

D - magazín



září – říjen 2017



Zámecká slavnost

9. 9.
2017

OD 14.00

XIV. ročník

Odpolednem Vás provedou moderátoři:

Bc. Klára Vosyková
a Václav Voska

PROGRAM

Vystoupí:

- Soubor Písečan a Písečánek
- Aerobik AC sole
- Kraselovské karamelky
- Mažoretky Písek
- Taneční soubor Louisiana

Doprovodný program:

- Prodejní výstava výrobků z aktivizačních Drátkování
- Výcvikové canisterapeutické sdružení
- Výroba svíček
- Výstava květinových vazeb
- Prodej občerstvení



K tanci a poslechu hraje kapela TALISMAN

Vstupné dobrovolné

Vážení čtenáři,

po delší odmlce se vám do rukou dostává nové číslo našeho D – magazínu. Jedná se o časopis vydávaný Domovem pro seniory Světlo, který je určený našim klientům, jejich příbuzným a všem našim příznivcům.

Prázdniny, které v domově můžeme také vnímat, neboť jsou spojeny s poněkud klidnějším životním tempem jako čas dovolených personálu, jsou již za námi a my vstupujeme do poslední třetiny roku 2017. Začátek září je již typický pro konání Zámecké slavnosti v Drhovli. Letos se koná již XVI. ročník a jste na něj tímto všichni srdečně zváni. Zájemci o účast z písecké pobočky se mohou hlásit aktivizačním nebo sociálním pracovnícím. Rádi vám v sobotu na akci zajistíme dopravu. Můžete se však akce zúčastnit také individuálně se svými blízkými a strávit tak pohodové odpoledne.

Do konce roku nás čeká ještě spousta akcí jak u nás v domově, tak i v jiných zařízeních, kterých se můžete zúčastnit. Před sebou máme dále volby do Poslanecké sněmovny, průzkum spokojenosti s poskytovanými službami a snad i nějaké hezké dny vhodné k pobytu venku a načerpání energie ze slunečních paprsků do zásoby. Ani se nenadějeme a bude tu podzim se svým proměnlivým počasím a už se mnohým z nás příliš ven chytit nebude. Proto se snažme strávit ještě na sluníčku a na čerstvém vzduchu co nejvíce času, ať má naše tělo dostatečnou přípravu na zimní období.

Nyní krátce k obsahu čísla. Klasicky je v časopise uvedena společenská rubrika, ve které uvádím klienty, kteří budou v následujících 2 měsících slavit své narozeniny, dále klienty, kteří rozšířili naše řady, ale také klienty, se kterými jsme se rozloučili. Následuje výběr z nejdůležitějších akcí a pozvánky na aktivizační činnosti a společenské události v domově. Když jsem přemýšlela, co dále do čísla zahrnout, aby to bylo pro vás

čtenáře zajímavé, napadlo mne věnovat se významným, opuštěným stavbám v našem okolí. První z nich je přímo z Písku, nachází se u řeky Otavy a jmenuje se Marta. Více se dočtete uvnitř čísla. Uvádím také velmi zajímavý článek od fitness instruktora Matyáše Kozmy, který se věnuje lidským chodidlům a určitě stojí za přečtení.

Na závěr bych vám všem chtěla popřát, ať jsou pro vás tyto poslední letní dny a nadcházející podzimní dny výzvou k dobré náladě, úsměvu, pobytu venku a popovídání s ostatními obyvateli domova.

Bc. Martina Kolářiková, DiS.
vedoucí sociálněaktivizačního úseku

D-magazín

Vydáván pouze pro vnitřní potřebu

Domova pro seniory Světlo

Sídlo zařízení:

Drhovle 44,397 01 Písek

IČO: 708 69 812

Tel.: 382 789 611 – recepce

Datová schránka: ID: mvcki29

Redakční mail: social@dps-svetlo.cz

Odpovědná osoba pro vydávání

Bc. Martina Kolářiková, DiS.

 www.dps-svetlo.cz

FB: Domov pro seniory Světlo

Drhovle a Písek

Číslo účtu: 2723271/0100

Distribuce: zdarma na nástěnky, do dílen, kluboven a veřejných prostor domova

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

❖ Oslavenci v září a říjnu

Piroutek Milan
Bursík Jiří
Svatošová Jana
Jarošová Eliška
Englová Ludmila
Somr Jaroslav
Plíva Václav
Vlčková Věra
Petříková Marie
Vomáčková Marta

Matysová Josefa
Blizničková Margita
Drábková Marie
Mihál Ladislav
Oračko Juraj

Římanová Josefa
Soukupová Lydie



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

❖ V měsíci červenci a srpnu rozšířili naše řady:

Vokatá Jaroslava
Součková Anna
Chvátalová Vlasta
Veselá Anna

Cvrková Marie
Jarolímková Milada
Sedláčková Květoslava
Kinkor Josef
Olšbauerová Miluše

Římanová Josefa
Šabatka Jaroslav



Výše jmenované mezi námi srdečně vítáme!!!

❖ V měsíci červenci a srpnu nás navždy opustili:

Brandtnerová Marie
Trávníčková Marta
Cibulová Jaroslava

Kolínský Jaromír
Velát Pavel
Keclík František
Bicanová Alena
Sedláčková Květoslava
Šubrt Bohumil

Fuková Anna
Srnková Jaroslava
Žáková Marie
Stropnická Markéta
Kučírková Jiřina



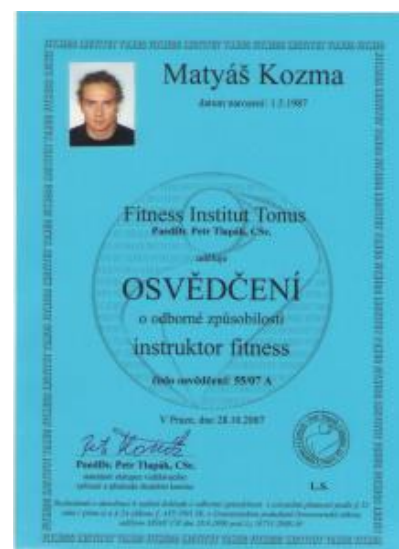
Uctěme, prosím, v tichosti jejich památku...

