



Motýli, bylinky a kouzlo léta

Obsah čísla

ÚVODNÍ SLOVO	2
KALENDÁŘ	
Co nás čeká	3
Události v liturgickém kalendáři	3
Jídelna v novém kabátku	4
Změny, které potěší	4
Naše beránky vidělo celé město	4
Na cestě k modernizaci: co se děje v naší zahradě?	5
Zdobení májky	5
Kácení máje	6
Úspěch na sportovním klání	6
Letní zahradní slavnost: den plný radosti	7
TÉMA ČÍSLA	
O slavnosti Nanebevzetí Panny Marie	8
Svatí archandělé: ochránci a poslové naděje	8
Vůně léta, která léčí	9
Motýli a jejich křehká krása	10
VZPOMÍNKY NA STARÉ ČASY	
Léto plné vzpomínek: rozhovor s klienty	11
Pranostiky	11
Bylinky našich babiček: voňavá vzpomínka na léto	12
Bylinky léta	12
Vzpomínka s tichou silou: pan Antonín vzpomíná	13
Věděli jste...? Letní slunovrat a tradice kolem něj	14
KULTURNÍ OKÉNKO	
Motýl	14
Letní čtení	15
Jubilanti	16
Oslava narozenin paní Libuše	16
Přivítali jsme	16
Opustili nás	16

ZDRAVÍ A POHODA

Zdraví a pohoda v letních dnech	17
Jak zvládat letní horka	18
Podepisování: malý pohyb, velký význam	18
Vzpomínky v dopisech	19
Přátelství, které nezná čas	19

JAK SE STARÁME

Bazální stimulace: když slova nestačí	20
Ticho, které spojuje: zamyšlení nad silou ticha	21
Poděkování od srdce	22
Dotek, co hřeje	22
Bazální stimulace v péči o paní Marii	23
Účast na konferenci „Paliativní péče“	23
Se Sanitkou přání na Svatý Hostýn a Velehrad	24
Kongres Bazální stimulace	24

HUMOR A ZÁBAVA

S humorem jde všechno líp	25
Malý bylinkový kvíz	25
Spojovačka	25
Letní kvíz: šedesátá a sedmdesátá léta	26

MEDAILONEK

Barbora Maštalířová, sociální pracovnice	27
Zdeňka Oherová, pečovatelka	27

TVOŘÍME A VAŘÍME

Voňavé pytlíčky do skříně	28
Zeleninové placky	28
Mojito bez rumu	29
Pučálka	29

ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ

SLOVO NA ZÁVĚR

Úvodní slovo



Milí čtenáři, léto je tu – slunečné, voňavé a plné chvil, které stojí za to si vychutnat. V našem Domově jsme během jara zažili mnoho krásného – od Velikonoc, přes zahradní akce, až po milá setkání. Nyní se těšíme, co nám přinesou letní dny. Čekají nás společné chvíle na zahradě, zmrzlina, vůně bylinek, hudba a možná i nějaké to překvapení.

Toto číslo Občasníku jsme pro vás připravovali s láskou a radostí. Najdete v něm ohlédnutí za uplynulými měsíci, ale také lehké čtení na letní odpoledne – vzpomínky, recepty, soutěže i nápady, jak si léto užít plnými doušky.

Přejeme vám krásné dny a úsměv na tváři – ať už pod pergolou, nebo ve stínu lípy a našich krásných platanů. ■

S úctou

Lenka Šenková, ředitelka

Co nás čeká



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Léto je v plném proudu a nás čeká spousta příjemných teplých dnů, které můžeme společně prožít na naší krásné zahradě, v přírodě i na výletech. Čeká nás i ekologicky chovatelský program s přednáškou a v září svatováclavské hody.

Ekologicky chovatelský program

Cílem programu je přiblížit nám chovatelství a jeho význam pro záchranu živočišných druhů na Zemi. Součástí je i živá expozice vzácných druhů.

Výlet na zámek v Tovačově s posezením u kávy

Zveme vás na už tradiční komentovaný výlet po Tovačově. Prohlídka zámekového nádvoří, zastávka na náměstí u kašny a závěrečné posezení u kávy v místní vinárně vás jistě potěší.

Podzámecká zahrada v Kroměříži

Původní okrasné, ovocné i zelinářské zahrady, jejichž historie sahá až do roku 1509, se proměnily v romantický park, který nabízí více než 200 druhů vzácných stromů, vodní plochy, kolonádu, čínský pavilon i oblíbený zookoutek. Právě sem chystáme výlet, kde si určitě užijeme krásný den.

Svatováclavské hody

Významnou tradiční slavností, která se koná každoročně na konci září, jsou svatováclavské hody. Tato událost je jednou z nejdůležitějších kulturních akcí, je zasvěcena svatému Václavovi, patronu České země.

Události v liturgickém kalendáři



Roman Nehera, kaplan

datum	den	lit. barva	slavnosti – svátky
3. červenec	čtvrtek	červená	svátek sv. Tomáše, apoštola
5. červenec	sobota	bílá	slavnost SV. CYRILA, mnicha, a METODĚJE, biskupa
11. červenec	pátek	bílá	svátek sv. Benedikta, opata, patrona Evropy
22. červenec	úterý	bílá	svátek sv. Marie Magdalény
23. červenec	středa	bílá	svátek sv. Brigity, řeholnice, patronky Evropy
25. červenec	pátek	červená	svátek sv. Jakuba, apoštola
26. červenec	sobota	bílá	památka sv. Jáchyma a Anny, rodičů Panny Marie
6. srpen	středa	bílá	svátek Proměnění Páně
9. srpen	sobota	červená	svátek sv. Terezie Benedikty od Kříže, panny a mučednice
15. srpen	pátek	bílá	slavnost NANEBEVZETÍ PANNY MARIE
8. září	pondělí	bílá	svátek Narození Panny Marie
14. září	neděle	červená	svátek Povýšení svatého Kříže
28. září	neděle	červená	slavnost SV. VÁCLAVA, mučedníka
29. září	pondělí	bílá	svátek sv. Michaela, Gabriela a Rafaela, archandělů

Jídelna v novém kabátku

 **Hana Strejčková**, koordinátor oddělení Elán

Tak jako péči potřebují obyvatelé našeho domova, potřebuje ji i samotná budova – náš Domov. Vedle drobných oprav a pravidelného malování pokojů a chodeb se v měsíci dubnu podařilo na oddělení Elán zrekonstruovat celou jídelnu.

A není to jen jídelna. Je to místo, kde se každý den setkáváme – místnost, která nás spojuje. Je to střed oddělení, kde se nejen jí, ale také žije. Hrajeme zde společenské hry, posedíme u kávy a popovídáme si. Díváme se společně na televizi, vítáme studenty i rodinné návštěvy. Je to naše bezpečné místo. Teď má toto místo nový, krásný kabát.

„Každý domov potřebuje srdce. To naše právě prokouklo.“ Děkujeme všem, kdo se na jeho obnově podíleli. ■



Změny, které potěší

 **Jitka Paličková**, koordinátor oddělení Vital 1

V loňském a letošním roce jsme dostali významný finanční dar přímo pro naše oddělení. Díky tomu se podařilo vylepšit několik věcí, které slouží nám všem.

V jídelně a koupelně jsme vyměnili staré podlahy za nové. Do společné jídelny přibyla také nová kuchyňská linka s vestavěnými spotřebiči a další vybavení, které usnadní přípravu jídel i společné chvíle.

V květnu jsme se dočkali vymalování pokojů i okolních prostor. Koupelna dostala nové obklady a působí teď světleji a útulněji.

Vedení domova se snaží, aby se nám tu dobře bydlelo a cítili jsme se příjemně. Za to jim patří velký dík. ■



Naše beránky vidělo celé město

V období velikonočních příprav se náš domov proměnil v tvořivou dílnu. S chutí jsme se pustili do zdobení velikonočních beránek. Poté jsme se vydali na výstavu do Prostějova.

Na výstavě se sešlo více než tři sta beránek z různých institucí – své výtvořky poslaly školky, školy, domovy pro seniory i další organizace. Každý beránek byl originál. Při návštěvě výstavy jsme si se zájmem prohlíželi práce ostatních a s hrdostí sledovali ty naše. Určitě jsme načerpali spoustu inspirace na příští rok.

Výlet do Prostějova byl milým a příjemným zpestřením jarních dní.

 **Zdeňka Pospíšilová**, aktivizační pracovnice

Velké poděkování patří všem, kdo se do zdobení zapojili, i těm, kdo nám pomohli s organizací výletu. Díky vám mohlo naše beránky vidět celé město. ■



Na cestě k modernizaci: co se děje v naší zahradě?

 **Lenka Šenková**, ředitelka

Milí čtenáři, určitě jste si všimli, že v naší zahradě započaly zemní práce. Ty jsou prvním krokem k velké proměně, která nás v příštích letech čeká. Od roku 2026 do roku 2029 projde náš domov modernizací, díky které se stane energeticky soběstačnou budovou. Kromě zateplení fasády, instalace fotovoltaických panelů na střechu, centrálního chlazení 2. pater, zastínění oken v 1. patře a zabudování retenčních nádrží na dešťovou vodu nás čeká také změna způsobu vytápění.

Naše plynové kotle, staré téměř třicet let, nahradí moderní technologie – tepelné čerpadlo, které bude čerpat teplo ze země. Aby to bylo možné, je potřeba v zahradě vyvrtat speciální zemní vrty, kterých má být celkem dvacet čtyři. Proto naši zahradu, ale i vás, obyvatele domova, čeká v příštích měsících poměrně náročné období.

První zkušební vrt byl realizován začátkem května. Původně měly práce na jeho zhotovení trvat dva dny, ale nakonec se protáhly na pět dní kvůli nečekaným problémům s písčitým podložím. Během vrtání jste jistě zaznamenali zvýšený hluk, nemožnost otevřít okna nebo si jít v klidu sednout



na zahradu. Víme, že to pro vás nebylo jednoduché, a proto vám chceme poděkovat za vaši trpělivost i za to, že jste tuto situaci zvládli s pochopením.

Snažili jsme se zajistit, aby tyto práce probíhaly v zimních měsících, kdy je zahrada méně využívána. Zpoždění ve vydání stavebního povolení však způsobilo, že práce začaly později, než jsme očekávali. Víme, že naše zahrada je pro vás místem odpočinku, radosti, klidu a milých setkání. Po dokončení všech prací bude zahrada opět upravena a obnovena – tak, aby v ní bylo znovu hezky a příjemně.

O tom, co se bude v rámci modernizace dít dál, vás budeme průběžně informovat – aby vás nic nepřekvapilo, a včas jste věděli o tom, co se chystá. ■

Zdobení májky

 **Andrea Klimešová**, aktivizační pracovnice

Poslední dubnový den patřil u nás v domově krásné tradici – zdobení májky, které se z důvodu probíhajících zemních prací v zahradě domova uskutečnilo v prostorách jídelny. Senioři se s radostí zapojili do výzdoby, při které barevnými stuhami z krepového papíru společně ozdobili máj.

Zpestřením celé akce bylo vystoupení pana Frantíka, který za námi přijel zazpívat lidové písně. Jeho zpěv, doprovázený hrou na heligonku, vykouzil úsměvy na tvářích všech přítomných. Bylo opravdu dojemné pozorovat seniory, jak se s chutí přidávají ke zpěvu známých melodií, které jim připomněly mládí a vesnické tradice.

Děkujeme panu Frantíkovi za krásný hudební zážitek a všem, kteří se na přípravě podíleli, za vytvoření příjemné atmosféry. ■



Kácení máje

 Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

V našem domově seniorů jsme si i letos připomněli jarní tradici – kácení máje. Společně jsme se sešli na zahradě, kde vládla příjemná atmosféra a dobrá nálada.

O hudební doprovod se postarala paní Martina Zavadilová, která nám na harmoniku zahrála známé lidové písně, jež si mnozí z nás s radostí zazpívali. Velký dík patří také pánům údržbářům, kteří pro nás připravili voňavý kabanos z udírny. Všichni jsme si pochutnali.

