

domovský občasník

Domova pro seniory Tovačov

jaro
1/2026

Jaro v nás

O nových začátcích, naději
a malých proměnách

Obsah čísla

ÚVODNÍ SLOVO	2
KALENDÁŘ	
Co nás čeká	3
Pozvání od kaplana	3
TÉMA ČÍSLA	
Co ve mně na jaře znovu ožívá	4
Jaro jako čas naděje	5
Jaro pohledem zralosti	6
Od včerejška k dnešku – s nadějí dál	7
Jako Fénix z popela	7
Příchod jara, anketa mezi zaměstnanci	8
Jarní radosti, anketa mezi klienty	9
MALÉ ZMĚNY PRO LEHČÍ DEN	
Tři tiché kroky k lehčímu dni	10
Malá změna, velký úsměv	11
Jarní osvěžení těla	11
Bylinka jara: pampeliška	12
Jarní salát z pampeliškových listů, recept	12
KULTURNÍ OKÉNKO	
Knihy, které se dotýkají duše	13
Ještě zelené stromy tady jsou, píseň	13
Jubilanti, Přivítali jsme, Opustili nás	14

JAK SE STARÁME	
Terapeut na čtyřech tlapkách	15
Zabíjačka jako za starých časů	16
Vzhůru na hokej	17
Festival srdcí	17
HUMOR A ZÁBAVA	
S humorem jde všechno líp	18
Najdete 7 rozdílů?	18
Spojovačka – jarní pranostiky	19
Osmisměrka	20
Pranostiky	20
PODĚKOVÁNÍ	
Poděkování, které zahřeje	21
Poděkování všem od Lidušky	21
ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ	22
SLOVO NA ZÁVĚR	
Jaro v nás	29
Poděkování redakční rady	29
Moudro na závěr	30

Úvodní slovo



Jaro si často spojujeme s úklidem, otevřenými okny a prvními květinami v zahradě. S vůní hlíny, delšími dny a světlem, které se pomalu vrací do našich domovů. Ale jaro nemusí být

jen o tom, co se děje kolem nás.

Možná je to především čas, kdy se něco probouzí i v nás samotných.

Po zimních měsících, které bývají tišší a někdy i náročnější, v sobě znovu objevujeme chuť vyjít ven, potkat se s druhými, pustit se do něčeho nového. Někdo cítí více energie, jiný větší klid. Někdo se těší na práci v zahradě, jiný na obyčejné posezení na slunci. A někdo si možná jen uvědomí, že má radost z maličkostí, jež dříve přehlížel.

Proto jsme letošní jarní číslo věnovali tématu „**Jaro v nás – o nových začátcích, naději a malých proměnách.**“ Ptali jsme se našich klientů i zaměstnanců: *Co v nás na jaře znovu ožívá?* Odpovědi byly různé – a právě v té rozmanitosti je jejich síla.

Jaro nás nemusí nutit k velkým změnám. Někdy stačí malé probuzení – větší všímavost, vděčnost, chuť být spolu. Tak jako příroda nikam nespěchá, a přesto se znovu zazelená, i my můžeme dovolit věcem, aby dozrávaly svým tempem.

Přejeme vám, aby i toto číslo Občasníku bylo malým jarním zastavením. A aby se při jeho čtení alespoň něco drobného, tichého a dobrého probudilo i ve vás. ■

Lenka Šenková, ředitelka

Co nás čeká



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Jaro je konečně tady a čeká nás mnoho krásných společných chvil. Připravili jsme pro naše uživatele několik tradičních i nových akcí, které nám zpříjemní jarní období. Věříme, že nás čeká krásné jaro plné společných zážitků. ■

Zdobení velikonočních beránků

Už druhým rokem se zapojíme do zdobení velikonočních beránků ve spolupráci s Rotary klubem.

Hipoterapie

Velmi oblíbenou aktivitou je hipoterapie, tedy léčivá síla koní. Uživatelům přináší příjemný kontakt s těmito zvířaty, který má blahodárný vliv na psychickou pohodu.

Sportovní den

Radost z pohybu a přátelského setkání přinese sportovní den s ostatními domovy pro seniory, kde si společně užijeme sportovní aktivity a příjemnou atmosféru.

Výlet do parku Michalov

V plánu je také výlet do přírody a návštěva krásné zahrady v parku Michalov.

Zdobení stromu velikonočními vajíčky

Společně také přivítáme jaro zdobením stromu velikonočními vajíčky.

Stavění a kácení máje

Mezi tradiční jarní zvyky patří i stavění a následné kácení máje, který symbolizuje příchod jara a nový život.

Zahradní slavnost

Na naší zahradě se uskuteční zahradní slavnost plná setkávání, vystoupení a dobré nálady.

Pozvání od kaplana



Roman Nehera, kaplan

Drazí přátelé,

blíží se měsíc květen – čas rozkvetlých stromů a delších dnů, který je v křesťanské tradici spojen také s úctou k Panně Marii.

Srdečně vás zvou do naší kaple na májové pobožnosti, které se budou konat každý týden po celý měsíc květen. Společně se můžeme na chvíli zastavit, ztišit a v modlitbě svěřit své radosti i starosti v duchu staré mariánské modlitby:

„Pod ochranu tvou se utíkáme.“

Těším se na společná setkání. ■

Váš kaplan

Co ve mně na jaře znovu ožívá

 Lenka Šenková, ředitelka

Jaro si často spojujeme s tím, co se mění kolem nás – se světlem, které se vrací do dnů, s první zelení a s probouzející se přírodou. Čím více let máme za sebou, tím více však cítíme, že skutečné jaro se neodehrává jen venku, ale i uvnitř nás.

Jaro ve mně neznamená velká předsevzetí ani spěch. Spíše je tichým připomenutím přirozeného rytmu Země. Rytmu, který zná čas odpočinku i čas růstu – a který nikam nespíchá, a přesto každoročně přináší své plody. Když se na jaře dotýkáme hlíny, sázíme semínka nebo jen pozorujeme, jak se stromy pomalu zelenají, něco v nás se zklidní. Jako bychom si znovu vzpomněli, že i my jsme součástí tohoto koloběhu.

V zahradě se to děje velmi přirozeně. Radost z prvních sněženek a fialek, z pohledu na rašící stromy nebo z obyčejného pobytu venku má zvláštní sílu. Zasévání semínek květin, obilí či zeleniny v sobě nese naději, že z malého a nenápadného může vyrůst něco živého a krásného. A podobně je tomu i v nás – i v nás může něco tiše klíčit, aniž by to bylo hned vidět.

Duchovní rozměr jara se neukrývá ve velkých slovech, ale v propojení – v tichém vztahu k Zemi, která nás nese, a k přírodě, jež nás učí trpělivosti. Když pečujeme o zahradu, pečujeme zároveň i o sebe. A když se dokážeme potěšit obyčejnou krásou kolem nás, vrací se nám pocit ukotvení a radosti ze života.

Možná stojí za to se letos na jaře na chvíli zastavit a položit si jednoduchou otázku: *Co se s příchodem jara znovu probouzí ve mně?*

Odpověď nemusí být velká. Někdy stačí pocit klidu, vděčnosti a radosti z toho, že můžeme být venku – spolu, mezi stromy a pod otevřeným nebem. ■

„I malé semínko v sobě nese celý svět.“

Jaro má pro každého z nás jinou podobu. Někdy přichází jako nová energie, jindy jako tichá radost nebo vzpomínka. V následujících řádcích se s vámi o to, co se v nich s příchodem jara znovu probouzí, podělí kaplan, zaměstnanci našeho Domova i naši klienti. Jsou to drobné odpovědi, ale dohromady tvoří pestrou mozaiku lidských prožitků a naděje.

