkříšení
- D) Je to den, kdy se praktikuje pomlázka, a ženy jsou vymrskány

8) Jak se jmenuje velikonoční tradice, při které se mladí muži vydávají v pondělí do vesnic a měst, aby vyšlehali ženy?

- A) Obdarovávání žen dárky
- B) Pomlázka
- C) Svěcení
- D) Zapíjení svobody

9) Co si připomínáme na Zelený čtvrtek?

- A) Ten den jíme pouze špenát
- B) Musíme natřít doma plot zelenou barvou
- C) Ježíš ustanovuje Eucharistii a je zatčen v Getsemanské zahradě
- D) Svátek svatého Patrika

10) Při obřadech na vigílii Bílé soboty se žehná velikonoční svíce. Jak se jí správně říká?

- A) Ambon
- B) Kůr
- C) Baptisterium
- D) Paškál

Řešení:
1) C 2) A 3) B 4) C 5) A
6) D 7) B 8) B 9) C 10) D

TVOŘIVÁ DÍLNA

Velikonoční věnec: jednoduchá jarní dekorace

Přivítejte jaro stylově! Připravte si s námi krásný velikonoční věnec, který ozdobí vaše dveře či stůl.

čerpáno z internetu

Co budete potřebovat

- slaměný nebo proutěný **základ věnce**
- zelené **větvičky** (buxus, vrba, břechťan)
- barevné **stuhy** nebo **krajky**
- umělá nebo vyfouknutá **vajíčka**
- jarní **květiny** (živé či umělé)
- **tavnou pistoli** nebo **drátek**
- dekorativní **figurky** (kuřátka, zajíčci)



Postup

- 1) **Připevněte zelené větvičky** – přichyťte je na základ věnce pomocí drátku nebo tavné pistole.
- 2) **Přidejte květiny** – umístěte je tak, aby věnec působil bohatě a jarně.
- 3) **Ozdobte vajíčky** – přilepte nebo přivažte je do kompozice.
- 4) **Dotvořte detaily** – přidejte stuhy, krajky nebo drobné figurky podle vkusu.
- 5) **Hotový věnec zavěste** na dveře nebo položte na stůl jako krásnou velikonoční dekoraci. ■



RECEPTY A KUCHARSKÉ TIPY

čerpáno z internetu

Velikonoční beránek

Suroviny

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ■ 240 g polohrubé mouky | ■ 4 vejce |
| ■ 200 g cukru krupice | ■ 2 lžičky prášku do pečiva |
| ■ 1 vanilkový cukr | ■ velká hrst rozinek |
| ■ 140 g másla | ■ 250 ml mléka |

Postup

- 1) Máslo utřeme s cukrem krupice.
- 2) Vejce rozdělíme na žloutky a bílky, žloutky přidáme k máslové pěně a z bílků našleháme sníh.
- 3) Suché ingredience smícháme dohromady a přimícháme k rozetřenému máslu.
- 4) Nakonec vmícháme sníh z bílků.
- 5) Formu na beránka důkladně vymažeme máslem a vysypeme moukou.
- 6) Těsto přelijeme do formy a pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 45 minut. ■



Beránek coby symbol oběti Ježíše Krista je s Velikonocemi pevně spjatý.

Velikonoční nádivka



čerpáno z internetu

Velikonoční nádivka (hlavička) patří mezi tradiční velikonoční jídla. Přípravuje se na ukončení postní doby z několika základních surovin, které můžeme různě obměňovat nebo doplňovat. Tradiční velikonoční nádivka má být podle tradic prvním jídlem po čtyřicetidenním půstu, proto má být vydatná a sytá. Několik druhů masa nakrájeného na kostičky, vajíčka a čerstvé bylinky, to vše najdeme v této nádivce.