Matyáš Kozma – lektor Přirozeného Pohybu

čerpáno: <http://www.matyaskozma.com>

Matyáš Kozma o sobě říká: „Jsem **lektor Přirozeného Pohybu**, sám se aktivně hýbu, používám své tělo a rozvíjím se. Mou motivací je **Hýbat se a Žít jako Člověk.**“ Své klienty učím, jak si pohybem zkvalitňovat život! Jak rozumět svému tělu, jak jej používat, tak, aby se na něj mohli následně spolehnout. Jak budovat nejen svaly, ale i zdraví a spokojenost.

Hýbat se, přirozeně používat svoje tělo, mít z toho radost a užitek. To, že se začnou ztrácet zdravotní potíže, tělo se začne tvarovat, zlepši se sportovní výkony, člověk se cítí lépe a začne mít větší radost ze života, je přirozenou součástí, to není potřeba nijak zvlášť řešit. Stejně jako to neřeší to malé dítě. Vše co je potřeba, je **začlenit Přirozený Pohyb zpět do svého života.** Zkrátka začít se znovu **Hýbat jako Člověk.**



Chodidla 1. díl

**„BOTY UŽ JSOU DNESKA TAK PROPRACOVANÉ, ŽE UŽ SKORO ANI NEPOTŘEBUJETE NOHU!“
Aneb, jak vlastně funguje lidské chodidlo.**

Naše nohy nás celý život nosí. Chodidla jsou jedním z nejcitlivějších míst na našem těle. Přesto je tak málo vnímáme a často toho o nich málo víme. Z toho vyplývají různé potíže. Fyzické i vnitřní. Problémy s klenbou, vbočené palce, zarůstající nehty, křečové žíly, potíže s kotníky, s koleny, s bederní páteří, vypouklé břicho nebo i pocity „odpojení“ a nestability v životě. Naše chodidla souvisejí se sebe láskou, péčí o sebe, pevnou základnou, stabilitou a radostí ze života.

Vše v tomto článku platí samozřejmě jak pro dospělé tak i pro děti.

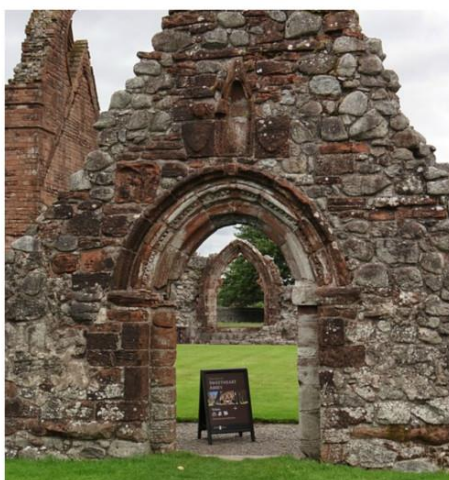
Jak vlastně chodidlo funguje? „Lidské chodidlo je stroj mistrovské konstrukce a umělecké dílo,“ napsal kdysi Leonardo da Vinci. Je složeno z 19 svalů, 107 vazů a 26 kostí. Ne nadarmo tedy chodidla obsahují čtvrtinu všech kostí v našem těle. Proč nám však naše nohy často nefungují? Odpověď je jednoduchá. **Nepoužíváme je!**

Herec Jaroslav Dušek pronesl: „Vyvíjely se čím dál tím lepší boty, které pěkně podepírají nohu. Podepírají chodidlo, krásně drží kotník, perfektní boty, opravdu. **To už ani nepotřebujete nohu.**“ A to je, bohužel, naprosto přesné...



Klenba funguje pod tlakem! Podepřete ji a začne se bortit.

Víte, jak funguje klenba, když ji vyskládá kameník? A viděli jste jej někdy, že by po jejím dokončení jakékoliv místo klenutého oblouku zespodu podložil? Ne a proč? Začala by se bortit. Klenba, jako taková, totiž funguje na bázi tlaku,



který je na ni shora vyvíjen. Čím větší je tlak, tím blíže se jednotlivé kameny k sobě semknou, to je způsob jakým klenba plní svoji funkci. Vypodkládání nožní klenby nevede k nápravě plochých nohou, je tomu právě naopak.

Když něco na těle nepoužíváme, ochabne to a degeneruje!

Představte si, že byste svoji šikovnou a tolik citlivou ruku začali zavírat na 10 (nebo i 12 či 15) hodin, každý den, do neforemné, tlusté „krabičky“, která by navíc byla menší než Vaše ruka samotná. Po několika měsících byste pozorovali znatelný rozdíl v citlivosti, tvaru, šikovnosti i celkové funkci Vaší ruky. Prsty by se Vám zkroutily, svaly ochably, kůže by zbledla, dost možná by Vám ruka začala zapáchat podobně jako některým nohy. A nejen to, bylo by to znát i na rozvoji a síle Vašeho předloktí, síle a mobilitě ramene, tvaru a kondici Vaší hrudní i krční páteře.



A s nohou je to naprosto stejné! Většina v dnešní době vyráběných bot svým tvarem a pohyblivostí zcela neodpovídá přirozenému tvaru a funkci lidského chodidla! A jelikož v těchto botách trávíme velkou část našeho života, vybírá si to svou daň. Vbočené palce, zarůstající nehty, zhroucené klenby, křečové žíly, problémy s kotníky, s koleny, s kyčlemi, s bedry nebo i s krční páteří, to vše často začíná u našich bot.

A s nohou je to naprosto stejné! Většina v dnešní době vyráběných bot svým tvarem a pohyblivostí zcela neodpovídá přirozenému tvaru a funkci lidského chodidla! A jelikož v těchto botách trávíme velkou část našeho života, vybírá si to svou daň. Vbočené palce, zarůstající nehty, zhroucené klenby, křečové žíly, problémy s kotníky, s koleny, s kyčlemi, s bedry nebo i s krční páteří, to vše často začíná u našich bot.

