

domovský občasník

Domova pro seniory Tovačov

podzim
3/ 2025

Čas sklizně a vinobraní

Každý měsíc v roce má své kouzlo

Září. Pro mnohé symbol konce. Léto se s námi loučí, prázdniny jsou za námi a kalendář neúprosně hlásí začátek školního roku. Ale proč to vlastně vnímat jako konec? My už přece dávno neusedáme do školních lavic. Naše životy mají jiný rytmus – pracovní povinnosti, rodina, záliby... ale i prostor pro radost, klid a vnímání krásy okamžiku.

Září je přelomovým obdobím. Příroda se postupně halí do nádherných odstínů, listy stromů žloutnou, červenají, hnědnou... Keře, trávy i pole hrají barvami, které ani ten nejlepší malíř nevymyslí. Proč si tento měsíc neužít aktivně? Výšlapy do kopců, toulky po lesích, výstupy na rozhledny, kde jsme blíž nebi – nejen fyzicky, ale i duševně.

Z výšky se svět zdá být jiný. Klidnější, širší, hlubší. A právě v těchto chvílích máme možnost se zastavit a zamyslet – nad sebou, nad světem i nad tím, co všechno máme.

Každý měsíc v roce má své kouzlo. Slunce, vítr, mlha, rosa, duha, červánky, východy

a západy slunce, hvězdy a měsíční úplňky – to všechno jsou každodenní divy, které nám připomínají, že život není jen o termínech, kalendáři a povinnostech. Je o prožívání.

A pokud nám v létě slunce nabíjelo energii, uchovejme si ji i pro další měsíce. Dýchejme, vnímejme, žijme. S úsměvem, s radostí a s láskou – a tu lásku předávejme dál. Protože to je to, co činí každý měsíc výjimečným. ■

S přáním krásného podzimu

*Martina Kolmanová
za Vital A, PSP*



Obsah čísla

ÚVODNÍ SLOVO	3
KALENDÁŘ	
Co nás čeká	4
Události v liturgickém kalendáři	4
Hipoterapie aneb Radost v koňské hřívě	5
TÉMA ČÍSLA	
Co v nás dožrálo?	6
Čas vinobraní a moudrosti: sklízíme, co jsme v sobě zaseli	7
Co v nás dožrálo: anketa mezi klienty	8
Dušíčkový čas	9
VZPOMÍNKY NA STARÉ ČASY	
Muzeum aut socialismu v Majetíně	10
Když byla práce radostí: vzpomínky paní Františky	10
Moudrost, kterou přináší život	11
Srdcem učitelkou	11
Kouzlo papírových pozdravů	12
Pranostiky	12
KULTURNÍ OKÉNKO	
Podzimní čtení s vůní lesa	13
Kouzlo hudby	14
Muzikohrátky aneb Hudba je lék	14
Pojď, světlo čeká	15
Blažený sen	15
Psaní od srdce	16
Jubilanti, Přivítali jsme, Opustili nás	17

JAK SE STARÁME	
Dotek, vůně, zvuk... když smysly ožívají	18
Smyslové vnímání aneb Zapojujeme bylinky	18
Královna květin: růže	19
Když se sny plní	19
Snaha dělat věci trošku jinak	19
Každý život stojí za vyprávění	20
Jedna letní srpnová noc...	20
Poděkování	21
HUMOR A ZÁBAVA	
S humorem jde všechno líp	22
Poznáte slavné české filmy?	22
Schované obrázky	22
Politický kvíz	23
Nákupní košík	24
Hanácké moře u Tovačova	24
MEDAILONEK	
Roman Nehera, domovský kaplan	25
Martina Tomigová, zdravotní sestra	25
ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ	26
SLOVO NA ZÁVĚR	
Láska kvete v každém věku	35
Láska v závěru života	35
Děkujeme za společné tvoření	35

Úvodní slovo



Milí čtenáři,
s podzimem přichází čas zpomalení. Dny se zkracují, listí barví krajinu do zlata a vzduch voní jinak – tišeji, dospěleji. Příroda se chystá na odpočinek a my s ní.

V tomto období sklízíme, co jsme během roku zaseli. Ale nejen na zahradě nebo v sadu – sklízíme i uvnitř sebe. Možná to nejsou viditelné plody. Možná to nejsou velké činy. A přesto: dozrává v nás moudrost, kterou dává čas. Trpělivost, kterou nás naučily těžší dny. Vděčnost za to, co bylo – a za to, co ještě může být.

V podzimním čísle našeho občasníku

se společně zastavíme u tématu, které jsme nazvali „Co v nás dožrálo“. Budeme se ptát, co jsme se během života naučili. Jaké hodnoty s námi zůstaly. Co dobrého můžeme ještě předat dál – třeba i jen úsměvem nebo klidným slovem.

Děkujeme, že s námi sdílíte svoje příběhy, vzpomínky a pohledy na svět. Věříme, že i toto číslo vám přinese chvíle, které potěší, zahřeje – a možná i tiše pohladí. ■

*„Některé plody zrají dlouho –
o to sladší pak jsou.“*

Lenka Šenková, ředitelka

Co nás čeká



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Potkávání nad šálkem kávy

Chladnější měsíce přinášejí méně příležitostí k setkávání na zahrádce. Proto si pro vás aktivizační pracovnice připraví posezení v kavárně, kde budete mít prostor k popovídání, smíchu a příjemnému společnému času.

Svatomartinské posezení

Tradiční svátky svatého Martina oslavíme společně v hlavní jídelně za doprovodu heligonky, na kterou zahraje pan Rostislav Frantík. A kdo ví – třeba se dočkáme i návštěvy Martina na bílém koni... necháme se překvapit!

Tradiční vaření vaječného koňaku

Vánoce se pomalu blíží a s nimi i domácí vaječný koňak. Pod vedením paní ředitelky si ho s láskou připravíme podle ověřeného receptu – a vy si budete moci vychutnat nejen jeho chuť, ale i radost z přípravy.

S přicházejícím podzimem a zimou se mění i naše možnosti, jak se potkávat a trávit společný čas. Přesto jsme připravili pestrý program, který zahřeje na těle i na duši. Těšíme se na milá setkání s vámi. Data konání akcí budou včas zveřejněna na pozvánkách a našem webu. ■

Vzpomínkové setkání pro pozůstalé

U příležitosti Dušiček zveme pozůstalé ke společnému setkání, kde mohou s láskou v srdci zavzpomínat na své blízké. V naší kapliče bude možnost zapálit svíčku, pomodlit se a poté nechat světélko se vzpomínkami odplout po zahradním jezírku. Setkání je otevřené všem, kteří chtějí uctít památku svých milovaných.

Rozsvícení vánočního stromečku

Za zvuku koled a vůně vánočního punče si rozsvítíme náš krásný strom v zahradě domova. Přijďte s námi nasát kouzelnou vánoční atmosféru a strávit příjemné chvíle v přátelském kruhu.

Události v liturgickém kalendáři



Roman Nehera, kaplan

datum	den	lit. barva	slavnosti – svátky
18. říjen	sobota	červená	svátek sv. Lukáše, <i>evangelisty</i>
25. říjen	sobota	bílá	slavnost VÝROČÍ POSVĚCENÍ KOSTELA
28. říjen	úterý	červená	svátek sv. Šimona a Judy, <i>apoštolů</i>
1. listopad	sobota	bílá	slavnost VŠECH SVATÝCH
2. listopad	neděle	fialová	vzpomínka NA VŠECHNY VĚRNÉ ZEMŘELÉ
9. listopad	neděle	bílá	svátek Posvěcení lateránské baziliky
23. listopad	neděle	bílá	slavnost JEŽÍŠE KRISTA KRÁLE; končí liturgický rok
30. listopad	neděle	fialová	1. neděle adventní; začíná adventní doba
8. prosinec	pondělí	bílá	slavnost PANNY MARIE, POČATÉ BEZ POSKVRNY PRVOTNÍHO HŘÍCHU
25. prosinec	čtvrtek	bílá	slavnost NAROZENÍ PÁNĚ
26. prosinec	pátek	červená	svátek sv. Štěpána, <i>prvomučedníka</i>
27. prosinec	sobota	bílá	svátek sv. Jana, <i>apoštola a evangelisty</i>
28. prosinec	neděle	bílá	svátek Svaté Rodiny Ježíše, Marie a Josefa

Hipoterapie

aneb Radost v koňské hřívě

 Gabriela Tižinčinová, aktivizační pracovnice

Již podruhé v tomto roce jsme měli v našem domově krásnou návštěvu – hipoterapii pod vedením terapeutky Kláry Večerkové z Přestavlk u Olomouce.

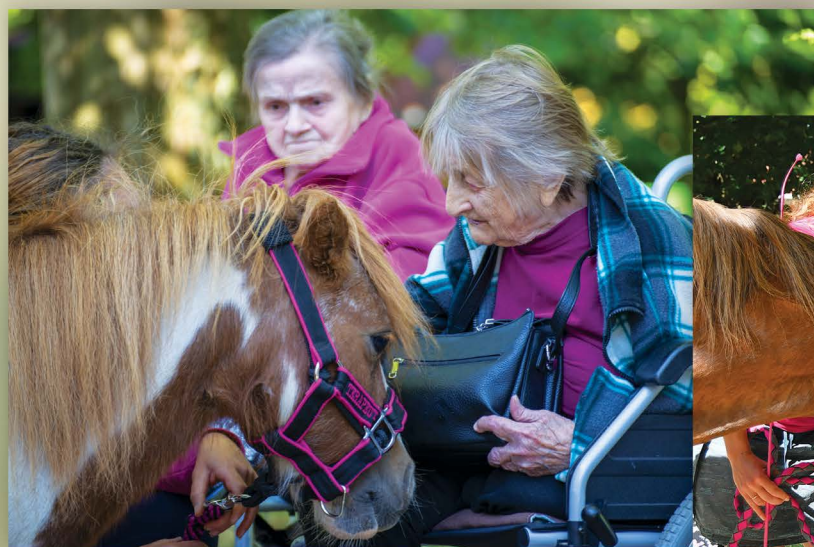
Poprvé za námi přijela v červnu s klisnou Zafirou, podruhé v srpnu s drobnou klisnou poníka jménem Kulička.

Obě klisny, Zafira i Kulička, rozdávaly radost a klid. Svou přátelskou povahou si rychle získaly srdce všech, kdo se s nimi setkali. Přinesly nejen úsměvy, ale i pocit blízkosti a pohody.

Těšíme se na další setkání s paní Klárou a jejími koňmi. ■



„Radost se často ukrývá v něžném pohlazení zvířete.“



TÉMA ČÍSLA

Co v nás dozrálo?

