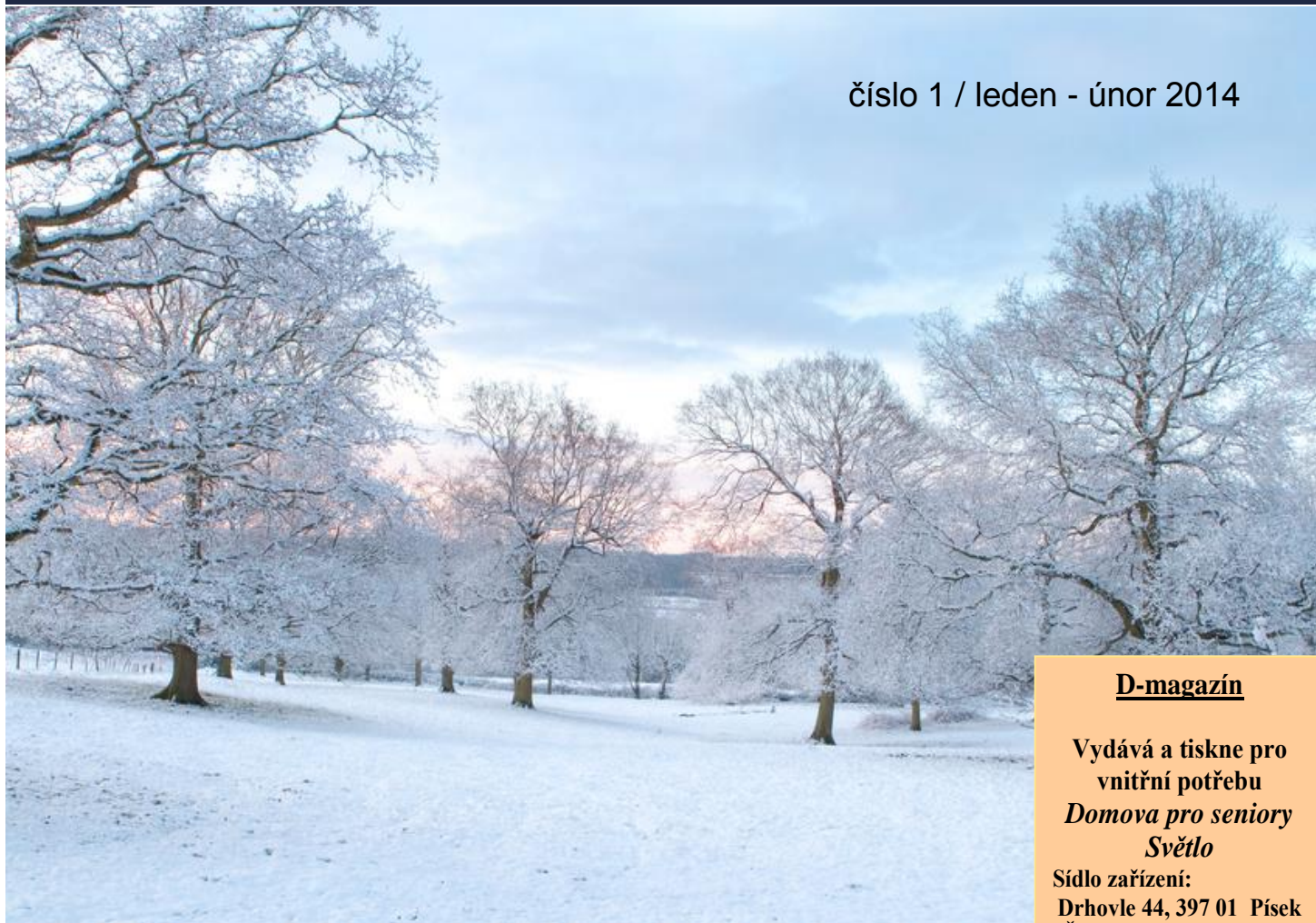


# D - magazín



číslo 1 / leden - únor 2014



## D-magazín

Vydává a tiskne pro  
vnitřní potřebu  
*Domova pro seniory  
Světlo*

Sídlo zařízení:

Drhovle 44, 397 01 Písek

IČO: 708 69 812

Tel.: 380 425 850 Drhovle

Tel.: 382 789 611 Písek

Fax: fax: 382 273 291

[www.dps-svetlo.cz](http://www.dps-svetlo.cz)

číslo účtu: 3723271/0100

redakční mail:

[social@dps-svetlo.cz](mailto:social@dps-svetlo.cz)

odpovědná osoba pro  
vydávání a obsah

D-magazínu:

Martina Kolářiková DiS

Distribuce: zdarma do  
dílů, na nástěnky,  
klubovny a veřejné  
prostory domova.

## Karel Toman: Leden

Po cestách zavátých a po silnicích  
rod opuštěných bloudí.

Sychravé zimy dlátem bolestí  
monogram bídy ryly v jejich tělo,  
a tak jdou světem.

Hospodu teplou večer jim dej, Pane,  
a plnou mísu  
a slovo dobrých lidí.

Vyjde-li hvězda, pro ně nesvítí.  
Betlém jim shošel.

Jen v bludných kruzích šlapou boží zemi  
a jíní stéká jim chladnými krůpějemi  
po tvářích dětsky vzpurných.

<http://www.ceskaliteratura.cz/texty/toman.htm>

Vážení obyvatelé a zaměstnanci našeho domova, vážení čtenáři,

dovolte mi, abych vás i zde, na stránkách našeho D-magazínu přivítala v novém roce 2014 a popřála vám do něho pevné zdraví, spokojenost, pohodu a co nejvíce klidných dnů.

Začátek nového roku se vždy nese v duchu očekávání, bilancování, případně různých předsevzetí. Bilancujeme nad úspěchy a neúspěchy uplynulého roku, hodnotíme, co se nám povedlo, čeho jsme dosáhli a naopak co se nám nezdařilo a hledáme důvody proč. Od nového roku očekáváme, že bude lepší nebo alespoň stejně dobrý, jako ten minulý. V tomto duchu se nesou také různé plány a předsevzetí, se kterými do nového letopočtu vstupujeme. K tomu, aby rok dobrý byl, je však kromě jisté dávky štěstí, nutná také naše snaha a vlastní přičinění. Proto nezůstaňme sedět s rukama v klíně a snažme se tomu lepšímu, co nás v následujícím roce čeká, jít vstříc.

