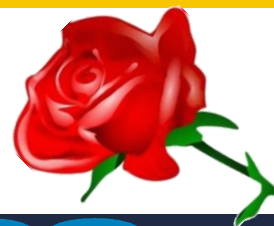




D - magazín

léto 2019



Domov pro seniory Světlo v Drhovli

Vás srdečně zve

na

XVI. ROČNÍK ZÁMECKÉ SLAVNOSTI

7. září 2019

od 14:00 hodin

Odpolednem Vás provede moderátor Martin Karlík.



PROGRAM:

FOLKLÓRNÍ SOUBOR PRÁCHEŇÁČEK

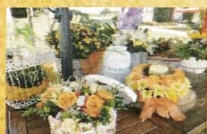
TANEČNÍ CENTRUM Z.I.P. PÍSEK

TANEČNÍ SKUPINA ROZÁLIE

SLACKLINING – MODERNÍ PROVAZOCHODECTVÍ

POSLUŠNOST S BORŮVKOU A CAESAREM

MAŽORETKY PÍSEK, SPOLEK



DOPROVODNÝ PROGRAM:

Výcvikové canisterapeutické sdružení HAFÍK

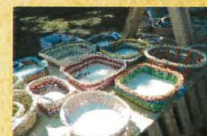
Prodejní výstava výrobků z aktivizačních dílen

Svíčárna RODAS Písek

Soutěžní výstava květinových vazeb

Slacklining

Prodej občerstvení



K TANCI A POSLECHU ZAHRAJE KAPELA TALISMAN

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ

Slovo úvodem...**Vážení čtenáři,**

blíží se konec léta, které je pro většinu lidí synonymem dovolené, slunce, koupání a odpočinku. Každý z nás tráví dovolenou jiným způsobem. Někdo dává přednost pasivní dovolené - lenošení u vody, čtení knih nebo spánku, jiný naopak dovolené aktivní, pořádání výletů, sportování, práci doma či na zahradě. Ať tak či tak, důležité je snažit se oprostít od všedních denních povinností, nechat odpočinout mysl a zaměstnat ji myšlenkami jinými než pracovními. Doufám, že většina zaměstnanců svoji zaslouženou dovolenou prožila ideálně dle svých představ a načerpala potřebné síly k další práci.

V našem domově panovalo vysoké pracovní nasazení i přes celé léto. V písecké pobočce se realizovala nezbytná oprava balkonů, nadále pokračují práce na rekonstrukci koupelen a v okolí domova se pomalu rýsuje plánované parkoviště, které snad vyřeší časté problémy s parkováním personálu i návštěv. Také opravy výtahů částečně limitují provoz v domově. Bohužel se všechny tyto stavební práce neobejdou bez zvýšené hlučnosti a různých omezení. Je potřeba toto období přečkat s trpělivostí. Odměnou nám budiž hezké a upravené okolí domova, nové koupelny a bezpečné výtahy.

Děvčata z aktivizačních dílen připravila v létě pro klienty mnoho různých akcí. Ať už se jednalo o různé výlety, soutěže nebo činnosti v dílnách, měli klienti možnost aktivního trávení léta. A přestože jsou prázdniny časem odpočinku, pro aktivizační úsek představují finišování příprav na Zámeckou slavnost. Letos se jedná již o XVI. ročník a avizovaný program již tradičně slibuje krásný zážitek a příjemně strávené odpoledne. Všichni jsou tímto srdečně zváni!

**Mgr. Martina Kolářiková, DiS.
vedoucí sociálněaktivizačního úseku DSS, pob. Písek**

D – magazín

Vydává a tiskne pro vnitřní potřebu Domov 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: 382 273 291
www.dps-svetlo.cz

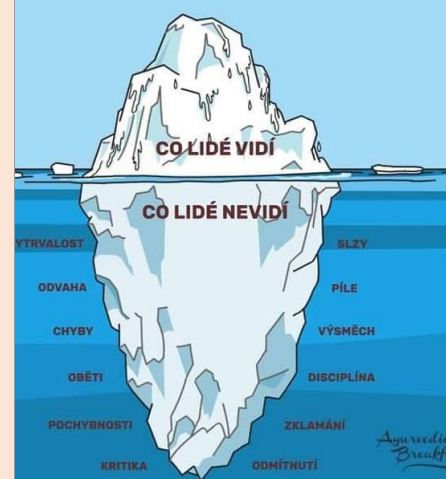
číslo účtu: 3723271/0100

redakční mail: social@dps-svetlo.cz

odpovědná osoba pro vydávání a obsah D – magazínu: Mgr. Martina Kolaříková, DiS.

Distribuce

Zdarma do dílen, na nástěnky, klubovny a veřejné prostory domova.

ÚSPĚCH

V kolik máme chodit spát, abychom se probudili svěží?

Naše tabulka vám poradí!

Každý dobře zná pocity, které člověkem zazmítají, když ho budík vytrhne z toho nejsladšího spánku, uprostřed krásného snu a zrovna v ten nejzajímavější okamžik... Dlouho se nemůžeme vzpamatovat, pomalu nevíme, kde vlastně jsme, z postele lezeme málem po čtyřech a celý den jsme jako rozlámaní. Existuje našťastí způsob, zajišťující snadné procitnutí.

Je známo, že během spánku se pravidelně střídají dvě základní fáze: REM (podle anglického Rapid Eye Movement) a NREM (non-REM). Ve fázi NREM dochází k útlumu mozkové činnosti, tělo je klidné a uvolněné. Ve fázi REM dosahuje intenzita mozkové činnosti zhruba úroveň bdělého stavu, oči se pod víčky rychle pohybují, příznačné jsou živé sny a uvolněné svalstvo. Za noc se vystřídají čtyřikrát až šestkrát. Byla zjištěna průměrná délka každého z nich, což umožňuje zjistit onen časový úsek, kdy se organismus nachází ve stádiu REM. Typický spánkový cyklus trvá 90–110 minut, poté následuje spánek REM. Právě tato fáze, ve které se nám zdají sny, je chvíle kdy je spánek lehký a nemáme daleko k probuzení.

Člověk usíná zhruba během patnácti minut, pokud tedy potřebujete vstávat v 6 ráno, je nejlepší jít si lehnout ve 20.45 nebo 22.15. S pomocí naší tabulky zjistíte, v kolik si máte jít lehnout, abyste se čilí a svěží vzbudili v potřebný čas:

V KOLIK JE TŘEBA JÍT SPÁT?