 Lenka Šenková, ředitelka

Když se řekne „dozrát“, většinou si představíme obilí na poli, hrozny na vinici nebo jablka na stromě. Ale i v nás samotných během života dozrává mnoho věcí – myšlenky, postoje, zkušenosti, vztahy i obyčejná lidská moudrost.

Často to nejsou okamžiky, které přijdou náraz, ale tichý proces, který probíhá dlouho a nenápadně. Teprve když se ohlédneme zpět, uvědomíme si, kolik jsme se toho naučili, co všechno jsme zvládli a jak moc jsme se proměnili.

Možná v nás dozrála trpělivost – protože víme, že dobré věci potřebují svůj čas. Možná vděčnost – protože jsme pochopili, že nic není samozřejmé. A možná také schopnost radovat se z maličkostí – z úsměvu, podané ruky, z chvíle ticha nebo z vůně kávy.

Když v nás dozraje vděčnost, začne být život jednodušší a krásnější. Najednou už nemusíme tolik hledat to, co nám chybí – protože si všímáme toho, co máme. Vděčnost je jako slunce, které prosvítí i ty nejtemnější kouty.

A tak si můžeme položit otázku: *Co ve mně letos dozrálo?* Byla to odvaha říct „mám tě rád“? Schopnost odpustit? Nebo prostě jen klidnější srdce, které umí přijímat věci tak, jak přicházejí?



Každé zrání má svou cenu a každé období života má své ovoce. Možná není vždy sladké, ale vždy v sobě nese dar – zkušenost, která nás učí být více sami sebou. ■

„Vděčnost proměňuje to, co máme, v dostatek, a náš život v dar.“

Čas vinobraní a moudrosti:

sklízíme, co jsme v sobě zaseli

 Lenka Šenková, ředitelka

Září je měsíc, kdy v našich krajích dozrává víno. Hrozny se sbírají, ve vinicích to voní sluncem, hlínou a očekáváním. Je čas vinobraní – slavnosti sklizně, poděkování přírodě, lidem i roku, který dozrál.



Možná právě září je také obrazem pozdního věku člověka. Tak jako vinice, i my neseme plody svého života. Některé jsou sladké, jiné trpké. A mnohé z nich dozrávaly dlouho, někdy i celý život.

Možná už nespěcháme tolik jako dřív. Učíme se být tišší a vnímat, co nám dřív unikalo. Všimnout si toho, co dozrává v nás: **moudrost, vděčnost, smíření**. Často nejsou vidět na první pohled. Ale právě tyto tiché plody mají přitažlivou a hlubokou chuť, jako víno, které se rodí pomalu.

Zkuste si v tomto podzimním čase položit jednoduchou otázku: *Co jsem v sobě během života vypěstoval, vypěstovala?*

Možná si vzpomenete na děti, které jste vychovali. Na něčí úsměv, který vznikl díky vašemu milému slovu. Na chvíli, kdy jste někomu podrželi ruku. Na odvahu, kterou jste prokázali v tichu. Na úsilí, které nikdy nebylo vidět, a přesto mělo smysl.

Podzim je časem sklizně, a také časem poděkování. **Komu a za co byste rádi poděkovali? Za co jste ve svém životě vděční?** Pokud svůj dík nemůžeme vyslovit nahlas, stačí jej poslat v duchu – má sílu stejně jako slunce nad vinicí. ■

Motto k zamyšlení:

„Co jsme zaseli s láskou, to v nás zraje jako víno.“



Co v nás dožrálo:

anketa mezi klienty

 Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Podzim je časem sklizně a bilancování. Stejně jako na stromech dozrávají plody, i v lidském životě se objevují zkušenosti, moudrost a vzpomínky, které mají velikou hodnotu. Naši čtenáři se s námi podělili o to, co považují za největší plod svého života, co je naučila léta a co by chtěli předat druhým. ■

pan Adolf 87 let

Život jsem prožil krásně. S láskou vzpomínám na mládí, školní léta i na studia. Také velmi rád vzpomínám na vojnu. Zažili jsme hodně legrace a v té době jsem procestoval a poznal hodně míst. Plod mého života, na který jsem hrdý, je i mé povolání, ve kterém jsem byl velmi spokojený. A také to, že jsem s manželkou svépomocí postavil dům.

S přibývajícím věkem jsem se naučil tolerovat druhé a nezasahovat ostatním do života. Uvědomil jsem si, že každý má svou cestu. Když má někdo zájem, rád poradím i pomohu, ale své názory už nevnučuju.

Dnešní svět je přehlacený tolika informacemi, že už není téměř co předávat. Stačí vzít do ruky telefon a každý si najde odpověď na svou otázku. Svoje životní moudra i zkušenosti můžu sdělit, ale každý si na to beztak musí přijít sám.

paní Naděžda 91 let

Když se ohlédnu zpět, cítím hrdost na vše, co jsem v životě vybudovala. Na práci, co jsem vykonala. Na všechny chvíle, kdy jsem se nevzdala, kdy jsem šla dál, i když to bylo těžké.

Největším plodem mého života je bezesporu moje dcera.

S věkem jsem se naučila být trpělivá. A trpělivost bych předala i dalším generacím. V době, kdy se všechno žene dopředu, kdy chceme všechno hned, bývá právě trpělivost klíčem k mnoha věcem.

Také bych jim poradila, aby se lidi vždy k sobě chovali slušně. Aby si pomáhali. A aby nikdy nedělali druhým to, co nechtějí sami, aby druzí dělali jim.



pan Stanislav 92 let

Svůj život prožívám vedle úžasné ženy. Potkal jsem ji, když jí bylo šestnáct let. Od té doby jsme spolu a jsme stále jeden pro druhého. Máme krásný život. To je největší štěstí a plod mého života.

Když jsem byl mladý, šel jsem do všeho, jak se říká, „po hlavě“. To k mládí asi patří. S věkem přišla rozvaha. Přišel jsem na to, že v životě má všechno svůj čas. Život se nedá uspěchat.

Co bych chtěl předat druhým? Buďte trpěliví a vše dělejte s rozvahou. Nespěchejte. Důležité věci přicházejí, kdy mají. A když přijdou, poznáte to. Tak jako jsem to poznal já, když jsem potkal svou ženu.



Drazí přátelé,

začal podzim a my si brzy budeme připomínat období, kterému se říká „dušičky“. V liturgickém kalendáři připadá tento svátek na 2. listopadu a jmenuje se **Vzpomínka na všechny věrné zemřelé**.

Také my máme možnost zavzpomínat na své příbuzné, přátele i známé, kteří už nejsou mezi námi. Vzpomínat můžeme nejen v tento den, ale po celý rok. Bývá tradicí jít v dušičkový čas na hřbitov a zapálit na hrobě svíci nebo přinést květiny. Pak je pro nás důležitá chvíle a ticho, kdy vzpomínáme na ty, kteří zde odpočívají. Hlavou se nám honí mnoho myšlenek, vzpomínek, a dokonce se nám může vybavit i společný příběh, na který jsme už dávno zapomněli.

V našem domově máme pietní místo, kde je možné právě svíci zapálit a v tichosti zavzpomínat. Toto místo zdobí socha anděla, která nám připomíná naši křehkost a pomíjivost života. Od začátku letošního roku se navíc každý měsíc v domovské kapli koná rozloučení se zemřelými klienty. Je to možnost pomodlit se, vzpomenout a poděkovat za společně prožitý čas. Pozvánku s datem a časem vždy najdete na konci měsíce na nástěnkách na oddělení.

Pro rodiny zemřelých klientů připravujeme na začátku listopadu zvláštní setkání. Společně se sejdem v kapli k modlitbě a poté v kavárně, kde vzpomínáme na chvíle, které jejich blízcí prožili v našem domově.

Vzpomínejme na své blízké s láskou a odpuštěním, aby vzpomínky na ně zůstaly živé v našich srdcích. Jak praví krásné rčení: „**Na koho se vzpomíná, stále v nás žije.**“ Nechť nám tento čas připomíná, že i po odchodu jsou naši milovaní stále s námi – v našich myšlenkách, vzpomínkách a srdcích. ■

Přeji vám požehnaný dušičkový čas.

Váš kaplan



VZPOMÍNKY NA STARÉ ČASY

Muzeum aut socialismu v Majetíně

Dne 24. července se naši senioři zúčastnili za doprovodu aktivizačních pracovníků výletu, na který se dlouho těšili. Navštívili jsme Muzeum aut socialismu v Majetíně.

Hned po příjezdu nás srdečně přivítali manželé Stoličkoví, zakladatelé tohoto unikátního místa, kteří nás po celou dobu návštěvy provázeli.

Expozici nás provedli s velkým nadšením a láskou ke každému jednotlivému veteránu. Naši senioři tak měli možnost vidět vozy a motocykly, které jim připomněly jejich mládí, rodinné výlety i každodenní život v dobách minulých. V očích mnohých se zračila nostalgie i radost, bylo krásné sledovat, jak se s úsměvem vracejí ve vzpomínkách do dob, kdy ve stejných vozech jezdili.

Celou atmosféru ještě více zpříjemnila paní Stoličková, která pro nás připravila domácí dezert a občerstvení. Bylo vidět, že do svého koníčku manželé vkládají nejen spoustu času, ale i srdce. Jejich nadšení bylo nakažlivé a každý příběh o vystavených exponátech byl vyprávěn s opravdovou vášní.

 **Andrea Klimešová**, aktivizační pracovníce

Takové chvíle nám připomínají, že když děláme svou práci či koníček s láskou, je to znát. A právě to činí tuto návštěvu nezapomenutelnou.

Děkujeme manželům Stoličkovým za milé přijetí, krásnou a poutavou prohlídku a také za ochotu podělit se s námi o svůj svět veteránů. Společně jsme prožili den plný vzpomínek, emocí a radosti. ■



Když práce byla radostí: vzpomínky paní Františky



Paní Františka, současná obyvatelka našeho domova, prožila velkou část života v Olomouci, kde pracovala ve Fakultní nemocnici jako operační asistentka.

Její práce spočívala v podávání nástrojů při operacích, ale pro ni to znamenalo

 **Andrea Klimešová**, aktivizační pracovníce

mnohem víc než jen pracovní povinnosti, byla to životní vášeň a poslání. S láskou a hrдостí vzpomíná na dobu, kdy stála po boku lékařů na operačním sále.