Suroviny

- 300 g **vepřového plecka**
 - 300 g **uzeného bůčku**
 - 300 g **kuřecího masa**
 - 5 kuliček **pepře**
 - 5 kuliček **nového koření**
 - 1 **bobkový list**
 - 1 špetka **tymiánu**
 - 1 špetka **rozmarýnu**
- máslo na vymazání formy
strouhanka na vysypání formy

Nádivka

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ■ 11 tvrdých rohlíků | ■ pažitka |
| ■ sůl | ■ petrželka |
| ■ mletý pepř | ■ libeček |
| ■ muškátový oříšek | ■ kopřivy (lze vynechat) |
| ■ 6 vajec | ■ česnek |

Postup

- 1) Maso uvaříme v osolené a okořeněné vodě a necháme vychladnout. Vývar dáme stranou.
- 2) Rohlíky nakrájíme na kostičky a zalijeme přecezeným vývarem z masa v množství podle potřeby, aby byly potopené.
- 3) Maso promícháme s lehce vymačkanými rohlíky, osolíme, opepříme, přidáme trochu nastrohaného muškátového oříšku, nasekanou pažitku a petrželku s libečkem, popř. kopřivami.
- 4) Vejce rozdělíme na žloutky a bílky, žloutky vmícháme do masa.
- 5) Z bílků ušleháme tuhý sníh a zamícháme lehounce do hlavičky. Lze přidat i předem namočené sušené houby (můžeme použít i mražené či nakládané).
- 6) Dáme do vhodného pekáče nebo zapékací misky, vymazané máslem a vysypané strouhankou.
- 7) Pečeme ve vyhřáté troubě dorůžova asi při 180 °C cca. 1 hodinu.
- 8) Podáváme teplé, ale dá se jíst i studené. ■

ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ

Každý den v našem domově přináší nové zážitky, milá setkání i chvíle plné radosti. Společně tvoříme, vzpomínáme, bavíme se a užíváme si čas s přáteli. Podělíme se s vámi o zajímavé momenty z našeho každodenního života. Nahlédněte do atmosféry, která nás obklopuje.



Lednové střípky

Společné chvíle plné radosti a vzpomínek



kollektiv oddělení Vital

Leden byl u nás ve znamení oslav, setkávání a milých chvil. Společně jsme popřáli panu Miroslavovi a paní Janě k jejich narozeninám. Nechyběla dobrá káva, něco sladkého na zub, a především srdečné přání od ostatních. Byla to chvíle plná pohody, úsměvů a vzpomínek – vždyť co je cennější než upřímná radost a pocit sounáležitosti.

Hudba má úžasnou moc spojovat lidi i rozzářit den, a tak jsme si při aktivizaci společně zazpívali lidové písničky. Zazněly známé melodie, které v nás probudily vzpomínky na mládí, vesnické tancovačky i chvíle strávené s rodinou. Zpěv nejen potěší duši, ale zároveň posiluje paměť – a to je skvělá kombinace!

Velkou radost přinesla i návštěva naší čtyřnohé terapeutky, fenky Jasmínky. Senioři si ji s láskou pohladili, přitulili se k ní a zavzpomínali na své vlastní pejsky. Canisterapie je kouzelná – dokáže zahřát u srdce a přinést tolik potřebnou něhu.

A protože vzpomínky jsou důležitou součástí našeho života, věnovali jsme se

také individuální smyslové aktivizaci. Jeden z našich seniorů, bývalý voják, se po dlouhých letech znovu setkal s předměty, které ho kdysi provázely při službě. Držel v ruce důvěrně známé věci, které mu připomněly jeho profesní dráhu, hrdost i smysl pro povinnost.

Každý den u nás přináší krásné okamžiky – ať už při společných oslavách, zpěvu, objetí se psem nebo prostém doteku minulosti. Právě tyto drobnosti dělají život bohatším. ■



Zima neznamená zahálení



Markéta Kramešová, Vital B

Zimní vycházky mají své kouzlo – krajina pokrytá čerstvě napadaným sněhem pohladí na duši a připomene nám krásu tichých zimních dnů. Jakmile však sněh roztaje, přichází čas postarat se o ovocné stromy na naší zahradě.