Rok 2014 s sebou přinesl některé významné změny. Jednalo se o změny personálního charakteru, kdy naše zařízení opustili někteří dlouholetí zaměstnanci a na jejich místo jsme přivítali nové pracovníky. Také jsme s vizí zvýšení komfortu pro naše obyvatele pokračovali v obnově nebo dovybavení nábytku a pomůcek v obou domovech. Největší „akcí“ je bezesporu zatím úspěšně probíhající výměna oken a dveří v drhovelském domově. Velmi děkujeme obyvatelům Drhovle za jejich toleranci a vstřícný postoj.

Loňský rok se nesl ve znamení různých auditů a kontrol. Máme za sebou námi objednaný audit stravovacího úseku, návštěvu veřejného ochránce práv a inspekci kvality sociálních služeb v domově se zvláštním režimem. Samozřejmě k doporučení kontrolních orgánů přistupujeme s plnou vážností, a proto postupně zavádíme do praxe výstupní informace a návrhy na změny. V návaznosti na doporučení došlo např. ke změně ve složení a době podávání stravy, ke změně pracovní doby zaměstnanců v přímé péči a k odstranění režimového pojetí poskytování sociální služby. V příštím roce nás čeká následná kontrola inspekce kvality sociálních služeb a naší snahou samozřejmě bude i tentokrát, aby obyvatele co nejméně svým průběhem zatěžovala a aby výsledek dopadl co nejlépe.

Plánů na rok 2014 je velká spousta. Samozřejmě nadále bude pokračovat výměna oken a dveří v Drhovli. V domově se zvláštním režimem bychom rádi realizovali vznik reminiscenční (vzpomínkové) místnosti s relaxačním koutkem, v písecké pobočce je v plánu posílení aktivizace a volnočasové aktivity nabízet i v odpoledních hodinách. V Drhovli dojde k obnově zámeckého parku a k instalaci nových laviček. Naším velkým přáním je výměna signalizace v Písku i v Drhovli. Zda se nám všechna tato přání a plány podaří splnit, uvidíme během následujícího roku. Vždy je však lepší stanovit si

*pokračování na straně 2*

laťku přání a požadavků a úkolů výše, než dokážeme, než stagnovat v nečinnosti na jednom místě.

Se starým rokem jsme uzavřeli pomyslnou knihu s názvem rok 2013. Zároveň s novým rokem otevíráme knihu novou, s doposud nepopsanými listy papíru. Přeji nám všem, aby ta letošní kniha s názvem rok 2014 byla co nejvíce naplněná pozitivními událostmi, radostnými zprávami, dobré spolupráce, vzájemné úcty a tolerance. Zároveň bych si ale přála, aby zde své místo našla i skromnost, pokora a vděčnost.

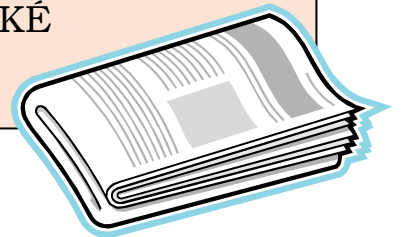
Přeji vám všem úspěšný rok 2014  
Kolářiková DiS

Martina

vedoucí sociálněaktivizačního úseku

OD 1. 1. 2014 NABÍZÍME V PROSTORÁCH RECEPCE PÍSECKÉ  
POBOČKY DOMOVA PRODEJ KÁVY A ČAJE ZA NÍZKÉ CENY.

K DISPOZICI ZDE OBYVATELÉ MAJÍ TAKÉ  
TELEVIZOR A DENNÍ TISK.

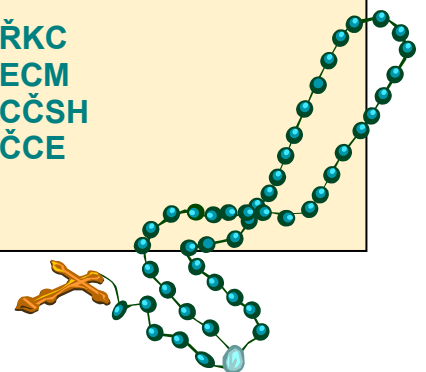


Od 1. 1. 2014 mají v písecké pobočce uživatelé k dispozici novou společenskou místnost s televizorem, která se nachází v přízemí za recepcí. Obyvatelé zde mají možnost využít také terasu s lavičkou a východ na zahradu.



### Bohoslužby v DPS Světlo, pobočka Písek

16.1.	ČCE	20.2.	ŘKC
23.1.	CČSH	27.2.	ECM
30.1.	Elim	6.3.	CČSH
6.2.	CASD	13.3.	ČCE
13.2.	CB		



## ***SPOLEČENSKÁ RUBRIKA***

### ***❖ V měsíci lednu a únoru narozeniny slaví:***

Žáková Věra	3.1.	Mášková Jiřina	1.1.	Junková Olga	15.2.
Vaňatová Marie	7.1.	Philippová Gabriela	1.1.	Čadková Vlasta	21.2.
Pravdová Jarmila	7.1.	Čejchan Petr	1.1.	Síkora Karel	25.2.
Sobolíková Milada	11.1.	Maturová Marie	10.1.	Říha Miloslav	26.2.
Simota Miroslav	15.1.	Kaisrová Jiřina	11.1.		
Bláhová Jarmila	16.1.	Ptáček Pavel	16.1.		
Mathiasko Antonín	28.1.	Housarová Jaroslava	18.1.		
Hanzlíková Marie	29.1.	Kozelka Jan	25.1.		
Jirásková Blažena	3.2.	Michálek František	29.1.		
Polívka Josef	4.2.	Máša Stanislav	1.2.		
Suchánková Jiřina	10.2.	Jero Josef	5.2.		
Červenková Marie	11.2.	Žitek František	10.2.		
Havlová Anna	21.2.	Slanina Václav	14.2.		
Kužel Václav	21.2.	Marek Josef	14.2.		