Byla nejen precizní a spolehlivá, ale také oblíbená mezi kolegy i lékaři. Často byla vyhledávaná pro náročnější zákroky, kde byla potřeba zkušené a klidné ruce. Sama říká, že právě tehdy se cítila nejvíc ve svém živlu, soustředěná, důležitá a potřebná. „Každá operace byla výzvou, ale i krásným důkazem důvěry,“ vzpomíná. „Věděli, že se na mě mohou spolehnout.“

Dnes, i když už neobléká pracovní plášť a nestojí u operačního stolu, zůstávají v ní vzpomínky živé. Její příběh je připomínkou toho, jak hluboký smysl může mít práce, která je vykonávána srdcem. ■

Moudrost, kterou přináší život

 **Andrea Klimešová**, aktivizační pracovnice



Paní Marie je obyvatečkou našeho domova, která ani přes svůj pokročilý věk neztratila chuť do života ani lásku ke slově. Už od mládí si oblíbila psaní dopisů a tato vášeň ji provázela celým životem. Dopisy byly jejím mostem ke světu – ke kamarádkám, rodině i známým. Každé slovo, které napsala, neslo kousek její duše.

Paní Marie vždy věřila, že slova mají sílu léčit, potěšit, povzbudit i přimět k zamyšlení. Možná právě proto si celý život vedla deník, do kterého si zapisovala své myšlenky, vzpomínky i životní moudra, získaná vlastní zkušeností. Nebyly to plané rady, ale hluboké a pravdivé postřehy, které si člověk může osvojit jen tehdy, když něco opravdu prožije. ■

Střípky života paní Marie – citáty

- Lidé, kteří se dokážou smát sami sobě, nikdy neskončí bez zábavy.
- Přítel je ten, kdo zůstává, i když všichni ostatní odejdou.
- Do stejné řeky nikdy nevstoupíš dvakrát, vše plyne a mění se, stejně jako my sami.
- Silný je ten, kdo dokáže stát sám, bez podpory, ale s vírou v sebe.
- Přátelství je jako pěšinka, musí se po ní pravidelně chodit, jinak zaroste a zmizí.
- Žena, která jde do společnosti, nemusí zářit šperky. Měla by však zářit osobností, to je její skutečný šperk.
- Štěstí je, když duše přestává toužit po tom, co nemá a raduje se z toho, co má.

Srdcem učitelkou

 **Zdeňka Pospíšilová**, aktivizační pracovnice

Když se práce dělá s láskou, zůstává její odkaz v srdcích ostatních často velmi dlouho.

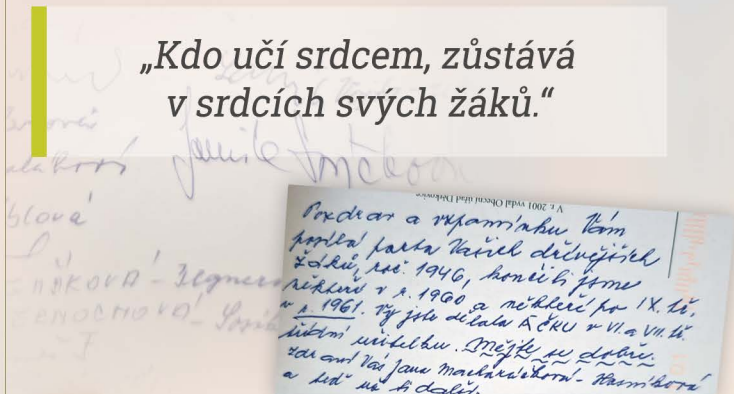
Paní Libuše celý život učila a vzdělávala děti na základní škole. Předávala jim vědomosti a připravovala je na další život. Svou práci vnímala jako poslání a dělala ji s opravdovou láskou. Často na ni vzpomíná.

To, že její úsilí nezůstalo zapomenuto, ukázal nedávný sraz žáků základní školy narozených v ročníku 1946. Bývalí žáci si s láskou připomněli svou třídní učitelku a poslali jí pohled jako výraz vděčnosti a vzpomínky. Bylo to jednoduché, a přesto velmi silné gesto.

Paní Libuši jsem pohled předala a přečetla. Byl to dojemný okamžik plný vzpomínek.

Děkujeme všem, kdo nezapomínají. ■

„Kdo učí srdcem, zůstává v srdcích svých žáků.“



Kouzlo papírových pozdravů

Ještě předtím, než nás zcela ovládl svět chytrých telefonů a sociálních sítí, měly dovolené jiný rytmus – byly pomalejší, osobnější a možná i romantičtější. Jedním z nejvýraznějších symbolů těchto časů byly pohlednice. Posílaly se z hor, od moře i z malých městeček, a byly nejen suvenýrem, ale i způsobem, jak sdílet zážitky s rodinou a přáteli. Po příjezdu na místo dovolené mnozí zamířili nejdříve do trafiky nebo obchodu se suvenýry, kde stály stojany plné barevných pohlednic. Vybrat tu správnou nebylo snadné, některé zobrazovaly panoramata města, jiné zase místní pláže nebo kulturní památky. Na zadní stranu se pak pečlivě psal krátký vzkaz: jak se daří, jaké je počasí, co všechno člověk zažil. Často to byly jednoduché věty, ale psané rukou, osobně a s úmyslem potěšit. Pohlednice se často nevyhazovaly, lidé si je schovávali v krabicích, nebo jako záložky do knih.

Dnes, když člověk na ně narazí, oživí nejen vzpomínky na konkrétní místo, ale i na vztahy, které v té době byly důležité. Pohlednice jsou svědectvím doby, kdy komunikace nebyla okamžitá, ale o to osobnější. Možná právě proto si i dnes někteří lidé tuto tradici udržují.

Jedno krásné slunečné dopoledne jsme si na zahradě našeho domova udělali příjemné posezení v duchu vzpomínek. Společně jsme se ponořili do minulosti. Nejprve jsem



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

se našich milých seniorů zeptala, kde trávili své dovolené, která místa navštěvovali a která jim nejvíce utkvěla v paměti. Odpovědi byly rozmanité. Někdo vzpomínal na dovolenou u Máchova jezera, jiný na túry v Tatrách, Krkonoších, Jeseníkách, na chvíle strávené na chalupě, další na první výlet do zahraničí nebo třeba na pobyt v lázních. Poté si každý vzal pohlednici, a na každou bylo napsáno jméno, kdo konkrétní místo navštívil. Pohlednice se tak staly mostem mezi přítomností a minulostí. Každý mohl říct pár slov o svých zážitcích, o tom, s kým cestoval, co ho zaujalo. ■



Pranostiky

Pranostiky na říjen

V říjnu mráz a větry – leden, únor teplý.

Divoké husy na odletu – konec babímu létu

21.10. Když na Uršulu vítr duje, tuhou zimu ohlašuje

Září víno vaří, říjen víno pije.

Pranostiky na listopad

2.11. Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.

Na svatého Martina kouřívá se z komína.

19.11. Počasí o svatě Alžbětě povídá, jak bude v létě.

V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.

Pranostiky na prosinec

4.12. Je-li Barborka na ledě, budou Vánoce na blátě a naopak.

13.12. Svatá Lucie noci upije a dne nepřidá.

Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok na to běží.

Pošmurný prosinec, dobré je znamení pro sady, lučiny i všechno osení.

Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.

Podzimní čtení s vůní lesa

 Lenka Šenková, ředitelka

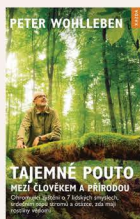
Podzim je čas, kdy se příroda ztiší, barvy kolem nás zjemní a svět se pomalu chystá k odpočinku. Dlouhé večery pak zvou k tomu, abychom se zachumlali do deky, vzali si do ruky šálek teplého čaje a ponořili se do knihy, která pohladí srdce. Právě teď je vhodná chvíle zastavit se, nadechnout se a nechat se oslovit příběhy, které nám mohou nabídnout moudrost i inspiraci.

Rádi vám proto představujeme knihy německého lesníka a spisovatele **Petera Wohllebena**, autora, který umí ukázat přírodu v celé její kráse, hloubce i tajemství. Dobrou zprávou je, že všechny jeho tituly u nás vyšly i jako audioknihy.



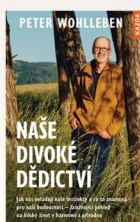
Tajný život stromů

Nevšední pohled do života lesa, který skrývá více, než by se na první pohled zdálo. Stromy spolu mluví, pomáhají si a tvoří společenství plné moudrosti. Kniha, která vám navždy změní pohled na každý strom, kolem něhož projdete.



Tajemné pouto mezi člověkem a přírodou

Jak moc jsme propojeni s přírodou? Autor ukazuje, že mnohem víc, než si uvědomujeme. Vůně lesa, zpěv ptáků či šumění listů dokážou ovlivnit naše zdraví i náladu a přinést do duše klid.



Naše divoké dědictví

Pod povrchem moderního života v nás stále dřímá pradávný instinkt, který nás spojuje s divokou přírodou. Kniha připomíná, že i dnes dokážeme svět vnímat stejně citlivě jako naši předkové – stačí si to dovolit.



Citový život zvířat

Pečující veverky, věrní krkavci, soucitné myšky i truchlíci laně – také jste si mysleli, že city patří jen lidem? Tato kniha otevírá oči a přivádí v úžas nad emocemi, které zvířata prožívají.

Milí čtenáři, přeji vám, ať vám tyto knihy příjemné podzimní večery a otevřou nové pohledy na svět kolem nás. ■

Kouzlo hudby



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice



V domově seniorů v Tovačově žije mnoho seniorů, jejichž příběhy stojí za to vyprávět. Jedním z nich je pan Karel – skromný a vlídný muž, který celý život miloval hudbu. Jeho srdce patřilo především houslím a viole. Právě skrze struny těchto

nástrojů dokázal vyjádřit radost, smutek i vzpomínky, které se nedají vyprávět slovy. I když dnes už hraje jen příležitostně, láska k hudbě v něm nikdy nevyhasla. Nedávno zažil jeden z těch výjimečných okamžiků, které potěší. Pan Pavel, obyvatel domova a nadšený houslista, se dověděl, že pan Karel sdílí stejný zájem o hudbu. Bez váhání mu nabídl své vlastní housle.

Bylo to krásné gesto lidskosti a přátelství. Když pan Karel poprvé po dlouhé době přiložil housle pod bradu a rozezvučel první tóny. Oči se mu rozzářily, v rukou měl jistotu letitého hudebníka a z jeho hry sálala hluboká emoce. I ostatní obyvatelé a zaměstnanci domova se na chvíli zastavili a poslouchali. Někteří se zasnili, jiní potichu pobrukovali známé melodie.

„Bylo to jako bych se na chvíli vrátil zpátky do mládí,“ řekl pan Karel po skončení hry s úsměvem.