Tato akce pro nás byla krásnou příležitostí k setkání. ■



Úspěch na sportovním klání

 Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

3. června jsme měli tu čest zúčastnit se sportovního klání v pétanque, které se konalo v Domově pro seniory ve Chválkovicích. Pilně jsme trénovali, ale den D přinesl trochu jiný scénář, než jsme očekávali. Vzhledem k nepříznivému počasí organizátoři změnili původně plánovaný pétanque na hru, kterou u nás nazýváme „šprtec“. I když jsme na to nebyli připraveni, nenechali jsme se vyvést z míry a rozhodli jsme se, že do toho dáme vše!

Pánové se snažili ze všech sil a odhodlání se jim vyplatilo. Vyhráli první místo z deseti účastníků. To je krásné vítězství. Odnesli jsme si tak pohár a zlaté medaile!

Po sportovních výkonech nás čekalo bohaté občerstvení. Nemohli jsme si přát lepší den!

Rádi bychom poděkovali organizátorům za skvělé uspořádání akce a za možnost zúčastnit se. Děkujeme také našim sportovcům ve složení V. Mucha, A. Gregovský a J. Tomšic za reprezentaci a zlaté medaile, které si z Chválkovic odnášíme. ■



Letní zahradní slavnost: den plný radosti



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Slunečný den, dobrá nálada a příjemné setkání – právě taková byla letošní tradiční zahradní slavnost, kterou jsme uspořádali pro naše seniory a jejich rodiny. Celé odpoledne se neslo v duchu pohody a setkávání napříč generacemi.

O hudební doprovod se postarala živá kapela LIFBand, která svým vystoupením navodila skvělou atmosféru. Návštěvníci si mohli pochutnat na výborných makrelách či šťavnatých steacích. Nechybělo ani točené pivo. Kuchařky nám napekly vynikající koláče, které mizely ze stolů doslova rychlostí blesku.

Velkým lákadlem byla i tradiční tombola plná krásných výher. Štěstí v ní zkoušeli malí i velcí.

Ozdobou programu bylo vystoupení žáků deváté třídy ze Základní školy Tovačov, děvčat ze Sokola Tovačov a zejména našich seniorek, kterým tímto moc děkujeme. Všichni účinkující si zaslouží veliké uznání za své parádní výkony.

Děkujeme všem, kdo se podíleli na organizaci, i těm, kteří svou účastí přispěli k faktu, že se tato slavnost opět stala nezapomenutelným zážitkem. ■





O slavnosti Nanebevzetí Panny Marie

 **Roman Nehera, kaplan**

Zdravím vás, přátelé.

O prázdninách, 15. srpna, si připomínáme slavnost Nanebevzetí Panny Marie. Pro křesťany je to významný svátek, protože Maria má v církvi zvláštní postavení. Bůh si ji vyvolil, aby přivedla na svět našeho Spasitele, Ježíše Krista, který nám přinesl spásu. Proto Marii uctíváme jako naši matku, pomocnici i přímělkyni.

Tento svátek nám připomíná Mariin vstup do nebeské slávy – s tělem i duší. Tuto víru církev slavnostně potvrdila jako dogma papežem Piem XII. dne 1. listopadu 1950.

Nejbližším poutním místem spojeným s tímto svátkem je Svatý Hostýn. Bazilika na Hostýně je zasvěcena právě Nanebevzetí Panny Marie a je nejznámějším marián-

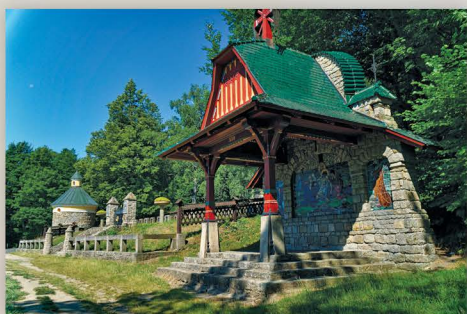
ským poutním místem na Moravě. Kromě baziliky mohou poutníci projít tři křížové cesty, navštívit Vodní kapli pod bazilikou a nabrat si vodu z pramene, který – podle tradice – vytryskl ze skály v roce 1241 na záchranu křesťanů obležených Tatary. Areál je obklopen lesem a nabízí tiché prostředí pro modlitbu, ztišení a rozjímání.

Svatá Maria, matko Boží, oroduj za nás.

Přijměte tento text také jako srdečné pozvání k návštěvě tohoto výjimečného místa. ■

S přáním požehnaných dní

Váš kaplan



Svatí archandělé: ochránci a poslové naděje

 **Roman Nehera, kaplan**

Milí přátelé,

rád bych vám krátce představil další svátek z liturgického kalendáře – slavnost svatých archandělů Michaela, Gabriela a Rafaela, kterou si připomínáme 29. září. Bible nám je představuje jako ty, kteří stojí před Boží tváří a přinášejí lidem poselství, ochranu a útěchu.

V Písmu o nich čteme:

„Anděl mu odpověděl: „Já jsem Gabriel. Stojím před Bohem a byl jsem poslán, abych k tobě mluvil a sdělil ti tuto radostnou zvěst.“ (Lk 1,19)

Archanděl Michael, jehož jméno znamená doslova „Kdo je jako Bůh“ nebo „Bohu podobný“, je nejznámější z archandělů, Božích poslů. V knize Zjevení je popsán jako ten, ►

kdo porazil Antikrista v podobě draka. Je ochráncem proti zlu a je považován za ztělesnění Boží spravedlnosti.

V našem domově je archanděl Michael přítomen i symbolicky – na zahradě máme zvonici se zvonem, který je zasvěcen svatému archanděli Michaelovi. Svatý Michael je patronem celé církve, ale také ochráncem vojáků, lékárníků, pekařů, obchodníků, sklářů, slévačů, radiomechaniků a dalších. Zvláště je připomínán

jako průvodce umírajících a pomocník v okamžicích loučení. Je přítomen, když se loučí duše s tělem. Archanděl Michael nám pomáhá v těch nejtěžších situacích, zbavuje nás strachu a dodává odvalu.

Kdykoli vám bude těžko, nebo někdo blízký zemře, můžete si připomenout, že nejsme sami – a třeba zazvonit. Zvuk zvonu může být tichou modlitbou, projevem vděčnosti nebo prosby o sílu. Věříme, že andělé jsou blízko – zvláště, když je potřebujeme nejvíce. ■

Modlitba k archandělu Michaelovi:

***Svatý Michaeli, archanděli, braň nás
v boji proti zlobě a úkladům ďáblovým.
Kníže nebeského vojska, svrhni božskou
mocí do pekelné propasti satana
a zlé duchy, kteří usilují o zkázu duší.
Amen.***

Přeji klidné letní dny

Váš kaplan

zdroje fotografií autor + internet

Vůně léta, která léčí

Lípa, český národní strom, není jen symbolem slovanské pohostinnosti, ale také pokladem přírody. Její jemně vonící květy sbírají včely pro výrobu voňavého lipového medu, ale také lidé, kteří znají jejich léčivé účinky. Zvláště senioři vzpomínají na doby, kdy se květy sbíraly s babičkami, sušily na půdách a vařil se z nich čaj, který zahříval tělo i duši.

Lipový květ je známý pro své léčivé účinky, používá se při nachlazení, chřipce, horečkách, stresu a nespavosti.

V našem domově seniorů máme na zahradě opravdový poklad: lípu, která každoročně rozkvétá a naplňuje vzduch sladkou uklidňující vůní. Každý rok, vždy v době květu, se společně scházíme, abychom nasbírali její květy. Ty poté sušíme a uchováváme na přípravu čaje. Společný sběr květů je mezi obyvateli domova velmi oblíbenou činností. Nejenže spolu strávíme hezký čas venku na čerstvém vzduchu, ale také nám tato tradice přináší pocit užitečnosti a spojení s přírodou.



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Společný čaj, rituál klidu

Po usušení si senioři často dopřejí čaj z nové sklizně: lžička sušených květů přelitá horkou vodou, pár minut louhovat, a pak jen tiše posedět s šálkem v dlaních. Je to víc než jen nápoj, je to návrat k tradici, k přírodě a k sobě samému. ■



Motýli a jejich křehká krása

 Lenka Šenková, ředitelka

Léto je čas, kdy příroda září všemi barvami – a jedním z jejích nejpůsobnějších zázraků jsou motýli. Jejich křehká křídla hrají všemi barvami jako paleta malíře a každé setkání s nimi je malým pohlazením pro duši.



Motýli nejsou jen krásní, ale také symboličtí. V mnoha kulturách představují proměnu, znovuzrození a svobodu. Když se z kukly zrodí nový život, připomíná nám to, jak silná je příroda, ale i naděje. Každý



motýlí let je malým zázrakem léta. Letní dny jsou ideální příležitostí, abychom se zastavili a užívali si tuto křehkou krásu. Pozorování motýlů je pro nás všechny jako malý dar – chvilka klidu a radosti uprostřed každodenního života.

Ale všimli jste si, že motýlů je méně než dřív? Tiše, téměř nepozorovaně mizí z našich zahrad i luk. A přitom hrají tak významnou roli v přírodním koloběhu. Pomáhají opylovat květiny a udržovat přírodní rovnováhu. Bohužel jich v posledních letech rychle ubývá. Důvodem je především znečištění ovzduší a vody, ztráta přirozeného prostředí a časté používání chemických postřiků na zahradách i na polích. Motýli, stejně jako včely, velmi citlivě reagují na změny prostředí – a tam, kde dřív bzučeli a poletovali, je dnes ticho.

Přesto pro ně ještě můžeme něco udělat. I malý krok má smysl:

Zasaďte květiny, které mají motýli rádi, například levanduli, kopretiny či motýlí keř. I květináč na balkoně potěší.

Vyhňte se chemickým postřikům, škodí nejen škůdcům, ale i motýlům a včelám.

Nechte kousek zahrady „divoký“, motýli tam najdou útočiště a potravu.

Mluvte o tom, zájem a osvěta mohou hodně změnit.

Motýli jsou jako poslové léta – lehcí, tiší, nevtraví. Když zmizí, zmizí i část krásy, kterou jsme milovali jako děti. ■

„Utrhl jsem květinu a zvadla.
Chytil jsem motýla a zemřel mi v dlani.
Pochopil jsem, že krásy se mohou
dotknout jen srdcem.“

Andrej Plávka



VZPOMÍNKY NA STARÉ ČASY

Léto plné vzpomínek:

rozhovor s klienty



Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice

Jako školou povinní jsme se vždycky těšili na prázdniny, bezstarostné dny vonící létem. Jak prožívali prázdninové dny naši klienti? Ptali jsme se, jak trávili prázdniny kdysi oni, na jejich první lásky, a také na to, jak se dříve cestovalo. ■

paní Božena
78 let



„O prázdninách jsem si nejraději hrála se spolužáky poblíž trati. Lila jsem na projíždějící vlaky vodu z kýblu, bavilo mě to. Vlak naštěstí nikdy nezastavil.

Zdeněk byl moje první krátká láska, ale líbil se víc mamince než mně. Pak jsem poznala Pepu, ale rozešli jsme se. Nakonec jsem potkala dalšího Pepu, a toho jsem si vzala za muže.

Na dovolenou jsem jezdila nejraději s kamarádkami, cestovaly jsme po podnikových chatách. Ráda jsem jezdila i na Vranov.“

pan Pavel
84 let



„V prázdninové dny jsem se rád jezdil s kamarády koupat do jezírka, které je mezi Křelovem a Olomoucí. Jezdili jsme tam na kole.

Moje první láska? Ta se jmenovala Irena, byla to krásná tmavovláška, která chodila na gymnázium. Chodili jsme spolu na procházky do parku, do tanečních, ale i do divadel. Bylo to před válkou, tenkrát mi bylo osmnáct.

Na cesty jsem se velice rád vydával vlakem. Byl jsem v Rusku, Maďarsku, v Rakousku nebo ve Francii.“

paní Marie
88 let



„Na prázdniny jsem jezdila k tetě do Dolního Němčí. S tetou jsem jezdila do Ostravy, tam pracoval strýc, měl tam byt. Doma v Ivani jsem se chodila koupat do Vikličky.

Má první láska byl Honza z Klenovic, ale byla jsem mladá, bylo mi teprve čtrnáct, Honza byl o deset let starší. Chodili jsme spolu tancovat v létě do Skalky a v zimě do Klenovic.