Jaro jako čas naděje

Co v nás s příchodem jara znovu ožívá?



Roman Nehera, kaplan

Na otázku, co v nás s příchodem jara znovu ožívá, lze odpovědět z různých úhlů pohledu. V duchovní rovině se často probouzejí hluboké vrstvy lidské naděje, víry a důvěry.

1. Naděje vzkříšení

Jaro je úzce spojeno se svátkem Velikonoc, kdy si křesťané připomínají vzkříšení Ježíše Krista. Věřící si znovu uvědomují, že smrt nemá poslední slovo, temnota není konečná a utrpení může vést k proměně.

Stejně jako se příroda probouzí z „mrtvé“ zimy, vnímá křesťan příslib nového života a naději, která se znovu rodí.

2. Obrácení a nový začátek

Období před Velikonocemi – postní doba – je časem ztišení, pokání a vnitřní obnovy. Jaro tak symbolizuje očistění srdce, návrat k Bohu i znovuoobnovení vztahu víry.

Může být duchovním „restartem“ – nejen změnou nálady, ale i změnou směru.

3. Život z milosti

Probouzející se příroda připomíná, že život je dar. V křesťanském pohledu není nový začátek jen výsledkem lidského úsilí, ale především Boží milosti. Tak jako semínko klíčí a roste, může i víra znovu vyrůst tam, kde se zdála být slabá.

4. Světlo vítězí nad tmou

Prodávající se dny a přibývající světlo jsou silným symbolem Krista jako „světla světa“. V duchovním smyslu to může znamenat vnitřní prosvětlení srdce, naději uprostřed nejistoty i důvěru, že Bůh působí i tam, kde to není na první pohled vidět.

Ať už člověk prožívá jaro především ve víře, nebo jen v tichém obdivu k probouzející se přírodě, může být toto období pozváním k no-

vému začátku. K větší vděčnosti za život, k naději i k drobným změnám, jež přinesou více světla do každodenních dnů. ■



Jaro pohledem zralosti



Roman Nehera, kaplan

Co může jaro připomínat člověku, který už má mnoho za sebou?

Na otázku, co může jaro připomínat člověku, který už má mnoho za sebou, nelze odpovědět jednou větou. Každý životní příběh je jiný, přesto se některé zkušenosti překvapivě podobají.

Člověku, který už má za sebou mnoho – radosti, ztráty, vítězství i pády – může jaro připomínat některé věci (úplně) jinak než mladším lidem.

Nic nekončí definitivně

Po tolika zkušenostech člověk ví, že se život pohybuje v cyklech. Jaro mu může připomínat: „Už jsem přežil svou zimu. A vždy přišlo další světlo.“ Nejde o naivní optimismus, ale o klidnou, životem prověřenou důvěru.

Křehkost i síla života

Starší člověk si často více všímá detailů, které mladší přehlíží – prvních pupenů na stromech, ranního světla, vůně půdy nebo zpěvu ptáků. Možná právě proto, že ví, že každý nový začátek je darem, nikoli samozřejmostí.

Smíření

Jaro nemusí znamenat bouřlivý restart. Může být spíše tichým přijetím toho, že některé věci už neprijdou, ale jiné přicházejí jiným způsobem. Je to jiné jaro než ve dvaceti – méně o dobývání světa, více o hlubokém nadechnutí.

Předávání

Člověk, který má hodně za sebou, může vnímat, že jeho „jaro“ už není jen o něm samotném. Možná je to čas předat zkušenosti, moudrost nebo být oporou druhým. Podobně jako starý strom na jaře znovu obrazí – ne proto, aby rostl do výšky, ale aby dával stín.

Naděje, která je tišší, ale pevnější

Jaro může připomínat, že i když se tělo unaví, duše může stále rozkvétat. Že život není jen o začátcích, ale také o zrání.

Možná právě proto může být jaro pro člověka, který už má mnoho za sebou, obdobím tiché radosti – ne okázalé, ale hluboké. Radosti z toho, že život má své proměny, svůj rytmus a svou věrnost návratů. ■



Od včerejška k dnešku – s nadějí dál



Pavčina Schubertová, manažerka kvality

Období našeho aktivního života bylo časem největší síly. Byli jsme plní energie, plánů a odpovědnosti. Učili jsme se obstát v práci, pečovat o rodinu, nést starosti i radosti všedních dní. Každý den měl svůj rytmus – ranní vstávání, povinnosti, setkání, večerní chvíle odpočinku. Rostli jsme spolu se svými dětmi, dozrávali zkušenostmi a pomalu si budovali vlastní jistotu.

Byla to léta, kdy jsme objevovali, co všechno dokážeme. Učili jsme se trpělivosti, vytrvalosti i schopnosti radovat se z maličkostí. Možná jsme neměli vždy všechno, co jsme si přáli, ale uměli jsme si vážit toho, co bylo. V každodennosti se rodila síla charakteru – v rozhodnutích, která nebyla vidět, ale byla důležitá.

Dnešní svět je jiný. Rychlejší, hlučnější, plný technologií. Někdy může působit cizí. Ale jedno zůstává stejné – lidská potřeba blízkosti, pochopení a laskavosti. A právě to je most mezi minulostí a současností. Zkušenosti, které jsme nasbírali, jsou dnes cennější než kdy dřív. Umíme vytrvat, víme, že těžké časy netrvají věčně a že každé období má svou hodnotu.

Možná už nejsme v běhu každodenních povinností jako dřív, ale náš životní příběh pokračuje. Každý nový den přináší možnost drobné radosti – milého slova, sdílené vzpomínky, chvíle klidu.

Minulost nám dala sílu. Přítomnost nám dává čas. A budoucnost? Ta může být naplněna pokojem, vděčností a tichou nadějí, že to nejdůležitější – láska a lidskost – zůstává. ■



Jako Fénix z popela: o jaru, které se vždy vrací



Pavčina Schubertová, manažerka kvality

S přibývajícím světlem a prvními náznaky jara si můžeme vzpomenout na příběh o bájném Fénixovi – ptáku, který povstal z vlastního popela silnější než dřív. Jeho příběh nám připomíná, že každý konec v sobě nese i nový začátek.

Příroda nám to ukazuje každý rok. Stromy, které v zimě působily unaveně, znovu zazelenají. Ze studené země vykvetou první květy. Jaro tiše přináší naději a nové světlo.

I v našem domově pro seniory může být každý den malým znovuzrozením – úsměv, milé slovo, společná chvíle. Možná nezačínáme znovu jako mladí, ale začínáme s moudrostí a zkušeností.

Dovolme si věřit, že i v nás je kousek Fénixe. Jaro už klepe na dveře – otevřeme mu s nadějí. ■



Příchod jara:

anketa mezi zaměstnanci



aktivizační pracovnice

Otázky, které jsme zaměstnancům položili

- 1) Co ve vás s příchodem jara znovu ožívá – v práci nebo v osobním životě?
- 2) Je něco, co vám jaro každoročně připomíná nebo vrací?