***Blahopřejeme našim oslavencům!!!***

### ***❖ V měsíci listopadu a prosinci rozšířili naše řady:***

Sobolíková Anna	Králová Magdalena
Klusáčková Jarmila	
Flachsová Růžena	
Prejová Marie	
Mihulová Miroslava	



***Všechny výše jmenované mezi námi srdečně vítáme!!!***

### ***❖ V měsíci listopadu a prosinci nás navždy opustili:***

Soukupová Marie	Srnková Ludmila
Koštelová Miroslava	Perenská Jiřina
Malečková Jaroslava	Ploc Bohumír
Brázdová Ludmila	Hluchá Anna
Husa Karel	
Kojetínová Josefa	



***Uctěme prosím v tichosti jejich památku ...***

## LEDEN

### Významné dny:

- 1.1. Nový rok
- 1.1. Den obnovy samostatného českého státu - do konce roku 1992 existovala Česká a Slovenská Federativní Republika (ČSFR).
- 10.1. Mezinárodní den tuleňů, lachtanů a velryb
- 27.1. Den památky obětem holocaustu
- 28.1. Mezinárodní den mobilizace proti jaderné válce
- 31.1. Světový den pomoci malomocným



### Kozoroh (Capricorn)

22.12. – 20.1.

Základní charakteristika:

Kozorohové mají výrazné duševní vlastnosti a bystrý rozum, avšak potřebují povzbuzení zejména na začátku svého života a rozvoje, aby nabyli potřebnou sebedůvěru. Často propadají melancholii a pesimismu, je tedy vhodné, někdy i nutné, mít mnohostranné zájmy, záliby a kolektiv stejně zaměřených lidí i přes to, že jsou zvyklí spoléhat se na sebe sama - své cesty si chtějí plánovat oni sami. Touha po úspěchu je nepřehlédnutelná, někdy to může v okolí vyvolat i závist. Existují dva typy Kozorohů - Kozoroh optimista a Kozoroh pesimista, přičemž každý Kozoroh zná oba tyto stavy. Když špatná nálada odezní, jedinec na ni rychle zapomene a znovu se pustí do práce. Často jsou motivací k činnosti peníze. Jsou šetní, ale ne lakomí - dokáží se dělit. Spořivost pramení spíše ze strachu z budoucnosti, mají rádi pocit zázemí. V zaměstnání jsou tito lidé schopnými ekonomy, manažery, organizátory, účetními, právníky, učiteli. Přičemž vlastnost organizovat a plánovat vyniká. Přehlédnout nelze ani literární talent. Pro manželství a partnerské vztahy je nutné hledat lidi narozené ve znamení Panny, Býka nebo Berana. Je totiž třeba najít takové jedince, kteří dokáží pozitivně ovlivňovat proměnlivé nálady Kozoroha.

Vládce znamení: Saturn

Živel znamení: země

Soulad se znaméním: Býk, Štír

Barva: černá

Kov: olovo

Rostliny: indické konopí, sedmikráska, topol, kapradí

Povaha: melancholická



Příznivé dny: pondělí, úterý, středa

Šťastná čísla: 2, 3, 8, 9, 15, 28, 45, 47

Magické číslo: 4



## ÚNOR



### Významné dny:

- 2.2. Světový den mokřadů - Mokřady
- 4.2. Světový den proti rakovině
- 11.2. Světový den nemocných
- 14.2. Svátek zamilovaných - Valentýn
- 21. 2. Mezinárodní den mateřského jazyka
- 21. 2. Mezinárodní den průvodců
- 21. 2. Mezinárodní den průvodců cestovního ruchu
- 21. 2. Mezinárodní den boje proti kolonialismu
- 22. 2. Mezinárodní den skautů
- 30. 2. Mezinárodní den omylů v kalendáři



### Vodnář (Aquarius)

21.1. - 20.2



#### Základní charakteristika:

Obrazně řečeno, Vodnář je v konfrontaci se životem kdykoli připraven ke "skoku". Je plný nadšení, život a svět neprožívá staticky, nýbrž maximálně dynamicky, pružně. Nejednou se z něj stává extremist, milující akci a vzrušení (pěstuje třeba nevědní sporty). "Připravenost ke skoku" se rovněž projevuje ve vědecké oblasti a obecně tam, kde se děje nějaký pokrok, nebo píšou dějiny. Bývají z nich výrazné osobnosti, které jakoby najednou vyjdou "odnikud" na scénu života nebo je naopak čeká brzký pád. K úspěchu přispívá sebejistota, sebedůvěra a schopnost využít to, co se díky své pílí naučili. Největším záporem Vodnářů je lenost, pokud jí propadnou, nedostanou se nikam. Musí na sobě neustále pracovat, jít za svými ambicemi. Měli by také pamatovat na skromnost a vždy si zachovat důstojnou tvář - jinak se z nich stanou chvastouni a surovci. Uplatnění nalézají v obchodní sféře - stávají se z nich byznysmeni (umí dobře smlouvat). Výborně se hodí na posty právníků a mají politické nadání. Bez obav je můžeme postavit do čela společnosti, poradí si. Jak jsme již naznačili výše, díky technickým vlohám se z nich často stávají konstruktéři, vynálezci či průkopníci. Vodnář se hodí ke všem znamením. Avšak Lev, Váhy a Blíženci patří mezi favority.

Vládce znamení: Uran, Saturn

Příznivé dny: čtvrtek, pátek, sobota

Živel znamení: vzduch

Šťastná čísla: 2, 30, 4, 9, 10, 15, 39, 45, 49

Soulad se znamením: Blíženci, Váhy

Barva: modrá, šedá

Kov: olovo

Rostliny: narcis, tulipán, třešeň, rozmarýn, topol, kapradí

Magické číslo: 22

Povaha: sangvinická



## ZAJÍMAVOSTI

### Vzhled potravin a jejich vliv na lidské orgány

Úžasný pohled do minulosti civilizací byl potvrzený moderní vědou o výživě. Ukazuje se, že to, co bylo jednou nazvané „Doktrína znamení“, bylo neuvěřitelně správné. Potvrzuje se, že každá potrava má vzhled, kterým se podobá tělesnému orgánu nebo má psychologickou funkci a tento vzor se chová jako signál nebo znamení, jaký užitek z potravy má konzument.



