



# Občasník

Vážení a milí čtenáři,  
na začátku nového roku vám kromě přání pevného zdraví a všeho dobrého přinášíme také ohlédnutí za závěrem roku uplynulého. Byl to rok dobrý a bohatý na události, jak ostatně vidíte z našich článků, a tak všichni máme na co vzpomínat. Ať vás tedy tato krátká procházka paměti zavede na místa příjemná, do vzpomínek a k lidem, se kterými vám bylo dobře.

Do nového roku vám přeji spoustu krásných okamžiků, pro každý den alespoň malý důvod k radosti a pár dobrých skutků k tomu 😊

ředitelka

## Obsah

Přání bez hranic	1
Památka zesnulých	3
Vzpomínkové setkání	4
Sv. Martin	6
Děkovný dopis	8
Zima	9
Sv. Mikuláš	13
Adventní čas	21
Výnoce v našem domově	27
Okénko pro vlnou chvíli	30
Přípravy na Vánoce	31
Štědrý den	33
Jubilanti	35
Ježíškova vnoučata	36
Vzpomínky na Vánoce	37
Dobrovolnice	39
Přehled o klientech	41
Postní doba	43
Proanostiky	45
Příspěvky k zamyšlení	46
Okénko pro vlnou chvíli	51

O Sanitce přání, jsem se dozvěděla náhodou na sociálních sítích. Jakmile jsem se seznámila s tím, jakou činnost vykonávají, velmi mne to zaujalo a už jsem přemýšlela, kterému klientovi, bych mohla přání splnit. Sanitka přání je určena klientům, kteří jsou v paliativní péči, v terminálním stádiu života. Netrvalo dlouho a vyskytla se možnost u klienta, který nám sdělil své přání, že by se chtěl zúčastnit posledního rozloučení se svou sestrou, která zemřela, a bohužel nebylo možné, aby se předtím viděli, ze závažných zdravotních důvodů. Zkusila jsem tedy kontaktovat již zmíněnou Sanitku přání, kde byli velmi ochotní a vstřícní a na splnění jsme se domluvili.

Za spolupráce našeho personálu, kaplana Mgr. Romana Nehery, vrchní sestry Lenky Chrobákové, MBA a také ošetřující lékařky MUDr. Petry Vackové, jsme domluvili veškeré potřebné informace, týkající se místa a času konání klientovy tužby. Po celou dobu jsem byla v kontaktu s ošetřující lékařkou klienta, která vystavila potřebné podklady pro posádku.

Nadešel den, 25. Října 2023, kdy se vše mělo uskutečnit. Upřímně, byla jsem z toho trochu nervózní, jelikož jsem tuto příležitost organizovala poprvé. Přijela posádka milých zdravotníků, předala jsem jim klienta, kterého odvezli na místo konání. Když se klient vrátil, bylo na jeho výrazu vidět plno emocí, mezi kterými byla spokojenost, ale i smutek. Srdečně mi děkoval za možnost tam být.

Chtěla bych tímto upřímně poděkovat Sanitce přání za to, co dělají. Nelze slovy vyjádřit, jak moc to pro mne znamená, že můžeme pro klienty v těžkých stavech v závěru života ještě něco udělat. Těším se s Vámi na další spolupráci v blízké budoucnosti.

Zdravotní sestra  
Michaela Roháčová





## Památka zesnulých

Dne 2. listopadu si připomínáme naše blízké zesnulé. Svátek zesnulých u nás nazýváme Dušičky.

I u nás v domově jsme s klienty zavzpomínali na jejich blízké, co už nejsou s námi. Udělali jsme si procházku na místní hřbitov, kde jsme se vzpomínkou v našich srdcích zapálili svíčky. Tiše jsme se pomodlili a uctili mrtvé chvílkou ticha.

Na zpáteční cestě jsme se zastavili u zvoničky v naší zahradě a kdo chtěl, mohl si zazvonit.

Aktivizační pracovnice  
Zdeňka Pospíšilová





*„Milovaní nemohou zemřít, protože láska je nesmrtelná.“* Emily Dickins

Po staletí je počátek listopadu tradičně věnován dušičkám a vzpomínání na blízké, kteří již zemřeli. Jednou ze zásad péče o klienty v Domově pro seniory Tovačov je také spolupráce s rodinou, nejen v průběhu poskytování péče, ale také při doprovázení v posledních chvílích života. Uvědomujeme si, že tato spolupráce nemusí skončit úmrtím klienta. Proto jsme letos již podruhé uspořádali v tomto období Vzpomínkové setkání pro rodiny klientů, kteří v uplynulém roce zemřeli.

Setkání se uskutečnilo odpoledne 8. listopadu a zúčastnilo se jej několik rodin a také zaměstnanci Domova. Setkání začalo krátkou pobožností v kapli, kde byly připraveny plovoucí svíce se jmény zesnulých klientů. Na konci pobožnosti byly svíce předány rodinám a odnesli jsme je k zahradnímu jezírku v areálu Domova.

U jezírka jsme svíce zapálili a jednotlivě pouštěli na hladinu za doprovodu zvonění zvonu sv. Archanděla Michaela, který společně se zvoničkou letos nově doplnil pietní zákoutí v zahradě Domova. Atmosféru vzpomínkového okamžiku doplnila vůně kadidla a padající soumrak.

Slavnostní setkání jsme zakončili v kavárně seniorů, kde bylo připraveno drobné občerstvení a především fotografie, vzpomínkové listy a biografické knihy, které vypracovali pracovníci přímé obslužné péče. U kávy a zákusku tak byl prostor pro vzpomínání a společné sdílení.

Děkujeme všem rodinám, které se slavnostního rozloučení zúčastnily a daly tak možnost našim zaměstnancům s úctou a důstojností ukončit společnou kapitolu života, ať už trvala jen několik měsíců anebo pár let. Na společném setkání jsme si uvědomili a prožili, že láska je skutečně nesmrtelná.

Za Domov pro seniory Tovačov Klára Indráková, DiS.





## Svatomartinské posezení

6

Dne 9.11.2023 jsme i u nás v domově oslavili příchod svatého Martina na bílém koni. Sice s sebou Martin nedovezl očekávanou sněhovou nadílku, ale za to jsme si udělali hezké odpoledne.

K poslechu a tanci nám hrála na harmoniku paní Martina Zavadilová. Pilo se víno a k občerstvení nám naše kuchařky upekly krásné cukroví.

Odpoledne se nám všem líbilo.



Zdeňka Pospíšilová  
Aktivizační pracovnice







## Děkovný dopis

8

Začátkem prosince nám přišel děkovný dopis až z druhé strany světa. Velice nás potěšilo, že rodina žijící v Austrálii na nás myslí a napsali nám i z takové dálky. Dopis k nám šel více jak měsíc. Byl plný krásných slov, která zahřejí u srdce a je to velké ocenění naší práce.

... Pro všechny krásné duše a pozemské anděly, kteří se od prvního do posledního dne starali o naši maminku a babičku .... (Vital B)

Pro všechny vás, které jsme poznali, ale i nepoznali....

Ta vaše péče, láska a úcta k stáří byla opravdová a neskonalá!

Vás všech láska předávaná vašim klientům, kteří se připravují jednoho dne na svůj odchod ...