Taková setkání připomínají, že i v pokročilém věku může být život naplněný krásnými momenty. A že hudba, stejně jako laskavost, nezná věk. ■

Muzikohrátky aneb Hudba je lék

To, že hudba léčí tělo i duši, to je známá věc. A proč si trochu společně neužít a neodvázat se třeba u našich muzikohrátek? Hrajeme na různé nástroje a užíváme si rytmu, ať už u známých písniček, nebo jen tak spontánně si hrajeme do rytmu. Hudba nás nabíjí velmi pozitivní energií na další hodiny i dny. ■



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice



Pojď', světlo čeká

 Lenka Šenková, ředitelka

Pojď', světlo čeká, v prameni dnů,
v tichosti větru, v bolesti snů.
Pojď', světlo tě zve projít tou tmou,
která je bránou otevřenou.

Zanech své stíny, vždyť nejsi sám.
Světlo tě volá, tvé jméno zná.
Přicházím v tichu, v srdci se ptám,
kam vede světlo, jež věčně znám.

Krok za krokem jdu, jak světlo zve,
v očích mám plamen, co nezhasne.
Tíha dní padá jak rosa z řas,
v srdci mi zní ten známý hlas.

Ať cesta stoupá do výšin dál,
ať mlha skryje, co dříve jsem znal,
jdu, neboť věřím, že za tou tmou
čeká mě Světlo s náručí svou.

Blažený sen

 pan Karel

Za oknem stojím a dívám se ven.
V myšlenkách vyvstává blažený sen
o ženě milené, co v srdci bydlí,
o lásce vzájemné, co v obou sídlí.
Ticho je v přírodě, kde vše teď mlčí,
jen v duši člověka pochyby trčí
o pravdě nebo lži, tolikrát pádné.
Co všechno nádherné leckdy zvadne.
I láska veliká mnohdy padne.

vlastní tvorba pana Karla,
19. března 2025
(datum má svůj význam)

Blažený sen?

Za oknem stojím a dívám se ven.
V myšlenkách vyvstává blažený sen
o ženě milené, co v srdci bydlí -
o lásce vzájemné, co v obou sídlí.

Ticho je v přírodě: teď všude mlčí,
jen v duši člověka pochyby trčí
o pravdě nebo lži: tolikrát pádné:
o všechno nádherné leckdy zvadne!

I láska veliká mnohdy padne!!

(19. března 2025)

Andrea Klimešová
(z redakce)

Glenn Funnis

Již druhým rokem jsou senioři z našeho domova zapojeni do sociálního projektu *Psaní od srdce*, jehož cílem je přinášet radost a odstraňovat bariéry mezi generací dětí a seniorů.

„Dopis od srdce je mostem mezi minulostí a budoucností.“

Paní Olga Dřimalová je třídní učitelkou třetího ročníku Základní školy Šromotovo v Hranicích. Vybrala si náš domov, protože v Tovačově vyrůstala a je to pro ni srdeční záležitost. Od té doby si žáci 3.A a senioři z oddělení Elán začali vzájemně posílat dopisy, kde si sdělují své zážitky – zejména ze školního prostředí, prázdnin a svátků. Žáci se často ptají, jaké to bylo v jejich době, co bylo jiné a co by případně změnili.

Aby psaní nezůstalo jen u dopisů, domluvily jsme s paní učitelkou společné setkání. Na začátku června nás celá třída navštívila. Připravili pro nás spoustu krásných písniček a dárečků. Společně jsme poseděli v kavárně, děti a senioři se poprvé viděli naživo, ukázali jsme jim zahradu a každý měl možnost podívat se na pokoj toho seniora, s nímž si píše. Například pan Antonín byl nadšený, že může Tobíkovi ukázat svou rybářsko-mysliveckou sbírku.

Paní Dagmar, která si píše dokonce s osmi dětmi, je provázela zahradou a oddělením, a děti se s radostí střídaly, kdo ji poveze na jejím vozíku.

Na oplátku, o čtrnáct dní později, jsme nasedli do auta s třemi hlavními pisateli – panem Antonínem, paní Dagmar a paní Jarmilou – a vyrazili směrem k ZŠ Hranice. Paní Jarmila přinesla plnou krabici svých koláčků, které jsme po prohlídce školy společně snědli. Děti pro nás měly připravenou prezentaci z fotek a videí z jejich návštěvy domova. Nakonec jsme se rozloučili a slíbili, že naplánujeme další společné setkání a po letních prázdninách budeme pokračovat ve výměně dopisů.

Projekt je zároveň příležitostí pro naše seniory oživit psaní rukou – v jejich mládí byla tato činnost běžná – a ukázat dětem kouzlo dopisů, které se dnes posílají jen zřídka. ■



Jubilanti

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

Vital

Marie J.	80 let
Danuše Š.	94 let
Růžena V.	95 let

Vital A

Marie Š.	80 let
Libuše K.	80 let
Josef T.	89 let
Naděžda P.	91 let

Vital 1

Pavel V.	80 let
Emanuel T.	87 let
Marie N.	88 let
Dušan K.	89 let

Elán 2

Vladimír S.	87 let
Milada K.	91 let

ReVital

Anežka M.	88 let
Helena J.	92 let



Vše nejlepší!

Přivítali jsme

19. 6.	paní Lechnerová D.	oddělení Vital
1. 7.	pan Svozil K.	oddělení Vital
3. 7.	paní Arnoštová K.	oddělení Vital B
7. 7.	paní Borutová J.	oddělení ReVital
10. 7.	paní Vaňková R.	oddělení Vital
17. 7.	paní Křepelková Z.	oddělení Vital B
21. 7.	paní Holá M.	oddělení Vital 1
22. 7.	paní Brázdová M.	oddělení Vital 1
4. 8.	paní Doleželová M.	oddělení Elán 2
5. 8.	pan Přikryl J.	oddělení Vital B
5. 8.	pan Zona V.	oddělení Elán 2
11. 8.	paní Lenhartová S.	oddělení Vital A
12. 8.	paní Dřímlová D.	oddělení Vital A
14. 8.	pan Franta J.	oddělení ReVital
29. 8.	paní Pospíšilová M.	oddělení Vital
17. 9.	paní Grygarová J.	oddělení Vital A
17. 9.	paní Váňová J.	oddělení ReVital
23. 9.	paní Navrátilová L.	oddělení Vital 1
24. 9.	paní Skopalová H.	oddělení Vital
25. 9.	paní Honzáková E.	oddělení ReVital
26. 9.	paní Matějková M.	oddělení Vital B
26. 9.	paní Melicharová M.	oddělení Vital A

Opustili nás

18. 6.	pan Kroupa J.	oddělení Vital
22. 6.	paní Neherová E.	oddělení Vital B
26. 6.	paní Ossosová M.	oddělení ReVital
29. 6.	paní Rabová L.	oddělení Vital
7. 7.	paní Kašná A.	oddělení Vital 1
17. 7.	pan Šupík S.	oddělení Elán 2
17. 7.	paní Dosedělová Z.	oddělení Vital 1
22. 7.	pan Bartoník S.	oddělení Vital B
1. 8.	paní Čepeláková M.	oddělení Vital A
4. 8.	pan Rolenc J.	oddělení ReVital
7. 8.	paní Kukučková Š.	oddělení Vital A
17. 8.	paní Grecová H.	oddělení Vital
3. 9.	paní Kramářová V.	oddělení ReVital
6. 9.	pan Voštinka P.	oddělení Vital 1
9. 9.	pan Kadlčík F.	oddělení Vital B
10. 9.	paní Nesvadblová M.	oddělení Vital A
12. 9.	paní Motanová E.	oddělení ReVital
14. 9.	paní Pospíšilová M.	oddělení Vital

S láskou vzpomínáme.



Dotek, vůně, zvuk... když smysly ožívají

 Bohdana Jedličková, Vital 1

Někdy není potřeba velkých slov, stačí známá melodie, vůně čerstvě upečeného chleba nebo přítomnost, kterou vnímáme smysly. Právě tyto drobné, ale silné vjemy využíváme u nás v domově jako součást každodenní péče. Smyslová aktivizace otevírá cestu k vnitřnímu prožitku, ke vzpomínkám a k navázání kontaktu. Je to jemný a laskavý způsob, jak být s klientem tady a teď, naladit se na jeho svět a nabídnout mu zážitky, které mají osobní význam.

Věnujeme pozornost všem pěti smyslům: sluchu, čichu, chuti, zraku a hmatu. Snažíme se probudit to, co je lidem blízké, známé, přirozené. Používáme různé podněty a pomůcky: přírodní materiály, oblíbenou hudbu, známé vůně, bylinky, látky s různými strukturami, ochutnávky, masáže rukou, aromaterapii nebo třeba zvuky přírody. Nejde nám o výkon. Záleží nám na tom, aby se klient cítil dobře, vnímal bezpečí



a měl prostor pro vzpomínky, sdílení nebo jen tiché vnímání.

V našem domově se smyslové aktivizaci věnujeme pravidelně, protože vidíme, jak pozitivní vliv může mít. Obzvláště pomáhá lidem s demencí, s narušenou řečí nebo těm, kteří svět vnímají spíš přes smysly než skrze slova. I tam, kde slova už nestačí, může smyslový vjem vytvořit spojení. Někdy postačí melodie, známá vůně nebo jemné pohlazení. Smyslová aktivizace přináší do péče něhu, pozornost a blízkost. A právě díky těmto malým podnětům často znovu objevujeme úsměv, klid i radost. ■

Smyslové vnímání aneb Zapojujeme bylinky

 Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Smyslové vnímání hraje v životě zásadní roli. V pozdějším věku často některé smysly postupně oslabují – třeba zrak či sluch. Přesto je možné tyto schopnosti udržovat v dobré kondici a rozvíjet je prostřednictvím jednoduchých a přirozených činností.

Jednou z takových cest je práce s bylinkami. Vůně dokáže probudit vzpomínky, emoce i rozhovor. Čich je úzce propojen s oblastí mozku, která zpracovává paměť a emoce.

Pro seniory může být přivonění k čerstvé mátě, meduňce nebo levanduli podnětem k vyprávění. Mnozí mají s bylinkami celoživotní zkušenosti. Společné poznávání tak není jen tréninkem smyslů, ale také prostorem pro sdílení zkušeností a vzpomínek.



