



ÚNOR 2023

D - magazín



Zdroj: <https://www.ceskezvyky.cz>

Úvodní slovo ředitelky domova

Vážené čtenářky, vážení čtenáři D-magazínu, měsíc únor je protkán lidovými pranostikami např.: únor bílý, pole sílí, nebo únorová voda – pro pole škoda. Zároveň se nám prodlužuje den a očekáváme příchod jara ☺.

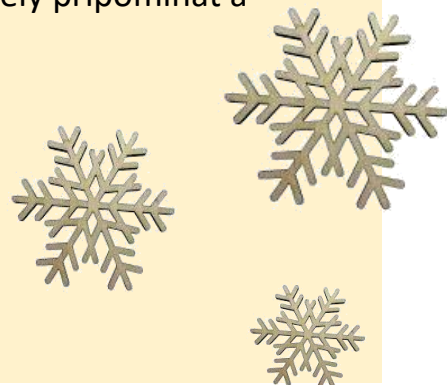
Únor je měsícem masopustu, veselí a koblih, které svým vzhledem měly připomínat a přivolávat příchod Slunce.

I my se budeme v domově radovat a čeká nás bohatý program.

Přeji všem krásně prožitý měsíc únor v plném zdraví a radosti ☺.

PhDr. Šárka Nováčková

Ředitelka DS Světlo



DLOUHODOBĚ NÁS PODPORUJÍ:

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: mvcki29

Redakční mail: social@dps-svetlo.cz

Odpovědná osoba pro vydávání

Mgr. Martina Koláříková, DiS.

www.dps-svetlo.cz

Číslo účtu: 2723271/0100

Distribuce:

zdarma na nástěnky, do dílen,
kluboven a veřejných prostor
domova.



OBEC DRHOVLE



Jihočeský kraj



ASOCIACE POSKYTOVATELŮ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR



MĚSTO
PÍSEK



Potravinová
banka
Jihočeského kraje



Církev československá husitská



MĚSTSKÁ | KNIHOVNA | PÍSEK |



ADRA

Jaroslav Seifert
Píseň o vločkách

Za vločkou padá třpytná
vločka
a letíc tiš ptá se jí,
kam spěchá, ať jen chvilku
počká
A pak se sešly v závěji.
Už do ticha, už ve stíny
čas spřádá vas jak vteřiny,
sněhové vločky.

Než napije se z kalužiny
pták zpívající o závod,
budou z vás dávno ve tmě
hlíny
jenom dvě drobné kapky vod;
budou z vás stonky plavuně,
která se plazí bez vůně,
sněhové vločky!

A co jsme my v tom koloběhu,
utkáni jenom z vodních par?
Vždyť tančíme jak vločky
sněhu
pro život nových, příštích jar.
A do ticha a ve stíny
čas spřádá vás jak vteřiny,
sněhové vločky.

Zdroj: <https://melnický.deník.cz/ctenar-reporter/zprijemneme-si-den-s-basnemi-jaroslava-seiferta-20210114.html>

**OMLOUVÁME SE ZA TRVAJÍCÍ POTÍŽE S TELEVIZNÍM
KANÁLEM V PÍSKU. Z TECHNICKÝCH DŮVODU NELZE
PŘIDÁVAT NOVÉ PŘÍSPĚVKY. NA ODSTRANĚNÍ
ZÁVADY PRACUJEME. DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ**

SLEDUJTE AKTUÁLNÍ DĚNÍ V DOMOVĚ

PROSTŘEDNICTVÍM INTERNÍHO TELEVIZNÍHO
KANÁLU NA SVÝCH PŘIJÍMAČÍCH

V PÍSECKÉ POBOČCE SI MOHOU KANÁL NALADIT
KLIENTI, KTERÍ MAJÍ SPOLEČNOU ANTÉNU.

Únorové povídání

Konečně jsme si zvolili prezidenta České republiky, nikoliv „Česka“, jak s oblibou někdy říkají někteří, i vysoce postavení, občané. Je smutnou skutečností, že po téměř po třiceti čtyřech letech od listopadových událostí v 1989 jsme si mohli vybírat pouze ze dvou bývalých komunistů. Ostatně neříkám to sám, je to i názor dobře známého Michaela Kocába, který se podílel velkou měrou na odchodu "rusáků" z ČR.