Plátek mrkve vypadá jako lidské oko. Zornička, duhovka a paprskovité linky vypadají jako lidské oko... a skutečně dnešní věda dokazuje, že mrkev zvyšuje cirkulaci krve v oku a zlepšuje funkci očí.



Rajské jablíčko má čtyři komory a je červené. Srdce je také červené a má čtyři komory. Všechny výzkumy dokazují, že rajčata jsou ta pravá potrava pro srdce a krev.



Hrozny visí ve shluku, který má tvar srdce. Každý hrozen vypadá jako krevní buňka a všechny dnešní výzkumy ukazují, že hrozny jsou nesmírně vitalizující

potrava pro srdce a krev.



Vlašský ořech vypadá jako malý mozek, s levou a pravou hemisférou, vyšší velký mozek a nižší malý mozek. Dokonce brázdy a záhyby jsou na ořechu jako na mozkové kůře. My už nyní víme, že ořechy pomáhají rozvíjet více než 3 tucty neurotransmiterů pro fungování mozku.

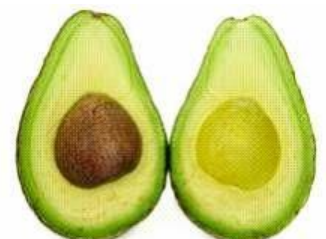
Fazole vlastně uzdravuje a pomáhá udržovat funkci ledvin, a skutečně, semena vypadají jako ledviny lidí.



Celer, rebarbora apod. rostliny vypadají jako kosti. Tato potrava cíleně posiluje kosti. Kosti obsahují 23 % sodíku. Pokud nemáš dostatek sodíku ve své stravě, tělo ho tahá z kostí a tím je oslabuje. Tato potrava doplňuje a zásobuje kostru těla.



Baklažán, avokádo a hruška jsou zaměřené na zdraví a funkci dělohy a děložního hrdla. Také vypadají jako tyto orgány. Dnešní výzkumy ukazují, že když ženy konzumují 1 avokádo týdně, vyrovnává to hormony a působí jako prevence rakoviny děložního krčku. A co je také zajímavé - trvá 9 měsíců než z květu avokáda naroste zralý plod. Obsahuje 14 000 nutričních chemických složek v každém z těchto plodů (moderní věda zatím prozkoumala a pojmenovala 141).



Fíky jsou plné semen a visí v dvojicích, když rostou. Fíky zvyšují pohyblivost mužských spermií a jejich počet a také pomáhají překonat mužskou sterilitu.



Sladké brambory vypadají jako pankreas a vlastně vyrovnávají glykemický index při diabetu.



Olivy pomáhají zdraví a funkci vaječníků.



Grapefruity, pomeranče a jiné citrusové plody vypadají jako mléčné žlázy a vlastně podporují zdraví prsů a pohyb lymfy do prsů a z prsů.



Cibule vypadá jako tělesné buňky. Dnešní výzkum ukazuje, že cibule pomáhá odstraňovat odpady ze všech

tělesných buněk. Dokonce vyvolává slzení, které vyplavuje epitelové vrstvy z očí.

Banány, okurky, cukety a jiné podobné plody jsou zaměřené na velikost a sílu mužských pohlavních orgánů. Je to pravda!



Arašídny mají velký účinek na semeníky a sexuální libido. Arašídny byly zakázané jako potrava pro muže v kláštrech během středověku. Mnoho lidí si neuvědomuje, že arginin, hlavní komponent Viagry, je z arašídů.

*zdroj: <http://inner-light.ning.com/forum/topics/vzhled-potravy-podporuje-a> 6.1.2014*

## Trénujte mozek jako svaly

Lidský mozek je mnohem geniálnější než jakýkoliv počítač na světě a ještě k tomu má neomezenou kapacitu. O to horší pak je situace, kdy mozek vážně onemocní. Jedna z nejzákeřnějších chorob je Alzheimerova nemoc, která plíživě ničí mozkovou hmotu. V současné době ještě nejsme schopni vyléčit Alzheimerovou nemoc, která se po čase mění v demenci, ale alespoň už víme, jak oddálit její devastující účinky. Na některých pacientech trpících touto chorobou se překvapivě dlouho neprojevují její symptomy, které jsou jinak typické. Důvodem je existence rezervní mozkové kapacity. V dnešní době vědci ještě zcela neprozkoumali, jak vlastně mozek správně pracuje. Víme však, že v mozku máme velký počet neuronů, které jsou navzájem spojené synapssemi. Všichni vědci však jednoznačně souhlasí s tím, že je dobré mít tuto rezervní mozkovou kapacitu k dispozici pro případ



potřeby. Velkou roli přitom hraje naše genetická historie, ale i historie naší snahy o zlepšení našeho duševního stavu. A proto Vám chci tímto vyjmenovat pár jednoduchých návyků, jak stimulovat neurony, zlepšit krevní oběh, ale i jak pomoci obnově spojení mezi nervovými buňkami. Musíme si přitom uvědomit, že vše co děláme na pravidelné bázi, určitým směrem ovlivňuje různé části našeho mozku.

### → Změňte strany

Zkuste si prohodit pravou ruku s levou či obráceně (v případě, že jste levák) při výkonu základních každodenních činností jako je třeba čištění zubů, česání, zapínání knoflíků apod. Možná se to ze začátku bude zdát těžké, ale určitě Vám to pomůže při aktivaci nepoužívaných částí mozku.

### → Změňte scénérii

Přestavte nábytek, změňte rozložení věcí ve skříni, v regálu či šupletí, aby Váš mozek byl nucen zvyknout si na nový systém. Prohodte si solničku s cukřenkou a můžete se na vlastní kůži přesvědčit, jak rychle si Váš mozek zvyká na nové rozložení, dle toho, kolikrát si osolíte kávu.



### → Vyřadte zrak

Pokuste se omezit používání zraku, např. snažte se rozpoznat hmatem mince, které máte v kapse, či nalézt správný klíč od domu. Můžete si i zkusit pohybovat se po domě či namazat krajíc chleba se zavřenýma očima. Je mnoho způsobů, jak své smysly trénovat. Toto mentální cvičení se jmenuje neurobic.