V našem domově přirozeně zapojujeme smysly seniorů a jednou z cest, kterou jsme zvolili, byla právě práce s bylinkami. Společně jsme poznávali různé druhy bylin, povídali si o jejich využití, vůni i chuti. Senioři nadšeně sdíleli své zkušenosti i příběhy spojené s bylinkami. Připomněli si doby, kdy bylinky sbírali nebo je používali v kuchyni i při domácí léčbě. Atmosféra byla velmi příjemná a obohacující – a i já sama jsem se spoustu nového dozvěděla. ■

Královna květin: růže

 **Andrea Klimešová**, aktivizační pracovnice

V našem domově seniorů jsme zažili krásný okamžik, zapojení smyslů prostřednictvím jediné květiny. Naše seniory nadchla svým jemným vzhledem, ale především okouzila svou omamnou vůní. Každý si přivoněl, každý se pousmál. Bylo nádherné pozorovat, jak i tak jednoduchý vjem dokáže vyvolat vzpomínky, úsměvy i radost.

Růže spojila přítomný okamžik s minulostí a připomněla, jak důležité jsou drobnosti, které potěší. ■



Když se sny plní

 **Eva Hluší, Elán**

V našem domově se plní jedno přání za druhým. Jedno z nich měl i pan Karel z našeho oddělení. Protože má rád koně, vyslovil přání jednoho si pohladit.

Stačilo oslovit Danu, neteř pana Karla, a přání přestalo být nesplnitelné. Společně se svou dcerou Míšou, která koně vlastní, domluvily termín návštěvy. A tak Míša v neděli 10. srpna brzy ráno vyrazila na koni z Polkovic, kde je ustájený na farmě.

My, pečovatelky, jsme pana Karla doprovodily na prosluněnou zahradu, kde se uskutečnilo očekávané setkání. Pan Karel si koníka nejen pohladil, ale zároveň prožil krásné chvíle se svou rodinou.

Ještě před touto návštěvou se pan Karel zúčastnil i skupinové hipoterapie, kde si koně pohladil také. Na obě setkání rád vzpomíná a často o nich vypráví – ale návštěva rodiny s jeho milovaným zvířetem je pro něj prostě nezapomenutelný zážitek. ■



Snaha dělat věci trošku jinak

 **Jana Chalánková, Vital**

Pan Jozef pochází ze Slovenska. Povoláním byl voják, dosáhl hodnosti podplukovníka. Měl rád fotbal a sladká jídla. Dnes je klientem našeho domova. Je imobilní, mluví převážně jednoslovně, většinu času tráví vleže na zádech a hledí před sebe.

Proto jsme mu do zorného pole umístili síť s rodinnými fotografiemi, obrázky oblíbeného jídla i připomínky jeho koníčku. Reakce nás mile překvapila – pan Jozef začal mluvit, ukazoval na fotografie a s úsměvem komentoval: „Čo to je takové hnusné.“ Bylo znát, že se baví.

Od té chvíle si fotky pravidelně prohlíží, více reaguje na personál i své okolí. Velkou radost měla i jeho rodina, která byla dojata, že se panu Jozefovi znovu rozzářila tvář.

Takové okamžiky nám připomínají, že i malá změna může přinést velké světlo do života. ■



Každý život stojí za vyprávění

aneb Tvoříme s klienty jejich biografickou knihu

 Bohdana Jedličková, Vital I

V našem domově si vážíme každého lidského příběhu. Proto jsme začali s touto zajímavou aktivitou, při které spolu s našimi seniory tvoříme jejich vlastní biografické knihy. Jde o knihu vzpomínek, životních milníků, rodinných příběhů, radostí i zkoušek, které každý z nás na své cestě potkal. Nejde o žádné formální dotazníky ani strohá data.

Společně se seniory si povídáme, listujeme starými fotografiemi, vzpomínáme na dětství, školní léta, první lásky, práci, rodinu nebo koníčky, a vše zapisujeme tak, jak to přirozeně plyne ze srdce. Pro mnohé z nich je to silný a hluboký zážitek. Mají možnost znovu projít svou životní cestu, zastavit se u důležitých okamžiků a uvědomit si, že jejich příběh má hodnotu a že nás opravdu zajímá, kým jsou.

Biografická kniha zároveň pomáhá i nám, pečujícím. Lépe dokážeme pochopit, co je pro konkrétního člověka důležité, co mu přináší radost a co bylo součástí jeho životní cesty. Každou knihu tvoříme s respektem, trpělivostí a podle přání. Někdy se zapojí i rodina, jindy vzniká kniha jen z osobních vzpomínek. Ale vždy jde především o vztah – o vzájemné poznání, naslouchání a propojení.

Věříme, že každý život má co říct. A právě tyto malé knížky otevírají dveře ke vzájemnému pochopení – mezi generacemi i mezi námi v domově. Radost, kterou vidíme v očích seniora, jenž drží svou vlastní knihu v ruce, nám potvrzuje, že to celé má smysl. ■



Jedna letní srpnová noc...

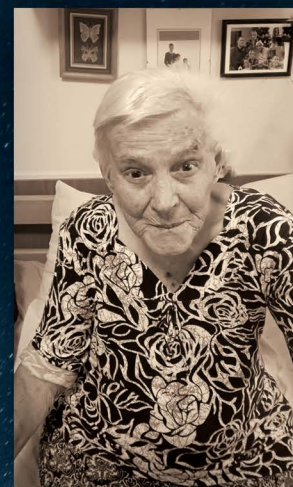
 Martina Kolmanová, Vital A

Byl krásný letní, teplý večer. Naše dámy a pánové na pokojích klidně usínají, pozvolna přichází noc. Obcházím pokoje – vůně letních květů a stromů vnáší otevřenými okny vlhký nádech. Na obloze svítí hvězdy, pro každého z nás určitě jedna...

Přicházím pomalu a tiše na jeden z pokojů k naší milé paní Marii. Poslední dny se jí přitížilo, její hvězda dohasíná. Paní odchází na onen svět. Poslední dny se nám světovala, že je připravena zemřít. My jsme jí byly po jejím boku oporou v její chtěné samotě – držely ji za ruku, hladily po vlasech, byly prostě jen u ní. Někdy i málo je více... jak prostě. Naše emoce, city a podpora byly pro naši paní Marii, „babičku“, jak si láskyplně říkala, důležitou oporou. Odešel člověk – velká žena, dáma čisté povahy a duše, na kterou budeme s láskou vzpomínat.

Zanechala tu vzpomínky na společné prožitky – při smyslové aktivizaci i při projížďkách do zahrady, kterou milovala, na vůni a radost z bytí venku, prostě z prostého života.

Bůh žehnej. Vzpomínáme a posíláme nekonečné pozdravy tam nahoru – k Vaší hvězdě, která na nás bude svítit. Protože hvězdy nehasínají, víme, že Vaše duše tam pokračuje a my se s Vámi zase spojíme. Paní, babičko... Mějte se v tom novém světě nejlíp, jak umíte. ■



Poděkování



Hana Strejčková, koordinátorka odd. Elán

Každého potěší, když je jeho práce oceněna. Můj tým na oddělení Elán v našem domově svoji práci vykonává srdcem, s úsměvem a vždy s individuálním přístupem ke každému klientovi.

Jednou mi někdo řekl, že to nejmenší, co pro svůj tým můžete udělat, je pochválit ho a ocenit jeho každodenní práci, práci a týmovou spolupráci. Tímto se snažím řídit. O to větší radost mám, když svůj tým nemusím chválit jen já, ale mohu jim předat i poděkování od našich seniorů. Proto moc děkuji svému týmu za vše, co dělá, a k mému poděkování přidávám i poděkování od našich klientů a jejich rodin. ■

Vážená paní ředitelko,

dovolte mi, abych jménem svým a celé naší rodiny poděkovala zaměstnancům Domova pro seniory v Tovačově, především všem zdravotním sestrám a pečovatelkám z oddělení VITAL vedených koordinátorkou paní Janou Chalánkovou za vzornou empatickou péči, kterou poskytovaly naší mamince paní Martě Pospíšilové po celou dobu jejího pobytu ve vašem domově.

Personál oddělení jednal vždy profesionálně a reagoval ochotně na všechny naše požadavky. Moc si vážíme nelehké práce ošetřovatelek a sester, kterým děkujeme především za jejich lidský a laskavý přístup, obětavost, trpělivost, vlídná slova a zájem o člověka jako takového. Je to těžká a namáhavá práce, společensky a finančně nedocenená.

Nedovedeme slovy vyjádřit vděčnost za to, že jsme se mohli s naší maminkou rozloučit a být s ní do posledních chvil jejího života.

Ještě jednou upřímně děkujeme.

Hana Kamelandrová, dcera
Marta Pěchová, dcera
a rodiny **Pospíšilovy**

*Rada bych Vám touto cestou
srdčně poděkovala za Vaše
profesionální chování, ochotu a
rychlou a účinnou poskytování
služeb.*

*Vaše laskavost a lidský přístup
v období mého onemocnění
měli mého syna*

*Děkuji personálu
odd. Elánu*

*paní Dočkalová Dobroslava
Dočkalová*

Chtěla bych moc poděkovat celému personálu Domova pro seniory Tovačov za profesionální a upřímnou péči, kterou věnovali mé mamince. Velmi si vážíme jejich empatie, laskavosti a pozornosti, s jakou se o ni starali. Je to náročná práce a my si ceníme jejich odhodlání a lidského přístupu. Za to všem děkujeme.

Miroslava,
dcera paní Stefanie

▲ Poděkování rodiny bylo pro účely časopisu redakčně zkráceno, aby bylo zachováno soukromí rodiny.

Můžu říct, že v podobných zařízeních a nemocnicích jsem prožil hodně času, ale takovou péči, jako tady, jsem nikde nezažil. Chování ke klientům je výborné. Dokázal bych uvést i opačný příklad z doby, kdy jsem byl malé dítě.

Toto psaní má být smeknutím klobouku a pochvalou všem pečovatelkám a sestrám za těžkou práci. Myslím, že této obětavé práce je potřeba si vážit v dnešní době. Pokládám za štěstí, že se povedlo dát dohromady takovou partu obětavých lidí, kterým záleží na odvedené práci.

s vděčností **Pavel Jehlář**

Pavel Jehlář

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 všechno líp

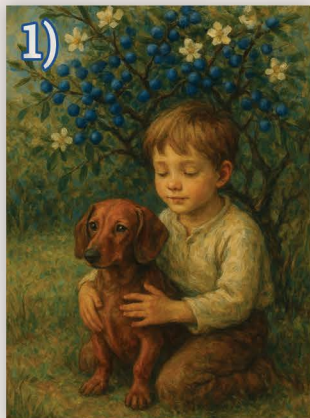
 čerpáno z internetu



Humor je koření života...

Poznáte slavné české filmy?