Chodidlo ve tvaru boty nebo bota ve tvaru chodidla?

Lidská noha je přirozeně široká, s prsty do široka roztaženými a oddělenými od sebe. Proč je tomu tak? Odpověď je jednoduchá: **Stabilita!**



Pro lepší vysvětlení si poodskočíme do říše zvířat. Zvířata chodící po čtyřech netráví příliš času na jedné noze. Většinu času tráví na dvou a více končetinách naráz. Jejich základna opory (místo pod a mezi končetinami, o které se zrovna opírají) je tedy sama o sobě široká a nepotřebují prsty pro její rozšíření ani pro stabilizaci. Jejich končetiny bývají zakončeny malými oválnými packami či kopyty. Oproti tomu zvířata chodící po dvou mají svou základnu opory podstatně menší (jen jedna nebo dvě končetiny naráz). Čím širší je základna, tím větší je stabilita a to je důvod, proč mají tyto druhy zvířat **dlouhé, do stran rozestoupené prsty a široká chodidla**. Naprosto stejně je tomu přirozeně i u člověka.



My dnes však kašleme na přírodní zákony, děláme si z nohou „kopytka“ a ubíráme si tím stabilní půdu pod nohama. To s sebou nese určité následky. Abychom se vůbec udrželi na nohou, naše tělo si muselo najít způsoby, jak vyrovnat tento nedostatek opory, a tak jsme si začali vyvracet kotníky, kolena, bederní páteř, přetěžovat kyčle, atd.

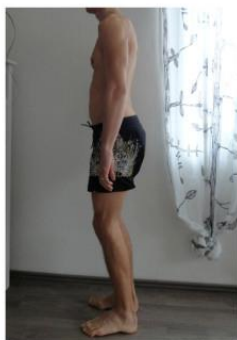
Opírejte se o palec, jinak se rozlučte s podélnou klenbou, plochým břichem a přivítejte potíže s kotníky, kolena a bedry. Chcete-li vytvořit podélnou klenbu, opírejte se o svůj palec! Palec je základním oporným prvkem našeho chodidla. K tomu, aby mohl správně pracovat a tím i budovat podélnou klenbu, se ale potřebuje nacházet ve své přirozené pozici.



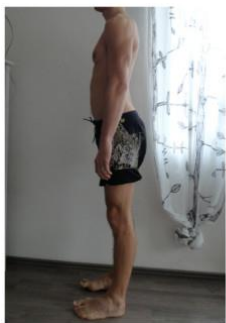
A to je obvykle kámen úrazu. Klasického boty ji totiž většinou deformují.

Jak to pak následně vypadá v praxi? Nastíním Vám dvě nejčastější možnosti:

1. Bota je úzká, palec nemá potřebný prostor, a tak se stáčí dovnitř, pod ukazovák. Jelikož palec jako oporný prvek chybí, kotník se zborťí dovnitř a tím najdeme stabilitu. Vedle lámání kotníku je však tato změna polohy doprovázená také přílišným napětím kolene (z vnitřní strany), povolením vnitřního břicha a deaktivací hýždí.

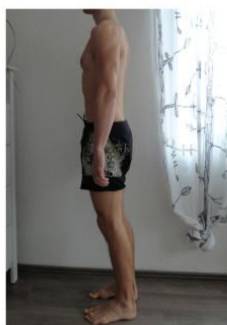


2. Bota má tuhou podrážku a zvednutou špičkou. To nás nutí, abychom palec drželi nahoře a neopírali se o něj. Tělo tak musí najít stabilitu jinak. Přeneseme váhu o něco více dozadu



(často více na vnější hranu chodidla), propneme koleno, vystrčíme zadek a prohne bederní páteř. Následkem tohoto kompenzačního manévru velice trpí kolena, doslova si je totiž vyvracíme (lámeme). Takovéto propnutí kolene deaktivuje svaly a přetěžuje vazy, které jej přirozeně stabilizují. Po čase si tím kolena oslabíme a velice zvyšujeme riziko prasknutí kolenních vazů. (Troufám si tvrdit, že je to nejčastější příčinou prasknutí kolenních vazů.) To ale není vše. Vyvracíme si tím i bederní páteř, tlačíme na ploténky a deaktivujeme vnitřní břišní svaly. Ty ochabují a břicho ve spodní části „vylézá ven“. V neposlední řadě tím trpí také kotníky, kyčle či páteř krční.

Pokud se opřeme o svoje palce, naskočí podélná klenba, kotník, koleno, pánev se srovnají do správné polohy a zaktivují se hýždě i vnitřní svaly břicha.



Stlačené prsty alias kam se poděla příčná klenba?

Prsty potřebují svůj prostor! V klasických botách jsou prsty často zmáčkuté, skrčené, zvednuté. To vše jim brání vykonávat jejich přirozenou funkci, reagovat na podněty zespodu, stabilizovat, **chápat se a při tom budovat příčnou klenbu**. Ruka je tady opět výborný příklad. Nasimulujeme si, co se děje s našimi chodidly v botě. Stlačíme prsty k sobě, skrčíme je a trochu nadzvedneme. Ihned je patrné, že příčná klenba se vypne.

Všimněte si, jak vylezou kůstky, které jsou její přirozenou součástí. Na ty pak šlapeme, mačkáme si je, tvoří se okolo nich mozoly, tlačí nám na nervy a nemůžeme chodit. Toto je opravdu častý problém (v pokročilejší fázi projevu). Především ženy nosící lodičky budou moc dobře vědět, o čem mluvím, ale těmito potížemi trpívají i muži.

Naopak jakmile prsty roztáhneme do jejich přirozené šířky, klenba nám opět nádherně naskočí. Je to opravdu jednoduché. **Roztáhnout a "chytit"**, to je to, co naše nohy potřebují a také **způsob, jak posilovat a vybudovat si stabilní příčnou klenbu**.