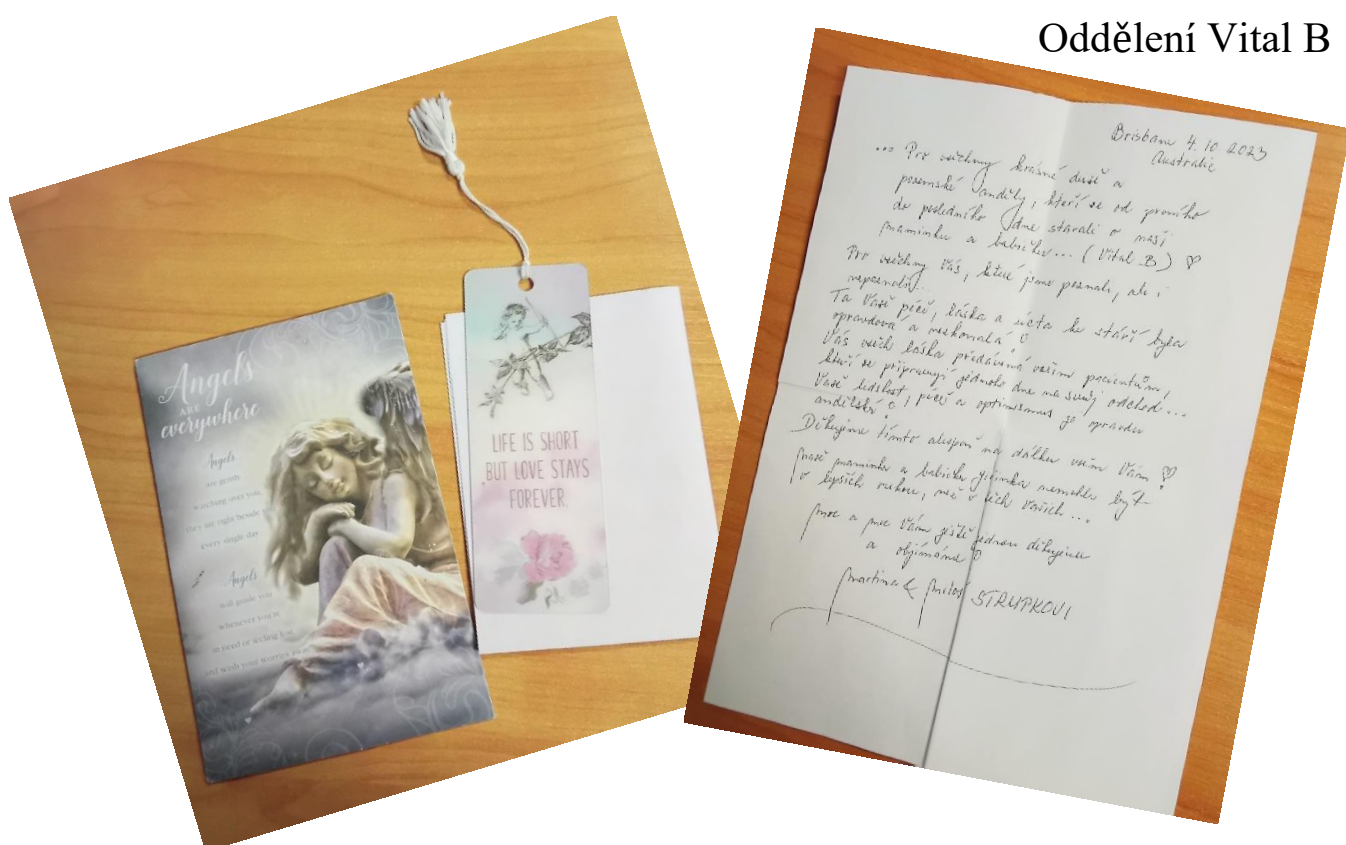
Vaše lidskost, péče a optimismus je opravdu andělská!

Děkujeme tímto alespoň na dálku všem vám. Naše maminka a babička Jiřinka nemohla být v lepších rukou, než v těch vašich ...

Moc a moc vám ještě jednou děkujeme a objímáme!

Martina a Miloš Strupkovi

Oddělení Vital B

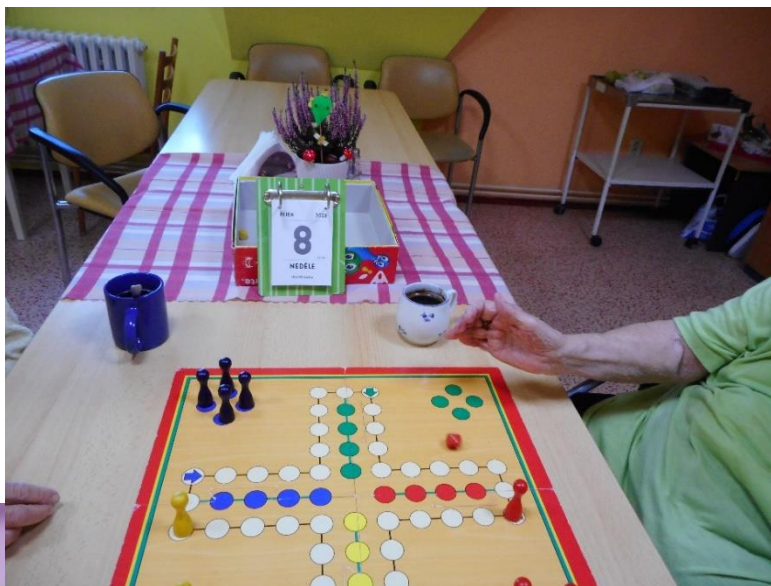




## A je tu zase zima

A je tu zas, ten zimní čas, kdy je venku zima a proto se nehodí tak často trávit čas venku, ale je to doba na vnitřní aktivity. Těch se dá najít také hodně. Někteří klienti procvičí chůzi s personálem, jiní si zase zahrají různé společenské hry se svými sousedy, jako jsou třeba karty, člověče, nezlob se, domino. Někdo stráví rád čas čtením, ať už nad knihami, časopisy nebo novinami. Někomu zase stačí jen sledovat TV. A těmito aktivitami klienti také procvičují svoje smysly. A když se poštěstí a nasněží, tak PSP donesou klientům i sníh na pokoje, aby z toho taky něco měli i ti ostatní co se nedostanou ven a zkouší si vytvořit sněhuláka a zavzpomínat na doby, když bylo sněhu dostatek a chodilo se sáňkovat, stavět sněhuláka, nebo se třeba jen koulovat.

Kolektiv Elán 2







Podzim pomalu odvál vítr a nastala doba plískanic, chladných dní a nocí. Pomalu a jistě přichází zimní čas. Nevlídné počasí, sluníčko ne a ne se protlouct mezi mraky a tak nám nic nezbývá ...než, že se připravit na zimní období. A opět vytáhneme bundy, kabáty či kožichy zachumleme se do hřejivých pletených šál, pašmín a plédů. Nasadíme čepici, či ušanku, kdo zná? Dá si i „štúc“, rukavice palčáky ..... pánové zmijovku, gentlemani vlněné klobouky.... Smekám před takovými „štramáky“ a hurá ....přečkáme tak zimu v teple. Po procházce doma u krbu či kamen budeme „roztávat“ z našich procházek, které jsou na čerstvém vzduchu prospěšné a zdravé. Zimní čas je také dobrý pro naše rozjímání a přemýšlení, končí nám tento rok a opět budeme pozpátku přemýšlet, co dobré bylo, co se povedlo, co jsme zažily..... a co jsme nestihly? Posuneme to do dalšího roku.....co vy na to?

Bude lépe? Přej me si to ....budeme o tom snít.... no a uvidíme....

