D - magazín

Číslo 3 říjen-prosinec

Všechno má svůj čas jako život v nás,

od kroku dítě po vrásčitou tvář,

uč se nechat plynout to, co plynout má.

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: Bc. Martina Kolářková, DiS.

Distribuce

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

Milí čtenáři,

vítám Vás u třetího čísla našeho D – magazínu. Léto se s námi rozloučilo krásným počasím a já doufám, že nás slunečné dny budou provázet i v podzimním období. Podzim je čas dozrávání a sklizně, čas přípravy na zimu. Začíná v době podzimní rovnodennosti, kdy jsou světlo a tma opět v rovnováze. Ptáci odlétají za teplem na jih, zvířata, která přes zimu zůstávají doma, shromažďují zásoby. Podzim připomíná životní období, kdy člověk sklízí plody své celoživotní práce. V tom je kouzlo podzimu.

My jsme v letních měsících měli čas nasbírat novou energii a sílu a teď se můžeme s chutí pustit rekapitulace. V uplynulých měsících jsme prožili mnoho událostí. Fotografie z nich si můžete prohlédnout na našich webových a facebookových stránkách a některé Vám ukážeme i v tomto čísle D-magazínu. Najdete zde ale mnohem více. Například seznam akcí, které nás budou čekat na podzim, rady a tipy, jak se bránit prochladnutí, jak posílit imunitu… Nebudou chybět ani zajímavosti ze světa a něco málo k pobavení. Tak dost řečí, pojďme se společně pustit do čtení podzimního čísla D – magazínu!

Veronika Ševčíková, DiS.
aktivizační pracovnice Domova se zvláštním režimem

Pranostiky říjen

Po teplém září zle se říjen tváří.

Teplé září – říjen se mračí.

V říjnu mráz a větry – leden teplý.

Divoké husy na odletu – konec i babímu létu.

Pranostiky listopad

V listopadu hřmí, sedlák ve snu spí.

Jaký listopad, takový březen.

Na Bohumíra příroda ke spánku se ubírá.

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA DS PÍSEK

V měsíci ČERVENCI, SRPNU a ZÁŘÍ rozšířili naše řady:

7. 7. Hubičková Anežka
25.7. Vacek Jiří
28. 7. Ševčíková Blažena
16. 8. Lusková Zdenka
12. 9. Růžičková Růžena
16. 9. Voříšková Ludmila
19. 9. Lusk Stanislav

V měsíci ČERVENCI a SRPNU nás navždy opustili:

2. 7. Bauerová Jiřina
8. 8. Krejčová Marta
2. 9. Kašparová Milada
11. 9. Pařízková Alžběta
12. 9. Havlíčková Anna
19. 9. Hlaváčková Milada

Uctěme, prosím, v tichosti jejich památku!

Narozeniny

ŘÍJEN

1. 10. Růžičková Růžena
9. 10. Klusáčková Jarmila
10. 10. Krillová Jarmila
15. 10. Fábryová Ludmila
19. 10. Vaňatová Anna
24. 10. Voříšková Ludmila
31. 10. Startl Tomáš

LISTOPAD

9. 11. Stocká Ludmila
10. 11. Márová Božena
11. 11. Lusková Zdenka
13. 11. Křešničková Eva
21. 11. Křepelková Marie
25. 11. Marková Vlasta
26. 11. Brandtnerová Marie
27. 11. Bílková Marie

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA DS - DRHOVLE

V měsíci ČERVENCI, SRPNU a ZÁŘÍ rozšířili naše řady:

12. 7. Slavíčková Marie
9. 8. Sláma Zdeněk
31. 8. Klein Zdeněk
7. 9. Diblík Jan
13. 9. Felbábová Růžena

V měsíci ČERVENCI a SRPNU nás navždy opustili:

13. 7. Lišková Božena
23. 7. Moudrý Antonín
16. 8. Zobal František
24. 8. Sláma Zdeněk
27. 8. Neužilová Marie

Nikdo neví, co je smrt, a přece se jí všichni bojí, jako by uznávali, že je největším zlem, třeba je pro člověka největším dobrem.“

Narozeniny

ŘÍJEN

8. 10. Turnerová Ludmila
8. 10. Válková Marie
15. 10. Ribárová Jana
22. 10. Křeček Václav
28. 10. Černý František

LISTOPAD

3. 11. Sušírová Věra
13. 11. Kožíšek Jaroslav
15. 11. Kajtmanová Božena
19. 11. Koubová Marie
28. 11. Hadrava Vladimír

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

BYLO NÁS PĚT - DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ DIVADELNÍHO SPOLKU – PRÁCHEŇSKÉ SCÉNY PÍSEK

Bylo nás šest – román, nebo chcete-li klukovská komedie, z maloměsta počátku 20. let 20. století od Karla Poláčka. Abych Vás nepletla, opravdu nás šest bylo, ale jednalo se pouze o podobnost čistě náhodnou. Šest klientů našeho domova se vypravilo do Kluk, kde Český svaz žen uspořádal divadelní představení „Bylo nás pět“. Účinkující Divadelní spolek – Prácheňská scéna Písek není pro nás neznámý, jeho představení jsme s našimi klienty navštívili již v loňském roce.