Vnímejte svoje nohy, opírejte se o svoje palce...svět bude o něco barevnější a radostnější!

Cyklus: Prázdné domy

1. díl: Vila Marta v Písku

aneb "Ta krásná holka z vily nad řekou"

To je dnes vedro, pojdme se ochladit u zimní galerie vily Marty v Písku, kde se odehrál velmi silný příběh.

Vilu v příkrém svahu nad řekou Otavou postavil ve dvacátých letech 20.století bankéř Jaroslav Šimek a pojmenoval ji po své ženě "Marta". Manželé měli dvě dcery, Dášu a Martu. Jejich otec vybral pro svůj dům mimořádně krásné místo na okraji města, obklopené stromy a loukami. K domu se přicházelo po kamenném schodišti, které zdobili baculatí andílci. V zahradě pak postavil ještě skleník s orchidejemi a také hřebčinec, neboť koně byli láskou jak jeho, tak především starší dcery Marty. Zatímco Marta trávila většinu času v koňském sedle, o osm let mladší Dáša propadla tanci a stepu.

Do života celé rodiny tragicky zasáhly politické změny po roce 1945. Na konci druhé světové války bankéř Šimek v Písku tragicky zemřel. Do vily se z rozhodnutí národního správce nastěhovali cizí lidé a rodině zůstala pouze jedna místnost. Kuchyň byla pro všechny nájemníky společná. Jako dcery bankéře měly Dáša a Marta z hlediska nového režimu naprosto nepřijatelný "buržoazní" původ. Martě se podařilo v lednu 1950 uprchnout za hranice. Dáša a její maminka ale zůstaly a bojovaly. Dáša po Písku roznášela letáky s karikaturami a texty zesměšňujícími komunistické vůdce a "lidově-demokratický" režim vůbec a o něco později v zahradě jejich vily pomohly ukrýt dva "vyakčňené" vysokoškoláky a vojenské zběhy, kteří se chtěli dostat na Západ. Státní bezpečnost je za to zatkla. Dáše bylo třiatdvacet. Součástí trestu bylo propadnutí veškerého majetku.

Dášu v roce 1955 poslali do slovenských Želiezovců, jednoho z nejdrsnějších lágrů. Denním chlebem vězenkyň byly nesplnitelné pracovní normy, mizernou stravu, odpírání zdravotní péče a hlavně surovost a tupá buzerace dozorců. Nedostávaly například žádné hygienické potřeby ani menstruační vložky. Krev jim stékala po nohou, dozorcí se jim směli. Když bylo nejhůř, roztrhaly prostěradlo a hadříky použily místo vložek, za což však okamžitě následoval trest. Z tohoto pekla se jí podařilo utéct. Běžela, pak padla na mez, válela se ve voňavé mateřídoušce. Opojný pocit svobody. Trval necelé dva dny. Pak ji našli na poli, spící, zavrtanou v panáku slámy. Vedli ji potupně vesnicí, lidé se křížovali – vedení tábora totiž rozhlásilo, že utekla nebezpečná vražednice. Dosavadní trest jí byl navýšen o další tři roky.

Dáša nebyla kvůli svému hrdému chování propuštěna ani na velkou amnestii v květnu 1960. V posudcích, které se dochovaly v jejím vězeňském spise, o ní bachaři opakovaně píší:



"má drzé chování k příslušníkům“, "do pracovního soutěžení se nikdy nezapojila, je inteligentní a sebevědomého vystupování“, "úcel převýchovy není plněn, neboť odsouzená zůstává krajně zaujata vůči lidově demokratickému zřízení a tímto postojem se netají“. Z vězení Dáša vyšla až v sedmatřiceti. Strávila v něm čtrnáct let, její maminka sedm roků. Přežít 14 let vězeňského života jí pomáhaly některé spoluvězeňkyně, například profesorka Růžena Vacková. Ta jí i dalším ženám vyprávěla o umění, učila je jazyky. Z vězení vyšla až v roce 1966. Vrátila se do Písku.

"Jsem tedy v Písku a dobře mi tak, to mám za to, že mě nic nenapravilo, že jsem zůstala Donem Quijotem. Mohla jsem se dostat do Prahy, ale já jsem celá léta snila o Písku, Otavě, uličkách pod skálou, chtěla jsem vidět, zda ještě je stará lípa u hřbitova a voňavý vítr v Putimské bráně. Teď zjišťuji, že to všechno je tak, ale ti lidé! Jsem jako ubohá figurína v londýnském panoptiku Madame Tussaud. Každý mne okukuje, porovnává s minulostí a navíc i pomlouvá...“ napsala následně v dopise svojí kamarádce. V roce 1968 spoluzakládala v Písku s ostatními politickými vězni K 231. Po srpnové invazi s maminkou už na nic nečekaly. Odjely do Austrálie za sestrou Martou.

O poměrech v československých komunistických ženských věznicích vypráví útlá knížka "Byly jsme tam taky", kterou Dáša sama napsala. Lidé, kterým se dostala do ruky, shodně uvádějí, že ji nedokázali odložit, dokud ji nedočetli. Dáša po roce 1989 několikrát přijela i do své staré vlasti. Setkala se s několika "děvčaty“, s nimiž prožila roky v kriminále, dočkala se rehabilitace. Píseckou vilu našla v dezolátním stavu. Onemocněla rakovinou, umírala těžce, ale statečně. Zemřela 24. února 1995. Její popel byl rozprášen, tak jak si přála, v jednom z perthských parků.

Letos v zimě vila stále chřadla, i když stav by se dal s přimhouřením oka nazvat probíhající rekonstrukce. V rámci průzkumu se hledalo i okno ze snad jediné dochované dobové fotografie. Podobné okno se ve vile nachází hned třikrát, na jedné fotografii je i



dokonce vyšisované místo, kde by snad mohla stát velká skříň, ale co ty dveře? Samé otázky...