Vital A  
Marcela Řiháčková





Když napadl první sníh, hned jsme využili krásného zimního počasí a vyrazili s klienty na vycházku do zasněžené zahrady. Byli nadšení ze sněhobílé peřiny, která pokrývala všechno kolem.

Vzpomněli si u toho na dětství, na koulovačky, sáňkování a bruslení na zamrzlém rybníku. Pan Kadlčík vzpomínal obzvlášť na bruslení a pak si přál od nás udělat sněhové koule, aby nás mohl zkoulovat. Připojila se i paní Kováčová a paní Tománková. Byla radost vidět je všechny takto veselé. Právě tyto zdánlivé maličkosti jsou těmi krásnými okamžiky v životě našich klientů.



Kolektiv Vital B





## Svatý Mikuláš

5. prosince den, kdy chodí sv. Mikuláš. Pro někoho je tento den plný obav a strachu, pro jiné zase plný radosti a očekávání.

Již od rána se o nás na Elánu2 staraly čertice. A nutno dodat, že byly velmi hezké a sexy.

Později nás všechny pozvaly na chodbu a oznámily nám, že přijde návštěva. Po chvíli očekávání jsme slyšely cinkání a objevil se sv. Mikuláš, andělé a čerti. Všichni hříšníci a nebylo jich málo, se museli vykoupit písničkou nebo básničkou. Nakonec jsme byli všichni obdarováni od krásných andělů.

Potom sv. Mikuláš i se svým doprovodem navštívil klienty na pokojích, aby je také podaroval a potěšil.

Nakonec začali řídit čerti a strkali do pytlů ty nejzlobivější a „nejlehčí“ klienty.

Tímto děkujeme všem aktivizačním pracovnícím za příjemně strávený den nabitý pozitivní energií.

Klienti Elánu 2  
Dagmar Galandáková  
Jarmila Laidorfová  
Pavel Jehlář

---







Mik, mik, Mikuláš přišel s Čertem na koláč.....Jako každý rok 5. prosince.

Vzhledem k tomu, že mé kolegyně jsou pro každou srandu a dokážou si samy ze sebe udělat legraci a k dostupnosti kostýmů, jsme se rozhodly, že si Mikuláše na našem oddělení uděláme samy.

Odbila desátá, šup do šatů, načernit obličej, nasadit paruky, berlu do ruky a jdeme. Jeden pokoj za druhým. Příchod ohlásil čert řinčením řetězů. První vplul do pokoje Anděl, protože pohled na líbeznou osůbku v bílém snad nezpůsobí takový šok jako pohled na černou ohavu s ocasem a pytlem v ruce. Mikuláš se snažil z každého vymámit nějakou modlitbu či básničku. Někde byl úspěšný více někde méně. V některých očích bylo vidět překvapení, údiv, v některých možná trošku strach a zděšení. Každý reagoval trochu jinak, někdo si zaflirtoval, jiný, u koho to není zvykem, se pousmál.

Naším cílem bylo klienty pobavit, vytrhnout jich ze zavedeného stereotypu a pomalu jich připravit na příchod Ježíška.

Revital  
Marcela Šugová









Mik miku miku Mikuláš, přišel s čertem na guláš. A v tu chvíli bylo na našem oddělení čertí rojení.

Ne že by všichni zlobili, ale trocha legrace a změny snad potěší nejednoho klienta.

Čerti vymetali všechny pokoje, chřestily řetězy, občas se objevily i vidle. Je trošku zavádějící, že takoví šmudlové mají u nás šířit čistotu, ale opravdu jsme dělaly, co jsme mohly. Mezi tím poletoval bílý anděl.

A pak se konečně zjevil Mikuláš. Měl svůj vlastní doprovod a šířil kolem sebe sváteční pohodu. Klienti si vzpomněli na básničky a písničky, a každý dostal něco dobrého na zub.

Pro všechny setkání skončilo dobře a už se těšíme na příští rok, co asi vymyslíme?



Kolektiv Elán





## Přípravy na Adventní čas

Stejně jako doma se každý z nás připravuje na příchod vánočních svátků, tak i u nás v domově nejsme s přípravami pozadu.

Před první adventní nedělí jsme si vyrobili adventní věnec. Připomněli jsme si, proč se adventní věnec vyrábí a jaký význam mají svíčky na věnci.

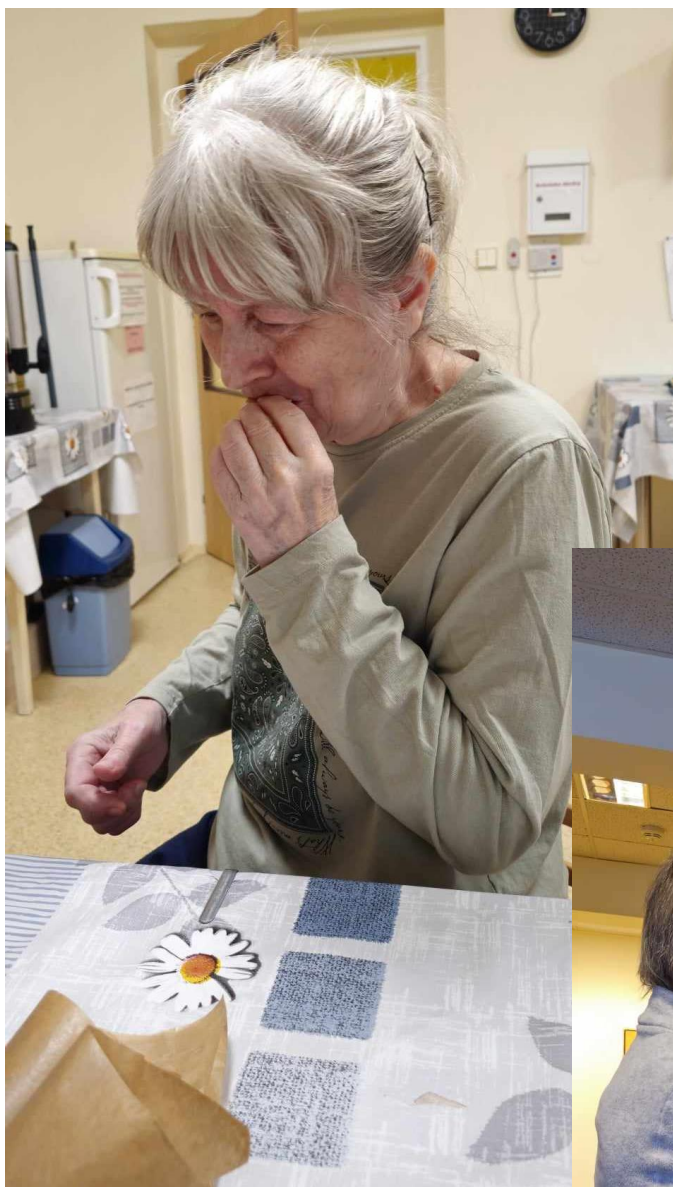
Také jsme pekli perníčky a rohlíčky. Pečení jsme si všichni užili.

A pak už zbývalo pouze nazdobit stromeček a mohli jsme očekávat příchod Ježíška.



Vital A







Po roce jsou tu opět nejkrásnější svátky v roce Vánoce. K nim patří neodmyslitelně pečení cukroví, zdobení stromečku a vánoční výzdoba všude kolem nás. Předvánoční adventní čas jsme i u nás na Vital B trávili přípravami na svátky, pekli jsme perníčky a vanilkové rohlíčky, společně zdobili stromeček a zpívali si u toho koledy.