Na dovolenou jsem jezdila s manželem a dětmi po Česku a po Slovensku. Koupili jsme si auto, aby bylo cestování s dětmi pohodlné.“

Pranostiky

Pranostiky na červenec

V červnu více sucho, nežli mokro bývá, urodí se hojnost vína.

Na svatého Jána, otvírá se k létu brána

Medardova kápě, čtyřicet dní kape

Co červen neuvaří, srpen nedopeče.

Pranostiky na srpen

Co srpen neuvaří, to září nedosmaží.

Moc hub srpnových – moc vánic lednových.

Od svatého Bartoloměje slunce již tolik nehřeje; je-li jasný, bývá také podzim krásný.

Pranostiky na září

Noc-li chladná před Michalem, tuhá zima přijde cvalem.

Teplé září – dobře se ovoci i vínu daří.

Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Bylinky našich babiček:

voňavá vzpomínka na léto



Lenka Šenková, ředitelka

Zavřete na chvíli oči a zkuste si vybavit zahrádku své babičky. Malý plot, stará lavička pod jabloní a vůně, která se v horkém letním vzduchu mísila se bzukotem včel. Ne, nebyl to parfém – to byly **bylinky**, které babičky pěstovaly s láskou a znalostí, jež se dědila z generace na generaci. „**Na každou bolístku roste bylinka,**“ říkaly naše babičky. A měly pravdu.

Dnes se k bylinkám opět vracíme. Možná

ne všichni máme zahrádku, ale i na balkoně nebo za oknem se najde místo pro pár květináčů s voňavými listy. Stačí jeden lístek máty do vody, kousek meduňky do večerního čaje – a hned je den o něco krásnější.

Bylinky našich babiček nejsou jen vzpomínka. Jsou to malé radosti, které nás učí zpomalit, vnímat svět kolem sebe a pečovat o své zdraví přírodní cestou. ■

Levandule, její fialové květy a omamná vůně, která dokázala zklidnit nejednu neklidnou mysl. Sušené snítky schovávaly babičky pod polštář, aby se lépe usínalo, nebo do prádelníku – tam, kde vonělo všechno po čistotě a domově.

Meduňka, se svými jemnými listy, byla opravdovým pokladem na nervy. Když přišlo rozrušení nebo nespavost, stačilo pár lístků do hrníčku s horkou vodou – a člověk najednou cítil, že všechno bude dobré. Někdy babička přidala i **mátu**, která osvěžila i v tom největším letním horku a pomáhala na trávení.

V zahrádkách se tehdy pěstovalo vše, co bylo užitečné – nejen pro chuť, ale hlavně pro zdraví. **Šalvěj** na bolavé krky, **heřmáněk** na břiško, **řepík** na rány. Nebyly to jen rostliny, ale pomocníci do života, často účinnější než léky. S láskou vypěstované a nasbírané.

Letní bylinky měly své místo nejen v hrníčku s čajem, ale i v kuchyni. Pamatujete na bylinkové máslo nebo brambory s nasekanou **pažitkou**? A jak voněl čerstvý **kopr** v omáčce nebo **libeček** v polévce?



Bylinky léta

Léto je časem slunce, radosti, ale i vysokých teplot, které mohou být pro organismus náročné. Příroda však nabízí jednoduché chutné a voňavé řešení: bylinky! Mátu, meduňku a levanduli. Každá z těchto bylinek přináší jedinečnou vůni, ale i blahodárné účinky na tělo i duši. Proto jsme si i my udělali radost krásou a vůní levandule, a poté si připravili letní bylinkovou limonádu. ■



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice



Bylinková síla v horkých letních dnech

Máta ochlazuje organismus, podporuje trávení a osvěžuje dech.

Meduňka působí proti stresu, navozuje klid a mírní únavu.

Levandule uklidňuje nervy, ulevuje od bolesti hlavy a působí antibakteriálně.



Vzpomínka s tichou silou:

pan Antonín vzpomíná



Dagmar Rozkošná

Klient Domova pro seniory v Tovačově, pan Antonín Horák, patří k těm lidem, kteří vás zaujmou klidem, nadhledem a laskavým humorem. Jeho život byl pestrý, občas nelehký, ale přesto na něm nic netíží. Vzpomíná na dětství, práci porybného i chvíle v přírodě, která mu byla vždy útočištěm. A co je na tom nejkrásnější? Že i přes různé životní křivdy v něm nezůstala hořkost – jen vděčnost a hezké vzpomínky.

„Na všechny křivdy jsem zapomněl. Zůstávají jen hezké vzpomínky.“

I ve svých 86 letech srší pan Antonín vtipem a životní energií. Život vždy bral tak, jak přicházel – s nadhledem. Většinu času dnes tráví ve svém pokoji, obklopen věcmi, které má rád. Na stěnách visí myslivecké trofeje, obrázky s rybami, fotografie milované manželky a hájenky, v níž kdysi bydlel. Ve vzpomínkách se často vrací do Čekyně, kde prožil dětství, a také ke své profesi porybného, které zůstal věrný po celý život.

„Narodil jsem se v roce 1939 v Horní Moštěnici, ale žili jsme tam jen pár měsíců. Pak jsme se přestěhovali do Čekyně – a ta mi přirostla k srdci. Rád jsem trávil čas s kamarády v lese, na hřišti i na poli. Byla to krásná doba.“

Na dětství během druhé světové války vzpomíná s několika příhodami: „Když jsme si hráli venku, často jsme potkávali německé vojáky, kteří chodili přes Čekyň do kasáren v Přáslavicích.“ V rodině se tradovala historka, že měl být v roce 1944 poněmčen. „Proč z toho nakonec sešlo, to dodnes nevím.“

O své profesní dráze měl jasno hlavně díky otci, který mu vybral tříletou učňovskou školu v Chýnově u Tábora, obor rybářství. „Nastoupil jsem tam ve čtrnácti a škola mě bavila. Studium jsem ukončil v roce 1957 a pak nastoupil do Rybníční správy v Tovačově – a tam jsem zůstal celý život.“

V roce 1958 nastoupil na vojnu. Sloužil u ozbrojených jednotek Ministerstva vnitra v pracovním táboře *Vojna*, kde střežil průmyslové objekty a lágry s politickými vězni. Službu ukončil v roce 1960.

Pan Antonín byl dvakrát ženatý. Z prvního manželství má syna Břetislava, se kterým má dodnes hezký vztah. „Když mu byl rok, museli jsme se ze dne na den vystěhovat z hájenky v Čekyni. Odmítl jsem spolupracovat s režimem – a to mělo následky. Mrzí mě to dodnes.“ Druhé manželství uzavřel v roce 1992. S manželkou Libuškou už děti neměli. Žili spolu v Kojetíně a později v rodinném domku v Tovačově.

Mezi jeho koníčky patřilo rybaření, chov holubů, houbaření i péče o dům a zahradu. Dnes už na tyto aktivity jen vzpomíná – ale s radostí.

„Dnes mám víc času přemýšlet. Na lidi, kteří mi ublížili, se dívám jako na starý film. V životě jsem poznal víc dobrých než zlých. Co bych si ještě přál? Být trochu mladší, jít do lesa, slyšet zpívat ptáky, potkat srnku nebo zajíce. Jen tak být v přírodě. To bych chtěl zažít ještě jednou,“ uzavřel povídání pan Antonín. ■



Věděli jste...?

Letní slunovrat a tradice kolem něj

 Lenka Šenková, ředitelka

Letní slunovrat, který připadá na 21. nebo 22. června, je nejdelším dnem v roce a v mnoha kulturách a náboženstvích se stává důležitým okamžikem. Tento den byl po staletí oslavován jako symbol síly, světla a plodnosti. V každé kultuře má svůj význam a rituály, jež mají jedno společné – snahu uctít slunce, jeho sílu a vliv na naše životy.

Ohně, tance, zpěv a rituály spojené s plodností a úrodou jsou motivy, které dokazují, jak hluboce je slunovrat spojen s přírodními cykly a s vděčností za dar života. ■

„Každý východ slunce nám připomíná, že v temnotě je vždy skrytá naděje.“

(neznámý autor)

Křesťanský svátek sv. Jana Křtitele

V křesťanské tradici se slaví narození svatého Jana 24. června, tento den je považován za jeden z klíčových momentů v liturgickém roce. Dříve se v některých zemích zapalovaly velké ohně, které měly symbolizovat světlo Krista, lidé zpívali a tančili kolem nich. Oheň měl ochrannou moc, a tak byla tato tradice považována za rituál, který přinášel požehnání pro nadcházející sklizeň.

Severská Midsommar

Ve Švédsku a dalších severských zemích se slaví Midsommar (Letní slunovrat), jeden z nejdůležitějších svátků v roce. Tančí se okolo „majáku“ – tradičního květinového stožáru, zpívá se a jí pod širým nebem. Příroda dosahuje vrcholu, slunovrat je vnímán jako okamžik, kdy světlo vítězí nad temnotou. V tento den má příroda zvláštní sílu, a proto se provádějí očistné a léčivé rituály.

Indiánské letní rituály

Pro původní obyvatele Severní Ameriky, zejména pro Siouxe, byl letní slunovrat rovněž významným obdobím. Probíhaly slavnosti a rituály, které uctívaly slunce, životodárnou sílu a přírodní cykly. Bylo to období, kdy se konala velká kmenová shromáždění, tančilo se a vyprávěly se příběhy o hrdinech a bozích. Slunce a jeho síla byly vnímány jako ochránce komunity a přírody.

KULTURNÍ OKÉNKO

Motýl

 Jan Šenk

Motýl vzlétl k slunci a zamával,
a nevnímal, že ho spálí žár.
Měl křídla hebká jako vzduch
a kolem něj se tvořil kruh.

On radost ze života velkou měl,
že na strach najednou zapomněl.
Když mával křídly nad údolím,
všímal si mraků, co vrhají stín.

V tom stínu našel píseň svou,
a tichý hlas zazněl tmou,
že krása žije v každém mávnutí,
i když je cesta plná ztrát a bolestí.

A motýl tančil s odvahou dál,
i když ho pálil slunce žár.
Nebál se cesty, větru a bouře,
vždyť jeho srdce věřilo touze.

Refrén

*Ať letíme výš, i když vítr nás svál,
ať věříme v krásu, co život nám dal.
Vždyť každý den je dar, tak nezapomeň žít,
jako motýl, co tančí, a nechce jen snít.*

V závanu větru se zastavil,
svůj tanec krátce přerušil.
Pohlédl dolů na zemskou tvář,
kde radost střídá smutek jak lhář.

Tu pochopil, že život krátký má,
však jeho krása věčně potrvá.
Každý dotek křídel stopu zanechá,
jak světlo, které do tmy proniká.

Refrén

*Ať letíme výš, i když vítr nás svál,
ať věříme v krásu, co život nám dal.
Vždyť každý den je dar, tak nezapomeň žít,*

Letní čtení

Letní čtení by mělo být osvěžující, inspirující a ideálně i lehké, ale přitom podnětné a obohacující. Tady je pár tipů na knihy, které by mohly potěšit naše čtenáře – série *Dalajlámova kočka* od Davida Mitchieho.

 Lenka Šenková, ředitelka

Dalajlámova kočka David Mitchie

Tato kniha je prvním dílem oblíbené série, která s laskavým humorem a jemnou moudrostí vypráví o kočce žijící v tibetském klášteře – po boku samotného dalajlámy.

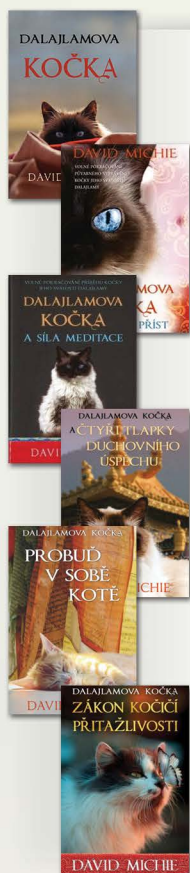
Kočka, již dalajláma láskyplně říká Jeska (zkratka pro Její Svatost Kočka), se stává zvědavou pozorovatelkou světa lidí – a také průvodkyní čtenáře na cestě k pochopení života, štěstí a vnitřního klidu.