### → Skládejte obrázky

Luštění křížovek je skvělým způsobem, jak si zlepšit levou stranu mozkovou. Pro zlepšení té pravé strany mnoho odborníků doporučuje skládání alespoň deseti kusů puzzle. Takzvaný střídavý trénink pomáhá vzniku nových spojení v mozku.

### → Čtěte nahlas

Tím, že budete nuceni jak nahlas číst, tak se i poslouchat, podporujete spolupráci obou mozkových částí. Nemusíte ale hned začít číst celé knihy nahlas, stačí pouhá 1 či 2 stránky denně.

### → Hlášení novinek

Popisování věcí či událostí ostatním je skvělým způsobem, jak si zlepšit vizuální paměť. Budete překvapeni, jak moc si tím zlepšíte Vaši pozornost i paměť.

### → Pohyb, pohyb, pohyb

Chodte pravidelně na procházky, nejlépe každý den nebo aslepoň třikrát v týdnu. Podle svých možností můžete klidně ujít i kolem pěti kilometrů za „výlet“. Při pohybové aktivitě dochází ke zlepšení prokrvení mozku. Bylo zjištěno, že kombinace tréninku paměti a pohybu působí jednoznačně proti procesu stárnutí, zlepšuje paměťové výkony, posiluje soběstačnost a oddaluje progresi demence. Čerstvý vzduch byl užitečným léčitелеm už za dob našich babiček a mnoho lékařů s tímto faktem určitě dodnes souhlasí.

<http://www.aktivity-pro-seniory.org/index.php/gedaechtnis-02>, 7.1.2014

## REGULAČNÍCH POPLATKY OD 1.1.2014



Od 1.1.2014 se **nebudou** platit poplatky za **pobyt v lůžkových zařízeních** (nemocnice, psych. léčebny). Tyto poplatky byly zrušeny Ústavním soudem v létě loňského roku. Dalším osudem regulačních poplatků, např. snížení na 60,- /den se bude zabývat nová vláda.

Od 1.1.2014 nadále **zůstávají poplatky za pohotovost** bez omezení věku 90,-, poplatek za **návštěvu u lékaře 30,-**, poplatek za výdej léků na předpis **30,- za recept**.

## Změna výpočtu úhrady za pobyt v DPS Světlo

Od 1.1.2014 dochází ke změně ve způsobu výpočtu úhrady za pobyt v DPS Světlo. Do současné doby se denní částka násobila třicet → konstantním počtem dnů. Nyní se bude částka násobit číslem 30,42 → 365 dní v roce/12 měsíců. Důvodem je nastavení co nejpřesnějšího výpočtu úhrad. Zároveň se také sjednotíme ve způsobu výpočtu úhrady s ostatními domovy v Písku a s oddělením následné péče písecké nemocnice.

## Novela vyhlášky 505/2006 Sb.

Od 1.1.2014 vchází v platnost vyhláška 389/2013 Sb., kterou se mění vyhláška 505/2006 Sb.

Maximální úhrada za pobyt a stravu v DPS je 380,- (ze současných 360,-). Zvyšuje se částka za ubytování ze současných 200,- na 210,- a částka za stravu ze současných 160,- na 170,-.

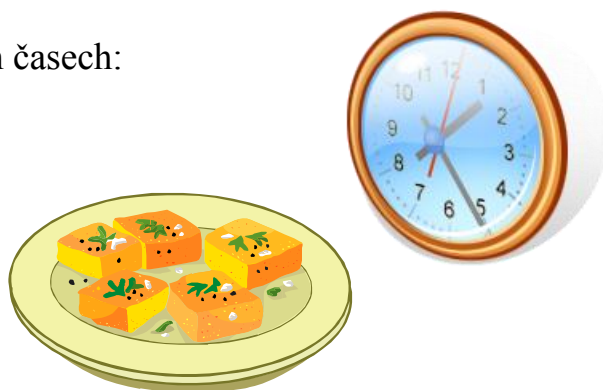
**Vedení domova se rozhodlo NEZVYŠOVAT úhrady za poskytované služby ani v Drhovli ani v Písku.**

## Změna harmonogramu podávání jídla a změna pracovní doby personálu

Od ledna došlo ke změně v pracovní době zaměstnanců přímé péče. V návaznosti na to byly změněny i časy podávání jídel. Důvodem bylo doporučení veřejného ochránce práv a inspekce kvality sociálních služeb, přiblížit časy vstávání obyvatel a podávání jídla co nejvíce běžnému způsobu života.

Jednotlivá jídla jsou podávána v následujících časech:

- snídaně 8:15 – 9:15
- oběd 12:00 – 13:00
- večeře 17:15 – 18:15



## CO SE U NÁS V NEDÁVNÉ DOBĚ UDÁLO....

# ZAHÁJENÍ ADVENTU V DRHOVLI

Rok se nám pomalu chýlí ke konci, z oblohy se snáší první sněhové vločky a všude začíná vládnout vánoční nálada. I u nás v drhovelském zámečku začaly vrcholit přípravy na advent. Adventní období jsme v našem domově zahájili výrobou tradičních adventních věnců.

**Adventní věnec** je tradiční symbol západní církve sloužící k symbolickému odpočítávání čtyř týdnů adventu. Obvykle má podobu věnce z jehličnatých větví ozdobeného 4 svíčkami. Advent má v křesťanské symbolice zvláštní význam, zahajuje nový liturgický rok.



Sešli jsme se se zdejšími obyvateli u zámeckého obchůdku a za zvuku koled jsme se dali do práce. Vyráběli jsme krásné adventní věnce, jejichž korpusy a rozmanité přízdoby

předpřipravili obyvatelé chodící do místní aktivizační dílny. Kdo se nechtěl podílet na výrobě věnců, mohl přidat ruku k dílu při zdobení vánočního stromečku. Stromeček byl sice umělý, ale alespoň nám vydrží dělat déle radost. Vůni smoly a jehličí navodila zapálená aroma lampička a čerstvé větve jedle, které byly připraveny pro zájemce na výrobu adventních věnců. Ostatní jen tak odpočívali,



poslouchali a pobroukávali si známé koledy a popíjeli teplý vánoční čaj. Výsledek naší společné práce byl úžasný a zdobí zdejší prostory. Teď už zbývá jenom 1. prosince zapálit první adventní svíčku.