## Advent na oddělení Vital 1

Začalo to čertama. Mikuláš, anděl a čertíci obešli celé oddělení. Čertíci nikoho neodnesli a Mikuláš tedy nadílku rozdál všem klientům.

Za asistence aktivizační Gábinky paní Keclíková s paní Gajdošíkovou napekly perníčky.

Již před Štědrým dnem navštívil oddělení vánoční skřítek, který přicestoval až ze Severního pólu. I když byl skřítek po daleké cestě hodně unavený, na oddělení se mu moc líbilo a zdržel se až do Božího hodů.

Na štědrý den klienti společně poseděli v jídelně a před večerí si ještě zazpívali koledy.







Pro naše klienty jsme měli připravený pestrý program.

Přivítali jsme jako první u nás v Domově děti z Dubu nad Moravou. Ti měli pro nás připravený bohatý program s vánoční atmosférou. Celým programem nás provázely dvě slečny v hanáckém kroji. Další děti zpívaly koledy a tančily. Dále vystoupily i Mažoretky. Od dětí jsme dostali vánoční dekoraci, která byla umístěná ve vestibulu našeho Domova.

Další vystoupení si pro nás připravila MŠ Tovačov. Děti za doprovodu paní učitelky zpívaly vánoční koledy. Při vystoupení děti využily mikrofon, který je velmi zaujal a rozdivočil. Atmosféra byla velmi bezprostřední a uvolněná a všechny nás pobavila. Nakonec jsme od dětí dostali vyrobená přáníčka a obrázky.

Tečkou na závěr bylo hudební vystoupení ZUŠ Tovačov. Děti a učitelé předvedli velmi pestrý program. Hráli na různé hudební nástroje. Byl to opravdu nádherný vánoční koncert. Rozzářené oči a zpěv našich klientů vypověděl vše o krásné atmosféře, kterou nám připravili.

Vaše aktivizační pracovnice ☺



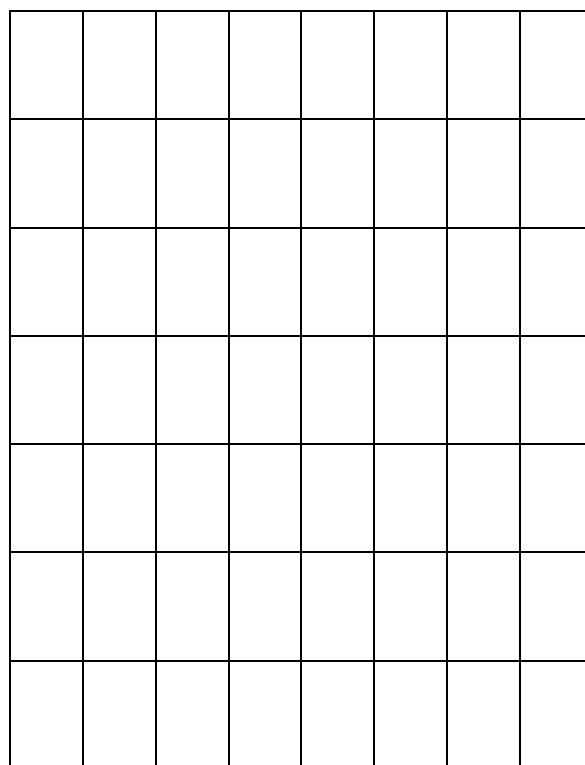
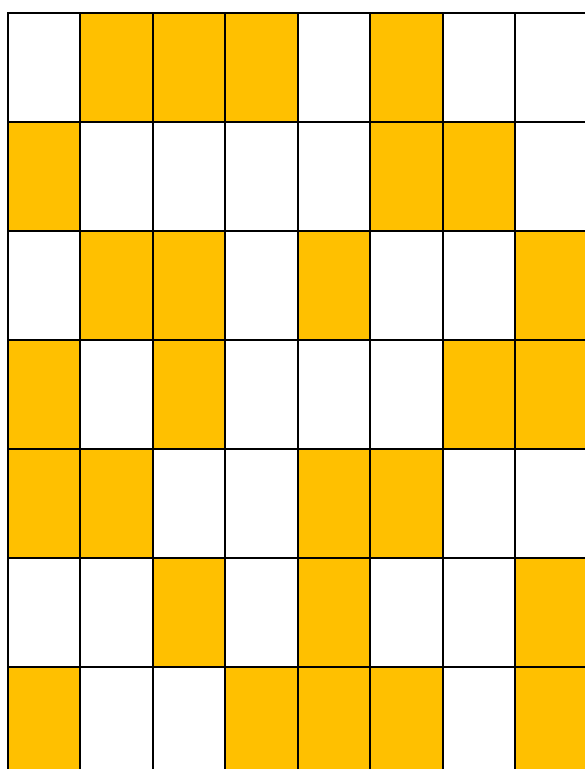
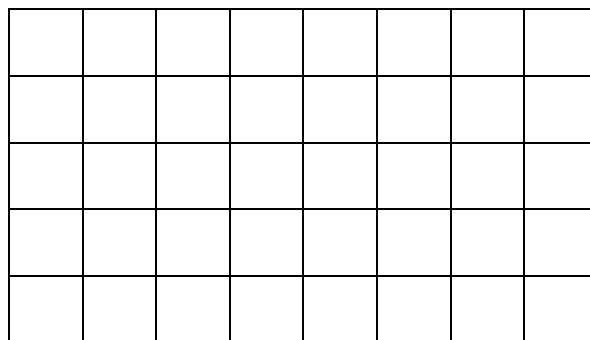
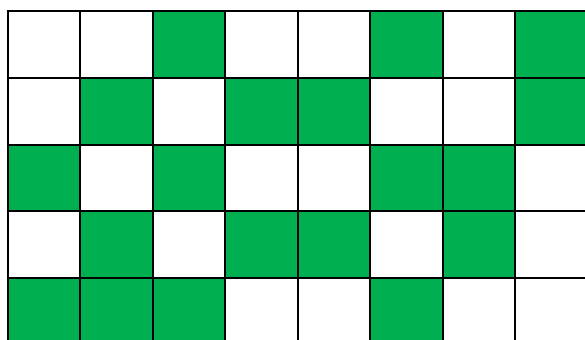
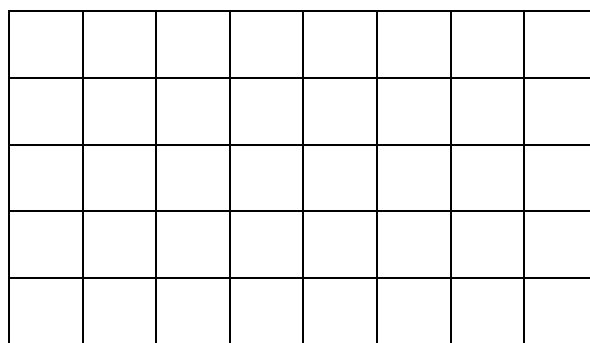
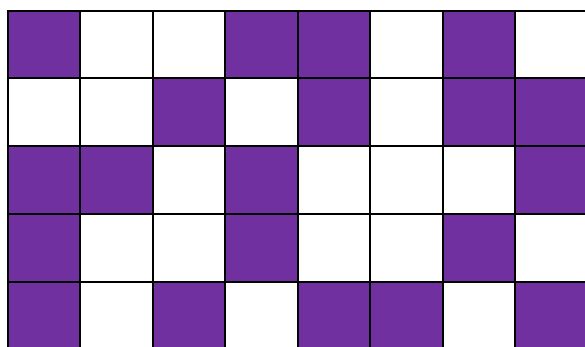






## Negativní obrazy

Do předkreslených obrazců v pravé části listu se pokuste zakreslit negativní obrazy těch, které jsou uvedeny vlevo.