Na tuto práci se každý rok těší pan Alojz. Býval hajným a myslivcem, takže přírodu má v srdci a rozumí jí jako málokdo. S nadšením se chopil nůžek a pečlivě se postaral o jabloně – vždyť správný řez je základem pro bohatou úrodu. Po dobře odvedené práci si s úsměvem vyčistil boty od bláta a spokojeně prohlásil, že ho těší, když může být užitečný.



Naše zimní radosti

Naše zimní aktivity vždy přizpůsobujeme ročnímu období, vycházíme z konceptu smyslové aktivizace. Snažíme se, aby přinášely příjemné vzpomínky a radostné chvíle.

Tentokrát jsme si povídali o **plesové sezóně**. S paní Marií jsme si prohlíželi krásné korále, šaty, střevíce a kabelky. Zavzpomínali jsme na dávné taneční večery, na atmosféru plesů i na to, jaké to bylo, když se člověk poprvé učil valčík či polku.

Protože venku panovala **pravá zima**, vedly se i rozhovory o zimním oblečení, které naši senioři kdysi nosili. Se smíchem vzpomínali, jak se tehdy oblečení dědilo z generace na generaci – kabáty, rukavice, čepice i boty. „Nebylo toho moc, ale zahrálo nás to,“ zaznělo od nejednoho

A co by to bylo za zimu bez **vůně domácího jídla**? **Vaření a pečení** patří k nejoblíbenějším aktivitám. Senioři se s chutí dělí o své recepty, vzpomínají, co se u nich doma vařilo, a s láskou vzpomínají na chvíle

Zima plná vjemů a vzpomínek

Únor nám letos nadělil sněhovou pokrývkou, a tak si naši senioři mohli připomenout kouzlo zimních radovánek. Společně jsme postavili sněhuláka, užili si krupání sněhu pod nohama a pocítili mrazivý vzduch na tvářích. A protože ne všichni se mohou vydat ven, přinesli jsme sníh přímo na pokoje – v rámci smyslové aktivizace si jej mohli osahat, cítit jeho chlad i pozorovat, jak se pomalu mění ve vodu. Zatímco někteří si zavzpomínali na dětství a koulovačky, jiným byla zima na rukou nepříjemná – každý vnímal tento zážitek po svém.

Smyslová aktivizace je důležitou součástí našich aktivit – pomáhá nejen oživit vzpomínky, ale také podporuje orientaci v čase. V únoru jsme si takto připomněli i tradiční vesnické zabijačky. Povídali jsme si o jejich průběhu, **vůnách, chutích** i o tom, jaký význam měly kdysi pro rodiny a sousedská setkání.

Důležitou součástí péče o naše seniory je i duchovní podpora. Během pravidelné

 **Světluš Vojtková, Vital A**

strávené v kuchyni. Největší radost jim však dělá, když se o výsledky svého snažení mohou podělit s ostatními.

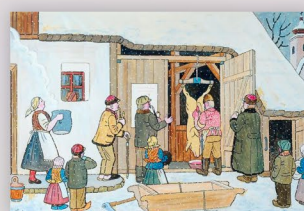
Zima je také **časem masopustu**, a tak jsme si připravili veselé masky – vodníka a tanečnicki. Senioři si užili převlékání, smáli se u zrcadla a s radostí prošli celé oddělení, aby se v kostýmech předvedli ostatním. Smích, dobrá nálada a radost v očích byly tím nejhezčím, co jsme mohli v ten den zažít. ■



 **kolektiv oddělení Vital**

bohoslužby se mohli společně s kaplanem pomodlit, vyslechnout slovo Boží a najít vnitřní klid. Pro mnohé z nich je to okamžik zastavení a načerpání síly.