Andrea Klimešová

oddělení Vítal

S příchodem jara ve mně každoročně ožívá nová energie a větší chuť do práce. Více světla a delší dny mi připomínají, že i po náročném období přichází čas změny a nových začátků.

V pracovním životě vnímám jaro jako období, kdy je prostor podívat se na věci s odstupem, přinést nové nápady. Je to čas, kdy se přirozeně probouzí iniciativa i chuť vzájemně se podporovat.

V osobním životě mi jaro připomíná důležitost rovnováhy. Ráda trávím více času venku, s rodinou a přáteli, a víc si všímám drobných radostí všedních dní.

Jaro je pro mě symbolem obnovy, naděje a příležitosti začít znovu s větší lehkostí a optimismem.

Možná právě v těch malých proměnách je ukrytá největší síla jara. Ne v rychlosti, ale v trpělivosti. Ne v dokonalosti, ale odvaze zkusit to znovu.

A tak si přeji, aby jaro nebylo jen kolem nás. Abychom mu dovolili probudit radost, naději a víru, že i po náročném období může přijít něco dobrého. Možná tiše. Možná pomalu. Ale jistě.

Martina Fridrichová

oddělení Vítal A

S příchodem jara ve mně každoročně ožívá pocit nového začátku. Vnímám to nejen v přírodě kolem sebe, ale i v osobním životě.

Na jaře mám často pocit, že se i mezi námi něco proměňuje – více úsměvů, chuť plánovat, dělat malé změny a hledat nové cesty.

Jaro mi připomíná, jak důležitá je lidská blízkost, trpělivost a schopnost vnímat malé pokroky.

Jaro pro mě není jen změna ročního období, je to připomínka, že i malé kroky mají smysl, a že každý nový začátek může přinést něco nového.

Lenka Šenková

ředitelka

S příchodem jara ve mně znovu ožívá láska k životu. S ní přichází i velká úcta k Zemi a hluboká vděčnost za všechno, co nám dává – světlo, zeleň, vůně i tiché probouzení přírody.

Jaro ve mně ale probouzí ještě něco zvláštního. Možná je to touha vzpomenout si. Jako bych někde hluboko uvnitř cítila, že jsme součástí něčeho většího, a že na to někdy během všedních dnů zapomínáme.

V jedné písni zpívám: „Zapomněl jsem, kým jsem byl, ztracený v hlubinách všech dní...“ A jaro mi pokaždé připomíná, že si na to můžeme znovu vzpomenout.

Jarní radosti: anketa mezi klienty

 Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice

Bliží se jaro, pro mnohé z nás nejkrásnější roční období, a my jsme se na něj zeptali našich seniorů. ■

Otázky, které jsme seniorům položili

- 1) Co se ve vás na jaře probouzí nebo vám dělá radost?
- 2) Na co se s příchodem jara vždy těšíte nebo jste se těšili dříve?
- 3) Má pro vás jaro nějaký zvláštní význam? Pokud ano, jaký?

paní Marie 79 let

Vnoučata mi dělají radost v každém ročním období. Těším se na sluníčko a jasné nebe. Jaro je krásné, hlavně, když sluníčko svítí a je teplo. Ať je teplo nebo zima, nám je vždycky prima.



paní Karla 89 let

Po dlouhé zimě je konečně více sluníčka. Dělají mi radost hlavně vnoučata, vidět, jak rostou. Těším se na teplo a sluníčko, hned je veseleji. Zeleň a květiny, to je na jaře nádherné.



paní Hana 87 let

Že rostou bledulky, že už více svítí slunce, že už ptáci zpívají. Jaro mám spojené s narozeninami. Na jaře jsem se narodila já i moji dva synové.



paní Marie 91 let

Teď už jaro moc nevnímám, čas trávím na pokoji a tady zeleň není. Dřív jsem se těšila na jarní květiny a plody lesa. Na jaře jsem se narodila. Jaro je nejkrásnější roční období.



pan Pavel 84 let

Nejvíce se těším na teplo. Vzpomínám na to, když jsem byl ještě kluk, jak rodiče chystali přísadu zeleniny. Měli jsme na zahradě i pařeniště. S maminkou jsem chodil pro vodu na zalévání k řece Bystřičce, kterou jsme měli přes cestu. Když bylo potřeba, vzali jsme vozík a jelo se pro vodu.



MALÉ ZMĚNY PRO LEHČÍ DEN

Někdy si myslíme, že ke změně je potřeba něco velkého. Přitom právě drobnosti často rozhodují o tom, jak se během dne cítíme. Krátké zastavení. Úsměv. Otevřené okno. Pár slov navíc.

V této nové rubrice vám chceme v každém čísle nabídnout několik jednoduchých tipů, které může vyzkoušet každý – beze spěchu, bez námahy, ve svém vlastním tempu. Nejde o velká předsevzetí, ale o malé kroky, které mohou přinést více klidu, radosti a lehkosti do všedních dní.

Budeme rádi, když se do rubriky zapojíte i vy. Máte svůj malý rituál, který vám zlepšuje náladu? Osvědčený zvyk, který vám pomáhá zvládnout náročnější chvíle? Podělte se s námi. Vaše zkušenosti mohou inspirovat ostatní.



Tři tiché kroky k lehčímu dni

 Lenka Šenková, ředitelka



1 Začneme den světlem

Ráno nemusí začínat spěchem. Stačí odhrnout závěs nebo roztáhnout žaluzie a pustit do pokoje denní světlo. Chvilí se jen dívat – na oblohu, na stromy, na svět, který se probouzí spolu s námi.

Světlo má zvláštní schopnost tiše nás naladit. Připomíná, že každý den je nový začátek. A že i my do něj můžeme vstoupit klidně a bez chvatu.



2 Slovo, které zahřeje

Během dne potkáváme mnoho lidí. Někdy stačí jen drobnost – pozdrav s úsměvem, krátké zastavení, otázka „Jak se dnes máte?“ vyslovená s opravdovým zájmem.

Takové chvíle nic nestojí, a přesto mají velkou hodnotu. Sdílené slovo dokáže zjemnit napětí, potěšit srdce a připomenout, že na sebe navzájem působíme víc, než si uvědomujeme.



3 Večer s vděčností

Na konci dne si můžeme dopřát malou chvilku ticha. V duchu si projít uplynulý den a najít alespoň jednu věc, za kterou jsme vděční. Možná to byl dobrý oběd, příjemný rozhovor nebo paprsek slunce na tváři.

Když si všimneme drobných radostí, den jako by se lehce rozsvítil i zpětně. A s tímto světlem se pak usíná o něco klidněji. ■

Tyto malé kroky nejsou povinností. Jsou jen jemným pozváním. Každý z nás si může vybrat to, co mu dává smysl. A možná právě v těch nenápadných okamžicích začíná lehkost, kterou si přejeme cítit častěji.

Možná stačí jeden malý krok.

Naše tři tiché kroky jsou jen začátkem. Někdy totiž stačí ještě něco docela prostého – malá změna, která dokáže vykouzlit velký úsměv.

Malá změna, velký úsměv



Pavlina Schubertová, manažerka kvality

Říká se, že ve vyšším věku už člověk své zvyky nemění. A možná je na tom kus pravdy. Když si celý život sladíme čaj dvěma kostkami cukru, proč by to teď mělo být jinak? A přesto – malé změny dokážou překvapit.