Stejně jako dříve doma se i nyní naši klienti pomalu připravují na Vánoce.

Už nemusí trávit čas ve shonu – úklidu, pečení několika druhů cukroví, nebo vymyšlením dárků, právě naopak si nyní mohou užít tu pravou předvánoční atmosféru v klidu a v pohodě. Z každého koutku oddělení na nás vykukuje vánoční výzdoba, na kterou jsme patřičně hrdí. Rodinní příslušníci mohou na chodbách našeho oddělení sledovat, jak se jejich blízcí zapojují s aktivizační pracovnící Andrejkou do příprav na adventní neděle a na Vánoce. Přes týden pečou vánoční cukroví a všichni se těší na nedělní posezení, kde ho u kávy a vaječného likéru sní a zhodnotí, jak se jim povedlo.

Při těchto společných posezeních vzpomínáme, kdo jaké cukroví měl nejraději, jaké tradice se u nich doma dodržovali, nebo si jen tak povídáme.

Pomocí smyslů se snažíme vyvolat vzpomínky a s nimi následně pracovat, a pokud se žádné vzpomínky nevynoří, vůbec nevádí, jde jen o okamžik, který je teď a tady. Snažíme se, aby i když klienti nemohou být se svými blízkými, byli spokojeni a v daný okamžik šťastni.

Oddělení Vital





Při přemýšlení nad tím a hledáním toho, čím přispěji do tohoto čísla Občasníku, jsem na internetu, narazila na tuto povídku.

Každý prožíváme Vánoce jinak, ale z téhle povídky čiší to kouzlo Vánoc, které mám pocit, že dnes už vyprchalo, že Vánoce už nejsou o radosti a pohodě, ale o co nejdražších dárcích a spoustě jídla.

Přitom nejdůležitější by měl být klid, pohoda a to, že můžeme být se všemi blízkými.

Snad vás tato nostalgická povídka aspoň trochu zaujme.

#### 24. prosince Štědrý den - Vánoce

Dnes to vypukne! Je Štědrý den. Kapr se šťastně plácá ve vaně. Celý byt i dům voní vánočními dobrotami. Maminka s babičkou vaří a pečou, až jsou z toho celé zpocené. Když vaří domácí čokoládu, smíme my děti olízat vařečky. V poledne máme bílé klobásy s bramborovou kaší. My jsme ateisti tak se nemusíme postit.

Po obědě nás babička vezme do kostela podívat se na jesličky, abychom tatínkovi nepřekáželi ve zdobení stromku. Maminka to nevidí ráda. Bojí se, aby z nás nevyrostli tmáři. Z vycházky přijdeme vymrzlí a mokří jak jsme se se sestrou v parku koulovali. Už se stmívá a maminka s babičkou připravují večeři. My děti chystáme sváteční talíře a příbory. Nikdy nevím kam dát vidličku. „Nalevo nebo napravo?“

Opatrně nabírám rybí polévku a před očima mám rybí hlavu v hrnci. Tatínek se mračí a káravě říká: „Ty nejíš rybí polévku? Co by za takovou vánoční rybí polévku daly hladovějící děti v Africe!“ S bramborovým salátem a řízkem si rychle poradíme.

Po večeři jdeme do obývacího pokoje, kde je rozsvícený stromeček. Na stromku prskají prskavky a pokoj voní vánoční atmosférou. Pod stromečkem jsou zabalené popsané balíčky s dárky. Dostal jsem od maminky praktické věci jako ponožky a boty a od tatínka stavebnici Merkur a knihy, protože mě to bude rozvíjet. Tatínek má upřímnou radost z vody na růst vlasů. Maminka si přivoní k mýdлу Šeřík a Živé květy raději nabídne babičce. Babička dostala šálu a pantofle a je dojatá: „Děti, děti proč si děláte takovou škodu?“

Rozbalil jsem největší krabici. „Hurá! Vláček Piko z NDR!“ Beru nedočkavě vagónky do ruky. Mají krásný nový lak. Střecha je světle šedá, plášť je v tradiční drážní zelené a podvozky černé. Voní novotou. Vypadají jak pravé vlaky co jezdí po opravdových kolejích. Tatínek je technik tak se ujme sestavování kolejí. Do ovladače vkládá plochou baterii o napětí 4,5 Voltu. Kolejiště má závory a nádraží s nápisem „BAHNHOF“ ve štítu. Kolem nádraží jsou stromečky, které se musí zastrčit do otvorů v trávniku, aby nevypadly.

Tatínek je na všech čtyřech, má v očích výraz nejvyššího zaujetí. Vláček krouží po kolejích. Po deseti minutách se odvážím: „Tatí půjč mi to taky!“ „Ne. Neumíš s tím. Rozbil bys to. Musím pořádně vyzkoušet všechny funkce.“ A tatínek jezdí dopředu. A tatínek jezdí dozadu. Zvedá závory, dává semaforem na volno. Připojuje a odpojuje vagónky. Po další čtvrt hodině: „Tatíí půjč mi vláček!“ „Ne. Ještě chvíli. Budeme se střídat. Dneska si budu hrát já. Můžeš si hrát zítra, já musím do práce.“



Růžena Tomášková  
Vital A



Dne 9. 1. 2024 proběhlo setkání jubilantů za III. čtvrtletí tohoto roku. Jako vždy probíhala oslava jubilantů ve svátečním duchu. Po osobní gratulaci paní ředitelky jsme si pochutnali na výborném dezertu, který připravili naše šikovné kuchařky v kuchyni. Poté jsme si zazpívali písně.

## Elán 2

Magda K.	80 let
Dagmar G.	80 let
Libuše S.	89 let
Milada K.	92 let
Miroslava B.	96 let
Anna M.	96 let

## Vital A

Alena G.	80 let
Emílie G.	87 let

## Vital 1

Naděžda Z.	90 let
------------	--------

## Revital

Ludmila Ch.	80 let
Vladimír N.	90 let
Václav K.	90 let

## Vital

Ludmila R.	85 let
Jarmila K.	86 let
Věra C.	88 let

Do letošní akce „Ježíškova vnučata“ jsme navrhly paní Evu Motanovou a paní Libuši Niliusovou. Obě dámy jsou bez rodiny, osamělé a s mlsným jazýčkem. Obě si přály nějaké pochutiny, no prostě dobroty.

Paní Evě byl balíček doručen poštou. Její rozzářené oči připomínaly pohled dítěte u vánočního stromku. Se zájmem vybalovala čokolády, oplatky, piškotky. Při tom všem byla velmi uvědomělá, požádala personál o uložení dobrot do skříně, prý to bude „likvidovat“ postupně.

Paní Libuši obdarovala mladá žena, která dovezla dárek osobně z Vyškova. Štíhlá, nenápadná paní byla velmi příjemná a milá. Povídala si s personálem o své babičce, která zemřela ve 100 letech. Paní Libuška dostala balík plný sladkostí a vitamínů. Z rozhovoru s dárkyní byl cítit upřímný zájem a empatie ke starým lidem. Bylo to velmi povzbudivé a příjemné. Je moc fajn, že jsou mezi námi stále lidé, které naplňuje to, že mohou udělat radost druhým.