 Bavsén, internet



Řešení:
1) Za trnkovým keřem
2) Pod jezevčí skálou
3) Svatba jako řemen
4) Tankový prapor

Schované obrázky

Najděte na velkém obrázku všechny detaily zobrazené jednotlivě pod obrázkem a ve velkém obrázku je zakroužkujte. Pozor, mohou být lehce odlišné.



Politický kvíz

1) Jak se jmenuje dokument, který utváří politický a ústavní systém ČR?

- A Listina základních práv a svobod
- B Zákoník ČR
- C Ústava ČR
- D Občanský zákoník

2) Která instituce dohlíží na dodržování ústavních pravidel?

- A Senát ČR
- B Nejvyšší soud
- C Ústavní soud
- D Prezident

3) Kdo jmenuje ústavní soudce?

- A Prezident
- B Volí je lid
- C Poslanecká sněmovna
- D Soudcovská unie

4) Která instituce v ČR tvoří zákony?

- A Vláda ČR
- B Prezident
- C Lidové shromáždění
- D Parlament

5) Kdo má v České republice výkonnou moc?

- A Nejvyšší soud
- B Senát
- C Poslanecká sněmovna
- D Vláda

6) Co musí získat česká vláda, aby mohla vládnout?

- A Důvěru prezidenta
- B Důvěru poslanecké sněmovny
- C Důvěru senátu
- D Důvěru veřejnosti

7) Kolik členů má Senát?

- A 200
- B 281
- C 300
- D 81

8) Kolik členů má Poslanecká sněmovna?

- A 81
- B 281
- C 200
- D 71

9) Kterou z pravomocí nemá prezident?

- A Vetovat zákony
- B Jmenovat členy vlády
- C Zvedat daně
- D Jmenovat ústavní soudce

10) Na kolik let je volen český prezident?

- A Na čtyři
- B Na pět
- C Na šest
- D Na sedm

11) Na kolik let jsou voleni senátoři?

- A Na čtyři
- B Na šest
- C Na sedm
- D Na pět

12) Od kolika let se může kandidovat na prezidenta?

- A Od 35 let
- B Od 21 let
- C Od 18 let
- D Od 40 let

Řešení:

1) C 2) C 3) A 4) D 5) D 6) B
7) D 8) C 9) C 10) B 11) B 12) D

Nákupní košík

 čerpáno z internetu

Pozorně si prohlédněte následující obrázek, zaměřte se na detaily.

Pak jej zakryjte a odpovězte na otázky vedle obrázku, aniž byste ho odkrývali.



Otázky

- 1) Kolik vajec bylo v košíku?
- 2) Jaké víno bylo v košíku?
- 3) Jakou barvu měla marmeláda v košíku?
- 4) Na jakém místě v košíku byla marmeláda?
- 5) Bylo v košíku nějaké ovoce?
- 6) Byly v košíku jahody?
- 7) Co je v popředí vpravo nahoře?
- 8) Jaké ovoce bylo v pravém zadním rohu košíku (na obrázku nahoře)?
- 9) Jaká zelenina byla v košíku?
- 10) Jakou barvu má víčko láhve s mlékem?
- 11) Je to nákupní košík vegetariána?

Hanácké moře u Tovačova

 Marcela Šugová, ReVital

Léto konečně udeřilo v plné síle a milovníci slunečních paprsků, koupání i odpočinku se dočkali. Ráda bych vám přiblížila to nejkouzelnější místo v okolí Tovačova, kterým je „Donbas“, jak mu říkají místní.

Skašovská jezera (Donbas), vznikla v 50. letech 20. století jako důsledek těžby šterkopísku. Těžba vytvořila zatopené plochy, které se staly známé jako Tovačovská jezera. Některá jezera se využívají jako zdroj pitné vody, jiná k rybolovu. Po ukončení těžby se zatopené plochy proměnily v lákavý prostor pro rekreaci. Koupání je povoleno na Annínském jezeře. Okolo jezera se nachází několik pláží, u nichž je vybudovaný přístup do vody. Na své si zde přijdou jak rodiny s malými dětmi, tak i senioři. Najdou se zde i romantická zákoutí, která přijdou vhod milencům.

V okolí jezer jsou velmi příznivé podmínky pro výskyt různých živočichů. Vodní plocha vytvořená rekultivací poskytuje domov asi 70 druhům různých ptáků, v samotných jezerech pak více než 30 druhům ryb.



Voda je zde velmi čistá. A pokud si ráno přivstanu a mám štěstí na slunečný den, neexistuje hezčí pohled. Lesklá vodní plocha, nad ní sluníčko vykukující z oparu nad hladinou, zpívající ptáci, sem tam vyskočí kapřík. Klid a pohoda. ■

Roman Nehera domovský kaplan

Co vás přivedlo k této práci – a k nám do domova?

Až v dospělosti intenzivnější naslouchání Božímu volání. Nikdy by mě nenapadlo (před tím takového neznaboha), že bych se někdy mohl stát kaplanem a byl dokonce vysvěcený na jáhna. Ale moje odpověď Bohu byla ANO. Tak jsem se s velikou podporou manželky vydal na cestu za Božím voláním. A dopadlo to, jak to dopadlo. Díky Bohu za to. Do domova mě přivedlo v roce 2021 přání paní ředitelky mít kaplana. Na arcibiskupství jsme zrovna žádného neměli „skladem“, tak jsem nastoupil 1x týdně, zatím, než někoho vhodného najdeme. A dopadlo to jinak. Zůstal jsem 😊.

Co je pro vás v této roli nejdůležitější?

Budovat vztah a spolupracovat s těmi, kterým sloužím. Proto říkám: Kdo o to stojí, tomu budu rád naslouchat, pomohu mu a budu mu nablízku. To je poslání kaplana. Moje motto pochází od svatého Pavla a zní: Toužím se stát všem vším.

Jak vypadá váš ideální volný den?

Moci „vypnout“ a odpočívat. Ne pokaždé to sice jde, ale sem tam to i vyjde 😊. Jako kle-

rik nejvíce funguji často právě o víkendech a svátcích. Ať jsou to křty, svatby, pohřby, zástupy při bohoslužbách, pobožnosti, ale i svátky, např. Velikonoce, Vánoce, hody a různé liturgické slavnosti (manželka musí mít se mnou svatou trpělivost 😊). Proto je pro mě relax vyjížďka na motorce s manželkou, fotografování, práce okolo domu anebo jen tak ležet a odpočívat.

Co vás v poslední době opravdu potěšilo?

V rámci domova veliké návraty některých klientů zpět k Bohu. Jsou to krásné události, když po mnoha letech se člověk vrátí ke svým základům víry, kterou získal jako dítě. Když ho mohu při tom doprovázet, děkuji Bohu a vždy říkám – je mi ctí být s tím člověkem. ■

Martina Tomigová zdravotní sestra

Co vás na práci zdravotní sestry baví?

Práce zdravotní sestry není jen povolání, ale především poslání. Každý den přináší nové výzvy, příběhy i drobné radosti. Co mě na této práci nejvíc baví? Nejvíce si cením osobního kontaktu s lidmi. Každý klient je jiný, má svůj příběh, své zvyky i potřeby. Baví mě naslouchat jim, být jim oporou a cítit, že moje přítomnost má smysl. Radost z maličkostí, vděčný úsměv nebo poděkování jsou pro mě tou největší odměnou.

Jak relaxujete po náročném dni?

Po náročném dni potřebuji čas pro sebe, abych nabrala novou energii. Nejraději relaxuji v přírodě – dlouhá procházka, jízda na kole nebo jen chvíle klidu na zahradě mi pomáhají srovnat myšlenky. Také si ráda

přečtu knihu, zacvičím si nebo si pustím oblíbený film. Důležité je najít si chvíli, kdy člověk nemusí spěchat a může být jen sám se sebou.

Co vám vždycky zlepší náladu?

Určitě dobrá káva s rodinou nebo přáteli, smích, nebo když si mohu pustit oblíbenou hudbu. Někdy stačí i milá zpráva nebo pěkný den, kdy všechno do sebe hezky zapadá. Takové okamžiky jsou důkazem, že i přes náročnost této profese má smysl dělat ji srdcem. Práce zdravotní sestry je krásná právě tím, že člověk může být pro někoho důležitý. Každý den přináší něco nového a důvod být vděčný. ■



ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ

All inclusive?

Ale jistě – u nás bez front a s úsměvem!

 Bohdana Jedličková, Vital I

Sluneční brýle nasazené, koktejl v ruce, nohy pohodlně natažené na lehátku, kolem šumí moře (nebo aspoň větrák), plážový balonek poskakuje po chodbě... a co je nejlepší? Není potřeba pas, nikdo neztratil kufr a letadlo rozhodně nezmeškáme. Dovolená začíná, bez stresu, bez opalovacích krémů v tašce a bez komárů! A to všechno přímo u nás v domově pro seniory.

Tento týden jsme si udělali tematický den „all inclusive“, protože proč by si naši senioři nemohli taky dopřát kousek prázdninového luxusu? Vyrázili jsme, alespoň obrazně, na pláž, zapožovali do fotoaparátu se slunečníky, plážovým balónkem, katalogem zájezdů a samozřejmě i s úsměvem na tváři. Nechyběly ani drinky s brčkem a letní nálada, kterou by nám mohla závidět i Mallorca. Kdo chtěl, listoval v katalogu a snil o plavbě Karibikem nebo o lenošení v Chorvatsku. Jiní zavzpomínali na staré dobré časy, na dovolené, kdy se spalo ve stanu, jedlo z ešusu a koupalo v rybníce bez filtru a klimatizace. Orlík, Lipno nebo Sázava, to byla tehdejší "letoviska", kde stačila deka, repelent a rádio, a o zábavu bylo postaráno. Nechyběly ani historky z nezapomenutelných cest do Jugoslávie, kdy se jelo celou noc trabantem nebo ško-



dovkou, s dětmi na zadní sedačce a kufrem přetékajícím řízků a kompotů. Vzpomínalo se na slané moře, tržiště s melouny, suvenýry z mušlí, a první obdivné pohledy na mořský svět pod hladinou. A také na výlety do lázní, na klidné procházky po kolonádě, šustění županů, ranní cvičení a společné večery u kávy nebo karet.

Děkujeme všem, kdo si to s námi užili naplno. A pokud někdo tvrdí, že all inclusive je jen pro mladé, ať se přijde podívat, u nás se totiž relaxuje s elegancí, šarmem a pořádnou dávkou humoru! ■

Poznáváme Přerov a jeho krásy

 Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice



Letní měsíce nás lákají na různé výlety, a tak jsme se rozhodli, že objevíme krásy přerovského parku Michalov a přilehlého přírodního koupaliště Laguna.