## MIKULÁŠ V DRHOVLI

Ani v letošním roce na nás nezapomněl s nadílkou Mikuláš se svojí početnou družinou čertů i anděla. Pod maskami se skrývaly děti ze Základní školy Mikoláše Alše z Mirotic pod vedením paní učitelky Johany Hřebejkové, které nás již několik let v tomto čase navštěvují. Po rozdání nadílek se rozpoutala pravá pekelná zábava. K tanci a poslechu zahrála Písecká čtyřka a většina přítomných se spolu s dětmi zapojila do tance. Atmosféra byla úžasná a moc za ni dětem i paní učitelce děkujeme. Na nadílku jsme samozřejmě nezapomněli ani my a tak si děti i paní učitelka odvážely milé dárky, které jim vyrobili naši obyvatelé v aktivizační dílně.



## ADVENTNÍ SLAVNOST V DOMOVĚ SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

Den před zahájením adventu jsme v Domově se zvláštním režimem uspořádali tradiční adventní slavnost pro naše obyvatele i jejich rodinné příslušníky. K tanci i poslechu zahrál náš oblíbený pan Václav Vimr, který nás přijel potěšit již poněkolkáté. Během příjemného odpoledne se podávalo vánoční cukroví, vánočky a nechyběl ani vánoční punč – sice nealkoholický, ale výborný. Rodinných příslušníků se letos moc nesešlo, přesto panovala příjemná vánoční atmosféra a všechny nás tak naladila na blížící se vánoční svátky.



## NÁVŠTĚVA Z OSEKA

18. prosince jsme u nás v domově přivítali milou návštěvu – kapelu Osečanku z DOZP Osek ve složení Zdeněk Jansa, Martin Kvasnička, Jaroslav Pivnička, Stanislav Pflégr a Jaroslav Kadlec.

Zahráli a zaspívali nám známé i méně známé písničky a nechyběly ani písničky na přání našich klientů a koledy. Někteří si s kapelou, která v příštím roce oslaví již 25 let své existence, zaspívali i zatancovali. Pohostili jsme je vánočním cukrovím, na jehož výrobě se podíleli naši obyvatelé a potěšili je i drobnými dárky z aktivizační dílny. Po skončení jejich úžasného vystoupení jsme

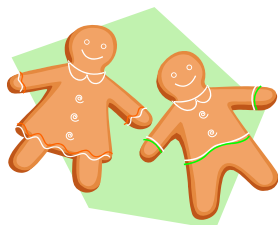


s radostí přijali pozvání na návštěvu jejich domova v Oseku. Připravili si pro své rodiny i pro nás zajímavé zpracování Vánoční hry. Během odpoledne a večera vystoupil i pěvecký volyňský sbor Výkvět. Moc děkujeme oseckým za milé pozvání a budeme rádi, pokud naše spolupráce bude i nadále pokračovat.

### SPOLEČNÉ ZDOBENÍ PERNÍČKŮ



Ani letos jsme nevynechali společné pečení vánočního cukroví. Mezi nejtradičnější bezesporu patří perníčky a tak jsem jejich zdobení vyzkoušeli třetí adventní středu.



# SILVESTR 2013

# PF 2014

Silvestra jsme s našimi obyvateli oslavili o den dříve malým společným posezením. Nechybělo tradiční silvestrovské občerstvení. V příjemné atmosféře jsme si společně zazpívali oblíbené lidové písničky našich obyvatel a tak s písni na rtech vykročili do Nového roku. Na závěr samozřejmě nechyběl slavnostní přípitek.



**PŘEJEME VŠEM NAŠIM OBYVATELŮM I ZAMĚSTNANCŮM VŠE NEJLEPŠÍ, HLAVNĚ HODNĚ ZDRAVÍ A POHODY V NOVÉM ROCE.**

*Sociálně aktivizační úsek*

## Adventní čas v píseckém domově

V čase, kdy vládne radost, sváteční pohoda a klid. Slavnostní dny z celého roku nejkrásnější a nejvíce očekávané. Těší se na ně všichni lidé a mají k sobě opravdu blíž. Také my v DPS Světlo jsme se velmi těšili a toto těšení nám svým vystoupením zpříjemnili děti ze ZŠ T. Šobra a studenti z Domova mládeže. Svým pásmem básní s vánoční tematikou a zpěvem koled umocnili sváteční atmosféru. Dárčky vzájemně vyměněné znamenaly předzvěst Vánoc. Moc jim za rozdanou radost děkujeme. 5. 12. nás nezapomněl navštívit Svatý Mikuláš se svou družinou a malou pozorností obdaroval všechny dobré lidi. 18. 12. jsme si s naší dobrovolnicí Klárkou zazpívali koledy a poté jsme si pochutnali na vlastnoručně upečeném cukroví.



*Veronika Flašková, aktivizační pracovnice*

# SENIORSKÝ PLES

V pátek 22.11.2013 se uskutečnil již druhý Seniorský ples v našem DPS. Program zahájila skupina Efekt H, která hrála po celý večer a poté následovalo jedno vrcholné číslo za druhým. Vystoupili: pěvecký sbor Sborissimo, TC Z.I.P, kouzelník Valdiny a Řepické babčičky. Všechna vystoupení byla úžasným zážitkem. Svými moderátorskými vstupy nás bavil pan Jiří Hladký. Nálada byla slavnostní, stejně jako róby všech zúčastněných, občerstvení bohaté, své chutě snad uspokojil každý. Kdo přišel, jistě toho nelitoval. Touto cestou velmi děkujeme všem, kteří se podíleli na organizaci plesu a zdárném průběhu večera.

*Veronika Flašková  
aktivizační pracovnice*



## Silvestr 2013

Poslední den roku 2013 připadl na úterý a patřil Silvestru a dobré náladě. Sešli jsme se již dopoledne a při příjemném klábosení, poslouchání nejrůznějších melodií, humorných scének a hlavně u dobrého jídla, nám čekání na nový rok 2014 uběhlo neuvěřitelně rychle. Při přípitku jsme si popřáli do nového roku jen to nejlepší a hlavně zdravíčko.