Příběhy jsou psány lehkým, srozumitelným stylem, ale přitom v sobě nesou hlubší poselství o soucitu, přítomnosti a radosti z malič-

kostí. Jeska je vtipná, občas moudrá a velmi vnímavá – přesně tak, jak to kočky umějí.

Knihy Davida Mitchieho potěší každého, kdo má rád milá vyprávění s hlubším přesahem. Jsou ideálním letním čtením – pro chvíle klidu, odpočinku, ale i zamyšlení.

Pokud jste už *Dalajlámovu kočku* četli (nebo slyšeli jako audioknihu), potěší vás, že příběh Jesky pokračuje dalšími díly, ve kterých se kočičí hrdinka stále učí novým věcem a s námi čtenáři sdílí to nejcenější ze života u dalajlámy.



Dalajlámova kočka

Úvodní díl; Jeska se dostává do kláštera a objevuje, co je štěstí a jak ho najít.

Dalajlámova kočka a umění příst

Pokračování příběhů; Jeska si získává srdce čtenářů i návštěvníků kláštera.

Dalajlámova kočka a síla meditace

Jeska se učí meditovat – a vy můžete s ní. Díl nabízí náhled na práci s myslí.

Dalajlámova kočka a čtyři tlapy duchovního úspěchu

Moudré myšlenky o štěstí, laskavosti a vnitřní rovnováze.

Dalajlámova kočka: Probud' v sobě kotě

Jeska se vydává za novými dobrodružstvími a radí nám, jak zůstat hraví.

Dalajlámova kočka: Zákon kočičí přitažlivosti

Nejnovější díl přináší další porci kočičí moudrosti a radosti ze života.

Já osobně jsem přečetla první tři díly a mohu je s radostí doporučit každému, kdo hledá čtení, které pohladí po duši.

A pro ty, kteří raději poslouchají, než čtou, mám dobrou zprávu – první čtyři knihy už vyšly i jako audioknihy 😊. ■

zdroj fotografií www.knihydobrovsky.cz

Jubilanti

V této rubrice si připomínáme jubilanty za uplynulé čtvrtletí.

Všem oslavencům srdečně blahopřejeme.

Elán 2

Jarmila L. 75 let
Květoslava Č. 86 let
Olga B. 87 let

ReVital

Mája K. 85 let
Marie P. 88 let
Vlastislav V. 92 let
Marie J. 93 let
Žofie M. 95 let
Helena U. 103 let

Vital

Magdalena K. 86 let
Marta P. 86 let
Libuše J. 94 let

Vital 1

Marie J. 85 let
Marie K. 88 let

Vital A

Libuše M. 92 let
Marie Š. 92 let
Jarmila S. 92 let

Vital B

Blažena B. 87 let
Hana K. 88 let
Marie V. 91 let



Vše nejlepší!

Přivítali jsme

- | | |
|----------------------------------|------------------|
| 7. 4. paní Bajlová D. | oddělení Vital |
| 11. 4. paní Peršínová Z. | oddělení Elán 2 |
| 14. 4. paní Bělková M. | oddělení Vital |
| 16. 4. pan Ondrášek P. | oddělení Vital B |
| 22. 4. pan Vlček V. | oddělení ReVital |
| 29. 4. paní Neherová E. | oddělení Vital B |
| 1. 5. pan Hrubý J. | oddělení Elán 2 |
| 2. 5. paní Zavadilová A. | oddělení Elán 2 |
| 5. 5. paní Vránová M. | oddělení ReVital |
| 7. 5. pan Stráněl Z. | oddělení Vital |
| 15. 5. pan Baláž M. | oddělení Vital B |
| 15. 5. paní Frömelová M. | oddělení Vital |
| 16. 5. pan Zelenka V. | oddělení Elán 2 |
| 22. 5. paní Šimerová Z. | oddělení Vital |
| 26. 5. pan Tilscher E. | oddělení Vital 1 |
| 26. 5. paní Tilscherová Z., Ing. | oddělení Vital 1 |
| 27. 5. paní Vybíralová A. | oddělení ReVital |
| 29. 5. pan Kroupa J. | oddělení Vital |
| 3. 6. paní Vaňáková H. | oddělení Vital B |

Oslava narozenin

paní Libuše  Jana Chalánková, Vital

V dubnu jsme společně oslavili krásné životní jubileum paní Libuše. K oslavě se připojila i její rodina, která přinesla občerstvení, a pečovatelky připravily slavnostně prostřený stůl v jídelně.

Paní Libuše je ráda ve společnosti spolubydlících, ráda si popovídá, a proto si přála tento krásný den prožít s nimi. Společně si pochutnaly na zákuscích, připily si šampaňským a zazpívaly si oblíbené písničky. Atmosféra vykouzlila všem úsměv na rtech.

Paní Libuši ze srdce přejeme pevné zdraví, radost ze života a hodně milých chvil v dobré společnosti. ■



Opustili nás

- | | |
|----------------------------------|------------------|
| 4. 4. paní Coufalová V. | oddělení Vital |
| 5. 4. pan Studýnka J., Ing. | oddělení Vital B |
| 10. 4. pan Kužela V. | oddělení ReVital |
| 14. 4. paní Vilímcová I. | oddělení Vital B |
| 18. 4. paní Kubanová M. | oddělení Elán 2 |
| 21. 4. paní Charousková L. | oddělení ReVital |
| 24. 4. paní Gajdošíková B., Mgr. | oddělení Vital 1 |
| 25. 4. paní Bajlová D. | oddělení Vital |
| 27. 4. pan Mendrygal M. | oddělení Vital |
| 30. 4. paní Mlčáková J. | oddělení Elán 2 |
| 30. 4. pan Hrubý J. | oddělení Elán 2 |
| 4. 5. paní Reiskubová Z. | oddělení Elán 2 |
| 6. 5. paní Keclíková F. | oddělení Vital 1 |
| 10. 5. paní Vrtělová V. | oddělení Vital |
| 13. 5. paní Nilusová L. | oddělení ReVital |
| 14. 5. pan Stráněl Z. | oddělení Vital |
| 24. 5. paní Petrželová A. | oddělení Vital B |
| 7. 6. paní Pospíšilová M. | oddělení Vital |

S láskou vzpomínáme.



Zdraví a pohoda v letních dnech



Michaela Roháčová a Kamila Pitáková, zdravotní sestry

Letní měsíce přinášejí spoustu krásného – slunce, květiny, procházky i chvilky odpočinku pod širým nebem. Zároveň ale mohou být i náročnější, zvláště když teploty stoupají. V horkých dnech totiž tělo seniorů reaguje citlivěji – kolísání krevního tlaku, únava nebo dehydratace nejsou výjimkou, obzvláště u těch, kteří trpí chronickými onemocněními.

„Každý den přináší něco hezkého. Když se zastavíte, určitě to uvidíte.“

Naštěstí nejsou naši klienti na léto sami. Díky pečovatelkám a aktivizačním pracovnícím mají každý den chuť se hýbat a zapojit do drobných radostí – třeba zalít květiny, projít se kousek po zahradě nebo si jen vychutnat odpolední kávu pod pergolou. A takových malých potěšení je víc, než by se mohlo zdát.



A když už mluvíme o létu – opalování pod přímým sluncem určitě vynecháme. Nejvhodnější čas na pobyt venku je brzy ráno nebo navečer, kdy slunce nemá ještě takovou „sílu“. Doma zase pomůže stínění, větrání a v případě potřeby i osvěžení vlhkým ručníkem nebo sprchou.

Na co ještě nezapomenout? Přece na vhodné oblečení a obuv. Letní oděv by měl být lehký, prodyšný a z příjemných materiálů – ideálně z bavlny. A boty? Ty mají být pevné, ale vzdušné, aby se nohy nepřehřívaly a netrpěly otoky.

Všímejme si i varovných signálů, jako jsou závratě, bolesti hlavy, bušení srdce či nevolnost – mohou být známkou přehřátí nebo dehydratace.

A nesmíme zapomenout na to, co sice není vidět, ale je stejně důležité jako zdravé jídlo nebo pitný režim – lidský kontakt. Povídání, návštěvy a společné chvíle s rodinou nebo přáteli přinášejí radost, klid a úsměv na tváři. ■

Takže, milí čtenáři, co pro sebe můžete v létě udělat?

Dopřejte si chvilku klidu, ale nezapomínejte ani na pohyb – třeba krátkou procházku, zalití květiny nebo popovídání si s někým milým. Nezapomeňte pít dostatek čisté vody, dát si lehké a chutné jídlo, chránit se před horkem... ale také se usmát, odpočívat a být sami k sobě laskaví.

A pokud něco potřebujete – řekněte si o to. Vždycky tu je někdo, kdo rád pomůže. I letní dny, které mohou být náročné, v sobě skrývají krásu a radost. Stačí se jen na chvíli zastavit a vnímat je s otevřeným srdcem.



Jak zvládat letní horka



Petr Symerský, nutriční terapeut

Léto patří k nejkrásnějším obdobím v roce. Zároveň ale s sebou přináší spoustu nástrah. Horké letní dny dokáží být vysilující a mohou zapříčinit nemalé zdravotní problémy. Zpozornět by měli především

nemocní lidé (kardiaci, diabetici) a senioři, kterým se s přibývajícím věkem zhoršuje regulace tělesné teploty. Díky předpovědím můžeme dopředu sledovat, že se vlna veder blíží a připravit se na ni. ■

Doporučení v horkých a dusných dnech nejen pro seniory

Pijte dostatek tekutin, i když necítíte žízeň. Ideální je voda, neslazené čaje a ovocné šťávy. Pokud vyrážíte mimo dům, vždy noste láhev vody s sebou.

Chraňte se před sluncem. Ven si oblékejte světlé lehké oblečení. Nezapomeňte vzdušnou pokrývku hlavy a sluneční brýle. Používejte opalovací krém s vysokým faktorem ochrany. Mezi jedenáctou a patnáctou hodinou nepobývejte na přímém slunci. Vyhledávejte stín.

Vyvarujte se namáhavé práci a aktivit během nejteplejších částí dne.

Dejte si vlažnou sprchu ke zchlazení těla. Voda by však neměla být příliš studená kvůli nárazovému ochlazení organismu.

Svůj byt větrejte brzy ráno, dokud je venku chladněji. Poté zavřete všechna okna a už horký vzduch do místnosti nepouštějte. Zajistěte si pohyb vzduchu v místnosti. Pomůže například ventilátor, který vzduch rozproudí.

Dopřejte si **lehké a zdravé jídlo**. Vyhýbejte se těžkým a mastným pokrmům. Místo červeného a tučného masa si dejte k obědu třeba luštěniny s vejcem, zeleninové placky nebo studený těstovinový salát s kuřecím masem. Jezte denně zeleninu a ovoce. Vhodné jsou například okurky, rajčata, papriky, melouny či borůvky.

A co ještě pomáhá?

Smích! I ten osvěžuje. V horku se netrapte tím, co se nestihne. Dejte si raději zmrzlinu, přečtěte si oblíbenou knížku nebo zavolejte někomu milému.

Přejeme vám pohodové léto plné zdraví, klidu a chvil, kdy vám je dobře.

Podepisování: malý pohyb, velký význam



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Možná to zní obyčejně, ale i taková drobnost jako podpis má velkou sílu. Podepsat se – to je osobní gesto, které říká: to jsem já. Je to velice osobní vyjádření, které má pro člověka velkou hodnotu. A právě tato jednoduchá činnost pomáhá seniorům trénovat jemnou motoriku.

Jemná motorika je o schopnosti ovládat drobné pohyby rukou a prstů. Když bereme do ruky tužku, zapojujeme svaly v prstech a zápěstí. A čím častěji je používáme, tím lépe nám slouží – třeba při zapínání knoflíků nebo manipulaci s malými předměty. I jednoduché podepisování na stíratelné tabulky, dokumenty nebo předměty může být nenápadným, ale účinným cvičením,

které umožňuje seniorům zůstat aktivní a udržet si vlastní identitu.