Nemusí jít o nic velkého. Zkusit si sednout u oběda vedle někoho jiného než obvykle. Ochutnat nový dezert (i když „ten náš starý byl stejně nejlepší“). Vydat se na krátkou procházku jinou cestou po zahradě. Nebo se přihlásit na aktivitu, o které si nejdříve řekneme: „To není nic pro mě.“

Malá změna je jako otevřené okno. Nezbourá dům, ale vpustí dovnitř čerstvý vzduch. A někdy i trochu smíchu. Protože přiznejme si – když se učíme něco nového, nejde to vždy hned. A právě v tom může být kus radosti.

V našem Domově nemusíme obracet život naruby. Stačí drobnost. Úsměv navíc. Nové slovo do křížovky. Odvaha říct: „Tak dobře, já to zkusím.“



A kdo ví? Třeba zjistíme, že změna není strašák. Možná je to jen malý krok, který nám připomene, že radost se dá najít v každém věku – a někdy i tam, kde bychom ji vůbec nečekali. ■



Jarní osvěžení těla



Lenka Šenková, ředitelka

S příchodem jara máme často chuť udělat doma pořádek, otevřít okna a pustit dovnitř čerstvý vzduch. Podobně můžeme dopřát malé osvěžení i svému tělu.

Nemusí jít o žádné velké změny. Někdy stačí drobnost – dát si o jednu sklenici vody navíc, přidat k obědu trochu čerstvé zeleniny nebo si dopřát hrnek bylinkového čaje.

Jaro je čas, kdy se příroda probouzí a nabízí nám nové chutě a barvy. Ředkvičky, salát, pažitka nebo mladý špenát mohou jídelníček příjemně oživit a dodat tělu potřebné vitamíny.

Nejde o přísná pravidla ani o velká předsevzetí. Spíš o malé kroky, které nám pomohou cítit se lehčeji a svěžeji.

Možná stačí jedna drobná změna – a den může být hned o něco příjemnější. ■

Bylinka jara: pampeliška

zapomenutý poklad



Lenka Šenková, ředitelka



Věděli jste, že...?

- ✓ Pampeliška patří mezi **první jarní bylinky**, které pomáhají tělu po zimě.
- ✓ **Léčivé jsou listy, květy i kořen** – každá část má své využití.
- ✓ Mladé listy se dříve běžně přidávaly do **jarních salátů**.
- ✓ Z květů se připravuje oblíbený **pampeliškový sirup**, někdy nazývaný také „pampeliškový med“.
- ✓ Pampeliška **podporuje trávení a činnost jater**.

Na jaře ji potkáváme skoro na každém kroku. Pro někoho je to jen plevel na zahradě, který je potřeba vytrhat. Přitom pampeliška patří mezi nejcennější jarní bylinky, které nám příroda nabízí.

Její mladé listy mají jemně nahořklou chuť a jsou plné vitamínů a minerálů. Pomáhají podpořit trávení, povzbudit činnost jater a po zimě dodat tělu svěžest a energii. Není náhodou, že ji naši předkové na jaře často přidávali do jídelníčku.

Mladé listy pampelišky se dají přidat do salátu, pomazánky nebo třeba do jarní polévky. Květy se zase používají na sirup, který mnozí znají pod názvem „pampeliškový med“.

Možná stojí za to podívat se na tuto obyčejnou rostlinu trochu jinými očima. Někdy totiž právě to, co považujeme za plevel, může být malým jarním pokladem. ■

Pamatujete si, jak jsme jako děti foukali do odkvetlých pampelišek a sledovali, jak se semínka rozletí do světa? Každé z nich prý neslo jedno přání...

Možná právě proto je tato obyčejná květina symbolem jara, radosti a nových začátků.

Tip z kuchyně:

jarní salát z pampeliškových listů

Suroviny

- hrst **mladých listů pampelišky**
- 1 vařené **vejce**
- několik **ředkviček**
- 1 lžíce **bílého jogurtu** nebo kapka **olivového oleje**
- špetka **solí**

Postup

Listy pampelišky omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Přidáme nakrájené vejce a ředkvičky. Dochutíme jogurtem nebo trochou oleje a špetkou soli.

Vznikne jednoduchý, svěží jarní salát plný chuti i vitamínů. ■



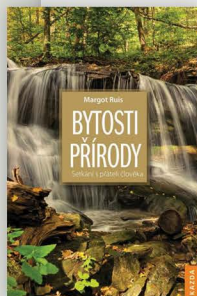
Knihy, které se dotýkají duše



Lenka Šenková, ředitelka

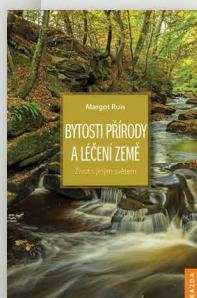
Jaro je časem, kdy si více všímáme přírody kolem nás – stromů, květů i zpěvu ptáků. V dnešním knižním tipu proto nabízíme dvě knihy, které se věnují vztahu člověka k přírodě a připomínají, že svět kolem nás může být bohatší, než se na první pohled zdá.

Knihy Margot Ruis *Bytosti přírody* a *Bytosti přírody a léčení Země* zvou k zamyšlení nad tím, jak přírodu vnímáme a jak o ni pečujeme.



Bytosti přírody – Setkání s přáteli člověka

Rakouská autorka Margot Ruis zve čtenáře k citlivějšímu pohledu na přírodu a svět kolem nás. Ve své knize otevírá téma přírodních bytostí – skřítků, víl, elfů či duchů vody a stromů – jako symbolického vyjádření hlubšího vztahu člověka k Zemi. Autorka sdílí své zkušenosti a úvahy o tom, co nás může příroda naučit o úctě, radosti a vědomém životě. Kniha je inspirací k větší všímavosti a k jemnějšímu vnímání světa kolem nás. Vyšla také jako audiokniha.



Bytosti přírody a léčení Země – Život s jiným světem

Volné pokračování zve čtenáře ještě hlouběji – k zamyšlení nad tím, jak můžeme s přírodou spolupracovat a přispívat k péči o naši planetu. Autorka představuje přírodní bytosti jako obraz propojenosti všeho živého a připomíná, že Země je citlivý a živý celek, o který stojí za to pečovat. Píše laskavě a s respektem k tajemství života, které nelze vždy uchopit rozumem, ale lze jej prožít skrze osobní zkušenost.

Možná je právě jaro hezkým časem vzít si do ruky knihu a na chvíli se začíst. Třeba do příběhů o přírodě, o zahradě nebo o světě, který je kolem nás.

A jakou knihu máte rádi vy? Máte nějakou, ke které se na jaře vracíte? Budeme rádi, když se s námi o svůj oblíbený tip podělíte. ■

Ještě zelené stromy tady jsou



Jan Šenk

Ještě zelené stromy tady jsou
v jejich stínu klid a mír nacházím.
V kůře tisíce příběhů schované jsou,
a věčný koloběh dějin jde dál.

Ptáci zpívají a den se probouzí,
slunce každý den vychází znovu zas.
Kráčím krajinou a cesta nekončí,
jako láska, která žije v nás.

Refrén

Ještě čistý vzduch dýcháme,
ještě modrá obloha nad námi je.
Ještě dobrou vodu můžeme pít,
stačí, když budeme zase chtít.

Země dala nám svůj klíč k pokladům,
a věří nám, že nezničíme náš svět.
Bosou nohou kráčím k vodopádům
a sluneční paprsky otevírají každý květ.