Únor byl u nás měsícem plným vjemů – doteků, vůní, chutí i emocí. A i když venku panovalo chladné počasí, u nás bylo díky sdíleným zážitkům teplo na duši. ■



Zimní vzpomínky a malé radosti

 Vital I

Leden je sice opravdovým zimním měsícem, ale na naší úrodné Hané si sněhových radovánek příliš neužijeme. Každá sněhová vločka, která k nám zavítá, je proto vzácná. I malé množství sněhu dokáže vykouzlit vzpomínky na dětství, kdy byla zima štedřejší, a sněhu bývalo dostatek.

A právě vzpomínky jsou důležitou součástí aktivit, které našim seniorům zpřijemňují zimní dny. V rámci smyslové aktivizace jsme se třeba pomyslně přenesli na dvorky venkovských stavení, kde se v zimě konávaly zabíjačky. Atmosféru těchto tradic jsme si přiblížili i ochutnávkou voňavé tlačanky, která vždy sklídí velký úspěch u našich seniorů.

Odpolední čas pak patří deskovým hrám, povídání i drobným rukodělným aktivitám – třeba skládání papírových čepic, jak to mnozí z nás dělávali v dětství. Velkou radost přinesla také canisterapie, kdy někteří senioři měli možnost nejen pohladit pejska, ale také si užít mazlení s kočkou.



Na oddělení si senioři mohou zpříjemnit den i vzájemnými návštěvami nebo popovídáním na chodbách. Dámy si obzvlášť oblíbily drobnou péči o svůj vzhled – upravené vlasy, lehké nalíčení či hezké oblečení jim dodává pocit krásy a sebevědomí.

Každých čtrnáct dní také přichází pan kaplan, aby zde se seniory slavil bohoslužbu. V komorním prostředí, které dobře znají, se cítí příjemně a tuto možnost rádi využívají. A když nás někdo ze spolubydlících opustí, v rámci bohoslužby na něj společně vzpomeneme a důstojně se s ním rozloučíme – jak za seniory, tak za celý personál.

Každý zimní den nám přináší něco krásného, ať už je to vzpomínka, setkání nebo drobná radost, která zahřeje u srdce. ■

Zimní radovánky

 Marcela Šugová, ReVital

Únor bílý, pole sílí. Tato stará pranostika kdysi platila beze zbytku, ale v posledních letech se sněhu v našich končinách dočkáme jen poskrovnu. O to vzácnější jsou chvíle, kdy se krajina zahalí do bílé peřiny. A právě takovou příležitost jsme si nemohli nechat ujít!

Naši senioři si z mládí pamatují zimu úplně jinou – vysoké závěje, křupající sníh pod nohama, radovánky na bruslích, sáňkování i nekonečné koulovačky. Když tedy letos napadl sníh, hned jsme oblékli teplé bundy, nasadili čepice a šály a vydali se ven. Čerstvě zasněžená zahrada rozjasnila tváře všem – nejen nám pečovatelkám, ale hlavně seniorům, kteří si sníh s chutí osahali, pozorovali jeho třpyt a nechali si ho rozpustit v dlaních.



Vzpomínky se jen hrnuly. Povídalo se o dětství, o bruslení na zamrzlém rybníku, o jízdách na saních z prudkých kopců, o mokrých palčácích i radostném smíchu, který zimní krajinu kdysi naplňoval. Bylo krásné vidět, jak vzpomínky d o k á ž o u č l o v ě k a z a h ř á t i v mrazivém dni.