ČAS VSTÁVÁNÍ

6:00	6:15	6:30	6:45	7:00
20:45, 22:15	21:00, 22:30	21:15, 22:45	21:30, 23:00	21:45, 23:15

KDY JE NEJLÉPE JÍT SPÁT

7:15	7:30	7:45	8:00	8:15
22:00, 23:30	22:15, 23:45	22:30, 00:00	22:45, 00:15	23:00, 00:30

8:30	8:45	9:00	9:15	9:30
23:15, 00:45	23:30, 01:00	23:45, 01:15	00:00, 01:30	00:15, 01:45

zdroj: <https://www.prokondici.cz>

THEiA
krizové centrum o.p.s.

Pozvánka na den otevřených dveří v Písku

6. září 2019
09.00 – 12.00

malé občerstvení

příjemné dopoledne

THEiA – krizové centrum o.p.s.
Heydukova 97/12, Písek

Nevíte, kdo jsme, ale rádi byste se to dozvěděli?
Chtěli byste se více seznámit s naší činností?
Nebo nám prostě chcete jen popřát?

Tak to určitě přijďte. 😊 Těšíme se!

informace a zajímavosti

A co Vás čeká?

Příjemné dopoledne, představení našich aktivit a služeb i něco dobrého na zub.

Růže - královna květin



<https://www.kvetiny1.cz/ruze>

Tradiční květina, která může vyjadřovat lásku, vášně, smutek, zášť i nenávisť. Je součástí mnoha klasických pohádek, některé situace si bez ní takřka nedovedeme představit.

Ale stále existuje mnoho věcí, které o růžích a jejich historii ví jenom málokdo. Věděli jste například, že církev jeden čas používání růží zakazovala? Stalo se tak v šestém století, kdy křesťanská církev zakázala používání všech druhů růží pro zdobení dívek. Květina totiž symbolizovala kult přírody, s čímž se tehdejší víra nemohla smířit.

O růži se však poprvé psalo již o mnoho let dříve. Její zkameněliny ukazují, že první růže spatřily světlo světa i před 35 miliony let – a to už je nějaká doba! Od té doby se počet známých druhů zvýšil až na současných 150, nové druhy jsou navíc objevovány takřka neustále. Pokud si myslíte, že barvy růže končí u červené, žluté a jejich kombinacích, šeredně byste se pletli.

Zajímavostí je například růže rodu karagül, která bývá nazývána také Arabská nevěsta. Roste z celého světa pouze na jediném místě, v turecké obci Halfeti. Je jich ovšem tak málo, že na jejich záchraně pracují odborníci z celého světa. Pomocť by mělo například křížení s temně rudými růžemi. Jak je možné, že se růže karagül vždy ke konci léta zbarví do černa? Může za to naprosto specifická půda dané oblasti, která je zavlažována vodou z řeky Eufkrat. Proto nestačilo začít pěstovat růži jinde – stala se temně červenou, ne černou.

U nás se začala růže šířit v období středověku. Právě z tohoto období pochází většina šlechtických erbů, na nichž bývá růže vyobrazena velice často. Růže byla v evropském prostředí používána mnohými lékaři pro své zdraví povzbuzující účinky, populární byla zejména růže keltská.

S postupem času se z růže stal rovněž symbol krásy a blahobytu. Už to nebyla pouze rostlina, která je populární v lékařství a která měla mnoho symbolik. Začaly vznikat mnohé zahrady, zejména francouzského stylu, které byly růžemi celé lemovány. S trochou nadsázky se dá říct, že růže byla symbolem bohatých. Šlechtici neváhali vytáhnout velký peníz, jen aby si mohli nechat dovézt „novinku“ mezi růžemi, a obohatili jí svou zahradu.

Jeden čas se v Evropě dokonce uvažovalo, že by byla růže uznána jako právoplatné platidlo. Zejména Francie byla růžemi celá posetá, boom se ale šířil po celém vyspělém světě. A to přitom jen o pár set let dříve, v 15. století, měli třeba Angličané k růži úplně jiný vztah. Ztělesňovala pro ně boj o zisk královské koruny. Bílá růže značila rod Yorků, červenou si vyhradili Lancasterové. Právě odtud pochází známé pojmenování souboje jako válka růží.

Největší zlom v historii pěstování růží nastal koncem 18. století, kdy se do boje o nejhezčí růže vložila Čína. Začala vytvářet nové druhy růží s ohledem na požadavky bohatých Evropanů. Zejména se jim podařilo výrazně prodloužit dobu, po níž růže kvete. I z těchto poznatků těží pěstitelé růží dodnes.

V současnosti se růžová móda po lehké pauze opět navrácí. Řezaná růže je mezi svými konkurenty suverénně nejpopulárnější, mnohé zahrady jsou zdobené růžovými keři, posledním trendem jsou pak zmenšené růžičky. A nevypadá to, že by poptávka po růžích měla v dohledné době klesnout.

zdroj: <https://rosebelle.cz>

Růže v průmyslu

Žádné jiné květiny nevyužívá kosmetický průmysl tolik jako růže. Z jejich čerstvých kvítků se získává růžový olej, který dodává pleti vlhkost a pružnost. Vedlejším produktem je růžová voda. Ta je pro své čisticí a regenerační vlastnosti častou složkou pleťových vod. Extrakty z růže nechybějí v šamponech a vlasových maskách. Vlasům dodávají lesk a zklidňují podrážděnou pokožku hlavy.

zdroj: <https://www.zeny.cz>



Středověká oslavná báseň Rosa Rosensis



Zajímavosti o růžích

Růže patří mezi nejoblíbenější květiny na světě. Věděli jste ale, že existuje více než 100 druhů a tisíce kultivarů růží? Liší se barvou, tvarem a velikostí a všechny kromě jednoho růžového druhu mají 5 okvětních lístků. Zde je tucet zajímavých faktů o růžích.

1. Černé růže jsou iluzí mysli

Neexistují žádné růže, které by skutečně měly černou barvu, i když existuje několik druhů růží, které se této barvě blíží. Turecká Halfeti růže, také známá jako „Černá růže z Turecka“, je extrémně vzácný druh, který sice vypadá jako černá růže, ve skutečnosti ale jde o tmavě červeno-karmínovou barvu.