Ještě slunce nám hřeje každý den,
a v jeho záři cítíme teplo v nás.
Společně věříme, že není to jen sen,
když měsíc nad mořem vychází zas.

Refrén

Ještě čistý vzduch dýcháme,
ještě modrá obloha nad námi je.
Ještě dobrou vodu můžeme pít,
stačí, když budeme zase chtít.

Ještě zelené stromy tady jsou,
a s nimi náš příslib, že budou stát.
Pokud člověk se spojí s duší svou,
máme šanci ten zázrak chránit dál.

Ještě zelené stromy tady jsou
a s nimi náš příslib, že budou stát.
Pokud člověk se spojí s duší svou,
máme šanci ten zázrak chránit dál.

Jubilanti

V této rubrice si připomínáme jubilanty za uplynulé čtvrtletí.
Všem oslavencům srdečně blahopřejeme.

Elán 2

Karel R.	80 let
Jiří O.	80 let
Anežka Z.	86 let
Antonín H.	87 let
Jitka B.	87 let
Anežka R.	92 let
Dobroslava D.	95 let
Jiřina N.	95 let

Vital

Jana P.	75 let
Jiřina V.	85 let
Vlasta M.	86 let
Brigita B.	93 let

Vital A

Danuše S.	70 let
Adolf G.	88 let
Vilém M.	88 let
Marie K.	90 let
Marie K.	91 let
Stanislav N.	93 let
Marie B.	94 let
Helena S.	95 let
Anna N.	99 let

Vital B

Věra H.	75 let
Zuzana K.	89 let
Karla K.	89 let
Alojz Ž.	90 let
Božena T.	97 let

Vital 1

Jan K.	87 let
Marie Z.	88 let
Ludmila N.	90 let

ReVital

Františka Z.	86 let
--------------	--------

Vše nejlepší!



Přivítali jsme

V uplynulém čtvrtletí k nám do Domova
přišli tito noví klienti.

Vítejte mezi námi!

20. 1. pan Rendl K.	oddělení Elán 2
21. 1. pan Hynčica P.	oddělení Vital 1
27. 1. paní Dvořáková J.	oddělení Vital
17. 2. paní Künstlerová M.	oddělení Elán 2
19. 2. paní Hrachovinová E.	oddělení Vital
2. 3. paní Navrátilová J.	oddělení Vital A
11. 3. paní Dupalová V.	oddělení Vital B
12. 3. paní Benešová V.	oddělení Elán 2

Opustili nás

7. 1. pan Divila J.	oddělení Vital 1
13. 1. paní Skopalová H.	oddělení Vital
7. 2. paní Smejkalová R.	oddělení Vital
8. 2. paní Kohoutková M.	oddělení Elán 2
10. 2. paní Muchová F.	oddělení Vital A
25. 2. paní Budovcová M.	oddělení Vital B
28. 2. paní Nevřelová J.	oddělení Elán 2
11. 3. pan Šperka A.	oddělení Vital

S láskou vzpomínáme.



PÉČE SRDCEM ANEB JAK SE STARÁME

Terapeut na čtyřech tlapkách: náš kocour Bert

 Růžena Tomášková, Vital A

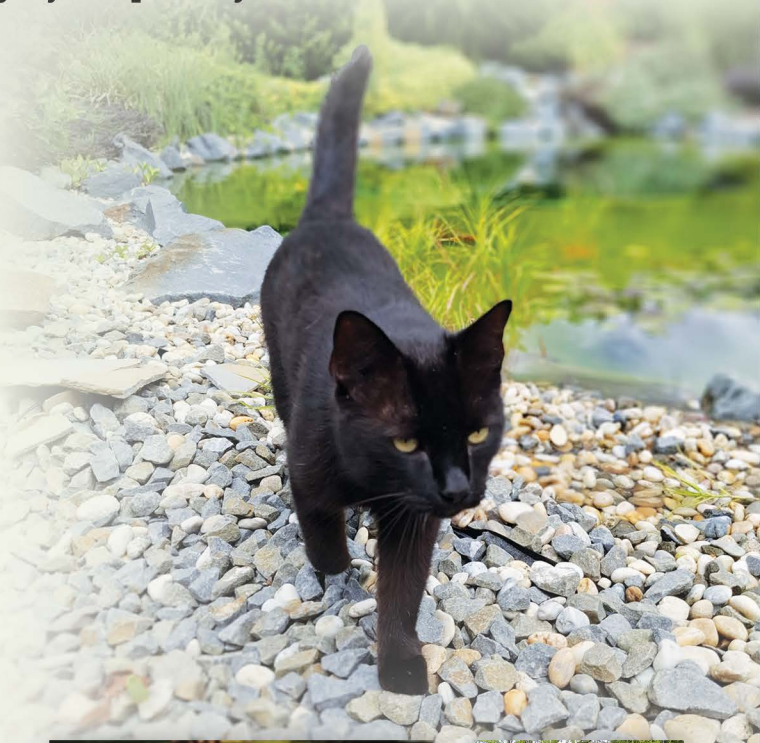
V dnešním rychlém a často stresujícím světě hledáme útěchu a podporu v různých podobách. Někteří lidé vyhledávají pomoc profesionálních terapeutů, v našem Domově však máme svého vlastního. A není to ledajaký terapeut – je to náš kocour Bert.

Bert je mazlivý společník a pro mnohé zdroj radosti a potěšení. Jeho přítomnost těší nejen uživatele našeho Domova, ale i všechny, kteří se s ním setkají. Dokáže vytvořit pocit klidu a blízkosti, který zahřeje u srdce.

Jedním z důvodů, proč je Bert tak výjimečným terapeutem, je jeho schopnost naslouchat. Jako by rozuměl tomu, co se mu říká. Je až fascinující, jak citlivě domácí zvířata vnímají lidské emoce a dokážou na ně reagovat.

Bertův bezstarostný přístup k životu a radost z pohybu dokážou rozjasnit i zamračený den. Není jen domácím mazlíčkem, ale skutečným společníkem a tichým terapeutem, jehož přítomnost přináší lidem kolem radost a pohodu.

Ať už prožíváme chvíle radosti nebo smutku, jeho měkké tlapy si vždy najdou cestu k našim srdcím. ■



„Nejlepší terapeut je ten, který mlčí a je nablízku.“

Splněné přání: zabíjačka jako za starých časů



Martina Holubníčková, aktivizační pracovnice

Pan Chytil pracoval celý život v zemědělství. Doma choval drůbež, králíky i prasata. K jeho běžným činnostem patřila také porážka zvířat, včetně tradiční zabíjačky. Když se naskytla možnost zažít ji ještě alespoň jednou, měl z toho velikou radost.

Ve čtvrtek 12. února od brzkých ranních hodin propukla na nádvoří našeho Domova zabíjačka. Už po šesté hodině ranní se začala vařit voda a nejen řezníci, ale i aktivizační pracovnice se pustili do práce.

Pan Chytil se hned po příjezdu přivítal s řezníky a jako správný hospodář si dal štamprličku, aby se práce vydařila. Po celý den bedlivě sledoval dění kolem sebe a rád vyprávěl, jak zabíjačku dělával doma. Pochutnal si na ovaru, polévce prdeláče i na guláši a pochválil také domácí vdolečky.