Marcela Šugová, revival





## Vzpomínky na Vánoce

„Jako malý kluk jsem byl ministrant v kostele, pomáhal jsem panu farářovi při mších o Vánocích a také v předvánočním čase. V tomto období probíhaly rorátní mše, kde se zpívaly prastaré adventní zpěvy. K tradicím také patřilo sehnat stromeček, byl to obtížný úkol. U nás bylo jen málo jehličnatých lesů. My jsme ovšem měli štěstí, protože sestry moji maminky chodily za prací do Vídně a odtud dovezly umělé vánoční stromeček. Nazdobili jsme ho baňkami a také figurkami andělíčků. Na Štědrý den jsme mívali rybu, obvykle kapra, kterého jsme ulovili v rybníce pomocí košů.“

Tomšic Josef

„Moje vzpomínky na Vánoce jsou jenom hezké. Pekla jsem cukroví asi osm druhů. Nejoblíbenější v naší rodině byla roláda. Na štědrý den jsme si usmažili kapra, kterého jsme si společně s manželem zašli koupit k Hradeckému rybníku. To byla tradice, ten nesměl chybět. Pracovala jsem v JZD a většinou jsem na Štědrý den měla odpolední a tak večeri chystal manžel.“

Nesvadbová Miroslava

„Jako malá holčička jsem bydlela s rodiči v Přerově. Když mi bylo asi pět let, moc jsem si přála panenku. Stále jsem vyhlížela Ježíška a byla jsem moc hodná, aby na mne nezapomněl. Na Štědrý den jsme odpoledne chodili na návštěvu k babičce. K večeri býval kapr, bramborový salát a rybí polévka. Polévku vařil tatínek a já jsem se to později naučila vařit od něho, byla výborná. Nastal večer a já doufala, že Ježíšek na mne nezapomněl. Nezapomněl! Byla tam nejen panenka, ale i kočárek. Pamatuji si to jako dnes, byla jsem moc šťastná.“

Povýšilová Naděžda

„Vzpomínám, jak jsem šel pro stromek. Bydlel jsem v Olomouci a byl jsem už ženatý, stromeček na Vánoce doma nesměl chybět. V práci jsem si vzal náhradní volno a šel jsem na tržnici čekat, kdy přijede auto s vánočními stromky. Nebyl jsem sám, bylo nás nedočkavých hodně. Přijelo auto a to byl povel pro všechny, aby se vrhli na auto a každý získal stromek. Byla to pěkná strkanice, přišel jsem i o knoflíky na kabátě, ale nevadilo mi to. Cesta domů do Holice byla radostná, protože jsem měl stromek pro rodinu. Mým úkolem bylo ještě stromek nazdobit, žena se starala o vše v kuchyni. Navařila tradiční jídlo a hlavně napekla – pekla až dvacet druhů cukroví.“

Navrátil Stanislav

Rozhovory s klienty Vital A, Lenka Pazderová



Toto číslo občasníku bude zaměřené převážně na vánoce. Téměř všechny příspěvky budou o krásných výzdobách, o tvoření těchto výzdob, o pečení cukroví o trávení společných chvil při adventních setkáních.

Ale zde bych ráda poděkovala paní Vendula Looseley, která se rozhodla svůj volný čas věnovat našim klientům. Chodí pravidelně každý pátek za našimi klientkami paní Erikou a paní Danuší a tráví s nimi část odpoledne. Jedná se o individuální návštěvy, neboť paní Erika, je na našem oddělení jen krátce a vyhýbá se společným aktivitám. Pro paní Danušku je komfortnější, když paní dobrovolnice přijde za ní na pokoj a tam si společně povídají. Je radost vidět, že naše klientky mají v očích světlý radost, že vidí i někoho jiného než jen pečovatele ve žlutých tričkách. Že za nimi, kromě nás a rodinných příslušníků přijde i někdo cizí, který jim věnuje to, co nejvíce potřebují – doteky, svůj čas a úsměv.

V této uspěchané době, kdy všichni mají nějaké povinnosti a někam pospíchají, je skoro zázrak, že se najdou i lidé, kteří si ukrojí část svého volného času a věnují ho neznámým lidem, pro které to mnoho znamená.

Oddělení Vital





Přehled o příchodech a odchodech klientů k nám do domova za období od října do prosince.

### Příchod klienta

- 11. 10. paní Bakošová na oddělení VITAL A
- 13. 10. paní MUDr. Šafářová na oddělení VITAL B
- 6. 11. pan Hrubý na oddělení VITAL B
- 9. 11. pan Hampel na oddělení ELÁN 2
- 10. 11. paní Bernardová CSc. Doc. MUDr na oddělení REVITAL
- 21. 11. paní Snášelová na oddělení VITAL A
- 28. 11. paní Zabloudilová na oddělení VITAL 1
- 6. 12. paní Hříbková na oddělení VITAL B
- 8. 12. paní Šusterová na oddělení VITAL B
- 12. 12. paní Majirská na oddělení REVITAL
- 14. 12. paní Králová na oddělení VITAL A
- 14. 12. paní Surovcová na oddělení VITAL A
- 18. 12. paní Janotová na oddělení ELAN 2



Opustili nás

20. 10. paní Kadlecová z oddělení ELAN 2  
25. 10. paní Pluháčková z oddělení VITAL A  
3. 11. paní Mlčochová z oddělení ReVITAL  
9. 11. paní Koutná z oddělení VITAL A  
18. 11. pan Arnošt z oddělení VITAL 1  
19. 11. paní Holcová z oddělení VITAL B  
22. 11. paní Sobotková z oddělení ReVITAL  
23. 11. pan Březina z oddělení ELAN 2  
27. 11. paní Dostálová z oddělení VITAL B  
2. 12. paní Němčáková z oddělení VITAL A  
3. 13. paní Umělá z oddělení VITAL A  
15. 12. paní Rolencová z oddělení VITAL 1  
20. 12. paní Bakošová z oddělení VITAL A





## POPELEČNÍ STŘEDA A POSTNÍ DOBA

Zdravím vás všechny v novém roce. Letos se nám celkem brzy blíží postní doba, která začíná Popeleční středou. Letos tahle událost připadá na 14. února.

Popeleční středou začíná postní doba, která trvá 40 dní kromě nedělí. Stejně jak doba adventní je také postní doba čas příprav na velikou událost, kterou je Zmrtvýchvstání našeho Pána Ježíše Krista.

Jistě si také vzpomenete, že při mši svaté na Popeleční středu se uděluje popelec.

Popelec je svátostina, která se zavedla do liturgie od 10. století a je to označování věřícího křížkem na čele. Užívá se popela, který je z loňských ratolestí (kočiček) požehnaných na Květnou neděli.

Dříve se popela užívalo i také jako čistícího prostředku. Toto znamení nás tedy vybízí, abychom vstoupili do postní doby vědomě a prožívali ji jako čas **vnitřního očišťování**. Máme zapotřebí důkladně pročistit všechno, co se za celý rok proplížilo do našeho srdce a poskvřnilo je.

Při mši na Popeleční středu kněz popel žehná modlitbou:

*Bože, ty nechceš smrt hříšníka, ty chceš, aby se obrátil a byl živ. Smiluj se a vyslyš naše prosby:*

*Požehnej + tento popel, který si dáváme sypat na hlavu na znamení, že jsme hříšní a chceme konat pokání. Ačkoli jsme prach a v prach se obrátíme, přece věříme, že nám odpustíš a vzkřísíš nás k novému životu, jako jsi vzkřísil svého Syna, našeho Pána Ježíše Krista. Neboť on s tebou žije a kraluje na věky věků.*

Při udělování popelce říká kněz:

*„Pamatuj, že prach jsi a v prach se navrátíš“ nebo „Čiň pokání a věř Evangelium“*

Postní doba vrcholí Svatým týdnem, který začíná Květnou nedělí a je posledním týdnem před Velikonocemi. Během postní doby se užívá liturgická barva – fialová, která je barvou pokání a smutku.