Na představení jsme dorazili chviličku po 15 hodině. Členové souboru již na náš příjezd čekali a pomáhali naší posádce s přesunem do hlediště. Celé představení bylo vedeno tak zvanou ich formou - vypravěčem a současně hlavní postavou je, stejně jako v knize, Petr Bajza. Ten zažívá se svými kamarády nejedno dobrodružství.

Vzhledem k tomu, že v domově čteme stejnojmennou knihu na pokračování, měli jsme možnost konfrontace knihy s živým představením. Ujistili jsme se, že stejně tak, jak vtipně je napsaná kniha, může být vtipná i divadelní hra.

Děkuji Svazu žen v Klukách, zvláště pak paní Prokopové, za to, že jsme se mohli zúčastnit jejich představení. Divadelnímu spolku – Prácheňská scéna Písek děkujeme za příjemné zpestření nedělního odpoledne a za to, že nám ochotně pomáhali s přesuny klientů.

Děkujeme a budeme se těšit zase někdy příště.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

XIII. ROČNÍK ZÁMECKÉ SLAVNOSTI

10. 9. 2016 - 14 hodin - V sobotu 10. 9. 2016 se v areálu drnovelskeno zámku konala každoroční „Zámecká slavnost“ Domova pro seniory Světlo. Jedná se o tradiční akci, tento rok proběhl její již třináctý ročník. Slavnost má charitativní ráz a je přístupná veřejnosti. Výtěžek z dobrovolného vstupného a z prodeje občerstvení a výrobků je věnován na aktivizační činnosti klientů domova. Každoročně na slavnosti vystoupí řada účinkujících z blízkého okolí. Akci moderovali Bc. Klára Vosyková a Václav Voska. Úvodní slovo patřilo ředitelce domova Mgr. Miladě Chylíkové a starostovi obce Drhovle, panu Jiřímu Bláhovi. Pozvání na slavnost přijali klienti a zaměstnanci Domova pro seniory Maják z Příbrami, Dětského domova Volyně a Dětského domova Zvíkovské Podhradí. Všechny jmenované subjekty jsou společně s Domovem pro seniory Světlo zapojeny do projektu Senioři dětem (více zde www.dps-svetlo.cz).

Následoval hlavní program. Jako první vystoupila Taneční skupina Louisiana z Písku pod vedením Oty Dvořáka, která měla dva vstupy - ukázku country tance.

Taneční centrum Z.I.P., s vedoucí Klárou Humpálovou, představilo dvě ze svých choreografií - děti školního věku předvedly úspěšné vystoupení „Úředníci“, druhý vstup zajistili studenti s novým vystoupením „Piti Piti Pa“. Michaela Čermáková svým orientálním flamengem potěšila přítomné publikum jak tancem, tak originálním kostýmem. I ohňová show v jejím podání byla opravdu skvělá a byla novinkou na našich slavnostech. Harmonie ohně a tance upoutala pozornost diváků a přinesla jim neotřelý zážitek. Dále vystoupil Babský sbor Horní Poříčí, pod vedením Marcely Chocholové. Téměř dvacítka žen a jeden muž zazpívala lidové písně. Aerobic club AC Sole, pod vedením Jarky Benešové, nás potěšil také dvěma vstupy. Publikum zaujala nejen choreografie, ale i zajímavé kostýmy dětí. Svůj elán a nadšení z tance poté předvedla skupina seniorek s vystoupením „Mažoretky a roztleskávačky“ Jako poslední předvedla svůj historický souboj Skupina historického šermu pod vedením Petra Černého. Doprovodný program zajistilo mimo jiné sdružení Canisterapie Hafík. Speciálně vycvičení psi předvedli nejen ukázku canisterapie, ale i agility. V prostorách zámku byla k vidění výstava loveckých trofejí. Současně probíhala soutěž o nejkrásnější květinovou vazbu. Letos soutěžilo hned osm květinových vazeb a bylo opravdu z čeho vybírat. Vazby byly vyrobeny nápaditě a od zkušených floristů. Díky patří paní Dagmar Kolouchové, která ve spolupráci s píseckými květinářstvími většinu květin zajistila. Každý návštěvník měl možnost hlasovat - u vstupu dostal několik dřevěných kuliček, které v průběhu akce věnoval té vazbě, která jej nejvíce

zaujala. Květiny věnovala řada květinářství z Písku, Strakonic. Podle hlasování

návštěvníků se na první místě umístilo Květinářství Oáza Strakonice. Výherci gratulujeme.