2. První modrá růže

Po celé roky se pěstitelé snažili vytvořit nejrůznější barvy růží, jako je například modrá růže. Okvětní lístky růží postrádají enzym potřebný k vytvoření modrého pigmentu a pěstitelé vždy selhali. V roce 2009 se však při uplatnění genetického inženýrství povedlo vytvořit první modrou růži na světě.



3. Nejdražší růže na světě

Nejdražší růži na světě představil pěstitel David Austin v roce 2006. Byla jí růže Juliet, jejíž náklady na pěstování dosáhly 3 milionu liber. Je to nejdražší růžový kultivar na světě.

4. Růže mohou dorůst velké výšky

Pohádka O šípkové Růžence nemusela být jen pohádkou. Růže, které obrostly celý zámek, klidně mohou existovat. Nejvyšší růžový keř dosáhl rekordní výšky více než 7 metrů.

5. Největší růžový keř na světě

Největší růžový keř na světě je odrůdy Lady Banksia. Tento keř má rozměry přibližně 790 metrů čtverečních, obsahuje kmen o obvodu kolem 3,6 metru a obsahuje více než 200 000 květů.

6. Růže mohou žít velmi dlouho

Růže jsou zmiňovány v celé historii a růžové fosílie dosahují stáří již 35 milionů let. Růže také žijí velmi dlouho. Velký růžový keř, který pokrývá stěnu katedrály v Hildesheimu v Německu, tak činí už více než 1000 let.

7. Růže jsou mnohokrát zmíněny v Bibli

Jen tři květiny jsou jmenovitě uvedeny v Bibli a růže je jednou z nich. Henovník bílý, lilie a růže jsou květiny, které jsou jmenovitě zmíněny v Bibli. Růže a lilie jsou v Bibli mnohokrát zmíněny.

8. První růže ve vesmíru

V roce 2002 miniaturní růže, nazvaná „Overnight Scentsation“, vyrazila do vesmíru, aby pomohla při studiu vlivů nízké gravitace na vůni růží a snaže naučit se zlepšit vůně mnoha spotřebních výrobků.

9. Růže jsou jedlé

Růže je možné přidávat do salátů a používat v dezertech a koláčích.

Růžové lístky a poupata jsou také ingrediencí pro výrobu džemu, želé a marmelády. Růžový sirup je někdy používán k výrobě marshmallows a používá se v růžové zmrzlině. Růžová voda (ochucená voda vyrobená z namáčení růžových plátků ve vodě) se někdy používá v baklavách, gumových medvídcích a nugátech.

10. Růže jsou skvělým zdrojem vitamínu C

Šípky (plody růží) obsahují vysoké množství vitamínu C, stejně jako stopové množství vitamínu A a B. Šípek je považována za jeden z nejbohatších rostlinných zdrojů vitamínu C.



11. Všechny druhy růží mají 5 okvětních lístků, s výjimkou jednoho

Všechny druhy růží mají 5 okvětních lístků, kromě Rosa Sericea, která má 4 okvětní lístky.

Rosa Sericea pochází z Himálaje, obecně se nachází v nadmořské výšce 2 až 4 km nad mořem. Tento druh růže byl představen v Evropě až v 19. století.

12. Růže jsou cenným zdrojem příjmů pro některé země

54 % pěstování růží v Ekvádoru je plně růží. Téměř čtvrtina všech růží prodaných ve Spojených státech pochází z Ekvádoru. (Téměř 80 % ze 4 milionů stonků kvetoucích květů – včetně růží – zakoupených každoročně ve Spojených státech pochází z Ekvádoru a Kolumbie.) Růže jsou v Jižní Americe velkým podnikem a zaměstnávají více než čtvrt milionu lidí. Asi 60 % všech řezaných květin, které byly ve Francii nakoupeny, jsou růže. Každoročně se ve Francii prodá 600 milionů růží; což je asi 10 růží na osobu za rok. 200 milionů růží se pěstuje ve Francii, zbytek se dováží.

30 % evropského dovozu řezaných květin pochází z Keni a většina z nich jsou růže.

Větší farmy růží zaměstnávají asi 5 000 pracovníků.

V Zambii dominuje více než 80 % pěstované půdy s pěstováním růží. Růže tvoří 95 % všech vývozu květin Zambie.

Všimnete si, že zmíněné růžové země se blíží rovníku v oblastech, kde je voda dost drahá. Je potřeba až 13 litrů vody k tomu, aby jedna květina růže rozkvetla.

Červená růže je symbolem lásky a vášně, růžová růže je symbol štěstí a žlutá vzkřísila symbol přátelství.



zdroj: <https://sazenicka.cz>

Spolupráce Domova pro seniory Světlo s Domácím hospicem Athelas

Stojíme na prahu 21. století a již nyní je zřejmé, že lékařská věda jde kupředu stále se zrychlujícím tempem a je nemožné dohlédnout, kam v budoucnu dospěje. Rozvoj farmakologie a medicíny nás zbavil strachu z některých dříve život ohrožujících nemocí, přináší ale i nová rizika. Člověk nikdy neměl tolik informací o tom, jak lidské tělo funguje a jak se dá opravovat. Co se na prahu třetího milénia nemění, je člověk sám ve své podstatě. Jako dříve podléháme stejným emocím, máme v nemoci strach, úzkost, bolest, obavy o svou budoucnost či život. Nemocný člověk bude od lékaře vždy žádat nejen nejvyšší odbornost, ale i laskavost, porozumění, vlídnou a hlavně srozumitelnou komunikaci. Na začátku 21. století sice žijeme v průměru výrazně déle a v mnohém ohledu pohodlněji než před sto lety, ale často vůbec ne lehčeji, stejně tak i umíráme. Smrt je závěr lidské existence, kterému se žádná živá bytost nemůže vyhnout. Fenomén smrti, proces umírání a s ním spojená péče o nemocného v závěru života proto určitým způsobem vždy oslovovaly a stále oslovují každého člověka, každou kulturu i civilizaci, a to jak v minulosti, tak i v současnosti.

Během svého profesního života a kariéry jsem měla možnost poznat, do jaké míry je důležitou součástí života člověka bolest. Odborná literatura uvádí, že bolesti se vyskytují u 37% nemocných v časném stádiu, u 70% pacientů v pokročilém stádiu a u 73% pacientů v terminálním stádiu onkologického onemocnění. Většina onkologicky nemocných udává, že větší podíl na obavách a strachu z nádorového onemocnění má představa silných bolestí než sama nemoc.