Ale raději obraťme list. Protože tady v domově se udála spousta radostnějších věcí. Mezi ně patří třeba naše návštěva Prácheňského muzea, nebo to, že pan Ríša Douša opět dostal materiál pro výrobu krmítek pro ptáčky. A hned se dal do díla. Taky se tady v budově objevilo hodně nových nástěnek, schránek a vývěsek. I když podle mého názoru někdy méně znamená více.

Rozhodně stojí za zaznamenání, jak jsou aktivní v Domově členové husitské církve, mezi něž se naštěstí počítám i já. Paní Miluška Štojdlová, mimochodem zakladatelka Domova, vřdycky v úterý dopoledne předčítá a beseduje v čtenářském klubu a já občas vedu posezení na různá témata od historie, po ukázky z mých toulek po krásách naší vlasti. Věřím, že v budoucnu i někteří ostatní klienti se s námi se všemi podělí o své životní zážitky. Určitě jich má každý mnoho. Dobrých i zlých.

Celý leden bylo venku poměrně nevlídno. I přesto jsem si občas vyrazil někam na procházku. Ale kam se hrabu na paní Danušku Hovorkovou, která "vyzbrojena" dvěma francouzskými holemi, každodenně a prakticky za každého počasí jde na vycházky kolem Domova. V tom slouží za příklad všem klientům. Ti by taky někteří někdy mohli, ale nechce se jim. Často si také prohlížím fotografie a obrázky, hlavně svých blízkých. Vracím se tak do minulosti a vybavuji si při tom hezké i méně příjemné vzpomínky. Ono asi občas neuškodí si některé věci připomenout. Protože člověk zapomíná. Aspoň já hodně často. Každopádně se asi jako všichni těším na jaro. Sluníčko, kterého jsme si v lednu moc neužili, mi hodně chybí. Ale je teprve únor a tak nezbývá, než opravdu čekat. Ale kdo si počká, ten se dočká. Každopádně všem přeji hlavně hodně zdraví. A hlavně nedejte se ničím a nikým otrávit! A trpělivě čekejte na jaro. Určitě přijde.

Slávek Felcman - obyvatel písecké pobočky



DŮLEŽITÉ INFORMACE



DSS, pobočka Písek - zápis ze schůzky výboru obyvatel ze dne 1.2.2023

Přítomni: PhDr. Šárka Nováčková, Mgr. Martina Koláříková, Jitka Kalinová
Mgr. Miroslav Felcman, Jarmila Ždimerová, Jiří Sladovník, Danuše Hovorková,
Richard Douša

Ředitelka domova PhDr. Šárka Nováčková na úvod přivítala všechny přítomné a ve spolupráci s vedoucími jednotlivých úseků sdělila členům výboru následující informace:

1) SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ ÚSEK

- Změna ceníku fakultativních služeb od 1. 3. 2023 – ceníky jsou na nástěnkách.
- Rozšíření nabídky volnočasových aktivit – nové aktivity zatím nebudou přidávány, v případě přání lze individuálně řešit s aktivizačními pracovníci – nabídka jiných organizací. Veškeré aktivity jsou dobrovolné.
- Žádost směrem ke členům výboru, aby se členové snažili od ostatních klientů získávat podněty a připomínky směrem k vedení.
- Paní ředitelka poděkovala za hojnou účast klientů ve volbách – klienti poděkovali za dobré zorganizování voleb.
- Schůzky vedení s klienty bude probíhat 4x ročně. První je naplánováno na konec 3/2023. Dotazníky spokojenosti budou realizovány 2x ročně – v květnu a v říjnu.

2) STRAVOVÁNÍ

- Od 5/2023 bude nový „letní“ jídelníček. Jsou v něm zohledněny požadavky klientů tak, jak vyplynuly ze schůzek z vedení, z dotazníků spokojenosti a ze schůzek s výborem. Nyní jej bude schvalovat nutriční terapeutka.
- Připomínka klientů: párky „striptyžky“ jsou podávány studené a nelze je oloupat. → Personál párky podává teplé, v případě potřeby je však na požádání znovu ohřeje.