Hudební doprovod celé akce zajistila skupina Talisman, kterou každoročně zve obec Drhovle. Program byl rozhodně rozmanitý a bohatý, každý měl prostor volby. Na slavnosti nechybělo občerstvení, které zajistili zaměstnanci Domova. K dispozici byly klobásy, pivo, káva, čaj nebo limonáda. Zaměstnanci prodávali i sladké pečivo vlastní výroby, hnětynky, koláčky, zákusky…, kterých letos bylo neuvěřitelných 1500 kusů. Pracovnice aktivizačních dílen, prodávaly výrobky klientů z Drhovle i z Písku, různé věnce, srdce, košíčky z pedigu, voňavá mýdla, vonné svíčky, polštářky aj. V letošním roce bylo opravdu co prodávat, několik stolů se prohýbalo pod tíhou výrobků. Samozřejmostí byla prohlídka zámku s průvodcem a výkladem historie, byla i možnost nahlédnout do zámeckých kronik. Závěrem bych si dovolila poděkovat všem účinkujícím za jejich skvělé výkony, za to, že našim klientům připravili krásné odpoledne, a za jejich nadšení a chuť přijet za námi na zámek do Drhovle bez nároku na honorář. Vřelé díky patří květinářství z Písku a Strakonic (výše uvedeny), díky jejichž zlatým ručičkám se mohla uskutečnit soutěž o nejkrásnější vazbu. Děkuji Vám všem za podporu a budeme se těšit zase příští rok v tuto dobu.

Vyřezávání dýní v Drhovli

Co na tom, že se Halloween slaví v anglicky mluvících zemích. Naši klienti si vyřezávání dýní zamilovali. Žádné speciální nářadí, stačily nám lžíce a kuchyňský nůž, a zábava mohla začít. Ani vydlabaná semínka nepřišla na zmar, omyli jsme je a zasadíme si je na příští rok ☺. A hotové dýně nám zdobí celý zámeček v Drhovli.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

Sportovní odpoledne v Drhovli

Poslední prázdninový den se klienti našich dvou sociálních služeb spojili, aby si všichni společně zasoutěžili. Čekaly na ně tři různé disciplíny – kuželky, šipky a petang. Jako většina z nás i naši klienti velmi rádi soutěží a ještě raději vyhrávají. První tři nejlepší soutěžící v každé disciplíně obdrželi diplom a malý dárek. Protože však není důležité vyhrát, ale zúčastnit se, dostali zaslouženou sladkou odměnu všichni soutěžící. Bylo to velice hezky strávené odpoledne, plné smíchu, dobré kávy a nových zážitků.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

SENIORSKÉ HRÁTKY V DIVADLE FRÁNI ŠRÁMKA V PÍSKU

Jihočeský kraj společně s městem Písek připravil seniorům odpoledne s velmi zajímavou tématikou a zábavným programem skrývající se pod názvem Seniorské hrátky. Uskutečnily se v Divadle Fráni Šrámka v Písku. V prostorách divadla bylo pro seniory připraveno drobné pohoštění, ale také si mohli nechat změřit tlak a cholesterol, čehož klienti našeho domova využili. Také se získali informace týkající se dluhové poradny. Následoval zábavný program. Vystoupil zpěvák Martin France, který zazpíval píseň „Ruku mi dej“. Poté nás čekalo vystoupení písecké taneční skupiny ZIP pod vedením Kláry Humpálové. Téma choreografie bylo více než výstižné – jak si tanečníci představují sebe jako aktivní seniory. A pak se na pódiu objevil známý zpěvák, herec, scénárista, režisér, textař, moderátor a tlumočník Josef Laufer, který nejen zpíval, ale i pobavil seniory v sále svým neotřelým vyprávěním. Seniorům dal i prostor na otázky, jak se říká, přímo na tělo. V jeho podání zazněly známé písně jako Sbohem lásko, Mackie messer, Život je jen náhoda aj. Poslední zmiňovanou píseň si se zpěvákem zazpívalo i publikum.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

POUŤOVÁ ZÁBAVA S PÍSECKOU ČTYŘKOU V DRHOVLI

Pouťová zábava, pouťové koláčky a Písecká čtyřka - to je další z řady tradičních akcí v našem domově. Již s předstihem aktivizační pracovnice společně s klienty pečou koláčky s tvarohovou a povidlovou náplní, které zdobí hrozinkami namočenými v rumu. Zahájení zábavy bylo na Písecké čtyřce pana Nováka, zazněly písně jak k poslechu, tak i k tanci. Písecká čtyřka dokáže splnit nejedno přání. Zazněly písně, jako Šenkýřka, Pohádka mládí, Kominíček aj. Klienti kapelu za to ocenili potleskem. V závěru akce se nikomu nechtělo ukončit tak příjemné odpoledne plné hudby, tance, pohody, dobrého jídla a přátelského posezení. Ale říká se, že všechno hezké musí jednou skončit, aby mohlo začít něco nového, krásnějšího, i my se budeme těšit zase za rok…

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

WESTERNOVÝ DEN – DOMOV PETRA MAČKOV

Když jsme dostali pozvání od Domova Petra Mačkov na westernový den, s radostí jsme jej přijali. Po oficiálním zahájení soutěže jsme shlédli terapii s koňmi, následovalo taneční vystoupení s názvem „Tanec motýlích křídel“ v podání domácího souboru a poté již začala samotná soutěž. Disciplíny se skládaly z házení podkovou na cíl a již zde se ukázal elán našeho týmu. Na druhém stanovišti na nás čekal bič, kterým se srážely PET lahve. Následovala disciplína střílení „pravým kovbojským koltem“ na cíl a převážení balíků sena na kolci. Soutěžící si naložili na kolec balík sena a projížděli překážkami do cíle. Poslední, tedy pátou disciplínou, bylo nakládání brambor lopatou do košů.