Čerpáno: <https://prazdnedomy.cz/profil.php?id=905>

<https://www.facebook.com/prazdnedomy/?fref=ts>



CO SE U NÁS V NEDÁVNÉ DOBĚ PŘIHOUDILO... aneb střípky z domova

❖ VÝLET ZOO HLUBOKÁ NAD VLTAVOU

Letošní „velký“ výlet jsme pro naše klienty naplánovali do ZOO Hluboká nad Vltavou. Tato zoologická zahrada se specializuje na zvířata Evropy, zejména na druhy z České republiky, a klimaticky mírné části Asie. Nechybí ale ani zástupci drobnějších druhů zvířat z jiných kontinentů. A tak jsme mohli obdivovat koně, antilopy, medvědy, různé druhy papoušků, sov a mnoho dalších. Součástí prohlídky byla i návštěva loveckého barokního zámku, kde sídlí muzeum lesnictví, myslivosti a rybářství.

Po náročné prohlídce nás čekal zasloužený tradiční řízek s okurkou a chlebem, který připravili zaměstnanci naší kuchyně. Na čerstvém vzduchu všem skvěle chutnalo. Výlet jsme zakončili zastávkou v penzionu Nová hospoda, kde jsme si dali kávu, pivo nebo zmrzlinu. Výlet se vydařil, počasí nám přálo, nálada byla výborná a všichni jsme se vraceli sice unavení, ale plní nových zážitků.



❖ NÁVŠTĚVA DĚTÍ Z NADĚJE PÍSEK

Ve středu 7. června nás potěšily svou návštěvou děti z písecké pobočky Naděje. Děti se svým doprovodem měly připravené pásmo básniček a písniček, které si s nimi zanotovali i naši obyvatelé. Druhou částí programu byly aktivity zaměřené na jemnou motoriku, do kterých děti zapojily všechny přítomné.

Děti si naše obyvatele okamžitě získaly svou bezprostředností a upřímností. Vytvořily úžasnou a pohodovou atmosféru, ve které uteklo odpoledne jako voda. Za odměnu pak děti dostaly malé dárečky vyrobené v aktivizační dílně a nechybělo ani malé občerstvení.



Moc děkujeme dětem i vedoucí střediska paní Hance Šefránkové za krásně strávené odpoledne a budeme se těšit zase někdy na setkání.

❖ TURNAJ V KUŽELKÁCH A PÉTANQUE V G-CENTRU TÁBOR

V úterý 16.6.2017 se naši klienti zúčastnili sportovního turnaje, který se konal v G - Centru v Táboře. Turnaj se odehrával v příjemném prostředí místního parku a soutěžilo se celkem ve 2 disciplínách - v kuželkách a v pétanque.

Připravený servis pořadatelů byl bezchybný. Soutěžící se v oddychovém čase pochutnali na ovoci, klobáse, kávě, koláčích, pivu i limonádě. Přestože se nám v soutěžích vzhledem k vysoké konkurenci nedařilo zrovna nejlépe, odvezli jsme si s sebou místo cenných kovů krásné vzpomínky a pocit ze smysluplně stráveného dne.



❖ NÁVŠTĚVA STUDENTŮ VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLY LESNICKÉ A STŘEDNÍ LESNICKÉ ŠKOLY BEDŘICHA SCHWARZENBERGA PÍSEK

Čtvrteční dopoledne dne 22.6.2017 jsme strávili v zahradě domova společně se studenty Lesnické školy v Písku. Začátek i konec celé akce byl spojen s poutavým zatroubením na lesní rohy.

Studenti nám předvedli ukázky výcviku loveckých psů a dravců. Celý program slovem provázal pan Jareš, lesák tělem i duší, který s láskou vykonává tuto práci celý život.



Navzdory velmi teplému počasí byli klienti nadšení a vystupující odměnili bouřlivým potleskem. Mnohokrát děkujeme panu Jarešovi i studentům za jejich návštěvu a budeme se těšit zase někdy příště na viděnou.



❖ NÁVŠTĚVA V ZÁCHRANNÉ STANICE ŽIVOČICHŮ MAKOV

Usměvavá ošetřovatelka Záchrané stanice Makov nás v areálu vřele uvítala ve středu 21.6.2017. I přes horké letní počasí byla účast z řad našich klientů více než hojná. Na programu byla komentovaná prohlídka celé stanice, která aktuálně čítá více než 100 zvířat, především raněných dravců a ptáků. Každý z účastníků měl také možnost vyfotografovat se s Adélkou - sovou pálenou. Příjemně strávené odpoledne jsme zakončili jak jinak než opékáním špekáčků. Tato v pořadí již druhá návštěva Záchrané stanice Makov byla opět příjemným zpestřením našich všedních dní. Vždy se sem budeme rádi vracet a moc děkujeme majitelům a ošetřovatelům za vstřícný přístup a ochotu.

❖ Předání dárků od Nadačního fondu Nadace Ivany Zemanové v Drhovli a v Písku účastníkům projektu „Jedeme v tom společně“

Stejně jako před rokem se naši klienti zúčastnili projektu „Jedeme v tom společně“. Po zkušenostech z loňského roku jsme byli již všichni připraveni na dalekou cestu, která vedla z Vrba p. Pradědem tentokrát až do Francie. Týmy šlapajících účastníků se dne 27.6.2017 sešly k převzetí dárků z lékárny BENU, které byly zakoupeny z dárkových šeků věnovaných Nadačním fondem Ivany Zemanové. Všichni byli z dárečků velmi potěšeni a společnou oslavu sportovního úsilí strávili v dobré náladě.



❖ VÝLET DO PÍSKU

Dnešní předsváteční den jsme naplánovali pro naše klienty výlet do Písku, kde jsme mohli díky krásnému a slunečnému dni podniknout procházku po historickém centru města. Byli jsme se také podívat na krásné sochy z písku a poté již naše kroky zamířili do cukrárny na kávu a zákusek.