Z důvodu ovlivnit bolest, zkvalitnit umírání a odcházení našim klientům, jsme společně s vedením našeho domova oslovili písecký Domácí hospic Athelas, s kterým jsme navázali spolupráci. Domácí (mobilní) hospicová péče je **specializovaná paliativní péče** poskytovaná v přirozeném prostředí pacienta – klienta, který se nachází v pokročilé nebo konečné fázi nevléčitelného onemocnění. Hospicová péče je komplexní a snaží se uspokojit jak fyzické, tak i psychické, sociální a duchovní potřeby nemocného. Tým Athelasu tvoří lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníce, ošetřovatelky, psychoterapeut a duchovní. Zdravotní tým je všem potřebným k dispozici **7 dní v týdnu, 24 hodin denně**. Stále je na pohotovostním telefonu k dispozici zdravotnický pracovník, který je připraven v případě potřeby vyjet do terénu. Zároveň je možné mu kdykoli



zavolat, poradit se, popovídat si. Jednotlivé návštěvy jsou plánovány rovněž dle potřeb pacienta, tj. lze se domluvit na pravidelných i nepravidelných intervalech. Pracovníci paliativní péče respektují důstojnost nemocného, jsou k němu citliví a váží si všech, kteří mu věnují péči. Mají na zřeteli přání a potřeby nemocného. Zjišťují, jak se nemocný cítí, nezapomínají mírnit jeho bolest, ulevují od symptomů provázejících umírání.

Athelas pečuje o nemocné, kteří:

- Znají svou diagnózu
- Trpí nevléčitelnou nemocí v pokročilém stádiu
- Nemocný i rodina souhlasí s paliativní péčí, zaměřenou na léčbu bolesti (paliativní = mírnící bolest, ale neodstraňující příčinu choroby a bolesti)
- Tým hospice je schopen péči zajistit

Domácí hospicová péče je zdravotně sociální službou, která poskytuje odbornou péči nemocným v terminálním stádiu onemocnění a zároveň je podporou všem zúčastněným – nejen tedy nemocnému, ale také jeho rodině, popř. jiným blízkým osobám, které o něj pečují. Jak z názvu vyplývá, je poskytována v domácím prostředí. Péče, kterou hospic poskytuje, má vést ke zlepšení kvality života – neoddaluje a ani neurychluje smrt. Všechno to, co se v rámci domácí hospicové péče odehrává, se děje na základě dohody mezi umírajícím, rodinou a zdravotním týmem. Rozhodující slovo zde má právě nemocný, jemuž je péče poskytována. Pracovníci hospice přizpůsobují poskytování péče jeho potřebám. Pracovníci hospice neukončují spolupráci s rodinou okamžikem úmrtí klienta. Naopak, aktivně nabízejí svoji pomoc a podporu pozůstalým rodinným příslušníkům a jiným blízkým osobám zemřelého. Tato návaznost je velmi podstatnou a řekla bych, že i přirozenou součástí hospicové péče. Pracovníci hospice tráví s rodinou ty nejintimnější a nejcitlivější chvíle v životě člověka, jsou u toho, když jejich nejbližší umírá, když se s ním loučí, jsou jim oporou v nejtěžších chvílích. Vzniká zde neobyčejné pouto důvěry, které smrtí nekončí. Z mého pohledu k moderní společnosti hospicová péče jednoznačně a neodmyslitelně patří...

Vztah rodiny, blízkých a umírajícího člověk je totiž tím nejdůležitějším, o čemž také vypovídá „Pět půlnočních slov“, které lidé hospicové péče považují za slova života uprostřed umírání:

Odpusť mi... Odpouštím ti... Děkuji ti... Miluji tě... Propouštím tě...

Mgr. Martina Kudějová
vrchní sestra Domova pro seniory Světlo

Skripta, časopisy a jiné zdroje:

- MARKOVÁ, M. *Sestra a pacient v paliativní péči*. Praha: Galén, 2010. ISBN 978-80-247-3171-1
- O'CONNOROVÁ, M. *Paliativní péče pro sestry všech oborů*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1295-4
- PAVLÍKOVÁ, T. *Specifika domácí hospicové péče*. Brno 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Institut mezioborových studií Brno. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Zdeněk Šigut, Ph.D.
- SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*. 6. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008. s. 31–32
- VORLÍČEK, J. a kol. *Paliativní medicína*. Praha: Grada Publishing, 1998. s. 27
- www.umirani.cz
- www.hospic-pisek.cz

NABÍDKA VOLNOČASOVÝCH ČINNOSTÍ V DOMOVĚ

AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DS SVĚTLO, POBOČKA PÍSEK

Aktivizační dílna je otevřena:	PO – PÁ	9:00 - 11:00 hod.
Cvičení a trénování paměti	PO, ST	14:00 - 15:00 hod.
Práce s keramikou	PO – PÁ	9:00 - 11:00 hod.
Zpívání s harmonikou	PO	10:00 - 11:00 hod.
Skupinové čtení:	ÚT	9:00 - 10:00 hod.
Bohoslužby	ČT	10:00 - 11:00 hod.
Vjemová terapie/vaření	ČT	13:30 - 15.00 hod.

Chystané společenské akce – informace na nástěnkách

AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DS a DZR SVĚTLO V DRHOVLI

Cvičení	PO, ST, PÁ	od 9.30 hod.
Dílna	PO-PÁ	9.00-11.30, 13.30-15.00 hod.
Čtení na pokračování	PO	od 14.00 hod.
Hrátky a povídky	ÚT a PÁ	od 9.30 hod.
Čtení na přání	ST	od 9.30 hod.
Kulinářský koutek	ČT	od 9.30 hod.
Filmový koutek	PÁ	od 13.30 hod.