Čas neúprosně ubíhal, ale i tak jsme zvládli koš několikrát naplnit. Poté jsme odevzdali hodnotící list vedoucí soutěže a čekali na vyhlášení výsledků. Volnou chvíli jsme si zpříjemnili zákusky, kávou, limonádou či pivem. Obzvláště desetistupňové pivo s vysokou pěnou v parném odpoledni přišlo, jak se říká, k duhu. A nastal čas vyhlášení výsledků. Náš tým se umístil na krásném osmém místě. Odměnou byla taška plná sladkostí, které si soutěžící na konci akce spravedlivě rozdělili. Ale tím westernové odpoledne ještě zdaleka nekončilo. Následovalo vystoupení kejklíře a skupiny Prezioso z Blatné a servírování výborného gulášku.

Akce se zúčastněným líbila a my velice děkujeme Domovu Petra Mačkov za milé pozvání.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

FOLKOVÉ DUO PŘIMĚŘENĚ V DRHOVLI

Bylo to další neobyčejné dopoledne, které nám přijeli zpříjemnit paní Lenka Kubelková a pan Marek Tyle.

Pan Tyle hraje na elektrickou kytaru, zpěvem ho doprovází paní Kubelková. Zazněly písně lidové jako Ó hřebíčku zahradnický, Cestáři, Když jsem já šel tou Putimskou branou, Široký, hluboký, K Budějicům cesta a další. Byly to písně, které klienti znají, a tak si je společně s duem pobrukovali. Duo Přiměřeně dalo našim klientům možnost zpívat tzv. „doprovodné vokály“. Vystoupení bylo zároveň spojeno s oslavou narozenin našich klientů, kterým účinkující zazpívali píseň „Teď se napijeme.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

Sportovní hry seniorů - Domov pro seniory Rybniční Strakonice

Tak jako v loňském roce, i letos jsme přijali pozvání Domova pro seniory Rybniční ve Strakonicích na sportovní hry. Těch se letos zúčastnilo 11 týmů. Za náš domov soutěžilo družstvo složené ze tří klientů. Po úvodním vystoupení strakonických klientů a zaměstnanců byly sportovní hry zahájeny. První disciplínou bylo skládání zápalek do krabičky pouze za pomoci jedné ruky. Tento úkol zvládl náš tým velmi dobře. Na dalším stanovišti nás čekala různá slova, která bylo potřeba složit podle abecedy, následovaly ruské kuželky a novinkou byla disciplína garden rondo, která zkoušela trpělivost a vytrvalost soutěžících umístěním několika míčků do jamek. Dalším úkolem bylo umístit pomocí lžičky korálky do plat od vajec. Následovalo navlékání tkaniček do bot na čas, přesmyčky, házení na cíl, chytání PET lahví do lasa. Na posledním stanovišti byla hra, kterou se bavili lidé již v 16. století. Cílem hry je dopravit co největší počet puků na konec stolu. Hra je pro svou nenáročnost oblíbena právě mezi seniory. Po vyčerpávajícím soutěžním klání následoval výborný oběd, zákusek, nealko nápoje a káva. Také jsme využili možnosti prohlédnout si strakonický domov. Po prohlídce areálu jsme vyrazili na vyhlášení výsledků. Umístili jsme se na krásném devátém místě a obdrželi jsme drobné věcné ceny a diplom.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

Výlet za krásami Písku

Dne 18. července jsme s klienty uspořádali malý výlet do města Písku. Vyjeli jsme hned po snídani v 9:00hod a první naše kroky vedly na Starý most, ze kterého jsme měli krásný výhled na řeku Otavu a její okolí. Poté jsme se prošli po píseckém náměstí, které bylo pro mnohé klienty dobře známé. Sledovali jsme změny, které se zde v posledních letech udály. Nejvíce se našim obyvatelům líbila opravená majestátní radnice a květinová výzdoba. Poté jsme se navštívili cukrárnu u Starého mostu – U Mozarta, kde si klienti objednali kávu a zákusek. Po odpočinku jsme se přesunuli na nábřeží k sochám z písku, jejichž prohlídku jsme si samozřejmě nemohli nechat ujít. Klientům se výlet velice líbil a už teď se těší na další.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

POOTAVŠTÍ TRUBAČI ZE STRAKONIC V DRHOVLI

Už jste byli někdy na mysliveckém honu? Že ne? Tak to jste přišli o nevšední zážitek, který klientům našeho domova zprostředkovali Pootavští trubači ze Strakonic, kteří svým troubením pravidelně doplňují myslivecké akce konané v regionu. Jejich vystoupení slovně doprovázela moderátorka, která nám podrobně popsala, kdy se jaký typ vytrubování používá.
V prostorách zámku se tentokrát rozléhala tóny loveckých nástrojů: borlice, lesnice a parforsního rohu.
Chtěli bychom velmi poděkovat našim vzácným hostům, kteří zatroubili našim klientům bez nároku na honorář a připravili jim tak další neobyčejné zážitky.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