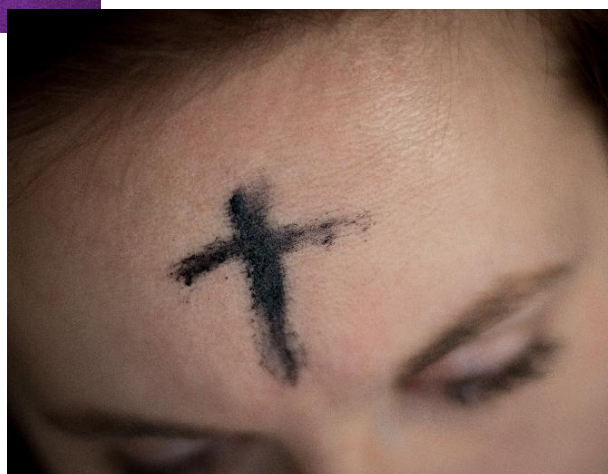
Popeleční středa je společně s Velkým pátkem dnem přísného postu. Také během postní doby se věřící postí. Není to jen a pouze půst od masa, ale postit se má větší význam. Půst má mít vždy i duchovní rozměr. Postem není myšlen jen půst od jídla, ale zřeknutí se toho, co je v životě věřícího zbytečné, postradatelné či překážející a brzdí duchovní rozvoj, přestože to není hříšné.

S postem se doporučuje i konat **skutky zbožnosti**: účast na mši svaté, četba Písma, křížová cesta, modlitba růžence a podobně i **skutky lásky**: návštěva nemocných a péče o ně, pomoc bližním, konkrétní služba občanskému nebo církevnímu společenství a podobně.

Přeji vám všem, aby postní doba nebyla něčím nepříjemným, ale něčím, z čeho můžeme čerpat a obohatit náš osobní život, vztahy s druhými, a hlavně vztah s Bohem.



Váš kaplan – Roman Nehera





## Pranostiky listopad - prosinec

- Studený listopad - zelený leden.
- Jaký listopad, takový březen.
- Svatý Martin přijíždí na bílém koni.
- Na svatou Kateřinu schováme se pod peřinu.
- Kateřina na ledě, Vánoce na blátě.
- Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.
- O svaté Barboře ležívá sníh na dvoře.
- Lucie noci upije a dne nepřidá.
- Na Štědrý večer hvězdičky - ponесou vajíčka slepičky.

## Pranostiky leden - únor

- V lednu za pec si sednu.
- Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.
- V lednu mráz - těší nás, v lednu voda - věčná škoda.
- Na Nový rok - o slepičí rok, na Tři krále o dva dále, na Hromnice o hodinu více.
- Únor bílý pole sílí.
- Na Hromnice musí skřivánek vrznout, i kdyby měl zmrznout.
- Na svatého Matěje lidské srdce okřeje.
- Leží-li v únoru kočka na slunci, v březnu leze za kamna.

Podzim ne a ne se rozloučit, krásné teplé dny nás dlouho lákali ven na procházku po zahradě. Ale i teplým dnům odzvonilo a převzala vládu paní zima. Začaly plískanice a nevlídné počasí, které nás zahnal do svetrů a zimních bund. Čekání, na Ježíška zpřijemnil nám i klientům předvánoční program vystoupení žáků z ZUŠ Tovačov, kde zazpívali koledy a zahráli na různé nástroje. Na Štědrý večer jsme si dali kapra s bramborovým salátem, rozdali dárky a konec roku zaklepal na dveře. Na Silvestra jsme si popřáli určitě jen to nejlepší a hlavně hodně zdraví, které všichni potřebujeme. A můžeme vyrazit do nového roku 2024 s novými předsevzetími, tajnými přání a dobrou náladou.

Tak šťastný nový rok a ať se vše daří, jak si kdo přeje.

VITAL1 Krejčířová Věra





V lese káceli stromy dva dřevorubci. Stromy byly vysoké a měly mohutné a tvrdé kmene. Oba dřevorubci byly zdatní, ale každý z nich se do práce pustil jiným způsobem. Ten první se do svého kmene vytrvale zasekával ránu za ranou. Nikdy se nezastavil, narovnal záda jen na okamžik, když potřeboval nabrat dech. Druhý dřevorubec si čas od času dopřál přestávku.

Když zapadlo slunce, první dřevorubec byl teprve v polovině kmene. Potil krev a byl rád, že už bude večer. Nevydržel by pracovat ani o minutu déle. Zato ten druhý stačil podetnout celý strom. Jak je to možné? Vždyť oba začínali současně a stromy byly stejně velké.

První dřevorubec nevěřil svým očím. „To nechápu! Jak se ti podařilo podsekat celý strom, když ses pořád zastavoval?“ Druhý dřevorubec se usmál: „Ty jsi viděl, že jsem se zastavoval, ale nevšiml sis, že jsem si při každé přestávce naostřil sekeru!“

*Naše duše je jako sekera. Nesmíme ji nechat rezivět. Každý den bychom jí měli trochu na ostřit:*

- 1. Zastavit se na 10 minut a poslechnout si nějakou hudbu.*
- 2. Jakmile je to možné, jít pěšky.*
- 3. Každý den obejmout lidi, které máme rádi, a říci jim: „mám tě rád.“*
- 4. Nevynechat oslavy narozenin, výročí, svátků a podobných příležitostí.*
- 5. Být ke všem laskavý. I k těm, které máme doma.*
- 6. Usmívat se.*
- 7. Modlit se, meditovat, rozjímat.*
- 8. Pomoci někomu, kdo nás potřebuje.*
- 9. Hýčkat sami sebe.*
- 10. Dívat se na nebe a směřovat vysoko.*





V nemocnici ležela stařenka. Právě si povídala s farářem, který ji přišel navštívit. „Pán mi dopřál nádherný život. Jsem připravená odejít.“

„Já vím,“ přitakal tiše farář.

„Ale přála bych si jednu věc. Až umřu, chci jít do hrobu se lžičkou v ruce.“

„Proč se lžičkou?“ podivil se farář. „Proč chcete mít v ruce právě lžičku?“

„Ráda jsem chodila na oslavy a vždycky, když jsem přišla ke svému místu u stolu, podívala jsem se, jestli je u talíře také lžička. To znamenalo, že bude také moučník nebo zmrzlina.“

„Ale já pořád nechápu ...“

„To znamenalo, že nakonec přijde to nejlepší! A právě to chci říct o svém pohřbu. Až se budou lidé divit, co mám v ruce, chci, abyste řekl, že tu lžičku držím, protože to nejlepší teprve přijde!“

*Jednoho pacienta trápil velký strach ze smrti. Ptal se svého lékaře: „Co bude pak, doktore? Co si pak se mnou stane?“*

*Lékař byl na odchodu. Otevřel dveře a do místnosti radostně vběhl pacientův pes. Vesele štěkal, hned vyskočil na postel a olízal svému pánovi ruce i celý obličej.*

*Lékař řekl: „Bude přesně tohle. Někdo vám otevře dveře.“*



**Určete známou osobnost**

Podle 3 indicií uvedených na každém řádku se pokuste určit, o jakou známou osobnost se jedná. Odpovědi zapište na volné řádky.