Individuální a skupinové aktivizace dle domluvy s aktivizačními pracovníci

Narozeninový den 1x měsíčně od 13.30 hod (informace na nástěnkách)

Bohoslužby ST od 10.00 hod ve společenském sále (1x za 14 dní)

Chystané společenské akce – informace na nástěnkách

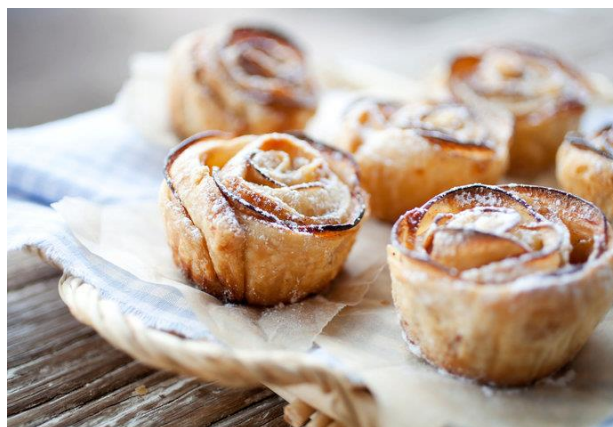
Recept: Růžičky z listového těsta a jablek vypadají a chutnají úžasně

Domácí štrůdl sice nezklame, ale z listového těsta a jablek lze připravit i jiné dobroty. Překvapit blízké můžete třeba křupavou růží, co provoní domov skořicí.

Suroviny na cca 12 květů: balíček listového těsta 400 gramů, 4 velká jablka, citron, kousek másla, třtinový cukr, skořice, moučkový cukr na ozdobu

Postup: Opláchneme jablka, rozkrojíme na půl, zbavíme jádřince a pokrájíme na tenké plátky. Vložíme je do misky s vodou a vymačkanou citronovou šťávou. Necháme odležet asi 5 minut.

Poté jablka dáme na 3 minuty do mikrovlnky na střední výkon. Změknou a bude se nám s nimi pracovat lépe. Nakonec slijeme vodu a změklé ovoce osušíme papírovou utěrkou. Listové těsto rozdělíme na 3 části. Každou vyválíme na čtverec velký asi 22 x 30 cm. Vzniklé pláty těsta rozkrojíme na 4 zhruba stejně velké pruhy. Proužky těsta z jedné strany potřeme rozpuštěným



máslem a posypeme třtinovým cukrem a skořicí. K potření těsta je možné použít také oblíbenou marmeládu, výborná je třeba meruňková. Polovinu potřeného plátu podélně poklademe jablky, překlopíme druhou polovinu těsta a zarolujeme do tvaru růže.

Smotané růže vložíme do formy na muffiny vymazané máslem.

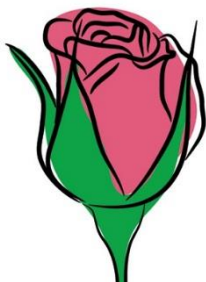
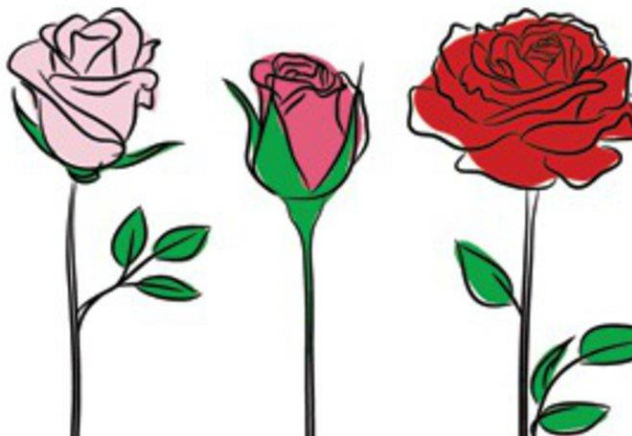
Listové květy pečeme v troubě předehřáté na 180 - 200°C přibližně 35 až 45 minut.

Upečené růže necháme zchladnout na plechu a ozdobíme vrstičkou moučkového cukru.

Test osobnosti: Vyberte si růži, prozradí o vás nečekaně mnoho

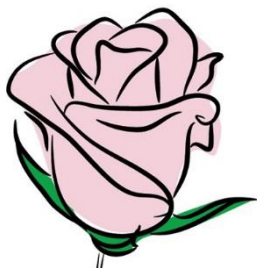
zdroj: <https://www.zeny.cz>

Růže je symbol dokonalé krásy a lásky, ale zároveň i pomíjivosti života. Je královnou mezi květinami, můžete díky ní vyjádřit lásku, ale i úctu nebo důvěru. Růže má v přírodě řadu podob. Pozorně se podívejte na obrázek a vyberte si jeden květ. Až neuvěřitelně přesně totiž odhalí rysy vaší povahy!



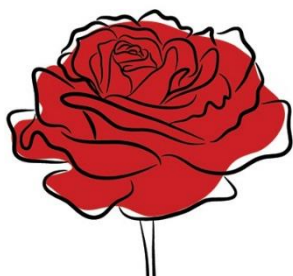
Procházíte životem s lehkostí

Jste velmi populární a mnoho vašich známých vás obdivuje, rádi by byli jako vy. Doufají, že odlesk vašeho atraktivního života dopadne i na ně. Potřebujete stále nové podněty, jinak se nudíte. Rádi bavíte společnost, za to však chcete mít od všeho jen to nejlepší. Jste v duši stále mladí, hraví a nikdo vás nemůže obvinít, že byste si s životem příliš lámali hlavu.



Máte vysoké nároky

Pro své přátele uděláte cokoli, ale pečlivě si je vybíráte. Snažíte se postupovat jednoduše a systematicky, máte ovšem i své tajné neřesti. Dokážete být shovívaví k nectnostem ostatních, pokud jde o lidi, na kterých vám záleží. Je na vás spoleh a lidé se na vás tak často obracejí. Řídíte se morálkou a uvnitř v sobě dokážete všechno velmi citlivě prožívat. Stále uvažujete o smyslu života.



Vedete život plný vášně

Jste mistry protikladů, nezávislí i zakotvení, klidní i divocí. Dokážete se dívat na věci z různých stran. Jste populární zejména u opačného pohlaví, vždycky máte mnoho obdivovatelů, vy však hledáte něco speciálního. Milujete vzrušení a váš život je uspokojující, protože dokážete prosadit ve svém životě to, co máte rádi a co vás baví.

STRÍPKY Z DOMOVA...

Výlet na Lomec

Slunečné ráno, natěšení klienti a přichystaný automobil přímo vyzývali k výletu. Tentokrát jsme vybrali poutní místo Lomec, který leží uprostřed lesů a hájů. Řádové sestry, které místní klášter obývají, si pro nás připravily poutavý výklad minulosti i současnosti kostela a farnosti. Poté jsme navštívili meditační zahradu a obdivovali uklidňující ticho, které vybízí k zastavení se a rozjímání...