Výlet do Pivovaru Protivín

Společně s klienty jsme se vydali do Jihočeského města Protivín, kde jsme navštívili pivovar Platan, jehož historie sahá již před rok 1540, kdy se dochovala první písemná zmínka o pivovaru. Prohlédli jsme si varnu, vyslechli odborný vyklad a v závěru návštěvy jsme ochutnali pivo. Exkurze se nám všem velice líbila.



❖ Hasiči Písek

Dne 11.7.2017 se několik našich klientů zúčastnilo exkurze u píseckých hasičů. Návštěva začala odborným výkladem jednoho ze zaměstnanců, který je vnukem naší klientky p. Kroupové. Jejím velkým přáním bylo navštívit je v zaměstnání a byla proto velmi nadšená a spokojená, že se jí přání vyplnilo. Výklad dále pokračoval ukázkou hasičských vozidel, lodí a dalšího potřebného vybavení k hasičským výjezdům. V ukázce nám hasiči předvedli např. hydraulické kleště v akci při stříhání kovového rámu. Čas, který jsme měly k návštěvě určený rychle utekl a i když jsme ani zdaleka nestihli vše shlédnout, návštěva u hasičů se klientům velmi líbila. Tímto HSZ Jihočeského kraje mnohokrát děkujeme!



❖ NÁVŠTĚVA U HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU VE STRAKONICÍCH

Dne 18.7.2017 se několik našich klientů zúčastnilo návštěvy u hasičů ve Strakonících. Návštěva začala vřelým přjetím s odborným výkladem jednoho ze zaměstnanců, ukázkou hasičských vozidel a dalšího potřebného vybavení k hasičským výjezdům. V ukázce nám hasiči předvedli např. hydraulické kleště, hasičský oblek, vysouvací hasící plošinu. Vše jsme si mohli na vlastní kůži vyzkoušet a o to více mají členové HZS náš obdiv. Čas návštěvy rychle utekl a zdaleka jsme nestihli vše shlédnout. Návštěva se přesto klientům velmi líbila a do domova se vraceli plní dojmů.



❖ 🎵 POUŤOVÁ ZÁBAVA V DRHOVLI 🎵

Pouťová zábava, spojená s pouťovými koláčky a Píseckou čtyřkou, patří mezi tradiční akce v našem domově. Aktivizační pracovníce společně s klienty jako vždy pečou s předstihem, aby bylo potřebné pohoštění včas přichystáno. V den konání akce se připraví v sále domova stoly s pohoštěním pro zúčastněné a zábava může vypuknout. Její průběh se nikterak od klasické venkovské zábavy neliší, a právě proto je nejdůležitější dostatečně velký taneční parket. O zahájení se postarala Písecká čtyřka a poté již zazněly písně jak k poslechu, tak i k tanci. Klienti kapelu na závěr ocenili bouřlivým potleskem.



❖ TANEČNÍ VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z NADĚJE PÍSEK V DRHOVLI

Ve středu 9. srpna nás navštívily děti z písecké pobočky Naděje. Děti se svým doprovodem pro nás měly tentokrát připravené taneční vystoupení, které se našim obyvatelům moc líbilo. Podařilo se jim vytvořit úžasnou a pohodovou atmosféru, ve které nám odpoledne velmi rychle uteklo. Za odměnu děti dostaly malý dárek vyrobený našimi klienty v aktivizační dílně a nechybělo ani malé občerstvení.

Moc děkujeme dětem i vedoucí střediska paní Hance Šefránkové a budeme se těšit zase někdy na další milé setkání.



❖ FOLKLÓRNÍ FESTIVAL V DRHOVLI

V rámci Mezinárodního folklorního festivalu v Písku, který patří k tradičním kulturním akcím, nás každoročně v Drhovli navštěvuje některý z účinkujících souborů. Tento rok navštívil náš domov běloruský folklorní soubor Strečanne, s repertoárem běloruských národních písní. Naši klienti rádi využili možnost zúčastnit se vystoupení tohoto souboru, který do svého výběru zapojil také svižné tance a roztančil dokonce některé ze zúčastněných. Ostatní účastníci buď

tleskali do rytmu, nebo si poklepávali nohama. Podívaná byla opravdu skvělá a pro naše klienty se stala dalším neobyčejným zážitkem.



❖ Folklorní festival v Písku

V době od 17.8. – 20.8.2017 probíhal v Písku již 23. ročník folklorního festivalu, na který se již tradičně sjíždějí soubory z celého světa, např. z Makedonie, Běloruska, Mexika, Indie atd.

V pátek 18.8.2017 navštívili tanečníci a tanečnice z Mexika také náš domov. Soubor dvaceti účinkujících předvedl velkolepé taneční, pěvecké a hudební vystoupení. V závěru tanečníci zapojili do své produkce i naše klienty a roztančili takřka celý sál. Krásní mladí lidé, nádherné barevné šaty, svižná hudba, tím vším na nás dýchla mexická exotika. Všem přítomným se téměř hodinové vystoupení moc líbilo a odměnili vystupující dlouhým potleskem. K pohoštění jsme ve čtvrtek upekli typické české koláčky, na kterých si hosté po zásluze pochutnali.

❖ Bylinková aromaterapie

Ve čtvrtek 3.8.2017 se v naší aktivizační dílně rozvonělo několik druhů čerstvě natrhaných bylin a koření. Zajímavé bylo, že každý z klientů vnímal jednotlivé rostlinky rozdílně, jinými smysly. Někdo necítil příliš vůni, ale rozpoznal např. oregano podle růžových kvítků a tvaru listů. Většina přítomných vzpomínala na své zahrádky a časy minulé, hospodyňky zase na používání tohoto čerstvého koření v kuchyni. Na závěr jsme bylinky zpracovali na sušení a budou použity při našem odpoledním vaření.





Co přináší dobrovolnictví? II.

čerpáno: <https://www.facebook.com/dobrovolnicipisek/?fref=ts>

Rozhovor s dobrovolnicí Mirkou.