A co je na tom nejlepší? Že kromě tréninku zůstává i ten krásný pocit – tohle jsem udělal já, tohle je moje jméno. A to má často větší cenu, než si myslíme. ■



Vzpomínky v dopisech



Lenka Šenková, ředitelka

V dnešním rychlém světě, kdy je snadné posílat krátké zprávy a e-maily, má psaní dopisů zvláštní kouzlo. Zatímco rychlé zprávy často zmizí ve vteřině, dopis je něco, co si uchováme. Může nám připomenout vzpomínky, na které bychom jinak zapomněli. A pro příjemce? Je to něco mnohem osobnějšího než jen pár slov na obrazovce.

Co kdybyste napsali dopis někomu, na koho jste dlouho mysleli? Zkuste to – napište o chvílích, které jste spolu prožili, o tom, co pro vás ten člověk znamenal. Jaký moment z vašeho života vás nejvíce spojil? Možná to bude vzpomínka na společnou procházku, návštěvu, smích, nebo jen tichou podporu, kterou jste si vyměnili. To všechno může být v dopise, který osvěží vaše přátelství a vyvolá úsměv na tváři.

Dopis není jen slovo na papíře. Je to most

mezi srdci. Možná se díky němu znovu vrátíte k nějaké dávné vzpomínce, která vám zůstala v paměti. A třeba zjistíte, že to, co jste kdysi prožívali, není vůbec zapomenuto. ■



Zkuste to

Napište dopis někomu, na koho jste dlouho mysleli. Možná vám to přinese nejen radost z psaní, ale také nový začátek pro vztah, který vám stále něco dává.

Přátelství, které nezná čas



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Paní Vlasta, obyvatelka Domova pro seniory v Tovačově, nedávno oslavila své narozeniny, a jak už to bývá, jedním z krásných momentů tohoto dne bylo přání, které dostala od své dlouholeté kamarádky, paní Jany. Přání, které bylo nejen milé, ale také plné vzpomínek a citů, ji nesmírně potěšilo.

„Když jsem ho otevřela, hned se mi vybavily všechny chvíle, které jsme spolu prožily,“ říká paní Vlasta s úsměvem na tváři. „Vždyť jsme se znaly už od mládí a nikdy na sebe nezapomněly.“ I když se kvůli okolnostem musely na nějaký čas ztratit z očí, přátelství mezi nimi nikdy neskončilo. „Stále jsme si navzájem přály štěstí a zdraví, i když jen prostřednictvím dopisů.“

Paní Vlasta dodává, že když přišlo přání od kamarádky Jany, okamžitě ji to dojalo. Bylo to jako malý návrat do minulosti, do dnů, kdy byly obě mladé a plné energie, ale i do těch let, kdy už každá z nich šla svou cestou. Přesto je přátelství stále živé, jako kdyby mezi nimi nikdy nezmizelo. Takové přátelství je opravdu dar. „Ať už jste daleko nebo blízko, pořád si vzpomenete na krásné okamžiky, které jste spolu prožily,“ říká paní Vlasta. „A já jsem jí za to přání opravdu vděčná. Uvědomila jsem si, jak je pro mě důležité mít kamarádku, která na mě nezapomněla.“

Na závěr paní Vlasta přiznala, že okamžitě napsala paní Janě poděkování za její milá slova. Vždycky je krásné slyšet, že na vás někdo myslí. A to přátelství zůstává, i když ubíhá čas a život nás vede různými cestami. Přátelství mezi paní Vlastou a paní Janou nám připomíná, že i v pozdním věku mohou existovat vztahy, které mají hluboký a trvalý význam. Lidská srdce neztrácí svou schopnost lásky a přátelství. ■



PÉČE SRDCEM ANEŽ JAK SE STARÁME

Bazální stimulace: když slova nestačí

 Světluške Vojtková, Vital A

V domově pro seniory se o blaho člověka staráme mnoha způsoby – někdy pomůže milé slovo, jindy trpělivé naslouchání. Ale jsou chvíle, kdy slova nestačí. Třeba když někdo ztrácí schopnost mluvit, chápat nebo se vyjádřit. Právě tehdy vstupuje do péče něco hlubšího: *bazální stimulace*.

Bazální stimulace je přístup, který pomáhá člověku vnímat sebe sama, své tělo a okolí – skrze dotek, vůni, pohyb, teplo, ticho... Zkrátka přes to, co je člověku blízké od narození. Je to jemná, laskavá cesta, jak se dotknout světa někoho, kdo s námi třeba už nemluví, ale stále cítí.

Někdy jde o obyčejné položení ruky na rameno, jindy o jemnou stimulaci dlaní nebo nohou, teplý obklad, voňavý krém, známou hudbu. Pečovatelky, které bazální stimulaci používají, dobře vědí, že i malý dotek může probudit vzpomínku, přinést klid nebo zklidnit neklid.

Nejde o léčbu, ale o přítomnost. O to, být nablízku, když někdo jiný možná mlčí – ale v hloubi duše slyší. Díky bazální stimulaci se i velmi nemocní lidé mohou cítit bezpečněji, vnímat, že tu někdo je a že na jejich světě stále záleží.

V našem domově ji používáme při běžné péči, při polohování, hygieně, při usínání. Je to jeden ze způsobů, jak se starat srdcem – i tehdy, když už slova pominou, zůstává vztah.

Bazální stimulace v našem domově

V našem domově využíváme metodu zvanou bazální stimulace, která pomáhá lidem zůstat v kontaktu se svým tělem a okolím, i když jejich schopnosti komunikovat a pohybovat se jsou omezené. Tento způsob péče podporuje a aktivuje zachovalé schopnosti vnímání a pohybu.

Co všechno vnímáme? Každý člověk během svého života získává schopnosti vnímat

různé podněty. U bazální stimulace se zaměřujeme na tři hlavní oblasti:

Vnímání zvuků a vibrací:

schopnost slyšet hlasy, zvuky a cítit vibrace nebo rytmus.

Vnímání doteků:

jak člověk vnímá doteky, tlak, tah, hranice svého těla.

Vnímání pohybu:

jak člověk vnímá změny polohy svého těla nebo jeho částí.

Když komunikujeme s lidmi, jejichž schopnosti jsou omezené, bazální stimulace umožňuje kreativní přístup, který má pozitivní dopad na všechny zúčastněné.

Znaky příjemného pocitu

- mžikání očima, úsměv, otevření očí a úst
- klidné dýchání, hluboký dech
- uvolnění svalů, změna pohybu nebo zvýšení svalového napětí
- klidné pohledy na okolí a na podněty, které jim nabízíme

Znaky nepříjemného pocitu

- zavírání očí, blednutí, neklidné dýchání
- pláč, křik nebo sténání
- zvýšení svalového napětí, křeče, neklidné pohyby
- reakce, které naznačují obranu, odvracení se nebo gesta proti lidem a věcem

Jak bazální stimulace funguje?

Bazální stimulace pomáhá aktivizovat jedince a podporuje jeho potřeby například pomocí koupelí, stimulací dotekem, polohování nebo houpání. K tomu používáme různé předměty, hračky nebo přístroje, které mohou mít zklidňující nebo povzbudivý účinek.



Techniky pro aktivizaci a komunikaci

Existuje několik způsobů, jak pomoci lidem se lépe vyjádřit a cítit se pohodlněji:

Optická stimulace – používáme kontrastní barvy, obrázky nebo orientační body, které pomáhají nemocnému lépe se zorientovat.

Auditivní stimulace – nahrávky zvuků, hudby nebo zpěv mohou nemocným pomoci v komunikaci a zlepšit náladu.

Orální stimulace – zahrnuje podněty, jako jsou chutě, vůně nebo textury, které mohou podpořit chuť k jídlu nebo napomoci stimulaci ústní dutiny.

Čichová stimulace – příjemné vůně mohou vyvolat vzpomínky a pozitivní pocity, například vůně květin nebo jídla.

Doteková stimulace – doteky a masáže jsou důležité pro udržení kontaktu s tělem a zmírňují svalové napětí.

Každá z těchto technik je pečlivě přizpůsobena potřebám jednotlivce a má za cíl podpořit jeho vnímání a komunikaci. ■

zdroj www.bazalni-stimulace.cz

Ticho, které spojuje:

zamyšlení nad silou ticha v péči o seniory



Lenka Šenková, ředitelka

Ticho. Možná si ve světě plném hluku a shonu říkáme, že je to věc, která nám chybí. Ale ve chvílích, kdy se člověk dostává do poslední etapy života, ticho nabývá zcela nového významu.

V tichu můžeme najít propojení, které slova nedokážou vyjádřit. V tichu lze naslouchat bez spěchu, bez očekávání. Je to prostor pro to, co slovy nelze říct, ale co cítíme v srdci. Ticho je pro seniory často jistotou, protože v něm najdou bezpečí a klid. Ne každé ticho je prázdné. Některé je naplněné pochopením, něžností a podporou. Kaplan, který se věnuje této práci, umí ticho použít jako nástroj. Ví, že není vždy potřeba mluvit, ale být přítomen. A i když pečovatelské práce začínají tuto dovednost rozvíjet,

je to právě ticho, co může být součástí každodenní péče.

Ticho, které dává prostor pro doteky, pro malá gesta, pro to, aby člověk věděl, že není sám. Je to ticho, které spojuje, protože někdy je to jediný jazyk, který člověk dokáže vnímat. A v tomto tichu se dějí zázraky – v podobě klidu, úlevy a vděčnosti.

Ticho je pro nás i výzvou – jak najít správný moment, kdy mluvit, a kdy zůstat tiše vedle toho, o koho pečujeme. Někdy není potřeba nic říct. Stačí být. ■

„Ticho není prázdnost, je to prostor, ve kterém můžeme najít všechno, co je potřeba.“
autorský citát

Poděkování od srdce



Markéta Kramešová, Vital B

V našem domově se snažíme poskytovat péči, která není jen profesionální, ale i lidská, s respektem a ohledem na potřeby každého jednotlivce. Zpětná vazba od rodin našich klientů je pro nás nejen potvrzením, že kráčíme správnou cestou, ale také velkou motivací v naší práci.

Jsme vděční za každé slovo uznání a podporu, kterou nám rodiny věnují, a to nejen během pobytu jejich blízkých, ale i po jejich odchodu. Velmi nás těší, když nás rodiny kontaktují i po letech, aby nám poděkovaly nebo popřály hezké svátky. Takovéto upřímné a vděčné zprávy jsou pro nás nezměrnou odměnou.

Jedno takové poděkování nám zaslala

rodina paní Jitky, která prožila závěr svého života v našem domově. Při této příležitosti nás navštívili osobně a přinesli pro pečující personál krásný dort.

Tato slova nám dodávají jistotu, že naše práce má smysl, a my se nadále budeme snažit poskytovat našim klientům tu nejlepší péči. Zaslouží si ji. ■

„Chtěli bychom celému Vašemu týmu velmi poděkovat za péči o naši maminku. Setkali jsme se s velmi profesionálním, a přitom nesmírně citlivým a lidským přístupem od všech Vašich zaměstnanců, vždy milých, vstřícných a ochotných se nad maminkou zamyslet a navrhnout třeba drobnou úpravu, která nicméně vedla ke zkvalitnění závěru jejího života. Setkali jsme se u Vás se 100% péčí jak ze strany pečovatelek, tak zdravotníků, od počátku maminkina pobytu až do konce, kdy péče byla plánovaná, koordinovaná, a na jednotlivé změny v terapeutickém postupu jsme byli dopředu upozorňováni. Děkujeme i za to, že se kvalita péče Vašeho zařízení nezměnila i po několika letech, kdy jste pečovali o maminku manžela, která u Vás byla moc spokojená, a dobře se poslouchalo, když opakovaně zmiňovala, jak je u Vás ráda a „že by neměnila“.

Moc si vážím Vaší pomoci i v posledních chvílích života maminky, kdy mi byl poskytnut prostor a soukromí, dostatek času, abych se s maminkou mohla nerušeně rozloučit.