Veronika Flašková  
aktivizační pracovnice

PS: Některým se ani nechtělo domů a tak pokračovali v oslavách ještě po obědě ☺



### Postřehy

*Moji manželku jsem si vzal proto, že protiklady se přitahují. Ona byla těhotná a já ne.*

*Včera mě potkalo štěstí! Přišlo se se mnou rozloučit.*

*Žena mě už delší dobu podvádí a velmi mě to trápí, stále mi totiž nerostou parohy! Bože, co když mám málo vápníku?*

*Vždy, když mě po\*ere holub, děkuji Bohu, že nedal křídla i krávi.*

*Jestliže prochází láska opravdu žaludkem, tak kde teda potom končí?*

*Je to velmi nespravedlivé, že jídlo zůstává několik sekund v ústech, několik hodin v žaludku a několik měsíců na bocích.*



*Když ti bude v životě smutno a nic se ti nebude dařit, vzpomeň si na to, že jsi byl kdysi tou nejrychlejší a vítěznou spermií.*

*Peníze přichází a odchází a odchází a odchází a odchází.*



## ZÁKONY MURPHY - zákony schválnosti

Jestliže jde vše podle plánu, stala se někde chyba.

Délka minuty závisí na tom, na které straně dveří od záchodu se nalézáš.

Zkušenost je věc, kterou získáš až potom, cos ji potřeboval.

Jestli se cítíš dobře, uklidni se, ono tě to přejde.

Nejhorší je dostat průjem v zácpe.

Jestliže přestoupíš do jiné fronty, ta, kterou jsi právě opustil začne postupovat rychleji.

Chybovat je lidské, ale jestli chcete něco opravdu pos... potřebujete počítač.

Usměj se, zítřek bude horší.

Jestliže se pokoušíš zatlouci do zdi hřebík a on ti upadne na zem, neztrácej čas hledáním, protože ho nenajdeš. Jednoduše si zuj jednu botu a sundej ponožku, potom šlápní náhodně na jakékoliv místo pokoje (bez ohledu na to, jak je velký). Hřebík najdeš tam.



Předměty, které hledáš, se nikdy neobjeví, když je potřebuješ, nýbrž teprve až jejich důležitost pomine a ty budeš hledat úplně něco jiného.

## AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI

### ❖ DPS Světlo, pobočka Písek

<u>CVIČENÍ:</u>	bude upřesněno
<u>CVIČENÍ + TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI:</u>	PÁ 9:00 – 10:00
<u>ZPÍVÁNÍ</u>	ST 8:30 – 9:15
<u>SPOLEČNÉ ČTENÍ</u>	ST 9:30 – 11:00

DÍLNA: PO, ÚT, ST, ČT, PÁ 8.30 – 11.30 SUTERÉN DOMOVA

BOHOSLUŽBA: každý čtvrtek od 10:00 hod. – rozpis na rok 2014 bude upřesněn

KNIHOVNA: denně od 8:00 – 13:00 hod v pondělí do 15:30 hod. nebo dle domluvy

### Akce chystané v DPS Světlo, pobočka Písek

(změny v programu vyhrazeny) - sledujte zvláštní plakáty

13.1. přednáška Vildt Vladimír

28.1. přednáška Vildt Vladimír

25.2. Masopustní veselice

Kroužek na klíče je starý dobrý vynález, který nám umožňuje ztratit všechny klíče najednou.

Nikdy nediskutujte s blbcem. Stáhne vás na svoji úroveň a vyhraje zkušeností.

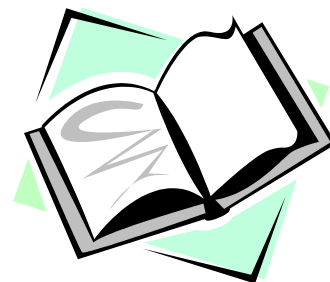
## ❖ DPS SVĚTLO , DSZR



<u>CVIČENÍ:</u>	PO, ST, PÁ	8.30
<u>DÍLNA:</u>	PO, ÚT, ST, ČT, PÁ	8.00 – 11.00
		12.00 - 14.30 - SUTERÉN DOMOVA
<u>ČTENÁŘSKÝ KOUTEK (SÁL):</u>		8.30 – 9.00
<u>KULINÁŘSKÝ KOUTEK :</u>	ÚT	od 9.00
<u>HERNÍ KLUB :</u>	ČT	od 13.00
<u>KNIHOVNA:</u>	PO, ST	9:00 – 10:00 hod. nebo dle domluvy s aktivizační pracovnící
<u>SPOLEČNĚ SLEDOVÁNÍ TELEVIZE:</u>	PÁ	od 13.00 v knihovně
<u>INDIVIDUÁLNÍ AKTIVIZACE NA POKOJÍCH:</u>		od 14.15
<u>NAROZENINOVÝ DEN:</u>		1x měsíčně, u občůdku od 13.00
<u>ZÁMECKÝ OBCHŮDEK:</u>	PO:	13.30 – 14.30
	ÚT:	13.30 – 14.30
	ST:	13.30 – 14.30, 14.30 – 15.00 – POJÍZDNÝ OBCHOD
	ČT:	13.30 – 14.30
	PÁ:	13.30 – 14.30
<u>BOHOSLUŽBA:</u>		v zámeckém kostele každou sobotu → 13.00 – 14.00

### AKTIVIZAČNÍ SOBOTY

<b>DÍLNA</b>	<b>8.00 – 11.30</b>
<b>BOHOSLUŽBA</b>	<b>13.00 – 14.00</b>
<b>DOPROVOD</b>	doprovod v případě zájmu zajistí aktivizační pracovníce
<b>INDIVIDUÁLNÍ AKTIVIZACE NA POKOJÍCH</b>	<b>OD 14.15</b>



### Akce chystané v DPS Světlo – Drhovle + Domov se zvláštním režimem

(změny v programu vyhrazeny) - sledujte zvláštní plakáty!!!

Masopustní veselice 19.2.