Pan Chytil tráví většinu času v soukromí svého pokoje, ale tento den prožil, jak se říká, naplno. Ze zabíjačky odcházel až ve chvíli, kdy se rozloučil s řezníky a zamával jim na šťastnou cestu domů.

Dopoledne ho na nádvoří navštívili také manželé Raškovi, jeho dlouholetí přátelé z rodných Lobodic. Společně poseděli, zavzpomínali, a zrovna v tu chvíli se vytahovalo maso z kotle, takže bylo i co ochutnávat. Krásný slunečný den tak pan Chytil strávil v příjemné společnosti přátel z oddělení – pana Jánošiho a paní Borkové.

Pan Chytil byl velmi spokojený a jeho rozzářené oči mluvily za vše.



Zabíjačka potěšila všechny naše uživatele. Ti, kteří přišli do kavárny nebo na nádvoří, mohli ochutnat dobroty z prasátka, čaj s rumem i domácí vdolečky. Ti, kteří přijít nemohli, dostali ochutnávku v pátek přímo na oddělení.

Velký dík patří pracovníkům údržby za skvělou spolupráci. Aktivizační pracovnice odcházely večer unavené, ale spokojené. Největší odměnou pro nás byly spokojené tváře našich uživatelů a dobrá nálada, která celý den provázela. ■



Vzhůru na hokej:

když se přání plní



Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice

Díky charitativnímu projektu *Ježíškova vnoučata* Nadačního fondu Českého rozhlasu, který už od roku 2017 plní vánoční přání seniorů, se mohlo splnit i přání pana Emanuela.

Pan Emanuel byl vždy velkým hokejovým fanouškem. Nejčastěji chodil fandit šternberským hokejistům, několikrát navštívil také hokejová utkání v Olomouci, která hraje nejvyšší hokejovou soutěž – extraligu. I hokej ve Šternberku má bohatou historii, dlouhodobě zde působil tým ve 2. lize – skupině Východ i v krajských přeborech. V roce 2011 však byla činnost A-týmu ukončena.

Přáním pana Emanuela bylo znovu se podívat na hokej do Olomouce. Našlo se Ježíškovo vnouče, paní Eva, která zakoupila vstupenky na hokejové utkání dne 9. 1. 2026. V den zápasu pro nás přijela se svým partnerem Michalem, bývalým šternberským hokejistou, a společně nás odvezli na zimní stadion – „Plechárnu“ v Olomouci, kde se

konalo utkání mezi HC Olomouc a HC Oceláři Třinec.

Zápas byl velmi vydařený a plný gólů – Olomouc porazila Třinec 4 : 1. I přes mrazivé počasí si pan Emanuel užil skvělou hokejovou atmosféru, na kterou dodnes rád vzpomíná. ■



„Některé zážitky zahřejí i v mrazivém dni.“



Festival srdcí



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Tradičně kolem svátku svatého Valentýna myslí na naše seniory ochotné dámy z Tovačova, které se zapojují do akce „Festival srdcí“. V rámci této krásné iniciativy napekly výborné domácí zákusky a potěšily tak naše klienty sladkým překvapením.

Této milé nabídce jsme s radostí využili a společně jsme poseděli u kávy a sladkého pohoštění. Nešlo však jen o chutné dezerty. Šlo především o gesto laskavosti a solidarity, o ochotu věnovat svůj čas a energii druhým.

Taková setkání připomínají, jak důležitá je vzájemná sounáležitost mezi lidmi i generacemi. I malý projev pozornosti může přinést velkou radost.

Upřímné poděkování patří všem dámám, které pro nás s láskou napekly, i když zůstaly v anonymitě. O to víc si jejich štědrosti a nezištné pomoci vážíme.

Nedělní odpoledne se tak neslo ve znamení pohody, úsměvů a hřejivého pocitu, že na sebe navzájem myslíme. ■



HUMOR A ZÁBAVA

S humorem jde všechno líp

Sportem ku zdraví

Běhat po padesátce je skvělý způsob,
jak poznávat nové lidi.
Dnes jsem poznala dva záchranáře,
kardiologa a tři zdravotní sestřičky!



Když jsme byli děti a hráli si na pískovišti,
tak jsme lopatkou flákli každého blbce.
Nechápu, proč se s tím ve stáří přestalo!



čerpáno z internetu



Jaro je tu! Nezapomeňte si dát
do vázy kočičky!

Humor je koření života...

Najdete 7 rozdílů?



Spojovačka – jarní pranostiky



čerpáno z internetu

Vážení, vstupte do světa pranostik! Znáte tyto tradiční moudrosti?
Otestujte své znalosti a pokuste se spojit, co k sobě patří.
Pojďte si zavzpomínat na lidové tradice a užít si zábavu s námi!

Duben

Když dubnový vítr do stodoly fučí,
Hodně-li v dubnu vítr duje,
Je-li v dubnu teplý déšť,
Když se ozve v dubnu hrom,
Dubnový sníh
Když duben laškuje,

po žních díru nenajde.
bývá mnoho sena a obilí.
stodola se naplňuje.
rodí travu.
chyt' si kámen nebo strom.
hojné požehnání jest.

Květen

V máji vlhko, chladno –
Májová vlažička – naroste travička;
Když se v máji blýská,
Mokrý máj –
Večerní rosy v máji
Jestli v máji neprší,

v stodole ráj.
bude vína na dno.
májový deštiček – poroste chlebiček.
sedlák si výská.
červen to dovrší.
hodně sena dají.

Červen

Medardova kápě,
Červen studený –
Červnové večerní hřmění –
Jak červen teplem září,
Když červen mokrý a studený bývá,
Hřímá-li v červnu,

obilí to neprospívá.
zvede se obilí.
takový bude i měsíc září.
čtyřicet dní kape.
ryb a raků nadělení.
sedlák krčí rameny.

Duben
Když dubnový vítr do stodoly fučí, po žních díru nenajde. Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje. Je-li v dubnu teplý déšť, hojné požehnání jest. Když se ozve v dubnu hrom, chyt' si kámen nebo strom. Dubnový sníh rodí travu. Když duben laškuje, bývá mnoho sena a obilí.

Květen
V máji vlhko, chladno – bude vína na dno. Májová vlažička – naroste travička; májový deštiček – poroste chlebiček. Když se v máji blýská, sedlák si výská. Mokrý máj – v stodole ráj. Večerní rosy v máji hodně sena dají. Jestli v máji neprší, červen to dovrší.

Červen
Medardova kápě čtyřicet dní kape. Červen studený – sedlák krčí rameny. Červnové večerní hřmění – ryb a raků nadělení. Jak červen teplem září, takový bude i měsíc září. Když červen mokrý a studený bývá, Hřímá-li v červnu, obilí to neprospívá. Hřímá-li v červnu, zvede se obilí.

RADOST
ÚSMĚV
POHODA
KLID
PŘÁTELSTVÍ
LASKAVOST
RODINA
ZAHRA
DA
HUDBA
POVÍDÁNÍ
PROCHÁZKA

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

Pranostiky

Duben

*Apríl počasí mění,
duben si rád z lidí
tropí smích.*

*Hodně-li v dubnu vítr duje,
stodola se naplňuje.*

*Teplé deště v dubnu
přinášejí požehnání.*

*Na svatého Jiří
vylézají hadi a štíři.*

Květen

Máj – lásky čas.