Výlet do ZOO Hluboká nad Vltavou

Letos jsme se s našimi klienty na „velký výlet“ vypravili do ZOO Hluboká nad Vltavou. Nejprve jsme si prohlédli Lovecký zámek, kde sídlí muzeum lesnictví, myslivosti a rybářství. Obdivovali jsme sbírku loveckých trofejí, zbraní i vycpaných zvířat. Po prohlídce zámečku jsme se přesunuli do ZOO, kde na nás čekaly nejrůznější druhy zvířat z Evropy, Asie i České republiky. Pro všechny bylo zážitkem sledovat krmení tygrů a výběh s medvědy. Po náročné prohlídce nás čekal zasloužený tradiční řízek s okurkou a chlebem, který nám připravili zaměstnanci naší kuchyně. Na čerstvém vzduchu všem skvěle chutnalo. Další zastávkou byl penzion Nová hospoda, kde jsme si dali kávu, čaj nebo pivo. Výlet jsme zakončili v barokním poutním areálu Lomec u Vodňan. I když nám tentokrát počasí moc nepřálo, výlet jsme si všichni užili, nálada byla výborná a vraceli jsme se plni nových zážitků.



Výlet na sochy z písku

Na páteční dopoledne 21.6.2019, které bylo zároveň prvním letním dnem, jsme, společně s klienty, naplánovali výlet k řece Otavě na prohlídku soch z písku. Počasí vyšlo na jedničku a sochy nám svou velikostí a zpracováním braly dech. „To je kumšt, tohle vytesat! Kdo to dělal, je pan mistr.“ Těmito slovy reagovala klientka na otázku, jestli se jí dílo líbí. Poté jsme se procházkou kolem restaurace Kozlovna U Plechandy přesunuli k Pietnímu parku U sv. Trojice, který jsme si společně prošli. Výborná zmrzlina byla pak sladkou tečkou na závěr vydařeného výletu.



Výlet do Písku na sochy z písku

Jako každý rok, tak i letos jsme společně s klienty zavítali na nevšední podívanou ke Kamennému mostu do Písku, kde jsme mohli obdivovat obří sochy z písku. Letošní sochy představovaly několik události devítkovských roků v dějinách města Písku. Poté jsme navštívili blízkou cukrárnu, kde si klienti pochutnali na točené zmrzlině, zákusku a kávě. Po celou dobu výletu nám počasí přálo, a tak si každý z nás odnáší krásný zážitek.



Výlet k mohyle Jana Žižky u Sudoměře



S našimi klienty jsme se ve středu 26. června 2019 vydali k mohyle Jana Žižky u Sudoměře. Po hrázi lemované krásnými duby jsme se dostali k monumentální soše, kterou naši klienti obdivovali hlavně kvůli její výšce 16ti metrů. U mohyly jsme se občerstvili a povyprávěli něco o historii Jana Žižky a jeho bitvě u Sudoměře. Po odpočinku jsme se vydali k sochám husitských bojovníků, které se nacházejí nedaleko mohyly a vznikly roku 2011 k uctění odvahy

a hrdinství. Tento výlet byl pro naše klienty příjemně stráveným dopolednem a již nyní se těší na výlet další.

Pěší výlet – toulky přírodou v Píseckých horách

Ve středu 10. července se pro nás otevřel přírodní park v Píseckých horách. Venku bylo pod mrakem, počasí ideální na toulky přírodou. Jako start jsme si zvolili terasu Penzionu U Malířských, kde jsme se posilnili zmrzlinou a plní elánu vyrazili na cestu. Klientky se kochaly krásami přírody - zelení stromů a rozkvetlými zahrádkami podél naší plánované trasy. Tři rybníky nás svou malebností zastavily



na hrázi jednoho z nich a jedna z klientek si zavzpomínala, jak sem před téměř sedmdesáti lety chodila na rande. A přestože se od té doby toto malebné místo velmi změnilo, stále se jí v myslí vybavují nezapomenutelné vzpomínky na mládí.

Výlet do Makova

Záchranná stanice v Makově nás opět vřele přivítala a umožnila našim obyvatelům velmi zajímavou prohlídku. Počasí nám přálo a i přesto, že byl horký

letní den, byla účast z řad našich klientů veliká. Měli jsme možnost na vlastní oči spatřit ohrožené druhy ptáků, které se ve stanici zotavují ze zranění, a zároveň jsme se dozvěděli zajímavé informace nejen ze světa zvířat. Paní ošetřovatelka nás provedla stanicí, povídala nám o jednotlivých svěřencích, o jejich postižení, čím se živí a zda mají naději na vypuštění do volné přírody. Byli jsme svědky, kdy městská policie ze Strakonice přivezla do záchrané stanice zraněnou poštolku, které se okamžitě ujal ošetřovatel. Na závěr prohlídky následovala tradiční akce - každý účastník měl možnost se vyfotografovat se sovou pálenou Adélkou na své ruce. Zakončením celého odpoledne bylo občerstvení – opékání špekáčků u ohně a nechyběla ani káva a studené nápoje. Návštěva záchrané stanice Makov byla opět příjemným zpestřením všedních dní a vždy se tam budeme rádi vracet. Děkujeme majitelům a ošetřovatelům za vstřícný přístup a ochotu.



Výlet k hasičům

Ve středu v dopoledních hodinách jsme s našimi klienty navštívili hasičskou záchranou stanici ve Strakonících. Profesionální hasiči nám ukázali vybavení a prostředky, které používají na různé typy zásahů. Měli jsme možnost zblízka obdivovat vozový park, techniku, výzbroj a výstroj. Nejvíce nás všechny zaujala prohlídka kabiny v hasičském autě a motorový člun, který se používá při zásahu během povodní. Na závěr nám hasiči připravili krásnou ukázkou – stříkání z požárních hadic, která pro nás byla velikým překvapením. Všem se návštěva HZS líbila a určitě ji zase rádi zopakujeme. Moc děkujeme hasičskému sboru za milé přivítání, zajímavou přednášku a nevšední zážitky, které jsme mohli zažít.

Poznávání bylin

Ve středu 14.8.2019 jsme se společně s našimi klienty přenesli do kouzelného světa vůní bylin a aromaterapie. Poznávali jsme bylinky čerstvé – právě natrhané, sušené i podle fotografií v knize. Některé léčivé rostliny klienti poznali hravě, jiné pro ně byly oříškem. Příjemnou atmosféru umocnilo podávání



bylinkového čaje a linoucí se vůně z aromalampy. Pro všechny zúčastněné to byl zážitek, při kterém zapojili téměř všechny smysly.