A když nám červené tváře a studené ruce prozradily, že je čas vrátit se do tepla, čekala nás další zimní radost – voňavá káva a horký čaj s citronem. Promrzlí, ale s úsměvem na rtech, jsme si společně užili ještě jedno malé zimní zastavení. ■

Masopustní vzpomínání



Zuzana Kočířová, Vital A

Masopust patří mezi nejvýraznější svátky s hlubokými kořeny v české tradici. I když se jeho podoba v průběhu času proměnila, jeho poselství zůstává stejné: je to čas radosti, setkávání s přáteli a oslav života. Ať už se zapojíme do veselého masopustního průvodu, nebo si jen společně zavzpomínáme při posezení s přáteli, masopustní atmosféra v nás vždy probudí úsměv, zahřeje u srdce a přinese krásné chvíle plné smíchu, radosti, pohody a vzpomínek. ■

Masopustní veselí plné smíchu a radosti

Masopustní tradice se v našem domově seniorů stala krásnou příležitostí k setkání, sdílení radosti a společného veselí. I letos jsme uspořádali nezapomenutelné posezení, které naplnilo naši jídelnu smíchem, hudbou a dobrou náladou.

Hlavním bodem programu bylo vystoupení aktivizačních pracovníků společně s našimi seniory, tentokrát v námořnickém duchu. V pruhovaných tričkách a s písní „Život je jen náhoda“ nám všem připomněli, že život plyne jako voda a smrt je jako moře. Atmosféra byla dojemná, ale zároveň radostná – připomněla nám, jak důležité je užívat si každý okamžik.



Veselou stránku programu přinesla také oblíbená píseň „Holky z naší školky“, která rozzářila tváře všech přítomných a roztančila nejedno srdce. Veselé masky, kostýmy a hravá atmosféra vytvořily kouzelnou podívanou, kterou si užili nejen účinkující, ale i nadšení diváci.



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovníce

Letos se k masopustnímu veselí připojily i naše pečovatelky. V barevných kostýmech a maskách plných fantazie, s úsměvem na tváři a hravou energií dokázaly vytvořit neopakovatelnou atmosféru.



Po vystoupení následoval tanec, hudba a příjemné posezení u drobného občerstvení. Vzpomínky na časy minulé naplnily naše srdce. Radost a krásné zážitky ze společně prožitého dne nás opět ujistily, jak důležité je smát se, sdílet radost a užívat si přítomný okamžik.

Masopust nám připomněl, že i v každodennosti lze najít kouzlo: stačí se společně bavit, zpívat a tančit. A právě takové chvíle dělají náš domov opravdovým domovem. ■



Únorové střípky

Únor – měsíc vzpomínek, tradic a radostí

 oddělení Vital 1

Únor je měsícem, kdy příroda ještě spí pod pokrývkou zimy, ale lidé se přesto těší na tradice, které tento čas provázejí. Je to období masopustu, spojené s posledními oslavami před postní dobou. V minulosti právě v únoru probíhaly masopustní zabijačky a plesy, na které se lidé oblékali do svých nejlepších šatů a s radostí se zapojovali do společenského života.



Tento měsíc je však také ideálním časem pro vzpomínky. V rámci aktivit v našem zařízení probíhaly smyslové aktivizace na téma zimního oblečení i plesové sezóny. Seniorky s láskou vzpomínaly na časy, kdy byly plesy (nebo bály) pravidelnou součástí jejich života. Hovořily o tom, jak se těšily na společenské události, jak pečlivě vybíraly šaty, boty, kabelky a jak si užívaly detaily, jako je rtěnka nebo brož. Plesová sezóna byla dobou, kdy se ženy cítily krásně, elegantně a sebevědomě. Dnes tyto vzpomínky v očích našich seniorek stále vykreslují jiskru nostalgie.

I v těchto chladnějších dnech se najde místo pro procházky. Když se počasí umoudří a slunce, i když ještě trochu zubaté, vykoukne, je to skvělá příležitost na krátkou procházku po zahradě. Pobyt na čerstvém vzduchu je prospěšný nejen pro tělo, ale i pro duši.

Další důležitou součástí našich aktivit jsou odpolední stolní hry. Ty nejen procvičují jemnou motoriku, ale také přinášejí zábavu a příležitost k setkání s ostatními. Senioři se v těchto chvílích vracejí ke vzpomínkám na své bývalé profesní životy a sdílejí příběhy, které je formovaly.