*Studený máj –
v stodole ráj.*

*Na svatého Floriána
bývá už teplo zrána.*

*Květnová rosa činí zeleným
louku i pole.*

Červen

*Červen studený –
sedlák krčí rameny.*

*Červen mokrý a studený –
bývají žně opožděny.*

*Jaký červen –
takový prosinec.*

*Medardova kápě,
čtyřicet dní kape.*

PODĚKOVÁNÍ

„Děkuji je malé slovo,
které dokáže zahřát na dlouhou dobu.“

Poděkování, které zahřeje

Pan Strnad, zeť zesnulé paní Růženy, klientky našeho oddělení, se rozhodl vyjádřit svou vděčnost skutečně výjimečným způsobem. Za dlouhodobou a obětavou péči o svou maminku nám daroval masážní křeslo, které slouží k relaxaci a uvolnění při naší fyzicky i psychicky náročné práci.

Tento dar nás všechny mile překvapil a upřímně potěšil. Podle slov rodiny byla poskytovaná péče nejen profesionální, ale především lidská, plná empatie a laskavosti.

Masážní křeslo nyní personál využívá během přestávek k zaslouženému odpočinku a načerpání nových sil. ■



Jana Chalánková, koordinátor oddělení Vital



Poděkování všem, se kterými jsem měla tu čest pracovat

Touto cestou bych chtěla poděkovat paní ředitelce, paní vedoucí, všem z kanceláří za krásné přijetí, zdravotním sestrám, kuchařkám, pradelnám, uklízečkám, údržbářům i uživatelům z ReVitalu, a především kolektivu pracovníků nejen z ReVitalu, ale i ze všech ostatních oddělení za krásný čas, který jsem tu s vámi mohla prožít.

Byla jsem tady moc ráda, ale ze zdravotních důvodů musím odejít. Velmi mě mrzí, že tu nechávám kolegyně, kamarádky a úžasný kolektiv, který mě vždycky podržel – i v době, která pro mě byla nejtěžší. ■

Váš smíšek
Liduška

ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ

Koncert ZUŠ Brodek u Přerova aneb Hudební pohlázení v mrazivém dni

V pátek 16. ledna k nám zavítaly děti ze ZUŠ v Brodku u Přerova. Pod vedením svého pana učitele rozezněly struny kytar – sólově i společně v souboru. Když se k hudbě přidal i zpěv, nikomu nevadilo, že zazněla i vánoční písnička. Naopak, známé melodie příjemně zahřály.

Jejich vystoupení zpříjemnilo odpoledne a vneslo světlo do mrazivého a šedivého dne. Odměnou mladým hudebníkům byl nadšený potlesk a upřímná radost všech přítomných. ■

 **Martina Holubníčková**, aktivizační pracovnice



„Příjemná melodie dokáže zahřát i v chladném dni.“

Červená karkulka

 **Lucie Neuerová**, aktivizační pracovnice

Dne 21. ledna 2026 navštívily náš Domov děti ze třídy 2. B základní školy v Tovačově. Měly pro nás připravenou pohádku o Červené karkulce. Vystoupení naše klienty velmi potěšilo a díky němu zavzpomínali na svá dětská léta. Dětem poděkovali bouřlivým potleskem. ■



Zima

 Marcela Šugová, ReVital

Zima – roční období, které většina z nás nemá ráda. Dlouhé noci, málo sluníčka, neustálá plískanice. Pokud chce člověk jít na procházku, musí se teple obléknout. Mrznou ruce i tváře. Ale přes to všechno zima do našeho života patří.



Letošní zima byla trochu jiná. A v čem? Po několika letech jsme se dočkali sněhové nadílky. Naši uživatelé měli možnost vidět zahradu pokrytou bílou vrstvou, připomínající maminčinu peřinu. Procházka zasněženou zahradou, vločky padající do tváří, které se při dotyku s kůží rozpouštějí, vyvolávají v člověku emoce. Některým z nich se snad vybavily vzpomínky na dětství plné radosti ze sánkování nebo stavění sněhuláků. Některí si možná vzpomněli na malou kuchyňku vytopenou kachlovými kamny, ve kterých prská dříví. Možná cítili chuť a vůni čaje, který jim v zimě připravovala maminka. Kdo ví?

Snad jsme jim udělaly radost a obohatily jejich život, i když studenými, ale přesto jinými vjemy. ■



Sníh

 Jitka Paličková, Vital A

Toto krátké slovo v nás vyvolává vzpomínky na dětství, kdy jsme se jako malí koulovali, stavěli sněhuláky nebo dělali ve sněhu andělíčky.

V posledních letech bylo sněhu velmi málo a zimy byly mírné. Letos však mrzlo a napadl sníh, proto jsme toho využili a našim klientům, kteří už nemohou pobývat venku, jsme ho přinesli až na pokoj. Některí vzpomínali na své dětství, jiní si sníh jen osahali a připomněli si, jak studí. Pro všechny to bylo příjemné zpestření dne. ■



Svatoblažejské požehnání

V kapli Domova proběhlo 3. února svatoblažejské požehnání, které vedl pan kaplan.

Této tradiční duchovní události se zúčastnili uživatelé Domova, pro něž byla tato chvíle příležitostí ke ztišení, modlitbě a společnému setkání.

Svatý Blažej je v křesťanské tradici uctíván jako ochránce před nemocemi, zejména před onemocněním krku. Svatoblažejské požehnání je proto spojeno s prosbou o zdraví a Boží ochranu. Obřad probíhal v klidné a důstojné atmosféře, která přítomným přinesla pocit pokoje a duchovní podpory.

Uživatelé přijali požehnání s vděčností. Podobná setkání mají v Domově své pevné místo – přispívají k udržování duchovních hodnot, posilují vzájemné vztahy a obohacují každodenní život.

Svatoblažejské požehnání doprovodil zpěv zpěvaček, které u nás pravidelně vystupují. Jejich hlasy dodaly obřadu na kráse, podtrhly jeho klidnou atmosféru a umocnily společný duchovní prožitek.

Poděkování patří panu kaplanovi za jeho laskavý a vstřícný přístup, který našim uživatelům věnuje. ■



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice



„Požehnání přichází v různých podobách, ale vždycky jako dar.“



Masopust u nás



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Již tradičně jsme u nás oslavili masopust. Nejprve jsme se na něj pečlivě připravili – vyráběli jsme nádherné indiánské čelenky.

Program byl opravdu pestrý. Nejprve si pro nás aktivizační pracovnice připravily vtipné vystoupení akvabel. Poté příběhly cvičenky ze spartakiády, které nám rozproudily krev a dodaly celé akci energii. Nechyběl ani úžasný rej masek a oblíbený ptačí tanec, do kterého se zapojili všichni přítomní.

Samozřejmě nechybělo ani bohaté občerstvení v podobě škvarkových pagáčů, koblihů a výborného vína.

Děkujeme všem krásným maskám, které nás přišly podpořit, všem účinkujícím i těm, kteří se podíleli na přípravě výborného občerstvení.

Těšíme se zase za rok! ■



Tradiční masopustní průvod MŠ



Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice

Letos, stejně jako v předchozích letech, nás přišly do Domova potěšit děti z MŠ Tovačov v masopustním průvodu plném veselých masek. Zaspívaly, zarecitovaly a náš den byl hned o něco veselejší.

Manželé Ludvovi nás překvapili domácími, ještě skoro teplými vdolečky. Byly výborné.