Děkujeme ještě jednou za všechno, za to, že maminka mohla poslední týdny života prožít důstojně ve Vašem zařízení.“

MUDr. Martina Hunková s rodinou



Dotek, co hřeje



Marcela Šugová, ReVital

Dotek je pro mě způsob komunikace člověka s člověkem. Malé dítě se při dotyku matky zklidní, má pocit bezpečí a jistoty. Naopak dotyky muže a ženy vedou ke vzrušení a k vzájemné euforii, pokud jsou ovšem sympatie vzájemné. A jaké pocity mají při dotyku naši senioři? Jejich reakce se podobá té dětské. Pohlázení je jim příjemné a reagují úsměvem či opětovným stiskem rukou. Jistě vědí, že jsme tu pro ně, že se snažíme,

aby se cítili dobře a bezpečně. Proto se dotýkejme, vždyť to nic nestojí. ■



Dotek, který dává smysl: Bazální stimulace v péči o paní Marii

 Světluše Vojtková, Vital A

Paní Marie je po cévní mozkové příhodě, která ji výrazně zasáhla. Je ochrnutá na pravou polovinu těla, ruka i noha zůstávají bez pohybu. Řeč se neobnovila, a tak je jejím hlavním způsobem komunikace oční kontakt. A právě skrze něj vnímáme, že je s námi – že slyší, cítí, reaguje.



Pečující u paní Marie používají bazální stimulaci, a právě díky jemné somatické stimulaci může klientka lépe vnímat své končetiny – tělo se uvolňuje, prsty jemně

reagují, vidíme nepatrné, ale důležité pohyby.

Do ruky jí vkládáme stimulační rukavici – ta pomáhá prsty jemně oddělit a zachovat jejich přirozenou polohu. Při pravidelném polohování pracujeme i s vestibulární stimulací – tedy vnímáním změn polohy těla. To nejenže předchází proleženinám, ale přináší i chvíle klidu, někdy i úsměv.



Velkou oporou je rodina, která donesla fotografie z jejího života. Když paní Marie pozoruje známé tváře a místa, její výraz se mění, oči mžikají, v obličeji se

objeví údiv, porozumění. Na otázky reaguje hlubokým dýcháním. A i to je odpověď. ■

Účast na konferenci „Paliativní péče v domovech pro seniory: 5 let zkušeností“

 Magda Hybnerová, koordinátor paliativní péče

V polovině dubna jsme měly možnost zúčastnit se konference nadačního fondu Abakus v pražském Kongresovém centru Olšanka, která byla věnována rozvoji paliativní péče v domovech pro seniory. Konferenci jsme vnímaly jako cennou příležitost k zamyšlení, sdílení zkušeností i získání nových podnětů pro naši každodenní práci.

Za náš domov se zúčastnily koordinátorka paliativní péče Magda Hybnerová, ředitelka Mgr. Lenka Šenková a koordinátorka zdravotní péče Gabriela Čelustková. Společně jsme prožily den plný zajímavých přednášek, inspirativních rozhovorů i sdílení zkušeností.

O čem se na konferenci hovořilo?

Konference nabídla přehled pětileté cesty programu Abakus, který má za cíl systematicky zavádět a rozvíjet paliativní přístup v pobytových sociálních službách. Velký důraz byl kladen na metodiku GeriPaSS, jež pomáhá týmům ukotvit péči o klienty v závěru života v každodenní praxi, mentoring a na důležitou roli koordinátorů paliativní péče.



Velmi silným momentem byla přednáška prof. Ladislava Duška, který představil aktuální data o umírání v domovech pro seniory. Jeho vystoupení zdůraznilo smysl úsilí o to, aby se paliativní přístup stal přirozenou součástí péče všude tam, kde lidé tráví poslední období svého života.

Co si odnášíme?

Konference pro nás byla nejen inspirací, ale také povzbuzením, že jdeme správným směrem. Ocenily jsme otevřenost sdílených příběhů, ochotu mluvit i o nesnadných tématech a důraz na spolupráci napříč profesemi. Právě mezioborová spolupráce a kontinuita péče jsou hodnoty, které považujeme za klíčové.

Děkujeme organizátorům za pečlivou přípravu akce. Těší nás, že jsme mohly přispět k dialogu o důstojnosti, úctě a lidskosti v závěru života – tématech, jež si zaslouží naši plnou pozornost. ■

Se Sanitkou přání na Svatý Hostýn a Velehrad

 **Michaela Roháčová, zdravotní sestra**

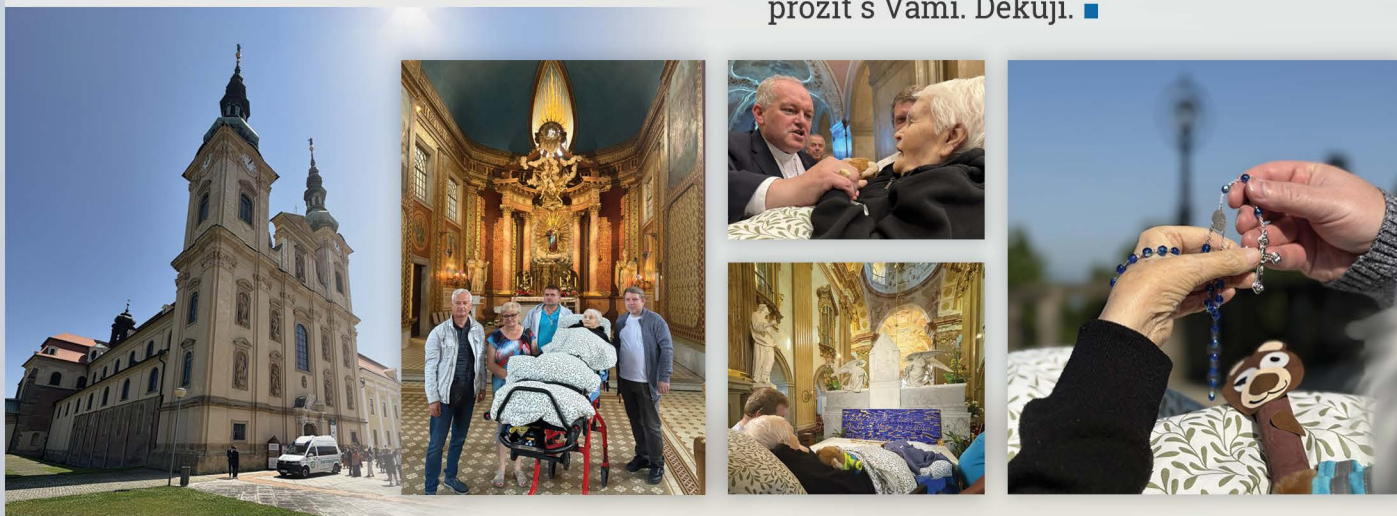
Přání paní Marie se splnilo: v pátek 13. června jsem měla tu čest doprovodit společně s panem kaplanem paní Marii Kohoutkovou na vytouženou cestu, která pro ni měla hluboký osobní a duchovní význam.

Vyrazili jsme brzy ráno s týmem *Sanitky přání* na první z poutních míst, která měla paní Marie na seznamu přání, a to Svatý Hostýn. Nejprve jsme navštívili místní hřbitov, kde jsme uctili památku zesnulého olomouckého arcibiskupa ThDr. Františka Vaňáka. Paní Kohoutková si přála navštívit jeho hrob, protože vzpomínala, že ji arcibiskup Vaňák biřmoval. Poté jsme se přesunuli k bazilice Nanebevzetí Panny Marie, kde se sloužila mše. Paní Marie měla velkou radost, že přijely obě její děti a stráví s ní její velký den. Mši svatou vedl P. Václav Ježík, SJ, který paní Marii na závěr mše požehnal růženec, který měla u sebe.

Po mši a prohlédnutí okolí jsme se přesunuli na Velehrad, kde jsme společně zavzpomínali a vnímali krásu a klid tohoto místa.

Na Velehradě zrovna probíhalo biřmování. Po nějaké chvíli jsme mohli vejít do místní baziliky a prohlédnout si místa posledního odpočinku olomouckého arcibiskupa Antónína Cyrila Stojana a kardinála Tomáše Josefa Špidlíka. Pomodlili jsme se u nich. Pro paní Marii bylo velmi emotivním a hluboce prožitým okamžikem, když za námi přišel olomoucký arcibiskup Mons. Josef Nuzík, který krátce paní Marii pozdravil, pomodlil se nad ní a dal jí biskupské požehnání. Ráda bych poděkovala našemu panu kaplanovi za přítomnost a duchovní vedení během cesty. Byl to den, kdy do sebe všechno zapadlo. Měla jsem pocit, že se svět na chvíli zastavil a všechno bylo přesně tak, jak mělo být.

Milá paní Marie, bylo mi ctí tento Váš den prožít s Vámi. Děkuji. ■



Kongres Bazální stimulace aneb Jak jsme překonaly samy sebe

 **Jana Chalánková, Vital**

Dne 16. května 2025 jsme se spolu s aktivizační pracovnící Andreou Klimešovou zúčastnily Kongresu Bazální stimulace v Bruntále. Naším úkolem bylo představit, jak u nás s tímto přístupem pracujeme.

Pořádající zaměstnanci Centra sociálních služeb Pohoda byli velmi vstřícní a přátelští. Celý den byl ve znamení sdílení zkušeností pracovníků z různých domovů i nemocnic – a ukázal, jak může bazální stimulace zlepšovat život lidem, kteří potřebují péči a podporu.

Zazněly nejen úspěšné příklady, ale i potíže, se kterými se při zavádění této metody mnozí potýkají. Bylo povzbudivé zjistit, že v tom nejsme samy – a že i jinde to někdy nejde snadno. Potvrdilo se nám, jak důležité je nevzdávat se a hledat cesty.

A jaké to bylo vystoupit před plným sálem? Popravdě – měly jsme obě trému. Ale zvládly jsme to! A snad jsme dobře reprezentovaly nejen sebe, ale i náš Domov a tým, se kterým pečujeme o druhé srdcem. ■



HUMOR A ZÁBAVA

Říká se, že smích je nejlepší lék – souhlasíme!
Pobaví vás veselé vtipy a nezapomeneme
ani na zábavné kvízy a úkoly.

S humorem jde všehno líp



čerpáno z internetu

„Dědečku, proč nosíš v létě slamák?“

„Aby se mi hlava neuvařila.
V mém věku už má člověk
samé cenné myšlenky!“

Dědeček po dovolené:

„Příště jedu radši na zahradu.
Tam mě aspoň nikdo nenutí
se bavit s neznámými lidmi
v plavkách!“

„Babi, kde jsi byla na dovolené?“

„Na zahradě. Tam je klid, stín
a vnoučata se přijdou podívat,
když zavolám, že jsou třešně.“

**Co řekne zmrzlina,
když spadne na zem?**

„Ach, tady končí moje sladká
kariéra...“



**„Ne, nepustím vás. Vy jste mě
taky v autobuse nepustili sednout!“**

Malý bylinkový kvíz

- 1) Moje drobné fialové květy krásně voní a pomáhají proti nespavosti.**
Suším se do pytlíčků pod polštář i na poličky, kde odpuzují moly.
- 2) Moje lístky voní po citronu a jemně zklidňují.**
Výborně se hodím na večerní čaj pro dobrý spánek.
- 3) Jsem voňavá a osvěžující, hodím se do limonád i na bolavé břicho.**
Odpuzuji mšice i únavu.
- 4) Mám bílé květy se žlutým středem. Děti mě znají z čajů na bolavé bříško.**
Jsem jemný, ale účinný.
- 5) Moje lístky jsou stříbrozelené a trochu drsné na dotek.**
Pomáhám při bolestech v krku, kloktají mě i babičky.
- 6) Jsem vysoký, zelený a krásně voním.**
Přidávám se do zavařenin, omáček i polévek. Ve sklenici mě každý mě pozná.
- 7) Říkají mi „maggi z přírody“. Jsem silný do bramboračky i k masu.**
S listem jako dlaň a chutí nezaměnitelnou.

Řešení: 1) levandule 2) meduňka 3) máta
4) heřmánek 5) šalvěj 6) kopr 7) libeček

jsem

jsem

jsem

jsem

jsem

jsem

jsem

Spojovačka

Řešení: Kdo dřív přijde, ten dřív mele. Kdo nic nedělá, nic nezkazí.
Kdo pozdě chodí, sám sobě škodí. Kdo se bojí, nesmí do lesa.
Kdo seje vítr, sklízí bouři. Kdo šetří, má za tři.

Kdo dřív přijde,

má za tři.

Kdo nic nedělá,

nesmí do lesa.