Stratford nad Avonou, Othello, Sonety

.....

Jednota bratrská, Naarden, škola hrou

.....

Kersko, sběrné suroviny, Oskar

.....

Nobelova cena, Žižkov, Maminka

.....

Příbor, psychoanalýza, Německo

.....

Nelahozeves, Slovanské tance, New York

.....

Teorie relativity, Nobelova cena, židovský původ

.....

Kuba, Stařec a moře, Nobelova cena

.....

Holandsko, Slunečnice, ucho

.....

Brixen, epigramy, Král Lávra

.....

Secese, S. Bernhardtová, Slovanská epopěj

.....

Národní obrození, tisícová bankovka, Matice česká

.....

Cimrman, Vratné lahve, Hodina zpěvu

.....



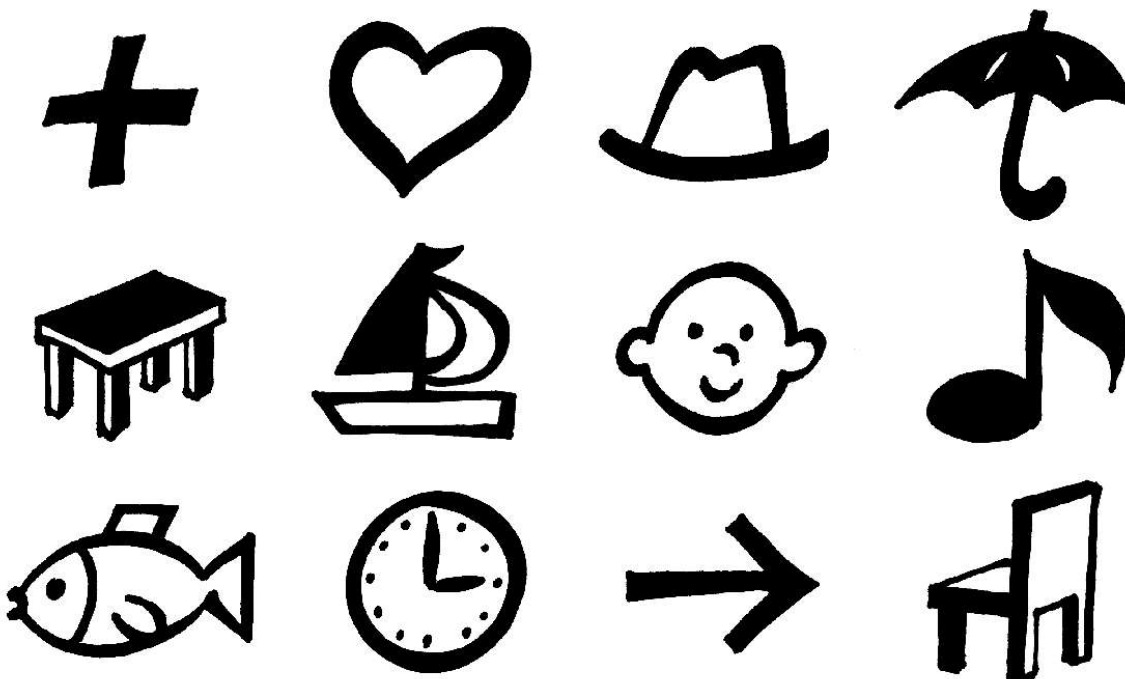
**Správné odpovědi:**

Stratford nad Avonou, Othello, Sonety – **William Shakespeare**  
Jednota bratrská, Naarden, škola hrou – **Jan Amos Komenský**  
Kersko, sběrné suroviny, Oskar – **Bohumil Hrabal**  
Nobelova cena, Žižkov, Maminka – **Jaroslav Seifert**  
Příbor, psychoanalýza, Německo – **Sigmund Freud**  
Nelahozeves, Slovanské tance, New York – **Antonín Dvořák**  
Teorie relativity, Nobelova cena, židovský původ – **Albert Einstein**  
Kuba, Stařec a moře, Nobelova cena – **Ernest Hemingway**  
Holandsko, Slunečnice, ucho – **Vincent van Gogh**  
Brixen, epigramy, Král Lávra – **Karel Havlíček Borovský**  
Secese, S. Bernhardtová, Slovanská epopej – **Alfons Mucha**  
Národní obrození, tisícová bankovka, Matice česká – **František Palacký**  
Cimrman, Vratné lahve, Hodina zpěvu – **Zdeněk Svěrák**

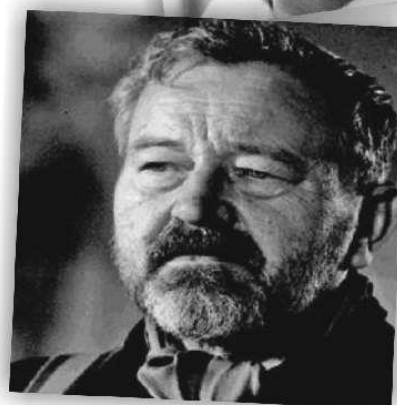


### Zapamatování obrázků

Po dobu 2 minut pozorujte následující tabulku a snažte se zapamatovat si co nejvíce zakreslených obrázků. Po 2 minutách tabulku zakryjte a v dolní části listu se pokuste do tabulky do příslušných políček vepsat, o jaké obrázky se jednalo (obrázky nemusíte kreslit).




Po dobu 2 minut si prohlížejte následující fotografie známých lidí a snažte se vtisknout si do paměti jejich správné umístění. Pak horní část listu zakryjte a pokuste se na dolní řádky napsat tyto známé osobnosti ve správném pořadí.



.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**Správné odpovědi:**

Jiří Šlitř, Karel Čapek, Dana Medřická

Waldemar Matuška, Adina Mandlová, Jan Werich



## Zimní

Zima v sobě skrývá mnoho vůní,  
třeba mandarinek a skořice,  
když se dívám do zamrzlých tůní,  
vločka sněhu se mi snáší na líce.

Jak lákavá a milá je tvá vůně,  
co mne šimrá, šimrá pod nosem,  
mé srdce touhou po tobě stůně,  
voníš vanilkou a kokosem.

*Ref.*

*Vločky sněhu se k zemi tiše snáší,  
my spolu sedíme před krbem,  
teplo ohně stíny z duše plaší,  
v tvé náruči já vždy šťastná jsem.*

Zima pod kabát se nám drze tlačí,  
jíní se sype, sype z listoví,  
vůně punče a hřebíčku chlad léčí,  
i ty voníš jako cukroví.

*Ref.*

*Vločky sněhu se k zemi tiše snáší...*

Naše kroky do závějí se boří,  
večer se zvolna snáší do kraje,  
včelí svíce vůní medu hoří,  
Tichou noc nám Láska zahraje.

Zima skrývá v sobě mnoho vůní,  
třebas kadidla či ovoce,  
chorál Lásky v našich srdcích duní,  
chválíme Život, budou Vánoce.

*Ref.*

*Vločky sněhu se k zemi tiše snáší...*



---

***Na přípravě tohoto čísla občasníku se podíleli:***

*Aktivizační pracovnice G. Jehlářová, Z. Pospíšilová - úprava textů, korekce, grafické zpracování, tisk a distribuce*

*Pracovnice přímé péče - příspěvky o životě v domově*

*Aktivizační pracovnice - články z konaných akcí v DS*

*Zdravotní sestry - články a fotografie*

*Sociální pracovnice - články a fotografie*

*Klienti našeho domova- vlastní tvorba*

*Ředitelka - úvodní slovo, odborné texty, příspěvky*