Při návštěvě parku Michalov jsme obdivovali krásně rozkvetlé a udržované zahrady. Nejvíc nás zaujal altán obrostlý nádhernými růžemi, které až omamně voněly.

V přerovské Laguně jsme byli mile překvapení krásnou přírodních scenérií s pohledem na vodní plochu. Celou Lagunu jsme si obešli. Užili si posezení na lavičkách ve stínu vzrostlých stromů a někteří z nás zažili dokonce adrenalin na dětském hřišti.

Výlety jsme si užívali a za odměnu si dopřáli výborné kafičko nebo pivečko. Každý dle své chuti. ■

Vycházky do cukrárny

Když se léto rozjede naplno a teploty šplhají ke třicítce, máloco potěší víc než příjemná procházka. Ale co by to bylo za letní procházku bez osvěžení na závěr?

Zastavili jsme se v centru Tovačova ve zdejší vinárně. Někdo si dal vychlazené pivo, někdo kávu, někdo mlsal zmrzlinu. ■



Den plný inspirace a dřevařského umění

 **Andrea Klimešová**, aktivizační pracovnice

Ve čtvrtek odpoledne se skupina seniorů z našeho domova zúčastnila v doprovodu aktivizačních pracovníků inspirativní návštěvy místní řezbářské školy, kde právě probíhala výstava prací zdejších žáků.

Výstava se konala v prostorách školy, které byly naplněny nejen krásnými výrobky, ale především vůní dřeva a atmosférou tvořivosti. Senioři měli možnost obdivovat desítky ručně vyřezávaných děl, mezi nimi například dřevěné sošky, reliéfy, ozdobné rámy, nebo tradiční lidové motivy. Každý výrobek byl výsledkem pečlivé práce a talentu mladých studentů. Mnozí senioři se během výstavy rozpovídali o svých vlastních vzpomínkách na práci se dřevem. Návštěva však nebyla jen kulturním zážitkem; pro některé seniory, kteří v minulosti žili nebo pracovali přímo v Tovačově, to byl také návrat v čase.

Domů se vraceli s úsměvem na tváři a srdcem naplněným radostí. ■

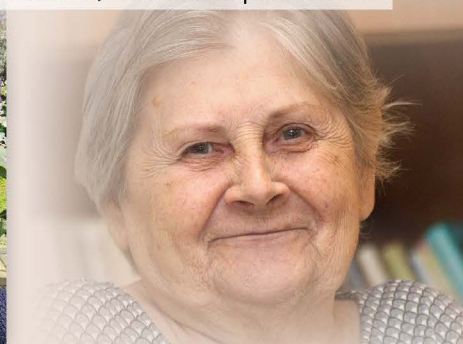


 **Zdeňka Pospíšilová**, aktivizační pracovnice



Vzpomínky nestárnou

 **Andrea Klimešová**, aktivizační pracovnice



Paní Marie, obyvatelka domova seniorů, se nedávno na chvíli vrátila ve vzpomínkách do svého mládí. Vyprávěla, jak jako mladá pracovala v Olomouci v prodejně potravin v Hanačce. Práce ji bavila, denně se setkávala s lidmi, znala své zákazníky a měla radost, když mohla někomu pomoci nebo poradit.

Jednoho dne se však naskytla nečekaná příležitost. Uvolnilo se místo hned vedle v květinářství. Zvědavost a láska ke květinám ji přivedly k rozhodnutí zkusit něco nového. „Bylo to, jako bych objevila kousek sebe, o kterém jsem do té doby neměla tušení,“ říká paní Marie s úsměvem. Vázání květin se pro ni stalo nejen prací, ale i vášní. Každá kytice byla malým dílem, které vyprávělo příběh.

Dnes, o mnoho let později, si paní Marie na zahradě domova navázala svou vlastní kytku. Směs květin ji připomněla staré dobré časy. Skrze barvy, vůně a doteky květin ožila její minulost, její smysly se spojily v jeden hluboký zážitek. Tento prostý okamžik ukázal, jak důležité je propojení smyslů s osobní biografií člověka. Seniorům to připomíná, kým byli, co měli rádi a co je stále součástí jejich života. ■

Léto na zahradě Vital B

V horkých letních dnech naši senioři tráví čas nejraději venku na zahradě. Někdo se rád zapojí i do péče o rostlinky, jiní se z nich prostě jen tak radují.

Čas sklizně si připomínáme i v kuchyni, vracíme se ve vzpomínkách k receptům a postupům zpracování dozrávajícího ovoce. ■



Sklizeň letních plodů

 Jana Chalánková, koordinátorka odd. Vital



V měsíci červnu jsme v rámci smyslové aktivizace vysadili do truhlíků zakrslá rajčátka a dnes jsme se konečně dočkali sladounkých plodů. Pocit smysluplnosti a užitečnosti je velmi důležitý, a pokud ještě uděláme radost druhým, tak je dvojnásobný. Není nic lepšího, než si vlastnoručně utrhnout chutné plody plné vitamínů a zpestřit si jimi svůj jídelníček. Vzpomenout si, jaké plodiny jsme pěstovali na zahrádce a jaké dobroty jsme z nich připravovali. ■

Rajčatový salát

 Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice



V domově si senioři společně připravili rajčatový salát s cibulkou, na kterém si později výborně pochutnali. Samotná příprava byla pro mnohé z nich příjemnou připomínkou domácího života a běžných každodenních činností, které dodávají dni smysl. Právě tyto malé aktivity přinášejí radost a posilují pocit samostatnosti a užitečnosti. ■

Procházky po zahradě

 Jitka Paličková, koordinátorka odd. Vital I



Naši senioři jsou velmi vděční za procházky po naší krásné zahradě, která skýtá různá zastavení.

Mohou obdivovat jezírko s rybkami či voliéru s ptáčky, mezi tím se jim do cesty připlétají naše ochočené kočky. Pod vzrostlými stromy si mohou povykládat s příbuznými nebo ostatními seniory. A kdo má chuť, může se pohoupat na dřevěných houpačkách. No prostě – u nás je prima. ■

Meruňkový koláč

 Z. Pospíšilová a H. Krejčířová, Vital A

Sezóna meruněk je v plném proudu – voní, chutnají a lákají k nejrůznějšímu využití. Dělají se z nich marmelády, nakládají se do kvasu... A samozřejmě se jedí jen tak, čerstvé. No a my jsme si v rámci smyslové aktivizace upekli výborný koláč! ■



Bylinkový program

Byl začátek září, děti usedly zpět do školních lavic, ale nás v Tovačově v domově pro seniory čekaly jiné milejší povinnosti, připravit se na příjezd čtyř dam z Ekocentra Iris Prostějov v čele s paní Evou Zatloukalovou, které za námi přijely s Bylinkovým programem.

Prožili jsme krásné dopoledne plné vůní čerstvých i sušených bylinek a voňavého tvoření. Bylinky jsme poznávali zrakem i čichem, nechyběly známé ani méně známé druhy. Společně jsme vyráběli čajové pytlíčky ze směsi pěti bylin a také hřejivé polštářky plněné pohankovými slupkami a sušenou levandulí. Na výběr bylo mnoho barevných bavlněných látek, a tak si každý mohl zvolit podle svého vkusu. Každý polštářek vypadal trochu jinak, ale všechny voněly stejně krásně.

Na památku si všichni naši senioři odnesli vlastnoručně vyrobený čajový pytlík a voňavý hřejivý polštářek, který jim bude vzpomínkou na krásně strávený čas. ■

 Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice



Ekologický a chovatelský program

 Mirka Andrllová, aktivizační pracovnice



Během letních měsíců jsme měli možnost dvakrát se zúčastnit zajímavého programu s panem RNDr. Bc. Jaromírem Vachutkou, který k nám přijel z Velké Bystřice a přivezl s sebou množství exotického ptactva.

Pan Vachutka je nadšený chovatel a zároveň se věnuje záchraně ohrožených druhů ptáků. Díky tomu nám ukázal, jaký význam má chovatelství pro ochranu přírody. Jeho znalosti jsou obdivuhodné a dokáže svým nadšením strhnout každého posluchače.

Jeho papoušci oplývali nádhernými barvami a také dovednostmi. Největší pozornost si získal papoušek Lori jménem Dante, který uměl nejen mluvit a napodobovat

různé zvuky, ale dokonce se i klanět. Obdiv patřil také dalším ptákům – ať už pro jejich krásné barvy nebo pro příjemný zpěv, který potěšil všechny přítomné.

Pan Vachutka ochotně odpovídal na dotazy a jeho přednášky byly plné zajímavých a poučných informací.

Někteří z vás máte sami zkušenost s chovem papoušků, a také všichni společně máme možnost obdivovat krásně barevné alexandry, korely, andulky i rozely v naší voliéře na zahradě domova. Barevná křídla těchto ptáků rozjasní i všední den. ■



Sportovní hry



Mirka Andrlová, aktivizační pracovnice



Po prázdninách, kdy někomu začala škola a někomu skončila dovolená, jsme v našem domově na začátku září nezháleli a vydali se sportovat.

Celý domov se připravil – senioři, pečovatelé i ostatní personál – a dopoledne jsme si společně užili na zahradě. Ještě pěkné počasí nás lákalo k pohybu a ke sportu pro zdraví.

Bylo připraveno šest stanovišť. Některá měla sportovní charakter – hod koulí nebo hra „šprtec“. Jiná prověřovala postřeh, trénovala paměť nebo nabízela základy rybolovu. Každý, kdo se zúčastnil, získal „zlatou medaili“ za to, že překonal překážky svého věku i zdravotní omezení. Ti, kteří získali nejvyšší počet bodů, obdrželi diplom a dárkový balíček.

V letošním roce se sportovního dopoledne zúčastnilo celkem 38 sportovců.

Umístění v roce 2025

Domov pro seniory

- 1. místo paní Marie Langerová
- 2. místo paní Milada Kodymová
- 3. místo pan Jiří Borek

Domov se zvláštním režimem

- 1. místo paní Marie Frömelová
- 2. místo paní Marie Nečekalová
- 3. místo pan Josef Tomšic



„Radost z pohybu nemá věkové hranice.“

Děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravě i realizaci sportovního dopoledne. Doufáme, že i v roce 2026 budeme mít možnost prožít na zahradě podobný krásný den. ■

Sázení fuchsii

 Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice

Když se nám dostal do rukou proutěný truhlík s hlínou od paní ředitelky, přemýšlela jsem, čím ho osázet. Chtěla jsem rostlinu nenáročnou, která má ráda polostín, protože truhlík měl být umístěn na stůl v pergole. Na radu místní květinářky jsem vybrala pro mě dosud méně známou květinu – fuchsii.