Kdo pozdě chodí,

nic nezkazí.

Kdo se bojí,

sám sobě škodí.

Kdo seje vítr,

sklízí bouři.

Kdo šetří,

ten dřív mele.



Letní kvíz:

šedesátá a sedmdesátá léta

1) Co se v létě roku 1960 nejčastěji pilo na výletě z termosky?

- A Káva se smetanou
- B Domácí citronáda
- C Melta nebo cikorka
- D Kofola

2) Která známá herečka hrála v roce 1960 hlavní roli ve filmu *Valčík pro milión*?

- A Jiřina Bohdalová
- B Jana Brejchová
- C Iva Janžurová
- D Květa Fialová

3) Jaká barva patřila klasickému koupacímu kruhu pro děti?

- A Červená s bílými puntíky
- B Modrá s loděmi
- C Průhledná
- D Žlutá s hvězdou

4) Jaká soutěž byla populární v Československém rozhlasu v létě roku 1960?

- A Zlatý slavík
- B Hádej, hádej, hadači
- C Plamen přátelství
- D Pětka odvahy

5) Co byl typický suvenýr z dovolené v Tatrách?

- A Dřevěná lžička
- B Kapesní nožík „Rybičky“
- C Keramický zvoneček s jelenem
- D Pohlednice s razítkem ROH

6) Který nápoj se v roce 1970 nově objevuje na československém trhu a rychle se stává hitem?

- A Tonic Blaho
- B Kofola
- C Vinea
- D Chito

7) Co bylo oblíbenou večerní zábavou během ROH rekreace?

- A Promítání sovětských filmů
- B Taneční večer s dechovkou
- C Přednáška o výrobních kvótách
- D Rozhlas po drátě

8) Jaký seriál byl v létě 1970 oblíbený u dětí?

- A Arabela
- B Pan Tau
- C Mach a Šebestová
- D Křeček v noční košili

9) Jaký hit skupiny *Olympic* byl populární v roce 1970?

- A Želva
- B Slzy tvý mámy
- C Dej mi víc své lásky
- D Jasná zpráva

10) Jaký model automobilu byl v roce 1970 v Československu symbolem letního rodinného výletu?

- A Škoda 100
- B Wartburg 353
- C Trabant 601
- D Volha GAZ 21

Řešení:

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

MEDAILONEK

Barbora Maštaliřová sociální pracovnice

Co vás přivedlo k této práci, k nám do Domova?

K práci v sociálních službách jsem tihla od mala, protože jsem v rámci zpěvu ve schole a hraní ochotnického divadla navštěvovala různá sociální zařízení, kde jsem potkávala především seniory a osoby s mentálním postižením. Věděla jsem, že by mě práce s nimi naplňovala. Jelikož pocházím z Pivína, který je kousek od Tovačova, měla jsem povědomí o tom, že v Tovačově je domov pro seniory. Po očku jsem se dívala, jestli náhodou v našem Domově nehledají sociální pracovníci a na podzim 2024 se na mě usmálo štěstí a já zde můžu od prosince loňského pracovat.

Co je pro vás v této roli nejdůležitější?

Myslím si, že na mojí pozici je důležité si umět dobře rozplánovat práci, vytrdit to, co je aktuálně důležité, to méně akutní upozadit, ale nezapomenout na to. Při komunikaci s žadateli a rodinami je potřebná empatie, trpělivost a lidskost.

Jak vypadá váš ideální volný den?

Můj ideální den začíná tím, že si vstanu podle sebe – že mě nevzbudí ani děti a ani pes. Uvařím si dobrou kávu a dám si vydatnou snídani. Naplánuji si nějaký pěkný výlet na kole, nejlépe po rovince, během kterého si nezapomenu udělat přestávku na oběd a kávu se zákuskem. Kdyby se mi povedlo zastavit třeba někde u vody a pokochat se pěknou přírodou, bude to



ideální. Po příjezdu domů se osprchuji, pěkně se obléknu a pojedu do divadla nebo na koncert.

Kdybyste mohla pozvat na kávu jakoukoli osobnost – minulou nebo současnou – kdo by to byl a proč?

Určitě bych pozvala nějakou českou nebo slovenskou osobnost, protože dobře neovládám žádný světový jazyk. Klidně bych pozvala zpěvačku Lucii Bílou, která je mi blízká svojí energií a lidskostí. Minulý rok jsem byla na jejím koncertě v Prostějově a byl to opravdu pěkný zážitek.

Co vás v poslední době opravdu potěšilo?

V poslední době mě těší úspěchy mých dětí. Když se syn naučí novou písničku na housle, když dcera pochopí rozklad příkladu v matematice a dostane jedničku, když mi syn složí krásnou básničku ke Dni matek... to mi pýchou ukápně i slza. ■

Zdeňka Oherová pečovatelka

Co vás na práci pečovatelky baví?

Na práci pečovatelky mě baví smysluplnost práce, práce s lidmi, pro lidi.

Jak relaxujete po náročném dni?

Přijdu domů, dám si nohy nahoru a vypiji si v klidu kávu, při delším volnu si ráda hlavu pročistím projížďkou na kole.

Co vám vždycky zlepší náladu?

Výplata včas na účtu 😊, kolektiv v práci a každá možnost k zasmání. ■



Voňavé pytlíčky do skříně

 čerpáno z internetu

Voňavé pytlíčky jsou skvělý způsob, jak přidat do domácnosti letní vůni a zároveň si užít tvořivou práci s přírodními materiály. Navíc mohou sloužit jako krásná dekorace nebo dárek pro blízké.

Co budete potřebovat

- látkové **pytlíčky** (možno koupit nebo si je ušít)
- sušené **květiny, bylinky** nebo **koření** (levandule, rozmarýn, máta, skořice, hřebíček)
- různé **přírodní materiály** na ozdobení (stuhý, krajky, malá dřevěná srdíčka)
- látkové nebo bavlněné **provázky**
- malý **sáček s kouskem vaty** pro lepší udržení vůně (*volitelně*)



Postup

- 1) **Připravte sušené květiny a bylinky:** pokud máte čerstvé bylinky, nechte je usušit. Nejčastěji se používá levandule, ale hodí se i různé aromatické byliny jako máta či rozmarýn.
- 2) **Naplňte pytlíček:** do pytlíčku nasypete sušené květiny a koření. Pro intenzivní vůni přidejte malý sáček s vatičkou, která pomůže vůni udržet.
- 3) **Zavažte pytlíček:** použijte provázek nebo stuhu a pytlíček pevně zavažte. Můžete ho také ozdobit krajkou nebo dřevěným srdíčkem.
- 4) **Vůně si užijte:** umístěte pytlíček do skříně, zásuvky nebo na jiné místo, kde chcete cítit příjemnou vůni. ■

Zeleninové placky

 Petr Symerský, nutriční terapeut

Chutné odlehčení našeho jídelníčku! Pečené placky s jakoukoliv zeleninou jsou skvělým obědem, svačinou či večeří. Teplé i studené.



Suroviny na 20 kusů

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ■ 2 menší cukety | ■ 2 vejce |
| ■ 3 vařené brambory | ■ libeček |
| ■ 1 tuřín | ■ medvědí česnek |
| ■ 2 mrkve | ■ sušený česnek |
| ■ ½ menšího celeru | ■ sůl |
| ■ 1 cibule | ■ mletý pepř |

Postup

- 1) Neloupané cukety nastrouháme nahrubo, dáme do misky, posolíme a necháme chvíli pustit vodu.
- 2) Brambory očistíme, oloupeme, nakrájíme a uvaříme v osolené vodě.
- 3) Ostatní zeleninu očistíme a nastrouháme najemno. Bylinky drobně pokrájíme.
- 4) Do této zeleniny přidáme důkladně vymačkanou cuketu, rozmačkané brambory, vejce, bylinky, osolíme a okořeníme podle chuti.
- 5) Mokrýma rukama tvoříme placičky a klademe je na plech vyložený pečicím papírem.
- 6) Pečeme v troubě vyhřáté asi na 170–180 °C dozlatova. ■

Mojito bez rumu



čerpáno z internetu

Suroviny na 1 sklenici

- hrst čerstvé máty
- ½ limetky (nebo citronu)
- 1–2 lžičky třtinového cukru
(lze nahradit sirupem nebo vynechat)
- perlivá voda (např. minerálka)
- led (drcený nebo kostky)

TIP

*Pokud má někdo citlivé zažívání,
lze použít i neperlivou vodu
nebo mírně perlivou minerálku.*

Postup

- 1) Limetku omyjte a nakrájejte na čtvrtky. Dejte ji do sklenice.
- 2) Přidejte cukr a lístky máty.
- 3) Vše opatrně rozmačkejte, aby se uvolnila šťáva a vůně máty.
- 4) Přidejte led podle chuti.
- 5) Zalijte perlivou vodou a lehce promíchejte.
- 6) Ozdobte snítkou máty a kolečkem limetky. ■



Pučálka



Kristýna Holomčíková, sociální pracovnice

Pučálku neboli pálenec prodávaly dříve báby pučálnice na ulici kolemjdoucím. Seděly u malých kamínek a pučálku připravovaly nasladko i naslano. Byl to vlastně takový staročeský fastfood.

Hospodyně, které měly dcery na vdávání, podávaly pučálku ženichům, kteří přišli na námluvy. Postavily před ně talíř pučálky s vidličkou a čekaly, zda si ženich řekne o lžici. Když to neudělal, měl ostudu! Co se ženichem, který neumí ani pučálku jíst.

Suroviny

- 100 g suchého hrachu
(celého, neloupaného)
- sůl a pepř, popř. cukr krupice
- 2 vrchovaté lžíce másla či sádla

Postup

- 1) Hrách dva nebo tři dny předem přeberte, propláchněte, zalijte vodou aspoň 3 cm nad hrách a nechte 24 hodin stát v chladnější místnosti v zavařovací sklenici.
- 2) Druhý den z hrachu slijte zbývající vodu a rychle hrách propláchněte čerstvou vodou. Opět slijte a vraťte do sklenice. Sklenici utěsněte přilnavou potravinářskou fólií s několika dírkami, aby hrášek mohl dýchat, ale zbytečně se nevysušoval.
- 3) Třetí den jsou již na hrášku viditelné až centimetr dlouhé klíčky. Buď zopakujte totéž, co druhý den, nebo už můžete opéct pučálku:
- 4) V pánvi rozehřejte tuk. Jakmile zpění, vsypte naklíčený hrách, osolte, opepřete a opékejte na silném plameni tři až pět minut. Obsah zbytečně nemíchejte, stačí občasné protřesení. Hrášek opékáním postupně změkne a jakoby zesládně. Hotový hrášek je lehce křupavý.
- 5) Před podáváním osolte nebo ochuťte cukrem, obojí je dobré. V případě sladké varianty můžete přidat i sušené rozinky. Nasypťte na talíř a při ujíždání si naplánujte dovolenou na Chodsku. Třeba se do té doby pučálka zase objeví v tamních hospodách, jako dřív. ■

ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ

Síla přátelství

V malebném městečku Tovačov se setkaly dva osudy, které i po mnoha letech zůstaly silně propojené. Paní Věra a paní Marie, které se znaly již z dřívějších let, se opět potkaly, tentokrát však v trochu jiném prostředí – v domově pro seniory, kde obě nyní žijí. I když každá z nich bydlí na jiném oddělení, jejich přátelství je stále stejně silné jako v minulosti.

Obě paní jsou velmi rozdílné v tom, jak tráví svůj čas. Paní Věra je plná energie a neustále se zapojuje do různých aktivit, které domov nabízí. Ráda se účastní společenských akcí, ať už jde o tvoření, pečení nebo společné zpívání a hudební vystoupení. Jejím optimismu a nadšení se nedá odolat. Naopak paní Marie preferuje klidnější způsob života. Ráda tráví čas v pokoji, kde sleduje televizi a odpočívá. I když se neúčastní všech akcí, její pohoda je pro ni velice důležitá.

Přestože jsou každá jiná, jejich přátelství se stalo skutečnou oporou. Paní Věra neztrácí příležitost motivovat paní Marii, aby si čas od času udělala pauzu od televize



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice



a přišla mezi ostatní. Ať už je to jen krátká návštěva na společenské akci, či společný rozhovor u kávy, paní Věra stále nalézá způsob, jak paní Marii povzbudit, aby se více zapojila do života domova. Její přátelská a optimistická povaha je pro paní Marii neocenitelným zdrojem síly.