ORIENT DANCE STRAKONICE A ORIENT DANCE IBRAHIM V DRHOVLI

Magické umění spojené se zdravým pohybem a krásou tanečních prvků, vyzdvihuje ženskost, posiluje zádové svaly, prokrvuje celé tělo, zlepšuje pohyblivosti kloubů a celkově posiluje fyzickou i psychickou kondici. Zázrak v podobě orientálních tanců mohli naši klienti vidět v podání taneční skupiny Orient Dance Strakonice a Orient Dance Ibrahim.
Tanečnice byly oblečené do dlouhých různobarevných sukní, přes které měly šátek s našitými penízky. Vrchní díl tvořil top s našitými penízky, korálky a flitry, na čele měly umístěné tzv. bindi. Vystoupení čtyř tanečnic bylo strhující a lákalo pohledy všech. Nejvíce zaujaly vlnící se boky a bříška, s nimiž dámy předváděly osmičky, kroužky či třasy.

TANEČNÍ TERAPIE S DR. PETREM VELETOU M.A.

Pan Veleta usadil naše klienty do kruhu, s každým se seznámil a za zvuků hudby vedl jednoduchou rozcvičku. Následoval individuální tanec s klienty. Každého zvlášť dovedl, nebo dovezl, na taneční parket. Nakonec tančili všichni, chodící i na vozíčku. Pro každého byl zvolen takový druh tance, který mu byl příjemný

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ MAČKOVSKÝCH KOČEK - "DOKTOR MRAZÍK"

Mačkovské kočky jsou nejen divadelní soubor, ale je to především seskupení klientů zabývající se jednak sportovními aktivitami ale i hudebně dramatickými aktivitami. Pro zajímavost, „Mačkovské kočky“ vznikly v roce 2008. O členství v tomto souboru je z řad uživatelů velký zájem a jeho vedoucí dokáží zapojit do aktivit i klienty s nejtěžšími formami postižení.

V sále panovalo nezvyklé ticho, byl cítit obdiv našich klientů k vystupujícím. Ticho se však rázem změnilo v srdečný smích, po zjištění, že celé představení je vtipně veršované a navíc zasazené do současné doby. Nastěnka tak například odmítla Ivánka z toho důvodu, že kouřil cigarety a do budoucna tak u něho byla vidina propuknutí závažné choroby. Vystoupení končilo společným tancem, hostinou, zpěvem a svatbou s polepšeným Ivánkem. Dozvěděli jsme se, že hudbu a slova skládají v domově aktivizační pracovnice. Po celou dobu bylo vidět nadšení divadelních herců z toho, že mohli předat svůj divadelní „kumšt“ a tím i kus sebe sama našim klientům.

Společenské dění v domově pro seniory – Drhovle

FOLKLÓRNÍ FESTIVAL – POLSKÝ SOUBOR PRZYGODA V DRHOVLI

Tento rok navštívil náš domov v Drhovli polský folklorní soubor Przygoda, který svou činnost provozuje pod střediskem Pracy Pozaszkolnej v Rybniku. Založila jej Renata Hupka v roce 1972. V současné době je pod vedením Anity Geratowsky, dcery zakladatelky souboru. V různých věkových kategoriích tančí úctyhodných 650 dětí od 3 let věku. Repertoár souboru jsou jak polské národní tance, tak i regionální. Naši klienti měli možnost vidět taneční vystoupení a seznámit se okrajově s polskými zvyky a obyčeji. Viděli svatební tanec, tanec s holemi, s košťaty, tanec namlouvání aj. Soubor zapojil do tance svižné skočné polky i zúčastněný personál. Zaměstnanci si společně se členy souboru poklekli na zem, vyzkoušeli si objetí a naznačené polibky. Byl to krásný a jedinečný zážitek, stát se součástí celého vystoupení. Soubor doprovázela svižná muzika. Hudebníci hráli na harmoniku, příčnou flétnu a klarinet.

Společenské dění v domově pro seniory – Písek

Vystoupení dua Přiměřeně spojené s oslavou narozenin

Dne 26. 7. od 14.00 hod. proběhla v sále DS ojedinělá akce, při které bylo spojeno hudební vystoupení s oslavou narozenin všech červencových a srpnových oslavenců. Vystupující Duo Přiměřeně hrálo vlastní tvorbu i písně lidové. Přítomným rozdali účinkující drobné hudební nástroje a chřestidla, aby se do vystoupení mohli sami aktivně zapojit. Pro oslavence měli také připravenou narozeninovou píseň a všem jmenovitě poblahopřáli. Klienti v sále měli k dispozici drobné občerstvení – chlebíčky a sušenky. Paní Krejčová, která slavila 90. narozeniny, dostala krásný dort. Vystoupení se neslo v příjemném a svátečním duchu a sklidilo u přítomných velký úspěch. Tímto velmi děkujeme Duu Přiměřeně a těšíme se v budoucnu opět na shledanou…

Společenské dění v domově pro seniory – Písek

Písek – ukázka dravců, sov a papoušků spojená s přednáškou

Dne 30. 6. 2016 prožili klienti hezké a neobvyklé odpoledne v zahradě našeho domova. Spolu se svými svěřenci nás navštívil odborník na chov ptáků, který se této činnosti věnuje již mnoho let. Svou návštěvu oživil přednáškou a ukázkou papoušků, sov a dravců. Klienti si mohli ptáky pohladit, případně si některého vzít na rameno a vyfotit se s ním. Své vystoupení zakončil několika malými kouzly, při nichž mu asistovalo publikum. Všem se odpoledne moc líbilo a ještě druhý den se vedly živé diskuze.