Vážení čtenáři, příznivci a dobrovolníci, přinášíme Vám další ze série rozhovorů s lidmi, kteří mají osobní zkušenost s touto činností. Tentokrát s paní Mirkou, která byla první, kdo se v Bonu registroval a která je důkazem toho, že dobrovolnictví je vhodné i pro dříve narozené.

Co Tě přivedlo k dobrovolnické činnosti?

K dobrovolnické činnosti jsem se dostala až poté, co jsem odešla do předčasného důchodu. Předtím jsem byla plně vytížená, a to jak v práci, tak i doma. Protože jsem měla vážné zdravotní problémy, rozhodla jsem se skončit se svou profesí učitelky, a tak jsem najednou měla víc času na věci a činnosti, co mě baví.

Jaká byla Tvá první zkušenost s dobrovolnictvím?

V časopise Písecký svět jsem náhodně narazila na sdělení, že písecká charita hledá dobrovolníky pro organizování národní potravinové sbírky. Přihlásila jsem se a setkala se tam s mnoha sympatickými mladými lidmi, kteří s dobrovolnickou prací již zkušenosti měli. Jednalo se pouze o jednodenní akci, a protože se mi to líbilo, nabídla jsem organizátorům, že v případě potřeby s nimi budu ráda spolupracovat. Po nějaké době jsem obdržela e-mail, abych v případě trvajících zájmu kontaktovala paní Markétu Kracíkovou, která vede místní...

To jsem tedy udělala a hned při prvním setkání jsem věděla, že jsem se rozhodla správně.

V současné době působíš jako dobrovolnice v DS Světlo v Písku, jakou činnost tam vykonáváš?

Nyní docházím jednou týdně do Domova pro seniory Světlo. Je to pro mě zcela nová zkušenost. Celý život jsem pracovala s dětmi a mladými lidmi a najednou jsem cítila, že bych ráda svůj čas věnovala lidem, kteří toho ve svém životě již hodně prožili a často se potýkají i s vážnými zdravotními problémy. Snažím se o to, abych jim alespoň trochu zpříjemnila čas, který už mnozí staří lidé nemohou trávit tak jako dřív a jak by si představovali. Společně si čteme, povídáme, vyměňujeme si zkušenosti a já se snažím jim především naslouchat.

V čem Tě dobrovolnická činnost obohacuje?

Musím říct, že jsem si vůbec nepředstavovala, že mě tato činnost bude tak moc obohacovat. Staří lidé mají obrovské životní zkušenosti a jsou rádi, když se mohou o ně s někým podělit. Vnitřně cítím, že čas, který zde trávím, je časem smysluplně prožitým. Chci věřit tomu, že i lidé, se kterými se tu setkávám, to cítí podobně a že jim mohu předat trochu toho hezkého, co při vzájemných setkáváních vzniká.

Máš pro nás nějakou vtipnou historku, která Tě během výkonu dobrovolnictví potkala?

Vtipných historek v zásobě moc nemám, pracuji tu krátce, ale dost vtipné mi přišlo např. to, že pětadevadesátiletá dáma čte noviny suverénně bez brýlí, zatímco já ve svých osmapadesáti letech bez sklíček nepřečtu nic.

Jaké jsi měla pocity, než jsi poprvé a samostatně přišla do DS Světla?

Do Světla jsem šla se smíšenými pocity – také s obavou, zda mě budou lidé přijímat. Ale mé starosti se rozplynuly v okamžiku, kdy jsem se setkala s lidmi, kteří v domově pracují. I když mají náročnou práci, jsou vstřícní, milí a nesmírně ochotní.

Jaké další benefity, podle Tebe, může přinést dobrovolnická činnost ostatním?

Myslím si, že je mezi námi hodně lidí, kteří by rádi svůj čas věnovali někomu, kdo si toho váží. Krásné na této práci je, že se jedná o obohacování vzájemné. Jsem přesvědčena o tom, že mnozí lidé, kteří pocítují osamělost nebo cítí, že něco postrádají, by mohli najít něco, co by i jim mohlo pomoci.

Mirko, děkuji za rozhovor a přeji další krásné zážitky!

Stmívalo se.

Jistý člověk vzal maličkou svíčku a začal s ní vystupovat po dlouhém točitém schodišti.

- *Kam jdeme? ptala se svíčka.*
- *Nahoru na věž, abychom posvítili lodím na cestu do přístavu.*
- *Ani jediná loď v přístavu přece nemůže vidět moje světlo, namítla svíčka.*
- *I když tvůj plamínek není velký, řekl člověk, hoř jenom dál tak jasně, jak dokážeš, a ostatní nech na mě.*

Za tohoto hovoru došli až na vrchol schodiště, kde stála veliká lucerna. Za pomoci malé svíčky člověk lucernu zapálil a brzy velká naleštěná zrcadla za ní začala odrážet paprsky z malé svíčky a její světlo se rozšířilo na míle daleko a široko po moři, svítilo na cestu lodím i poutníkům.

Stejně jako malá svíčka nebo pouhá zápalka mohou zapálit veliký oheň a ukázat cestu stovkám lidí, tak i malý plamínek tvého duševního tepla a dobrého příkladu může zásadně změnit život, pohled na svět a osudy lidí, dokonce i když ty sám si to ještě v plné míře neuvědomuješ.

Bud' prostě světlem dne pro lidi kolem tebe, jako ten malý maják, který s radostí přiváděl lodě do bezpečí přístavu.

Majáky neběhají po celém ostrově a nehledají loď, kterou by mohly zachránit, prostě stojí a svítí. Není třeba se někam hnát, buď prostě lidem kolem sebe světlem.