Pečení borůvkových koláčů

Úterní činností naší dílničky bylo pečení borůvkových koláčů. Borůvky věnovala příbuzná naší obyvatelky domova, které moc děkujeme. Pečení dobrot je oblíbenou zábavou našich klientů, neboť si přitom vybavují, jak za svého života připravovali obdobné dobroty svým blízkým. Při společné práci se klientky i klienti postupně rozpovídali a podělili o své zkušenosti s pečením. Zadělalí jsme z většího množství mouky, aby si pochutnal opravdu každý. Kdo chtěl, tak se zapojil a kdo ne, tak obdivoval naši práci. Všechny plechy se povedly k naší spokojenosti a první upečený koláč zmizel vzápětí. Při pečení se libá vůně nesla celým oddělením. Upečené dobroty se jedli jak na dílně, tak i na terase a všichni si na nich moc pochutnali.



Keramický týden v Drhovli

První týden v červnu byl v Domově pro seniory Světlo v Drhovli ve znamení keramiky. Klienti měli možnost více se seznámit s keramickou hlinou, vyzkoušet a osvojit si základní techniky při práci s ní. Do keramického týdne se zapojili i klienti z domova se zvláštním režimem. Během týdne vzniklo mnoho krásných výrobků, na které mohou být klienti právem pyšní.



Vystoupení dětí z MŠ Mirotice

V rámci našeho pravidelného setkávání s dětmi ze ZŠ a MŠ v Miroticích, nás tentokrát navštívily děti z prvního stupně, které si pro naše klienty připravily pásmo písniček, básniček a nechybělo ani taneční vystoupení. Poslechli jsme si i melodie zahrané na flétnu. Děti měly pro naše klienty na závěr přichystané malé překvapení - vlastnoručně vyrobený dáreček, který moc potěšil a zahřál u srdíčka. Děkujeme dětem i paním učitelkám za pěkně strávené odpoledne a budeme se těšit na další setkávání.



Sluneční klání

Již po druhé se Domov pro seniory Světlo v Drhovli zúčastnil Slunečního klání, které pořádá Domov pro seniory Nová Slunečnice v Praze. V loňském roce se tato soutěž konala poprvé a rovnou jsme si odvezli putovní pohár za první místo. Klienti pilně trénovali, aby pohár i letos zdobil vitrínu, kde byl do poslední chvíle vystaven. Slunečního klání se zúčastnilo osm domovů z Prahy i okolí. Soutěžilo se v hodu na slunečnici, kuželkách, Holanském billiardu a scrabblu. I přes to, že naši klienti během her podávali skvělé výkony, bohužel celkové skóre dosáhlo na první příčku, ale medaili za třetí si klienti odnášeli s hrdostí. Pan Říha se v soutěži o nejlepšího hráče Holandského billiardu umístil na krásném třetím místě. Pan Kalamár se v soutěži o nejlepšího hráče v hodu na slunečnici umístil též na třetím místě. Po samotném vyhlášení výsledků již následovalo hudební vystoupení v podání Richarda Tesaříka, které bylo skvělým závěrem celého dne.



Sportovní hry

Klienti našeho domova se v hojném počtu zúčastnili dalšího ročníku sportovních her, které pro ně každoročně připravují naše aktivizační pracovnice. Počasí nám přálo, proto se vše odehrávalo v zámecké zahradě. Klienti byli rozděleni do pětičlenných družstev, která soutěžila v těchto disciplínách: paměťový test – skládačky, proplétání šňůrek – uzlování, hod míčkem na cíl, kuželky a holandský biliár. Po obědové pauze bylo vyhlášení výsledků a předávání vlastnoručně vyrobených medailí a diplomů. Celé dopoledne probíhalo v soutěživém duchu a příjemné atmosféře.



Sportovní hry v Písku

Děti ze školní družiny při ZŠ T. Šobra přišly již tradičně navštívit naše klienty. Jelikož jsou prázdniny za dveřmi, připravili jsme pro ně překvapení ve formě sportovních her. Nachystané disciplíny byly dětem známé již od loňského klání. Naši klienti jim fandili o sto šest a mnohdy s disciplínou i sami pomáhali. Počasí bylo krásné a všichni jsme si užili spoustu legrace i napětí. A výsledek? Super strávené mezigenerační odpoledne.



Pout'ová zábava v Drhovli

Konec července patří v Drhovli pout'ovému veselí. V rámci aktivizace jsme ráno s klienty zadělali, nazdobili a upekli pout'ové koláče, abychom si odpoledne užili tradiční pout'ovou zábavu. K tanci a poslechu nám hrála oblíbená kapela Písecká čtyřka. Nálada byla báječná, jedly se koláče, zpívalo se a tančilo. Klienti si užili odpoledne plné písniček, dobrot, zkrátka veselili se, jak se na tradiční pout'ovou zábavu sluší.



Turnaj v "Člověče, nezlob se!"



Na středu 7. srpna jsme se všichni těšili již několik dní. Byl naplánovaný turnaj ve hře „Člověče, nezlob se“. Pěkný letní den s příjemnými teplotami, kvetoucí zahrada a dobrá nálada, to vše umocnilo průběh naší soutěže. Tři týmy soupeřily o každý hod, ostatní fandili, atmosféra byla chvílemi dost napjatá. Vítězové dostali diplom a sladkou odměnu.

Recepty z růží

Nejběžněji používanou částí k jídlu patří **okvětní lístky**. Nevykvetlá poupata jsou také dobrou možností. Co s nimi ale můžete připravovat? Níže přicházíme s několika nápady, jak svá jídla provonět růžemi.

Růžová voda/růžový olej

Pokud chcete zachovat vůni růží věčně, můžete si udělat **růžový olej**. Tento pak můžete použít do nejrůznějších druhů dezertů k jejich provonění. Postup je jednoduchý:

1. Do čistého hrnce vložte 3 šálky plné okvětních lístků růží.
2. Přelijte růže litrem obyčejné vody.
3. Zakryjte hrnec a vařte na velice mírném plamenu, dokud se objem vody nezmenší na polovinu.
4. Nechte vychladit.
5. Slijte tekutinu přes plátýnko.
6. Přelijte do láhve a skladujte v lednici.