XXII. MEZINÁRODNÍ FOLKLORNÍ FESTIVAL – folklor z Indie

V rámci již tradičního mezinárodního folklórního festivalu, který se koná od středy do neděle 17. – 21. srpna v Písku, nás dne 19. 8. 2016 navštívil soubor z Indie. Na podiu se postupně vystřídalo 15 tanečníků v barevných kostýmech. Taneční kreace s holemi a meči byly velmi poutavé, typická byla i velmi hlasitá indická hudba. S našimi klienty jsme v aktivizační dílně vyrobili drobné dárky, kterými jsme po vystoupení obdarovali účinkující. Tato netradiční akce, která umožnila všem zúčastněním poznat i hudbu a část kultury z opačného konce světa, sklidila velký úspěch.

ZAJÍMAVOSTI

Důchody se v roce 2017 zvednou o 300 Kč

Bez zásahu vlády, čistě podle valorizačního vzorce by důchody rostly „jen“ o 146 korun. Jenže to se politikům rok před volbami zdá málo. Místo toho navrhují zvýšit důchody v průměru o 200 korun nebo o 308 korun.

HOLA - HOLA škola volá! Virtuální univerzita třetího věku v Písku

Cílová skupina: osoby se statutem důchodce, invalidní důchodce bez rozdílu věku, osoby kategorie 50+

Místo a čas konání: studovna MěK Písek v úterý nebo pátek (dle domluvy) od 9:00 hodin (cca 1,5 hodiny).

Kurs (semestr) obsahuje 6 přednášek na zvolené téma:

- Vývoj a současnost EU (240,- Kč)
- Osobní finance (360,- Kč)
- Pěstování a využití léčivých jedlých hub (240,-)
- Čínská medicína v naší zahrádce (240,-)
- Lesnictví (360,-)
- Dějiny oděvní kultury (360,-)
- Lidské zdraví (360,-)
- Kouzelná geometrie (360,-)

Po absolvování celého cyklu, který zahrnuje šest semestrů, se v aule České zemědělské univerzity v Praze koná promoce, kde bude absolventům předáno Osvědčení o absolvování Univerzity třetího věku.

ZAJÍMAVOSTI

Mezinárodní den úsměvu

Jistě všichni z nás vědí, že 28. je v České republice státním svátkem - Den vzniku samostatného Československa, ale málo kdo z nás ví, že i 5. říjen je tak trochu sváteční. Slavíme totiž mezinárodní den úsměvu. A proto ve středu 5. října nikdo nezapomeňte obdarovat své okolí milými úsměvy. I když to možná bude někomu připadat jako klišé, jsou to právě úsměvy, které nám mnohdy zpříjemní jinak pokažený den. Úsměvem se dá říct mnoho. Úsměv dítěte dodá unavené matce sílu, úsměv mladé dívky dodá sebevědomí mladému chlapci, úsměv umírající ženy dá její dceři jistotu, že vše je tak, jak má být. Úsměv, maličkost, která má obrovskou sílu, někdy je lepší než tisíce slov. A tak oslavme tento den, s úsměvem na rtech ☺ samozřejmě nezapomeňme ani na 28. října.

Sametová revoluce

Sametová revoluce, revoluce, kde nebyl zmařen jediný lidský život, kdy nebylo použito žádné násilí, až do pátku 17. listopadu. V pátek večer již nebyl 17. listopad 1989 obyčejným dnem. Ve veřejnosti se cosi hnulo. Snad poslední kapka přetekla a události dostaly rychlý spád. Ke studentům se přidali herci a postupně všechny vrstvy společnosti. Dokonce i dělníci. Na konci byly svobodné volby a změna společenského systému. A dlouhá cesta vpřed! Zvonění klíčů bylo nejznámějším symbolem tohoto dne. Cinkot klíčů měl znamenat poslední zvonění pro tehdejší komunistické představitele. Studenti po celé republice se vzbouřili sytému. Chtěli jen kousek štěstí, pro co jiného by tenkrát zvonili klíčema na náměstí…