3) PÉČE, ZDRAVOTNICTVÍ

- Fyzioterapie – jednotlivé speciální terapie jsou pro klienty k dispozici od 8 – 9hod., případně dle domluvy.
- Připomínka klienta na údajnou ztrátu peněz → Klienti by si měli peníze zamykat do uzamykatelné skříňky ve skříni a zamykat si pokoj v případě, že se v něm nezdržují. Větší obnos peněz si zbytečně na pokoji nenechávat, ale využít uložení zdarma u sociální pracovnice. Případnou ztrátu čehokoliv neprodleně ohlásit vedení nebo personálu.

Další schůzka výboru je plánována na 1. 3. 2023 v 9:00 hod. v ředitelně.

V Písku dne 1.2.2023

Zapsala: Mgr. Martina Koláříková

Nový ceník fakultativních služeb

Od 1. 3. 2023 vejde v Domově pro seniory Světlo v platnost nový ceník fakultativních služeb. Některé služby byly z ceníku vyřazeny, některé upraveny. Zásadní změnou je to, že používání veškerých elektrických spotřebičů je pro klienty zdarma.

Poskytování fakultativních služeb

Domov pro seniory Světlo

Nad rámec základních činností jsou klientům ze strany poskytovatele nabízeny fakultativní služby. Úhrada těchto služeb se řídí aktuálním platným ceníkem a rozsah jejich poskytování je předmětem ústní či písemné smlouvy mezi klientem a poskytovatelem dle jejich charakteru (jednorázové či pravidelné fakultativní služby). Ceny fakultativních služeb jsou stanoveny dle výpočtu skutečných nákladů na poskytovanou službu, který je přílohou ceníku.

Ceník fakultativních služeb v DS Světlo platný od 1. 3. 2023

NÁZEV SLUŽBY	ÚKON / MINUTA	CENA V Kč
Odebírání druhé večeře na přání klienta	1 večeře	10 Kč
Individuální doprovod mimo objekt kdykoliv na vyžádání dle domluvy s poskytovatelem	každých započatých 30 min	140 Kč
Vyřizování osobních a úředních záležitostí , které nesouvisí s poskytovanou službou, <u>sociálním pracovníkem</u> v případech, kdy je klient schopný vyřídit si tyto záležitosti sám nebo s pomocí rodiny.	každých započatých 30 min	174 Kč
Zajištění kratších vyjížděk autem (do 20 km) mimo areál domova za různými účely na vyžádání klienta	vozidlo: 1 km řidič: započatých 30 min	8 Kč 125 Kč
Zajištění nákupu mimo stanovené termíny aktivizačním pracovníkem	každých započatých 30 min	140 Kč
Poplatek za užívání společné televizní antény	měsíčně	40 Kč

Poskytovatel si vyhrazuje právo aktualizovat ceny v ceníku fakultativních služeb.

Schváleno dne: 13.1.2023

Účinnost od: 1.3.2023

PhDr. Šárka Nováčková
ředitelka Domova pro seniory Světlo

Získávání zpětné vazby o spokojenosti s poskytovanými službami v písecké pobočce



Protože nás zajímá, jak jsou klienti a rodinní příslušníci spokojeni s poskytovanými službami, rozhodli jsme se rozšířit nabídku, jak se k tomuto tématu vyjádřit.

Od ledna je v domově umístěno celkem osm schránek důvěry, z toho dvě jsou na pokojích u imobilních klientů. O jejich přemísťování se stará aktivizační pracovníce. U schránek jsou umístěny i tiskopisy pro zaznamenání pochvaly, připomínky nebo stížnosti.

Na recepci zjišťujeme každodenní spokojenost formou ankety. Klienti v dílně vyrobili červené a zelené smajlíky, které vyjadřují spokojenost či nespokojenost. Každý den se jednotlivé hlasy sečtou. Na anketní lístek mohou respondenti napsat své připomínky, ale i pochvaly. Jedná se pro nás o velmi cennou zpětnou vazbu.