Děkujeme mateřské škole i manželům Ludvovým za vytvoření přátelské a milé atmosféry. Těšíme se na další setkání. ■



Sovičky



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

O zážitkové setkání se nám postarala chovatelka soviček. Sovičky jsou původem z Afriky. Šlo o dva sourozence výřečků bělolících, a to Rozárku a Ariela. Chovatelka má sovičky ve své péči už od doby, kdy jim bylo pouhých 10 dní. Dozvěděl jsem se spoustu informací a měli jsme možnost si sovičky pohladit a vyfotit se s nimi. ■



Kouzlo zimního rána

 **Andrea Klimešová**, aktivizační pracovnice

Dnešní ráno nás okouzlo svou zimní krásou. Zahrada se přes noc proměnila v bílý svět plný ticha a jemně padajících vloček.

Neváhali jsme ani chvíli a vyrazili ven. Naši uživatelé si užívali dotek chladných vloček, cítili svěží mrazivý vzduch a obdivovali světlo odrážející se od sněhové pokrývky. Zahradou se nesl smích a vznikaly první sněhové koule.



Z obyčejného rána se tak stal výjimečný okamžik plný sdílené radosti a zimní atmosféry, která zahřála u srdce. ■



Když fotky vyprávějí

 **Hana Strejčková**, Elán

Byl to obyčejný den, který se měl proměnit v neobyčejnou vzpomínku. V útulné kuchyňce bylo od rána cítit tiché očekávání. Na stole se postupně objevovaly talířky, skleničky, něco na zub i květina, která měla celý stůl rozzářit. Vše připraveno s péčí a láskou.

Oslavenec nejprve přišel ke stolu pomalu a opatrně, ale v očích mu jiskřilo. Rozhlédl se kolem sebe, jako by si chtěl ten okamžik zapamatovat do posledního detailu – bílý ubrus, připravené občerstvení i slavnostní atmosféru, která naplnila místnost. Bylo ticho, klid, a přesto slavnostní nálada.



Když pak usedl a do rukou dostal narozeninové přání, na chvíli se zastavil čas. Držel je pevně, skoro slavnostně, a na tváři se mu objevil dojatý úsměv. Nebylo třeba velkých slov. V tom pohledu bylo poděkování, radost i vzpomínky na všechny předchozí roky.



Tyto fotky nevyprávějí jen o narozeninách. Vyprávějí o lidské blízkosti, o péči a o tom, že i obyčejný stůl s pár dobrotami může být místem velkého štěstí. Připomínají, že nejcennější jsou chvíle, kdy máme s kým sdílet radost, úsměv i tiché dojetí. ■

Začátek postní doby v naší kapli

V pátek 20. února jsme se v kapli Domova společně setkali při bohoslužbě slova, během níž nám byl udělován popelec.



Markéta Gromusová

Tímto znamením jsme se i my v Domově připojili ke společenství církve a společně vstoupili do postní doby, která nás po dobu čtyřiceti dní připravuje na největší křesťanské svátky – Velikonoce.

Popel, kterým nás pan kaplan označil znamením kříže na čele, pochází z požehnaných ratolestí (kočiček) z loňské Květné neděle. Tyto ratolesti jsou spáleny při vigilii na Bílou sobotu a jejich popel se stává znamením pokory, pravdy o lidském životě i naději. Při udělování popelce zaznívají slova:

*„Pamatuj, že prach jsi
a v prach se navrátíš.“*

Nebo také:

„Obraťte se a věřte evangeliu.“

Nejde však o slova smutku, ale o pozvání. Pozvání k zastavení, k návratu k tomu podstatnému a k otevření srdce Bohu.

Postní dobu naši předkové nazývali Milostiplnou dobou postní. Dnes ji někdy vnímáme spíše jako čas omezení nebo ztišení radosti. Ve skutečnosti je to ale období, které nám dává prostor znovu se nadechnout, utišit hluk kolem sebe a zahlédnout, co je v našem srdci opravdu důležité. Právě v tichu a jednoduchosti se může člověk setkat s Boží blízkostí.

Jsme vděční, že jsme mohli tento slavnostní vstup do postní doby prožít i zde, v naší kapli. V následujících týdnech se budeme moci společně setkávat s panem kaplanem při dalších bohoslužbách slova i křížových cestách a krok za krokem se připravovat na Velikonoční svátky, a především na radost ze Zmrtvýchvstání Ježíše Krista.

Tak kéž je pro nás tato postní doba milostiplnou dobou pokoje, naděje a cestou k radosti z Velké noci. ■



Jaro v nás



Lenka Šenková, ředitelka

Jaro nám znovu připomíná, že nic nemusí růst rychle, aby to bylo skutečné. Stromy nespěchají, semínka klíčí v tichu a půda si bere čas, který potřebuje. A přesto – nebo právě proto – se každý rok znovu zazeelená a rozkvetne.

Příroda nás učí trpělivosti a důvěře v přirozený rytmus věcí. Ne všechno musí být hotové hned. Ne každý krok musí být velký, aby měl smysl. I pomalý růst je růstem.

Možná je to tiché pozvání i pro nás – dovolit si zrát vlastním tempem, radovat se z maličkostí a pečovat o to, co v nás i kolem nás právě ožívá. Vnímat světlo delších dnů, naslouchat tichu, dát prostor novým začátkům.

Protože když jsme v souladu s přírodou, se sebou i s druhými, může i obyčejný den nenápadně rozkvést. ■

„Příroda nikdy nespěchá, a přesto všeho dosáhne.“ (Lao-c')

Poděkování redakční rady

Děkujeme všem, kteří svými texty, vzpomínkami a nápady přispěli ke vzniku tohoto jarního čísla Občasníku. Každý příspěvek je jako malé semínko, které pomáhá vytvářet pestrou mozaiku příběhů, myšlenek a setkání.

Poděkování patří také těm, kteří se podíleli na jazykové korektuře, úpravách a přípravě jednotlivých rubrik.

Zvláštní dík patří našemu grafikovi za citlivé a nápadité zpracování, díky němuž má každý Občasník svou osobitou a krásnou podobu.

Občasník vzniká především díky lidem a jejich příběhům. Budeme proto rádi, pokud se k nám přidáte i vy, milí čtenáři. Máte-li chuť podělit se o vzpomínku, zážitek nebo nápad, neváhejte se ozvat. Jen prosíme o pochopení, že zaslané texty mohou být redakčně upraveny nebo zkráceny.

Přejeme vám, aby i ve vašich dnech pomalu a přirozeně rozkvétalo to, co je dobré, laskavé a živé. ■



*Zdá se to být příliš maličké,
než aby na tom záleželo...*

*Tak začínalo vše,
na čem kdy záleželo.*

„Všechno má svůj čas.“

„Všechno má svůj čas.“

„Co roste pomalu, bývá pevné.“

„Co roste pomalu, bývá pevné.“

„Jaro nepřichází hlukem, ale tichem.“

„Jaro nepřichází hlukem, ale tichem.“



„Když pečujeme o Zemi, pečujeme i o sebe.“

„Když pečujeme o Zemi, pečujeme i o sebe.“

„Růst není vždy vidět – ale o to víc je skutečný.“

„Růst není vždy vidět – ale o to víc je skutečný.“

„Zahrada je rozhovor mezi člověkem a Zemí.“

„Zahrada je rozhovor mezi člověkem a Zemí.“