ZAJÍMAVOSTI

Dušičky – Strašidelný příběh

Druhý listopad je v kalendáři zapsán jako Památka zesnulých. Podzim vrcholí, v údolích se válejí šedivé cáry mlhy a na všech hřbitovech plápolají světýlka svíček, připomínající veselé tečky za smutnými větami. O Dušičkách se prolínal svět živých se světem zemřelých, což se odrazilo na bezpočtu historek, které si lidé vypravovali a při nichž by se v posluchačích krve nedořezal. Nejčastěji se povídal příběh o tom, jak se jistá stará paní zrovna v tu noc kouzel a čar probudila daleko dříve než obvykle. A protože měsíc svítil náramně jasně a babička se domnívala, že nastalo typické listopadové ráno, spěchala do blízkého kostelíka. V kostele bylo už plno, u oltáře spatřila kněze. Protože se styděla, že přišla pozdě, posadila se na lavici a raději sklopila oči. Když je po chvíli zvedla, s údivem zjistila, že všichni kolem jsou jí jakýmsi zvláštním způsobem povědomí. Že je znala – dříve. Teď už byli mrtví. Měli na sobě pohřební roucha. S hrůzou pohlédla na vedle sedící osobu, byla to nedávno zemřelá sousedka. Ta jí poradila, ať honem utíká pryč, nebo ji mrtví roztrhají. Stařenka prchala z kostela, ale kožíšek tam zapomněla. Když se pro něj rychle chtěla vrátit, všimla si v poslední řadě svého zesnulého manžela. Ten jí ale nepoznával. Žena na něj mluvila, hladila a přemlouvala ho, aby si zkusil vzpomenout, muž ale stále hleděl vpřed. Když už zbývalo jen pár vteřin, a smrt si chtěla stařenku vzít, její muž se na ní podíval a řekl jí. „Láska je silnější než smrt, samozřejmě, že si na tebe vzpomínám, a myslím na tebe každou vteřinou, ale neztrácej tu čas, utíkej domů, těš se z našich vnoučat, postarej se o náš dvůr, a večer, až se zase budeš dívat na moji fotografii a usmívat se, věř, že se budu usmívat i já na tebe. A až přijde tvůj čas, budu tu na tebe čekat, ale teď už běž“. A tak stařenka vyběhla z kostela, poslechla svého manžela, těšila se z vnoučat, starala se o jejich dvůr, každý den se usmála na jeho fotografii, a když přišel její čas, společně se shledali.

ZAJÍMAVOSTI

HOROSKOP – VÁHY

23. 9 – 23. 10

Snad, aby učinili radost názvu svého znamení, jsou lidé narození ve znamení Vah většinou rozvážní, vyvážení a harmoničtí. V každém případě dřív než se odváží, rozvažují. Je možné, že se v jejich středu najde zbrklejší jedinec, ale to bývá opravdu vzácná výjimka. Tito lidé jsou upřímní, poctiví a slušní a ze všeho nejméně snášejí hlučné, neomalené nebo vulgární jednání. U lidí narozených v tomto znamění se projevuje výrazné estetické cítění spolu s uměleckým nadáním a je lhostejné, pro který z oborů umělecké činnosti se rozhodnou, pro každý budou přínosem. Ženy narozené v tomto znamení oplívá neobyčejnou krásou a smyslností. Muži narozeni v tomto znamení mají tolik šarmu, že jim málokterá žena odolá.

HOROSKOP – ŠTÍR

24. 10 – 22. 11

Základním povahovým rysem tohoto znamení je snaha proniknout až na úplné dno všech věcí. Štírům vládne planeta Mars, a kvůli tomu můžeme pozorovat neskonalé protiklady v povaze jednotlivců narozených v tomto znamení. Jeden může být neskonalý lidumil a druhý zase vrah - až natolik jsou protikladní. Proto už jako děti vyžadují velmi opatrné zacházení, i když se může zdát, že vychovávat je, je velmi snadné. Mají úžasnou vůli, která se dovede vyvíjet jak kladně, tak záporně. Většinou Štíři vždy přesně vědí, co chtějí a jsou tak velmi jistí ve svém vystupování. Dokážou se rychle a sebejistě rozhodovat a navíc jsou velmi vytrvalí. Na povrchu vypadají klidně, ale uvnitř skrývají jiskru, která dokáže vzplanout velkou vášní, která mnohdy nezná hranic. Jsou velmi odvážní, vytrvalí a snaží se vystupovat diplomaticky.

ZAJÍMAVOSTI

Jídlo, které vypadá jako lidské orgány a také je léčí

Věděli jste, že existuje souvislost mezi tvarem zeleniny a ovoce s orgány v těle,? Soudě podle „Boží lékárny“, spojitost tu opravdu je, je logická a funguje. Podívejme se na pár příkladů, které vám to potvrdí. A zařaďme tyto potraviny do našich jídelníčků. ☺

***Avokádo**, hrušky a lilek jsou dobré pro zdraví a fungování dělohy a děložního hrdla a také jako tyto orgány vypadají (otočená hruška).*

*Malé hlavičky **brokolice**, které jsou tak těsně u sebe, velmi připomínají 100 rakovinných buněk. Tým výzkumníků z US National Cancer Institute zjistil, že týdenní porce brokolice stačila k tomu, aby se snížilo riziko rakoviny prostaty o 45%.*

*Tvar **fazole** připomíná ledvinu a také jsou na ledviny velmi dobré, neboť pomáhají udržovat jejich funkci. Odvodňují, zbavují otoků a ledviny pročišťují. Fazole poskytují celou řadu minerálů a vitamínů.*

***Vlašský ořech,** vypadá jako mozek a znaky na jeho slupce vypadají jako mozková kůra. Vědecky je dokázáno, že ořechy pomáhají zvyšovat a rozvíjet funkci mozku.*