Schůzky vedení domova s klienty se budou konat 4x ročně, vždy v posledním měsíci daného čtvrtletí. Setkání výboru obyvatel s ředitelkou domova každou první středu v měsíci. 2x ročně bude probíhat dotazníkové šetření spokojenosti u klientů, rodinných příslušníků a zaměstnanců.

Dobrovolníci v písecké pobočce

V písecké pobočce probíhá dobrovolnická činnost. Spolupracujeme s Městskou knihovnou Písek, která



nám zajišťuje donáškovou službu knih. Zároveň naše klienty navštěvují dobrovolnice za účelem individuálního čtení. Z Církve československé husitské k nám odchází dobrovolnice na skupinové čtení a na skupinovou aktivizaci klientů. Domov má smlouvu uzavřenou i s Dobrovolnickým centrem Bonum.

V lednu 2023 jsme oficiálně uzavřeli smlouvu o dobrovolnictví s Dobrovolnickým centrem ADRA České Budějovice. Naše spolupráce byla navázána neoficiálně v roce 2022, kdy jsme ve spolupráci s ADROU věnovali vyřazené lůžkoviny a mohli se tím zapojit do humanitární pomoci pro Ukrajinu. Dobrovolníci z ADRY se přišli podívat do našeho domova, kde si prohlédli společné prostory – aktivizační dílnu, knihovnu, kapli a navštívili klienty. Atmosféra se nesla v přátelském a veselém duchu. S koordinátorkou Mgr. Lenkou Kudrnovou jsme domluvili spolupráci, která značně již v sobotu 11.2.2023.

Velmi si ceníme práce dobrovolníků, kterou našemu domovu poskytují zcela zdarma, ve svém volném čase. Pokud máte zájem o návštěvu dobrovolníka, kontaktujte, prosím, sociální nebo aktivizační pracovnice.

Informační nástěnky v písecké pobočce

Do výtahů byly umístěny informační nástěnky o plánovaných společenských akcích, přehled pravidelně konaných aktivizačních činností – individuálních i skupinových a přehled nabízených terapií. Některé terapie probíhají v rámci aktivizace, některé provádí fyzioterapeutka. Postupně si jednotlivé terapie představíme.

- PARAFÍNOVÉ ZÁBALY RUKOU

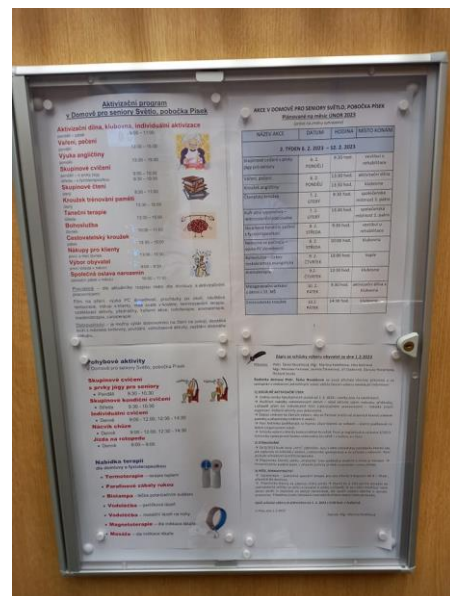
Co je to parafín

Parafín je speciální vosk, který se používá k léčebným i kosmetickým účelům. Parafínový zábal prokrvuje pokožku, prohřívá svaly, uvolňuje ztuhlé a bolestivé klouby. Změkčuje také ztvrdlou kůži a pomáhá při odstraňování celulitidy. Parafín je obohacený o vitamín E. Vyniká svou schopností zadržovat teplo. Jeho účinky jsou zdravotní i estetické. Parafínový zábal = blaho pro klouby

Použití parafínu

- choroby pohybového aparátu
- chronická revmatoidní artritida, choroby drobných kloubů končetin
- zhrublá, mozolovitá, suchá nebo popraskaná pokožka rukou

Během působení parafínu dochází k uvolnění svalů a kloubů a právě proto se parafínové zábaly používají jako součást rehabilitační léčby, zejména pak při degenerativním onemocnění kloubů rukou. Jedná se v podstatě o lokální termoterapii (termoléčbu), která se běžně aplikuje i v lázních a



rehabilitačních zařízeních. Zvýšením prokrvení kůže lépe absorbuje minerály obsažené v parafínu. Parafínové zábaly působí blahodárně na nervovou soustavu, cítíte se po nich uvolněně a relaxovaně.