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
a Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR
vyhlašují

**TÝDEN
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR**
2.-8. října 2017

Jedeme v tom společně

Partneři
Týdne sociálních služeb ČR

Asociace veřejně prospěšných organizací ČR
Česká asociace streetwork | Jihočeský kraj
Jihomoravský kraj | Karlovarský kraj | Kraj Vysočina
Královhradecký kraj | Liberecký kraj | Město Prachatice
Moravskoslezský kraj | Česká rada sociálních služeb
Olomoucký kraj | Pardubický kraj | Plzeňský kraj | Slezská diakonie
Statutární město Brno | Statutární město Ostrava | Středočeský kraj
Ústecký kraj | Unie zaměstnavatelských svazů ČR | Zlínský kraj

Mediální partneři

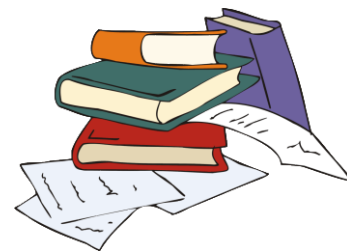
Sociální služby | Listy sociální práce | Práce | Zdravotnictví | MĚDINA | Dobro | Město | JcTeč.cz | TABORSKO

www.tyden-socialnich-sluzeb.cz



AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DS SVĚTLO, POBOČKA PÍSEK

Cvičení a trénování paměti	PO,ST	od 14.00 hod.
Skupinové čtení na pokračování	ÚT	9.00 -10.30
Vjemová terapie/ vaření	ČT	13:30-15.00 hod.
Dílna	PO – PÁ	9.00-11.00
Práce s keramikou	PO – PÁ	9.00-11.00
Zpívání s harmonikou	PO	10.00-11.00
Bohoslužba	ČT	10.00-11.00



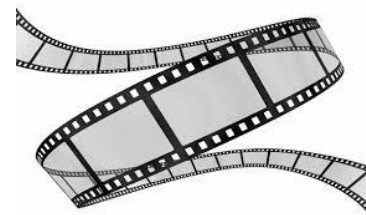
Poslední týden v měsíci **SPOLEČNÁ OSLAVA NAROZENIN**

Individuální a skupinové aktivizace dle domluvy s aktivizačními pracovníci

Chystané společné akce – informace na nástěnkách

AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DS a DZR SVĚTLO V DRHOVLI

Cvičení	PO, ST, PÁ	od 9.15 hod.
Dílna	PO-PÁ	9.00 – 11.30, 13.30 – 15.00 hod.
Canisterapie	PO	10.00 - 11.00 hod.
Čtení na pokračování	PO	od 14.00 hod.
Kulinářský koutek	ÚT	od 9.00 hod.
Čtení na přání	ST	od 10.00 hod.
Hrátky a povídačky	ČT a PÁ	od 9.15 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 SO od 16.00 hod v kapli (1x za 14 dní)

Chystané společné akce – informace na nástěnkách

VOLBY**DO POSLANECKÉ SNĚMOVNY**

V pátek 20. října 2017 a v sobotu 21. října 2017 se budou konat volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky. Bližší informace k průběhu voleb v Domově pro seniory Světlo budou včas zveřejněny na nástěnkách.



BOHATÝ NENÍ TEN,
KDO MÁ VŠECHNO, ALE TEN,
KDO POTŘEBUJE MÁLO,
ABY BYL ŠŤASTNÝ.



Kostel Panny Marie Sněžné s klášterem byl založen 3.9.1347 Karlem IV. jako ..., proto měl vyniknout zejména rozsahem a výškou nad všechny pražské chrámy. Stavbu přerušily husitské války dostavěn byl až roku 1610 a od podlahy ke klenbě měří 39 metrů.

POMŮCKA: HELP, MILK, MOI, NET	SMYSL PRO ELEGANCI	1. DÍL TAJENKY	ŘIDIČSKÝ PRŮKAZ ZKR.	VYŠETŘENÍ MOZKU MEDIC. ZKR.	STEPNÍ BRODIVÝ PTÁK		SÍŤ ANGLICKY	INICIÁLY HEREČKY KAČÍRKOVÉ	LUMP	POVRCHNÍ OBDIVOVA- TEL
DOPŘEDU						SEVERSKÉ JMÉNO				
NÁMOŘNÍ LOU- PEŽNÍK						EKONO- MICKÝ ZKR. TUBERKU- LÓZA ZKR.				
SCHOPNOST			ČESKÝ ZPĚVÁK KAREL ??? PLANETA					TURISTICKÝ ODDÍL ZKR. CITOSLOVCE KLAPNUTÍ		
OPUŠTĚN				CHEM. ZN. OLOVA KRASOBRUS- LAŘ. SKOK			OTEVŘENÉ TOPENIŠTĚ SNÍŽENÝ TÓN E			
	ŠACHOVÝ VELMISTR PŘEDSTAV. KLÁŠTERA				POLIBEK ZASTAR. POMOC ANGLICKY				3. DÍL TAJENKY	OPASEK ZASTAR.
ROZSAH						KRÁTKÝ KABÁT JMÉNO PAPOUŠKA				
BAREVNÁ KŘÍDA							HUDEBNÍ ŽÁNŘ MLÉKO ANGLICKY			
STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO			NÁHLÝ ZVRAT ZÁLOŽNÍK HOVOR.					CHEM. ZN. RADIO VOJ. POCH. SKLADBA		
SLOSOVÁNÍ				NEJLEPŠÍ ŽÁK OTÁZKA 1. PÁDU						
	PROTIÚTOK V HOKEJI	ATLET. KLUB ANGL. ZKR. KOVBOJSKÉ SLAVNOSTI			SARMAT PLAZ					HÁZET HNŮJ
DOUPĚ						ELEMENT CHŮZE SKLO ZASTAR.				
HROB				CHEM. ZN. STŘÍBRA SPZ MOSTU			SPOJE ŠITÍM PRACÍ PRAŠEK			
MCBAINOVO JMÉNO			NEVOLNO INICIÁLY ZPĚVAČKY ZAGOROVÉ					INIC. SKLAD. DVOŘÁKA TYP RUSK. LETADEL		
2. DÍL TAJENKY					ZNAČKA KOSMETIKY					
BÁJNÁ KROKOVA DCERA					OCHUCOVAT SOLÍ					