ZAJÍMAVOSTI

Týden sociálních služeb

Sociální služby se v jakékoli podobě dotýkají životů každého z nás. Jsou poskytovány jednotlivcům, rodinám i skupinám obyvatel - nejčastěji seniorům, osobám se zdravotním postižením, ale i lidem, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením apod. Sociální služby pomáhají lidem žít běžným životem - mohou pracovat, nakupovat, navštěvovat školy, aktivně trávit volný čas, starat se sami o sebe, svou domácnost apod. a umožňují zachování co nejvyšší kvality a důstojnosti života uživatelů. V České republice působí více než 2000 poskytovatelů sociálních služeb, kteří své služby poskytují přibližně 700 000 klientů. Pracují zde desetitisíce zaměstnanců, kteří pomáhají řešit jejich nepříznivou sociální situaci formou, která zaručuje zachování lidské důstojnosti, ctí individuální potřeby a posiluje schopnost začleňování do společnosti v přirozeném sociálním prostředí.

Volby do Senátu v roce 2016

Termíny voleb do Senátu v roce 2016

Volby do třetiny Senátu (27 obvodů) na podzim 2016 proběhnou 7. a 8. října. Ve stejném termínu budou i krajské volby. V obvodech, kde se o senátorovi nerozhodne v prvním kole, se druhé kolo koná 14. a 15. října 2016. Hlasovací lístky vám, voličům, budou včas rozdány. V případě, že nemáte v domově trvalé bydliště a chcete se voleb účastnit, sdělte toto sociálním pracovnicím, vyřídí vám voličský průkaz. Bližší informace o průběhu voleb sledujte na nástěnkách.

KUCHAŘSKÁ RUBRIKA

V tomto období je velice důležité posilovat imunitní systém a psychickou kondici. Nedostatek sluníčka někdy způsobuje, že častěji bojujeme s depresí a špatnou náladou. Nenechte si proto ničím a nikým zkazit psychickou pohodu a dobrou náladu. Naopak maximálně zapracujte na své fyzičce a podpořte svůj imunitní systém výživou, cvičením a správnou relaxací. Tady máme pár rad, na výborné podzimní pokrmy, které Vás zaručeně přijdou k chuti.

Krém z dýně

Obyčejná dýně se pro vás v kuchyni může stát zázrakem. Nebojte se, ji použít, a uvařit z například polévku.

Použité ingredience

- 1/2 dýně hokkaidó
- 1 mrkev
- 1/2 cibule
- špetka muškátového oříšku
- sůl
- pepř
- olivový olej
- sójová smetana
- dýňová semínka

Návod k přípravě

Dýni vydlabejte a nakrájejte na malé kostky. Na olivovém oleji osmahněte nakrájenou cibulku, přidejte nakrájenou mrkev a dýni a nechte chvíli opéct. Vše podlijte trochou vody, osolte a opepřete a nechte dusit pod pokličkou do změknutí. Nakonec přidejte špetku muškátového oříšku a vše rozmixujte na hladký krém. Servírujte s porcí sójové smetany nebo s opraženými dýňovými semínky.

Jak posílit imunitní systém v chladných dnech

Mocná síla rakytníku

Nenápadný keř Rakytníků, původem ze střední Asie s nápadnými oranžovými plody je často vysazován jako okrasná rostlina v našich parcích a zahradách. Jeho oranžové bobule jsou bohatou studnicí vitamínů a minerálních látek. Rakytníková šťáva je vhodným doplňkem stravy v chřipkovém období, při avitaminózách a při rekonvalescenci po operacích nebo po překonání infekčních onemocněních.

Jedna lžíce rakytníkové šťávy pokrývá doporučenou denní dávku vitaminu C.

Kustovnice čínská

Kustovnice čínská patří mezi klenoty tradiční čínské medicíny. Příznivě harmonizuje činnost jater a ledvin; zprůchodňuje a uvolňuje energetické blokády v jaterních a ledvinových meridiánech. Výrazně posiluje obranyschopnost a imunitu organismu. Zlepšuje krve tvorbu a má vliv na snižování krevního tlaku. Zvlhčuje plíce, čímž působí proti astmatu a některým druhům alergií. Je vhodná při nadměrném užívání alkoholu. Podporuje sexuální funkce. Může omezit rozšiřování lupénky a dalších kožních onemocnění. Posiluje zrak, uklidňuje podrážděné oči a zlepšuje ostrost vidění. Kustovnice čínská obsahuje celou řadu zdraví prospěšných látek, například velké množství betakarotenu, vitamín C, B1 a B2, aktivní polysacharidy, důležité aminokyseliny včetně esenciálních aminokyselin a mnoho důležitých stopových prvků (např. zinek, selen, železo, vápník atd.).

Bystrá hlava

1 Čím si hasič při zásahu chrání hlavu?
2 Nebezpečný, rotující vítr.
3 Co signalizuje tento obrázek na lahvičce?
4 Co je nejčastěji uvnitř hasícího přístroje?
5 Čím je obyvatelstvo upozorněno na mimořádnou událost?

POPLETENÁ JMÉNA

IMARE -

VVLÁCA –

NNAA –

ABLNAK –

NIMATR –

ELIUC –

KREMA –

ELKAN -