Parafínové lázně:

Parafínové zábaly představují proceduru, která kombinuje zdravotní i estetické účinky. Běžně se aplikují v lázních při léčbě drobných kloubů. Mezi nejoblíbenější patří zábaly rukou. Parafínové zábaly působí blahodárně na nervovou soustavu (na dlaních jsou nervová zakončení buněk) a vytváří již zmíněnou ochranu drobných kloubů. Po zábalu jsou ruce velmi dobře odpočínuté a samozřejmě se dostavuje také vysoký kosmetický efekt. Ruce jsou hladké, hebké a sametové.

Využívá se pomalého předávání tepla a účinných minerálů do těchto oblastí. Parafínové zábaly vedou nejen k uvolnění a snížení bolesti pohybového aparátu, ale také mají blahodárný účinek na celé tělo. Teplo rozšiřuje cévy, zlepšuje prokrvení a působí příznivě na zlepšení regenerace svalových spazmů. Cítíte se uvolněně a relaxovaně. Svou neprodyšností a teplotou zábal zvyšuje

prokrvení pokožky, nahrazuje obklady, změkčuje kůži, zvyšuje její tonus a má blahodárný vliv na klouby. Nanáší se pomocí parafínové lázně. Zábaly se mohou aplikovat současně s prováděním dalších kosmetických procedur.

Parafínový zábal jako kosmetická kúra

Parafínové zábaly se používají také v kosmetickém průmyslu pro výživu a zjemnění kůže. Mezi nejoblíbenější patří zábaly rukou. Po parafínové kúře jsou ruce hladké a jemné, zbavené odumřelých buněk a suchých šupinek kůže.

Zdroj: <https://www.acantha-fyzioterapie-masaze.cz/fyzioterapie-parafinovy-zabal>

Parafínové zábaly rukou si v písecké pobočce můžete domluvit s rehabilitační pracovníci na úterý a pátek od 8 – 9 hod. Je možná i individuální domluva.

Pohybové aktivity

v Domově pro seniory Světlo, pobočka Písek

Skupinové cvičení s prvky jógy pro seniory

- Pondělí 9.30 - 10.30

Skupinové kondiční cvičení

- Středa 9.30 - 10.30

Individuální cvičení

- Denně 9:00 - 12.00, 12:30 - 14:30

Nácvik chůze

- Denně 9:00 - 12.00, 12:30 - 14:30

Jízda na rotopedu

- Denně 8:00 – 9:00



Nabídka terapií

dle domluvy s fyzioterapeutkou

- **Termoterapie** – terapie teplem
- **Parafínové zábaly rukou**
- **Biolampa** - léčba polarizačním světlem
- **Vodoléčba** – perličková lázeň
- **Vodoléčba** – masážní lázeň na nohy
- **Magnetoterapie** – dle indikace lékaře
- **Masáže** – dle indikace lékaře