V Tovačově tak vznikl příběh, který ukazuje, jak moc může přátelství obohatit nejen každodenní život, ale i celkový pohled na stáří. ■



Rajská jablíčka



Marcela Šugová, ReVital

Jaro je už tady. Ptáci po ránu zpívají, kvetou sněženky, ze země vystrkují lístky první trvalky. Pokud chceme v létě sklídit nějakou úrodu, je načasе zasadit první semínka.

Vybraly jsme si *rajče jedlé* neboli rajské jablíčko. Kdo má kousek nějaké zahrádky, většinou si zasadí i pár keříčků rajčátek. Ať jsou to rajčátka keříková, žlutá, červená, cherry nebo velká masitá, všechna jsou našemu tělu velmi prospěšná. Obsahují velké množství vitamínů, např. vitamín C, B, dále minerální látky jako je chrom, draslík a jsou i zdrojem vlákniny.

Letos jsme se rozhodly vypěstovat si sazeňičky ze semínek. Co potřebujeme? Truhlík, zeminu, semínka a šikovné ruce. Rozhrnout hlínu, vložit semínka, přihrnut a hlavně zalévat. Truhlík jsme umístily za okno a budeme doufat, že se nám semínka chytanou a brzy se truhlík zazelená. ■

Langoše aneb Láska prochází žaludkem

Říká se, že láska prochází žaludkem. Jedno krásné nedělní odpoledne si naši senioři vyzkoušeli přípravu domácích langošů. Hned se pustili do práce. Bylo vidět, že je to moc baví. Langoše jsou skvělé nejen svou jednoduchostí, ale i úžasnou chutí. Každý si je natřel tatarkou s česnekem a posypal nastrohaným sýrem. Výsledek? Senioři si opravdu pochutnali. ■



 Hana Krejčířová, Vital A

Pokud byste i vy chtěli vyzkoušet tento lahodný recept, tady je:

Suroviny

- 50 dkg **hladké mouky**
- 2 dkg **kvasnic**
(nebo 1 sáček sušených kvasnic)
- 4 lžičky **cukru krystal**
- 4 dcl vlažného **mléka**
- 1 kávová lžička **solí**

Postup

Udělejte vláčné těsto, nechte 30 minut kynout. Pak z těsta vytvarujte malé bochánky a nechte kynout ještě dalších 15 minut. Před smažením roztáhněte, smažte ve fritovacím hrnci nebo ve větší vrstvě oleje na pánvi dozlatova.

Jabloň letos rozkvetla nejen květy, ale i vajíčky

 Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Domov seniorů ožil velikonoční náladou 17. dubna. Přípravy na výzdobu začaly už několik dní před Velikonocemi. Senioři se s nadšením pustili do tvoření: zdobili velikonoční beránky a barvili vajíčka tradičními i moderními technikami. Každé vajíčko neslo osobní dotek, což dodalo celé výzdobě jedinečný charakter.

V rámci *velikonoční kavárny* jsme se sešli u dobré kávy a sladkého moučnicku, který připravila paní Jarmila, obyvatelka domova. Zaznívaly vzpomínky na tradiční velikonoční zvyky, a nechyběl ani velikonoční kvíz, který jsme řešili společně, v duchu přátelského soutěžení. Celé dopoledne panovala příjemná atmosféra – vzpomínky na dětství, a hlavně na to, jak je důležité sdílet chvíle radosti.

Závěr dne patřil vycházce do naší zahrady, kde senioři zavěsili svá nazdobená vajíčka na rozkvetlou jabloň. Velikonoční jabloň tak letos rozkvetla nejen květy a vajíčky, ale i úsměvy a vzpomínkami. ■



Muškáty rozzářily celý domov

V pondělí 22. dubna, za krásného jarního dne, se naši senioři s chutí pustili do osazování truhlíků muškáty. Celkem osadili 35 truhlíků, a ty nyní zdobí okna, balkony i vstupní prostory celého domova.

Bylo nádherné sledovat, jak práce všechny baví, někteří si vyměňovali pěstitelské rady, jiní jen v tichosti užívali sluneční paprsky. Společné sázení přineslo nejen radost z pohybu na čerstvém vzduchu, ale také pocit sounáležitosti a užitečnosti.

Všem patří velké poděkování za jejich elán a chuť zvelebovat své okolí. ■



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice



Velikonoční čas v našem domově: duben mezi sluncem a tradicemi



Jitka Paličková, Vital I

Duben bývá měsícem proměnlivým – chvíli se mračí, chvíli už hřeje sluníčko. A právě prvních teplých paprsků jsme se po dlouhé zimě nemohli dočkat. Naši senioři proto s radostí využívají každou příležitost k procházce po zahradě, k posezení na lavičce nebo jen ke krátkému nadechnutí jara.

Letos připadly na duben také Velikonoce – nejvýznamnější křesťanské svátky, které přináší naději a nový život. Velikonoční tradice našich předků jsou bohaté. Na Zelený čtvrtek se pekly jidáše, Velký pátek byl tichý, plný pokory a půstu – nesmělo se půjčovat, prát prádlo

ani pracovat na poli. Bílá sobota byla ve znamení velkého úklidu, pečení mazanců, beránků a zdobení vajíček. V neděli pak rodiny slavily vzkříšení Krista, a na Velikonoční pondělí se u domů objevili chlapci s pomlázkami, aby popřáli dívkám zdraví a dostali za to vajíčko.

Ani u nás nechyběla výzdoba. Naši senioři spolu s pečovatelkami krásně vyzdobili své oddělení – jarními barvami, větvičkami, vajíčky i milými dekoracemi. Velikonoce v našem domově měly tu správnou atmosféru – klidnou, radostnou a plnou vzájemné sounáležitosti. ■



Společné opékání špekáčků

Předpovědi počasí na začátek května nebyly příznivé – a právě déšť byl to jediné, co mohlo ohrozit naše plány na společné opékání špekáčků na zahradě. Naposledy jsme se takto sešli na podzim. Od té doby jsme společně přečkali zimní měsíce a teď jsme se těšili, že si vychutnáme slunce, krásnou zahradu a radost ze setkání pod širým nebem.

Dobře jsme se oblékli, vítr se v pravý čas utišil, oheň krásně hořel, hrála hudba... a někteří senioři přišli dokonce i bez špekáčkového lákadla – prostě jen tak, aby byli spolu.

Sešlo se nás opravdu hodně, na všechny se dostalo, a špekáčky chutnaly skvěle, i když už byl poobědový čas. Pan kaplan se mezi námi pohyboval s fotoaparátem, aby pořídil pár snímků na památku – a byl klienty houževnatě pobízen, aby si také dal. Nešlo odolat.

A protože nám společně bylo dobře, těšíme se už teď na další zahradní setkání. Tentokrát nás bude lákat vůně uzeného kabanosu. A kdyby přece jen někdo zalitoval, že se příště sejdem až na podzim... nezaufejte. V našem domově se vždy najde důvod k radosti – a k brzkému setkání. ■



Mirka Andrllová, aktivizační pracovnice



Sobotní procházka

Bylo krásné sobotní odpoledne. Sluníčko krásně svítilo, ale ještě moc nehřálo, proto jsme se teple zabalili a vyrazili prozkoumat krásy naší zahrady. ■



Růžena Tomášková, Vital A



Koláče

aneb Voňavá radost v kuchyni



Světlušě Vojtková, Vital A

Smyslová aktivizace na našem oddělení dělá lidem radost a opět potěšila všechny zúčastněné. Tentokrát jsme se pustili do pečení plněných ořechových koláčků.

Pečovatelka Hanička, která pečení miluje, se domluvila s několika obyvateli našeho domova a pustili se do práce.

Nejdříve bylo potřeba připravit všechny suroviny a pomůcky v kuchyni – a pak už se těsto válelo, plnilo, tvarovalo a peklo.

Během práce se povídalo – o tom, co kdo v životě napekl, co mu chutnalo, jaké recepty si pamatuje z domova. A když bylo hotovo, přišla ochutnávka! Koláčky se povedly a dobrá nálada zůstala ještě dlouho poté. ■



SLOVO NA ZÁVĚR

Muži v sociálních službách



Marcela Šugová, ReVital

V médiích velmi často slyšíme o nedostatku mužů ve školství. Z vyprávění od svého tatínka vím, že dříve ve školách bylo více učitelů než učitelek. Možná proto měly děti k učitelům mnohem větší respekt než dnes.

V této souvislosti mě napadlo, že v sociálních službách nám také chybí mužský element. Všimla jsem si reakcí našich klientek při příchodu mužů na oddělení. Je to logické, 80 % obyvatel jsou ženy, sloužící personál jsou ženy, uklízečky ženy, s mužem se setkají v podání údržbářů nebo pana kaplana. Několikrát jsem byla

svědkem toho, kdy naše seniorka se zájmem sledovala práci údržbáře a nemohla od něj odtrhnout oči. Pokud zde pracují externí zaměstnanci, jsou středem pozornosti a částečně mobilní klientky směřují své kroky k mužským návštěvníkům. Ovšem v současnosti je jedničkou mezi muži pan kaplan. Seniorky se v jeho přítomnosti rozzáří a s nadšením nám vyprávějí, „že za nimi byl pan kaplan“.

Je velká škoda, že se muži příliš do sociálních služeb nehrnou. Myslím, že bychom i my pečovatelky ocenily silné ruce v podání schopných mužských pečovatelů. ■

A tak, milí pánové, výzva pro vás... Hledáme mužské spojence 😊

Ženský svět je sice pestrý a krásný, ale smutný, když v něm chybí dávka mužské energie. A ta je potřeba i v domově pro seniory!

Nevadí, že neumíte přebalovat ani podávat léky – stačí, když přijdete s úsměvem, pomůžete přisunout židli, povykládáte si u kávy nebo zazpíváte oblíbenou písničku.

Možná zjistíte, že i obyčejná přítomnost může být dar. A že být pro někoho oporou – to je vlastně velice mužná věc.



Zamyšlení k mottu „Člověku člověkem“

Nejsme tu proto, abychom druhé napravovali. Jsme tu proto, abychom byli blízko – srdcem, rukou, úsměvem.

Být člověku člověkem znamená vidět, slyšet, být přítomen. Někdy mlčet, jindy držet za ruku. Občas podat lžičku, jindy dodat odvalu. Být oporou, ale nezastínit.

Není to vždy snadné. Jsou dny, kdy dochází trpělivost, kdy slova zadrhnou a gesta se pleťou. Ale právě v těch dnech je naše motto nejvíc potřeba. Připomíná, že lidskost neznámá dokonalost. Lidskost je ochota být tu jeden pro druhého. S chybami i s krásou.

Být člověku člověkem... Možná je to to největší umění, které se učíme celý život.

Děkujeme vám, že tohle umění každý den zkoušíte žít. Děkujeme, že svými postoji a srdcem dáváte mottu „Člověku člověkem“

tvář, hloubku i smysl.

Být „člověku člověkem“ není fráze. To jste vy, naši zaměstnanci. Každý z vás.

Přeji vám všem, ať vám naše motto zůstává v srdci i v těch náročnějších chvílích. ■

S úctou a vděčností

Lenka Šenková, ředitelka

Děkujeme, že tvoříme společně

Děkujeme všem, kteří se podílejí na tvorbě našeho časopisu – srdcem, nápady i péčí. Velké poděkování patří členům redakční rady za jejich pečlivost a nasazení, našemu grafikovi za krásnou vizuální podobu a všem autorům i přispěvatelům, kteří svými příběhy, články a postřehy obohacují každé číslo.

Máte-li i vy chuť něco napsat, podělit se o příběh, zajímavost nebo vzpomínku, budeme moc rádi. Stačí se ozvat – váš příspěvek může potěšit i další čtenáře.

Pro všechny přispěvatele: obdržené texty mohou být redakčně upraveny či zkráceny. Děkujeme za pochopení.

A především – děkujeme, že spolu vytváříme něco, co rozdává radost, přináší úsměv i inspiraci. ■

Lenka Šenková, ředitelka