Únor tedy není jen o zimních měsících a chladném počasí. Je to období, které nám přináší nejen zábavu a nostalgii, ale i příležitost zlepšit náladu a připomenout si krásné chvíle z minulosti. Ať už jde o masopustní oslavy, plesovou sezónu nebo každodenní radosti, únor je měsíc, kdy si můžeme užívat drobných, ale cenných momentů. ■



Procházka v zahradě

 Martina Stuchlíková, Vital A

Únorové dny bývají často šedivé a zamračené, a tak se nám někdy ani nechce ven. Ale jakmile se mezi mraky objeví slunce, neváháme a vyrážíme na čerstvý vzduch – třeba do naší zahrady.

Jedno takové slunečné odpoledne jsem se na procházku vydala s panem Josefem. Pomalu jsme prošli kolem jezírka, pan Josef si zazvonil na zvoníčku a společně jsme si užívali teplé sluneční paprsky, které nám hned zlepšily náladu.

Už se těšíme, až bude slunečných dní víc, jaro se přihlásí o slovo a my budeme moci vyrážet na procházky ještě častěji. ■

Březnové střípky

Březen plný veselí, slunce a oslav



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Březen k nám nepřinesl jen první teplé sluneční paprsky, ale také spoustu radosti a společně strávených chvil.

Jednou z nejveselejších událostí bylo Masopustní veselí. Náš tým se s nadšením zapojil a převlékl se do karnevalových masek. Naši senioři si tak mohli užít odpoledne plné smíchu, hudby a tance. Potkali jsme včelku, vodníka, čarodějnici, a dokonce i havajské tanečnice! Atmosféra byla skvělá a radost ze společné zábavy se odrážela v očích všech přítomných.

Březen je také měsícem, kdy slavíme Mezinárodní den žen. Každá žena je jedinečná a zaslouží si ocenění. Tento svátek jsme oslavili s úsměvem a milými slovy,

protože každá z našich seniorek si zaslouží být hýčkána.

Sluneční paprsky nás vylákaly i na první jarní procházky po zahradě. Po dlouhých zimních měsících to byla příjemná změna. Naše zahrada se pomalu probouzí k životu, objevují se první krokusy a sněženky a vše kolem nás ožívá novou energií.

A březzen přinesl i nejednu narozeninovou oslavu. Například s panem Josefem jsme jeho významný den oslavili u dobré kávy a sladkého dortíku. Společné chvíle a sdílení vzpomínek jsou tím nejlepším darem.

Březen byl zkrátka plný pohody, veselí a malých radostí, které nám dělají život krásnějším. ■



Poslední sněhová koule



Marcela Šugová, ReVital

Zima se pomalu loučí a na zahradě zůstávají jen malé ostrůvky sněhu. Letos jsme si ho příliš neužili, a tak si ho ještě naposledy připomeneme. Ruce se zaboří do chladivé bílé peřiny a mrazivý dotek prostupuje až k zápěstí. Prsty, i když zkřehlé, pevně tisknou poslední hrst sněhu, až vznikne koule – nevelká, ale pevná. Připomíná míč... A co s míčem? Hodit! ■

Zimo, běž pryč,
letos už tě nechceme víc!



Jaro, vítej zpátky!

 Yveta Kubalíková, ReVital

První letošní teplé dny nás vylákaly ven. Chtěli jsme se na vlastní oči přesvědčit, zda sluníčko, které tak dlouho pozorujeme z oken, už opravdu hřeje. A skutečně – když jsme mu nastavili tváře, cítili jsme, jak příjemně hřeje.

Jeho paprsky neprobudily jen nás, ale i přírodu kolem. Ze země vykourly první jarní květiny a sněženky rozjasnily naši zahradu bílými hlavičkami. Naši senioři si

kousek této krásy mohli odnést s sebou na pokoje – malý kvítek jako posel jara.