ÚNOR

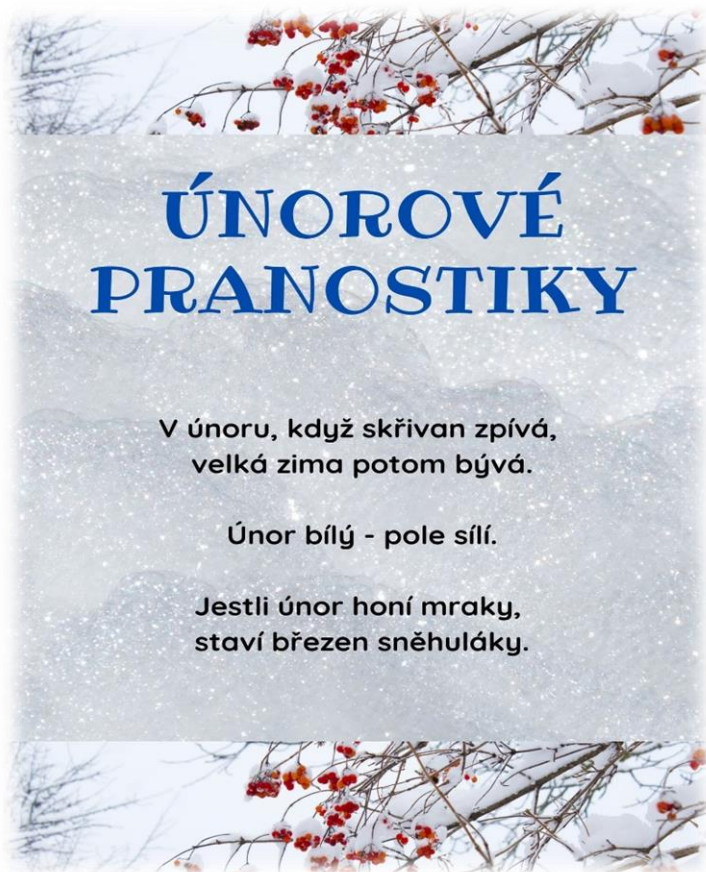
*„Druhý měsíc únor krátký,
pouští zimu svými vrátky.
Moje milá, už je čas,
jaro přijde mezi nás.“*

Únor je podle gregoriánského kalendáře druhý měsíc v roce. Jako nejkratší z měsíců má 28 dní, v přestupném roce 29 dní. Třikrát v historii měl únor i 30 dní.

Český název měsíce odvozují jazykovědci od noření se ledových ker do vody (únor = nořiti se). V mnoha jazycích je název měsíce (anglicky February, německy Februar, slovensky Február) odvozen od latinského Februarius, což bylo pojmenování podle očištných svátků februa. Ve starověkém římském náboženství se tyto svátky konaly 15. února.

Měsíc únor, stejně jako leden, v římském kalendáři zpočátku neexistoval. Kalendář měl 10 měsíců, celkem 304 dny a zima byla považována za období bez měsíců. Astrologicky je Slunce asi první dvě třetiny února ve znamení Vodnáře a zbytek měsíce ve znamení Ryb. V astronomických termínech začíná v souhvězdí Kozoroha a končí v souhvězdí Vodnáře. Únor je také jediným měsícem v roce, ve kterém nemusí nastat měsíční fáze úplňk. Naposled se tak stalo v roce 2018 a znovu bude únor bez úplňku v roce 2037. Totéž platí i o novoluní. Naposled únorové novoluní nenastalo v roce 2014 a znovu se to bude opakovat roku 2033.

Během února se na severní polokouli prodlužuje délka dne. Na území České republiky je první únorový den dlouhý okolo 9 hodin a 21 minut. Slunce vychází přibližně v 7.33 a zapadá 16.54 hodin středoevropského času. Poslední den v únoru je delší o hodinu a 35 minut. Slunce vychází okolo 6.45 a zapadá 17.41 hodin.





PRANOSTIKA NA ÚNOR

- Únor bílý - pole sílí -
- V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá -
- Únorová voda - pro pole škoda -
- Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky -
- Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto -
- V únoru sníh a led, v létě nanesou včely med -
- Teplý únor studené jaro, teplé léto -

Průměrné únorové teploty se pohybují od 0,3 do 2,1 °C. Z celého území České republiky byla nejvyšší teplota naměřena 27. února 1994 v Českém Krumlově (22 °C) a nejnižší 11. února 1929 v Litvínovicích na Českobudějovicku (-42,2 °C). Byla to také vůbec nejnižší naměřená teplota na území Česka.

Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9Anor>

HROMNICE - SVÁTEK UVEDENÍ PÁNĚ DO CHRÁMU

SVÁTEK Uvedení Páně do chrámu se lidově nazývá Hromnice. Dříve jím končila doba vánoční. Tento svátek připomíná událost, kdy Maria a Josef přinesli Ježíše čtyřicet dní po jeho narození, po šestinedělí, do jeruzalémského chrámu, aby ho odevzdali Bohu. Podle starozákonních předpisů o rituální čistotě platila žena po porodu chlapce čtyřicet, po narození děvčete dokonce osmdesát dní za nečistou a po uplynutí této doby musela přinést knězi k oběti za hřích beránka a holoubě. Byla-li chudá, stačilo pouze jedno holoubě a kněz za ní vykonal smířčí obřady. Potom opět nabyla své předchozí čistoty. Byl-li syn prvorozený, museli jej rodiče také přinést s sebou a zaplatit za něj peněžitou obětinu. Přesně tak to učinil i Josef s Marií, když přinesli čtyřicátý den po narození malého Ježíše do chrámu.