Džem z růží

Džem z růží je jeden z nejoblíbenějších receptů na tuto květinu. Budete potřebovat pouze 250 g okvětních lístků, 500 g cukru a 100 ml vody. Zde je postup:

1. Natrhejte okvětní lístky nadrobno.
2. Cukr smíchejte s vodou a přiveďte k varu.
3. Vařte, abyste získali sirupovou formu.
4. Pokud chcete, můžete přidat citronovou šťávu a vanilkovou esenci.
5. Přidejte natrhané okvětní lístky. Nechte rozvonět. Směs by měla získat růžovou barvu.
6. Naplňte sklenice a zavíčkejte.
7. Nechte vychladnout dnem nahoru.

TRÉNUJEME PAMĚŤ

zdroj: www.janaonrackova.cz

Homonyma jsou slova, která se stejně píší, ale mají jiný význam.

Např. koruna = koruna královská, koruna – mince.

Najděte co nejvíc takových slov a popište jejich význam.

koruna

kohoutek

list

noha

pero

los

pila

kolej

pas

stát



Najděte v textu všechny překlapy.

Nahradte podtržené písmeno tak, aby vzniklo jiné existující slovo:

FIRMA
PARTA
KLAPKA
KAŤKA
KATKA
PLAK
NOTA



Pro každou trojici přídavných jmen se pokuste najít podstatné jméno, které lze se všemi slovy spojit.

smíšený – hluboký – listnatý les

třináctá- svatební – zámecká

rodinná – soukromá - veřejná

světová – žabomyší – knoflíková

suché – stolní – šumivé

minerální – pitná – užitková

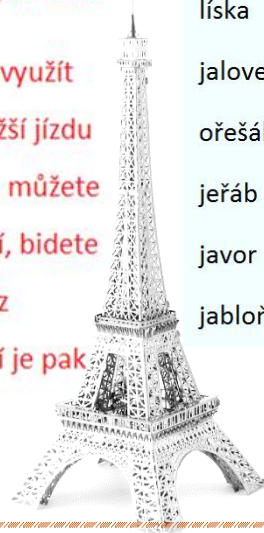
zrající – tvrdý – smažený



Ocelavá Eiffelova věž byla postavena

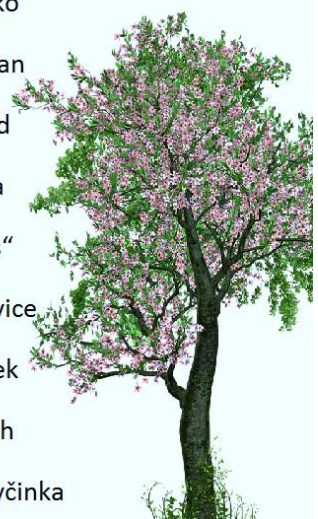
Gustavem Eiffelem v roce 1889 na polích Champ de Mars v Paříži. Tato ohromná stavba je vysoká přes 320 metrů, a je v ní tudíž výhled na celé překrásné město. Tento francouzský dokument patří k symbolům nejen Paříže ale celé Francie, a je zedním z nejnavštěvovanějších turistických míst.

Pra výstup na věž samotnou můžete využít buď schodiště, nebo si zaplatit o něco dražší jízdu výtahem. Vož má celkem tři podlaží, které můžete navštívit. Než vyšplháte do prvního podlaží, budete muset zdolat před 300 schodů, stejně tak z prvního do druhého podlaží. Třetí podlaží je pak dostupné pouze výtahem.








Přiradte k názvu stromů jejich plody:

dub	jeřabina
jírovec	jablko
borovice	kaštan
buk	žalud
líška	šiška
jalovec	„nos“
orešák	bukvice
jeřáb	oříšek
javor	orech
jabloň	jalovčinka





 Budova dnešního hotelu Praha v Liberci byla postavena ... v roce 1906 Ignazem Schienem z Růžodolu. Hotel byl pojmenovaný Schienhof, po roce 1945 dostal dnešní jméno V domě je zachován i původní secesní výtah										
POMŮCKA: CD, MAY, NT	SDRUŽENÍ ŘEMESL- NÍKŮ	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE HOPKINSE	HRANIČNÍ POPLATEK	PŘÍRODNÍ BARVIVO		AUTOR VINNETOUA	OBYVATEL IRSKA	2 DÍL TAJENKY	OVOCNÝ PARK
BÝVALÝ ČESKÝ HOKEJISTA JOSEF ???						KRÁLOVNA KRÁSY				
HLE						PLOŠNÁ VÝMĚRA ŘÍMSKÝCH 555				
CITOSLOVCE SMÍCHU			JINDY POHÁR MIS- TRŮ EVROP. ZEMÍ ZKR.					DATOVÝ NOSIČ SPOJENÍ HŘÍDELŮ		
	INICIÁLY HEREČKY PATRASOVÉ HMOTA			CHEM. ZN. HLINÍKU ODVĚTVÍ			PŘEDLOŽKA INICIÁLY MODERÁT. MAREŠE			KORPUSY
VEDLE					OTČINA TAMTEN					
NEBO						MALÉ DÍTĚ HOVOR. PLOŠNÁ MÍRA SLOV.				
OBDOBÍ							KUS GRAFICKÁ ZNAČKA FIRMY			
AČKOLIV			UPOUTÁNÍ POZORNOSTI TĚSTO NA VÝR. CHLEBA							
	HER. KONVA- LINKOVÁ INIC. HERCE SKAMENE			VZÁCNÝ PLYN LEŽÍCÍ V ALPÁCH					OSMITISÍ- COVÁ HORA	CHUŤOVÝ NÁDECH
UŽITKOVÁ ROSTLINA					INC. HERCE GENZERA LOUTKA S BUŘINKOU			IN. REŽ. PO- LEDNÁKOVÉ ZNAČKA HEKTARU		
SKLOVITÁ HMOTA						LOVECKÝ PES MIN. PRÁCE A SOC. VĚCÍ				
	ODPOLEDNE ZKR.	NEVŽÁDA- NÝ MAIL BOJOVÝ POKŘÍK					JACÍ SLOVENSKY CHEMICKÁ PŘÍPONA			
POVEL KOČÍHO			PTÁCI MR- CHOŽROUTI BÝV. JEDN. JASU					POVZDECH ZNAČKA YARDU		
CITOSLOVCE HRY NA KYTARU					3. DÍL TAJENKY					
ČÍSLOV. ŘADOVÁ					VYDUTÉ MÍSTO					