Narozeninový den

#### Akce plánované na rok 2014 pro DPS Světlo v Drhovli i v Písku

VELIKONOČNÍ ZÁBAVA	POUŤOVÁ ZÁBAVA
PÁLENÍ ČARODĚJNIC	MEZINÁRODNÍ FOLKLORNÍ FESTIVAL
SPORTOVNÍ HRY	PLES SENIORŮ
AUTOBUSOVÝ VÝLET	MIKULÁŠSKÁ
ZÁMECKÁ SLAVNOST	PŘEDNÁŠKY
VÝLET PO OKOLÍ ZÁMKU	
ZAPOJENÍ DO PROJEKTU ROTOPEDTOURS, PĚŠKOTOURS	
ADVENTNÍ PROGRAM	
SILVESTROVSKÝ PROGRAM	

*NEZAPOMENEME ANI KAŽDÝ MĚSÍC NA NAŠE OSLAVENCE SPOLEČNÝM  
OSLAVENÍM JEJICH NAROZENIN*

# KVÍZ – GEOGRAFICKÉ REKORDY SVĚTA

**Ve které zemi je nejvíce aktivních sopek?**

a) Indonésie b) Filipíny c) Itálie d) Japonsko

**Na kterém kontinentě žije nejvíce lidí?**

b) Severní Amerika b) Afrika c) Evropa d) Asie

**Která země je svojí plochou největší?**

c) Rusko b) Kanada c) Spojené Státy d) Austrálie

**Kde najdete nejsušší místo na Zemi?**

d) Antarktida b) Sahara c) Atacama (Chile) d) Severní teritorium (Austrálie)

**Jak hluboké je nejhlubší jezero na světě - Bajkal?**

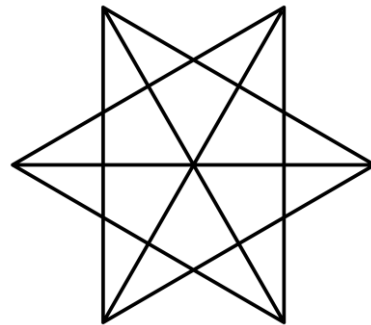
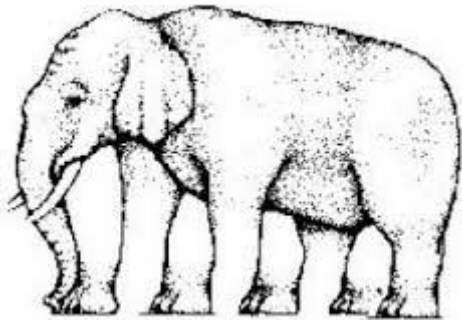
e) 209 metrů b) 1411 metrů c) 1637 metrů d) 2065 metrů

**Jaká je nejvyšší hora na světě?**

f) Kilimandžáro b) Mauna Kea c) Mount Everest d) Mount Mc Kinley

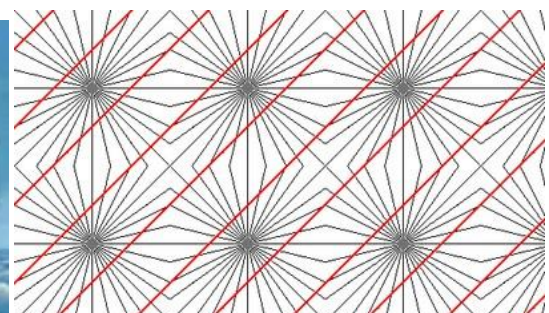


**Kolik nohou má slon?**



**Optické klamy:**

**Kolik napočítáte trojúhelníků?**



**Lodě nebo ryby**

**Lodě nebo most**

**Rovné čáry**

**Správné odpovědi z minulého čísla:**

1) čivava 2) slon africký má větší uši 3) gepard 4) několik milionů 5) pár dní 6) v moři 7) chodí po třetím prstu 8) lev nikdy nevrní 9) tuk pod kůží

Einsteinova hádanka: Němec

Křížovka: Považujeme historické centrum Prahy

# Křížovka

Nedaleko obce Dneboch se nachází Drábské světničky. Původně zde byl hrad, který se však nedochoval, jeho existenci dnes připomínají pouze místnosti vytesané do...

POMŮCKA: RAVEL, TI, VVN,	EKONOMICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.	MÁLO	2. DÍL TAJENKY	MUŽSKÉ JMÉNO	INICIÁLY HEREČKY KONVALIN- KOVÉ	KOČKOVITÁ ŠELMA	PODSTAVEC	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY REŽISÉRA TROŠKY
ÚROKOVÁ SRÁZKA							STÁTNÍ POZNÁVACÍ ZNAČKA ZKR.		
ČÁSTI BOT							SEKNOUT STROMOVÝ POROST		
	PRACÍ PRÁŠEK CHEM. ZN. PLATINY				SKLO ZASTAR. HL. MĚSTO JAPONSKA				ČESKÁ ZPĚVAČKA
SPOR				CETKA SERIÁLOVÁ POSTAVA KUTILA					
UKAZOVACÍ ZÁJMENO						HRAD JANA ROHÁČE ZVĚTŠOVACÍ SKLO			
	VOJ. HODNOST ZKR.	KOVOVÝ PRVEK ROSTLINNÉ MÁSLO					VELMI VYS. NAPĚTÍ MÁTKA SLOV. HOV.		
ODMĚNA NEJLEPŠÍM ŽÁKŮM							CHEM. ZN. VÁPNIKU ZÁSTUP PŘI VYUCE		
POVEL KE STŘELBĚ				ČÁST ODĚVU PARTNER BARBIE					
OHMATÁNÍ					ZKR. UMĚL. ŠKOLY LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR.			3. DÍL TAJENKY	ČESKÁ KON- SOLIDAČNÍ AGENTURA ZKR.
FRANCOUZ- SKÝ HUDEB- NÍ SKLA- DATEL						INDIÁN DRUH TKANINY			
	OZNAČENÍ DĚLKY ŠATŮ	INTERNÁT HOVOR. VZOR					HLT LOTERIE		
ŘÍMSKÝCH 1099				OLEJ ANGL. JAKÁ SLO- VENSKY				CHEM. ZN. LANTHANU JIHOSLO- VAN	
VZNEŠENÁ MYŠLENKA					PRACOVNÍ MÍSTO PLOŠNÁ MÍRA				ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE
PŘEDLOŽKA			KLEŠTĚNEC						
TYP RUSKÝCH LETADEL			SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA			VELIKÁNÍ			