Nezůstali jsme jen u květin. Sluneční paprsky rozeznaly voliéru s papoušky, kteří se dali do radostného štěbetání. A když se slunce opřelo do vodní hladiny jezírka, všechno kolem se zdálo ještě krásnější.

Jaro je tu – a s ním nová energie, radost a svěžest. Vítej zpátky! ■



První jarní aktivity

 Markéta Kramešová, Vital B

Naši senioři si v rámci smyslové aktivizace zasadili cibulky do květináčů a s láskou o ně pečují. Každý den je zalévají a sledují, jak rostlinky pomalu vyrůstají. Radost z jejich růstu je krásnou odměnou za péči.

Velkým potěšením pro ně byla také návštěva mladého králíčka. S úsměvem vzpomínali na doby, kdy sami chovali zvířata, a s radostí si králíčka pohladili nebo ho jen nechali spokojeně odpočívat na klíně. Tyto drobné chvíle přináší do jejich dnů nejen radost, ale i hřejivé vzpomínky. ■



Stáří není pro zbabělce

Říká se, že stáří není pro zbabělce. A je to pravda. Přináší výzvy, které prověřují naši odvahu i sílu ducha. Tělo už nemusí poslouchat tak, jak bychom chtěli, vzpomínky se někdy rozbíhají do všech stran a lidé, které jsme milovali, nejsou vždy po našem boku. Přesto stáří není jen o ztrátách – je i o odvaze. O schopnosti přijímat změny, vyrovnávat se s bolestí a schopnosti nacházet radost v každém novém dni. Odvaha stáří spočívá v tom, že i přes všechny překážky se dokážeme smát, milovat a být oporou druhým.

Skutečná síla není v mládí a fyzické kondici, ale v moudrosti, kterou nám život přinesl. Každá vráska je důkazem toho, že jsme něco překonali, něco se naučili a něco cenného prožili. A to je dar, který nám nikdo nevezme. Nebojme se stáří. Přijměme ho jako součást cesty, na níž můžeme i nadále rozdávat radost, zkušenosti a lásku. Protože ti, kdo se nebojí žít naplno až do poslední chvíle, nejsou slabí – jsou to opravdoví bojovníci a inspirace pro ostatní. ♥ ■

S úctou k zapomenuté hodnotě stáří...

Lenka Šenková, ředitelka

Představujeme redakční radu

Náš časopis vzniká díky nadšení a spolupráci několika lidí, kteří mu věnují svůj čas a energii. Redakční rada se pravidelně schází, aby vybírala zajímavá témata, upravovala texty a zajišťovala, že každé číslo přinese čtenářům radost, užitečné informace i milé vzpomínky.

Kdo za naším časopisem stojí?

Členové redakční rady:

Jarmila Hrdiborská, Andrea Klimešová, Roman Nehera, Zdeňka Pospíšilová, Lenka Šenková + externí spolupracovník, grafik **Jan Kramář**.

Díky této skvělé spolupráci může vznikat časopis, který je blízký všem, kdo v našem domově žijí i pracují.

Máte nápad na článek nebo zajímavý příběh? Dejte nám vědět, rádi jej zařadíme do některého z dalších čísel! 😊 ■

Poděkování

Děkujeme všem, kteří se podílejí na tvorbě našeho časopisu! Velké díky patří redakční radě za jejich nápady, pečlivost a nasazení, našemu grafikovi za krásnou vizuální podobu, ale také všem autorům a přispěvatelům, kteří svými články, příběhy a postřehy obohacují jeho obsah. Nezapomínáme ani na další nejmenované pomocníky, kteří se podílejí na přípravě a distribuci časopisu – bez vás by to nešlo.

Děkujeme, že společně tvoříme něco, co přináší radost a inspiraci! ♥ ■

Lenka Šenková

Fotografie použité na stranách tohoto občasníku pocházejí z archivu Domova pro seniory Tovačov, případně jsou čerpány z fotobanky Pexels.com nebo Pixabay.com, není-li uvedeno jinak.