K sázení jsem přizvala naše šikovné seniorky, které truhlík společně osadily. Při práci vzpomínaly na květiny, které nejraději pěstovaly doma. Přečetly jsme si také zajímavosti o fuchsii. V českých zemích se fuchsie rozšířily až v 19. století, především na Moravě. Hlavní zásluhu na tom měl moravský šlechtitel a zahradník Jan Nepomuk Tvrdý.

Dodnes je na zámku v Buchlovicích udržován rozsáhlý sortiment fuchsii – více než 1 200 odrůd. Na nádvoří bývalé hospodářské části zámku si jej mohou zájemci



každoročně prohlédnout v období letních prázdnin ve specializované expozici. Mnohé kultivary jsou zde rovněž k zakoupení.

Říká se, že kdo sází květiny, sází radost. Že je to pravda, jsme si při společném osazování truhlíku opravdu ověřili. ■

Aktivita plná vzpomínek

 Martina Jiříčková, Vital B

Jedna z našich seniorek, paní Svatava, byla dříve poštovní doručovatelkou. Pěšky roznášela psaní a vyplácela důchody po trase Samotišky, Droždín a Radíkov. Na ramenou nosila modrou brašnu a za sebou táhla tašku na kolečkách. Po cestě se kochala krásami přírody a ráda si povídala s lidmi, kteří ji měli velmi rádi.

Pracovní věci, které jí zůstaly ze zaměstnání, si přinesla i do našeho domova. Má radost, když jí pracovnice přímé péče umožní, v rámci aktivity podle biografické péče, na chvíli se znovu vžít do své bývalé „role“ poštačky. ■

No a jak taková aktivizace může vypadat?

Vyzkoušejte jednoduchou aktivitu inspirovanou paní Svatavou:

Můj poštovní den

- Připravte malé obálky nebo dopisy a označte je jmény „adresátů“.
- Paní Svatava (nebo jiný senior) je může „roznášet“ po společenských místnostech domova.
- Zapojte ostatní seniory jako adresáty a umožněte jim přečíst či předat vzkaz.
- Aktivitu doplňte krátkým vyprávěním o vzpomínkách z práce a sdílením příběhů.
- Na závěr si dopisy nebo pohled mohou senioři odnést domů na památku.

Tato aktivita podporuje vzpomínky, jemnou motoriku a radost z role, kterou si senioři pamatovali.

Svatováclavské hody



Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Dne 26. září se kvůli nepříznivému počasí konaly tradiční Svatojáclavské hody v prostorách jídelny domova.

Celé odpoledne zahájil pan kaplan milými a povzbudivými slovy. Přiblížil nám osobnost svatého Václava, patrona české země, a připomněl jeho význam v historickém i duchovním životě. Jeho proslov navodil slavnostní a zároveň klidnou atmosféru, která provázela celé setkání. Zazněl svatojáclavský chorál, který ještě více podtrhl slavnostní ráz odpoledne.

O hudební doprovod se postaral pan Frantík, který všechny přítomné potěšil hrou na harmoniku. Zazněly známé lidové písničky, do nichž se mnozí s radostí zapojili zpěvem i tancem.

Nechybělo ani drobné občerstvení – sladké i slané dobroty, které k hodům neodmyslitelně patří. Slavnost potěšila nejen obyvatele domova, ale i všechny přítomné. ■

„I malé oslavy mohou přinést velkou radost.“



Společně krok za krokem



Marcela Šugová, ReVital



Cílem naší služby je poskytovat pomoc a podporu lidem se sníženou soběstačností. Zaměřujeme se nejen na posilování paměti a kognitivních funkcí prostřednictvím různých her a rozhovorů, ale také na udržení fyzické kondice. I drobné každodenní pohyby, jako je mírné protažení na posteli při ranní hygieně, zvedání paží při oblékání, pokrčení nohou při nazouvání bot nebo protažení kolen při natahování kalhot, usnadňují běžný život a pomáhají tělu zůstat v lepší formě tolik potřebné pro uspokojivý život.

Na našem oddělení se o podporu fyzických schopností stará pečovatelka Lidunka, která s klienty pravidelně procvičuje zejména dolní končetiny. Nejčastěji využívá podpažní chodítko, jež lze nastavit podle výšky každého seniora. Procházka po chodbě se stává příjemným zážitkem – padesát kroků jedním směrem, padesát kroků zpět, k tomu vlídný úsměv doprovodu, zastavení u fotografií na nástěnkách – a hned máme posílené nejen tělo, ale i ducha. ■

„Každý krok je malým vítězstvím.“

Sousedé

Pokud se lidé rozhodnou pro život v domově seniorů, vzdávají se ve svém životě mnohého. Opouštějí domov, ve kterém často žili většinu svého života, vzdávají se majetku ve prospěch svých blízkých a velmi často také přicházejí o dobré sousedské vztahy. Přitom právě ony bývají pro každého z nás tolik důležité – potkat se na ulici s dobrým sousedem, pozdravit se, prohodit pár vřelých slov.

Pro muže je obzvlášť potěšující posezení v místní hospůdce u chlazeného piva, kde se probírá politika, práce i životní historky. Člověku taková setkání pozvednou náladu, určitým způsobem se odreaguje od svých běžných starostí.

Pro nás pečovatelky je proto radostí, když se v domově znovu setkají někdejší sousedé. Podání ruky, úsměv na tváři, vzpomínání, povídání, k tomu dobrá káva s nějakou dobrotou anebo i s něčím ostřejším – a je z toho krásně strávené odpoledne bývalých i současných sousedů. Tak, jako pan Josef a pan Jiří: bývalí sousedé na vesnici, dnes opět sousedé i v našem domově. ■



Marcela Šugová, ReVital



„Dobrý soused je někdy víc než daleký příbuzný.“

Manželský pár v našem domově

 Marcela Šugová, ReVital

Nestává se to často, ale občas se k nám do domova nastěhuje manželský pár. V současné době bydlí na oddělení ReVital pan Jiří s manželkou Štěpánkou.

Manželé se poznali v 80. letech 20. století. Oba už měli za sebou jedno manželství, přesto přeskočila jiskra a vznikla velká láska. Pan Jiří měl dospělé dcery, které začínaly svůj vlastní život, paní Štěpánka si přivedla do manželství nezletilého syna. Zakoupili rodinný domek v nedalekých Lobodících a ve středním věku začali budovat společné rodinné hnízdo. Spojovala je láska k přírodě – pan Jiří byl od mládí vášnivým myslivcem a rád chodil na procházky po lese, Štěpánka ho doprovázela. Doma společně pečovali o zahrádku a domácí zvířata. Tak ubíhal čas a manželé pomalu, ve vzájemné lásce, zestárlí. Postupná ztráta mobility jim ztěžovala život – už se nedokázali postarat o dům ani částečně sami o sebe. Proto se rozhodli strávit podzim svého života v našem domově.

Obývají pokoj v podkroví, kousek od výtahu. Mají zde televizi, kterou sleduje především pan Jiří; jeho oblíbené jsou seriály a hudební kanály. Většinu času tráví luštěním křížovek. Oba manželé se pohybují pomocí francouzských holí a poctivě trénují chůzi po chodbách oddělení. Když má pan Jiří chuť, posedí si na zahradě pod pergolou nebo ve společnosti Štěpánky na houpačce.

Oba se zúčastnili zahradní slavnosti – muzika se jim moc líbila a Štěpánka si dokonce zatančila malý taneček. Paní Štěpánka si také často zajde do společnosti jiných seniorek, zazpívá si, zahraje společenské hry nebo jen poslouchá předčítání z knih. Někdy, ne často, přijde za pečovateli postěžovat si na „dědu“, ale jen výjimečně – svého Jiříka si hlídá. Pokud se pan Jiří dá do hovoru s pečovatelkou či sestrou, Štěpánka vše pečlivě kontroluje, aby nedošlo k nějakým důvěrnostem 😊.

Jsme rády, že se jim u nás líbí, a přejeme jim ještě mnoho krásných chvil strávených v našem domově. ■



SLOVO NA ZÁVĚR

Láska kvete v každém věku

 Jitka Paličková, koordinátorka odd. Vital 1



Láska ve stáří je stejně hluboká jako ve dvaceti, jen se projevuje jinak. V mládí je snadné se zamilovat – všechno je nové, krásné a opojné. Lidé se objímají a líbají na ulicích i v dopravních prostředcích. Ve stáří už city nebývají tolik na odiv, možná i proto, že se to „tak nějak“ nehodí.

Když láska vydrží celý život, je to něco jedinečného. I u nás v domově žijí manželské páry, které chtějí zůstat spolu i v nemoci a dožít bok po boku. A je opravdu dojemné, když manžel přinese své ženě kytici jen tak – proto, aby jí ukázal, že ji má stále rád. ■

Děkujeme za společné tvoření

Děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravě podzimního čísla našeho domovského časopisu. Vaše nápady, texty, fotografie a ochota sdílet své příběhy přinášejí našim čtenářům radost, inspiraci a pocit sounáležitosti. Díky vám můžeme společně prožívat krásné okamžiky, vzpomínat a těšit se na další společná setkání – nejen v tichu podzimních dní, ale po celý rok.

Velké poděkování patří také členům redakční rady za jejich pečlivost, kritiku

i nasazení a našemu grafikovi za krásnou vizuální podobu každého čísla.

A tak, milí čtenáři, 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. Jen prosím počítejte s tím, že obdržené texty mohou být redakčně upraveny nebo zkráceny. Děkujeme za pochopení. ■

Lenka Šenková, ředitelka

Láska v závěru života

Řekla: „*Nevolej doktora, chci klidně usnout, s tvou rukou ve své.*“

Vyprávěl jí o minulosti, o milované chalupě, dětech, vnoučatech i pravnoučatech, o společné poslední – nedávné dovolené... Neplakali, usmívali se. Ničeho nelitovali, byli vděční. Pak tiše zopakovala: „Miluji tě navždy!“ Vrátil její slova a dal jí jemný polibek na čelo. Zavřela oči a klidně usnula s rukou v jeho.

Láska je to, na čem záleží, protože člověk přichází na tento svět s ničím jiným než s láskou a odchází s ničím jiným než s láskou. Profese, kariéra, bankovní účet, majetek, to jsou jen nástroje, nic víc. Všechno zůstane tady. **Miluj, jako by ve tvém životě nebylo nic důležitějšího.** ■

Miloš Matula,
spisovatel

podle podobného
anonymního
příběhu