Při návštěvě chrámu došlo k setkání se starcem Simeonem a prorokyní Annou. Simeon prorockým výrokem označil přinesené dítě za světlo k osvícení pohanů a slávu izraelského lidu. Simeon také pronesl slova o světle, které později zopakoval sám Pán Ježíš: "Já jsem světlo světa; kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života."

Zdroj: <https://www.ceskezvyky.cz/svate-nebe-svatek-uvadeni-pane.../>

Ježíšovo světlo má pro nás prvořadý význam a světlo svíce symbolizuje také Ježíše ve slavnostním průvodu, konaném církví o tomto svátku. Svěcení svící a jejich používání jako hromniček nám připomíná, že Pán je s námi. A proto se zapalovaly i kolem umírajících.

Nejstarší zmínka o tomto svátku je z Říma, z poloviny 5. století. Na 40. den po Narození Páně byl uspořádán světelný průvod. Takto byla věřícím připomenuta biblická událost v jeruzalémském chrámu, a především Simeonův výrok o Kristu jako světle. Církevní svěcení svící je doloženo asi od 11. století. – Dnešní název Uvedení Páně do chrámu byl zaveden při reformě kalendáře v roce 1969. Do reformy končilo vánoční období a teprve v tento den se odnášely betlémy z kostelů a ze světnic.

Tento svátek pravděpodobně nahradil pohanský svátek boha hromu Peruna. Lidový název Hromnice souvisí spíše s pověrou, že požehnané svíce měly magickou moc ochránit před bouří. Odtud též název hromničky.

Sněženka

*Když kalendář hlásí
Hromnice –
a svátek v únoru,
sněženka otvírá jaru
petlice,
pomáhá slunci
nahoru.
Sněženko sněžná,
sněž,
ale ne sníh,
sněž něžnost, ty to
dovedeš,*



Zdroj: <https://zakrasnejsivimperk.cz>

Zdroj: <https://www.facebook.com/ceskezvyky>



- Masopustní období

Masopustní období, ve většině Evropy nazývané **karneval**, v Německu **Fasching**, nebo **fašank** na Slovensku ale také v některých oblastech České republiky, je část roku nacházející se **v době od Tří králů do masopustního úterý**. Jedná se o období, které je velmi bujaré, plné veselosti, zábav a bezstarostnosti, kdy výjimečně neplatí žádné předpisy a pravidla. Tato doba je také chápána jako jakýsi antipůst, kdy si lidé mohou dopřávat hojnost v jídle, která bývá znázorněna především pojídáním tučného masa nebo koblih. Také se v této době nejčastěji konají svatby. Masopust je v podobném stylu prožíván **v celé Evropě** a ve značné části především křesťanského světa.

Charakteristickými znaky masopustu bývají atributy plodnosti, protože zvyky, které se v tomto období odehrávají, mají zajistit dobrou úrodu. Také se však jedná o dobu, kdy mezi nás, živé, vstupují naši zemřelí předkové. Ve své podstatě stojí masopust na pomezí pohanských a křesťanských zvyků, kdy na jedné straně se řídí vegetačním cyklem roku a zajišťuje dobrou úrodu a na druhé straně pak představuje období mezi křesťanskými půsty - tedy po Vánocích a před velikonočním postním obdobím. Pro oslavy masopustu jsou typické **masky, průvody, obchůzky**, obvykle vykonávané dle přesně stanoveného scénáře a **magické praktiky** založené na principu kontaktní magie. V českém prostředí se nejčastěji slaví tři poslední dny masopustu: neděle, pondělí a úterý, nazývané též jako končiny nebo ostatky.

- Historický vývoj Masopustu

Ve starověku se původně řídil začátek nového roku dle **vegetačního cyklu přírody** a příchod nového roku se shodoval s příchodem jara v měsíci březnu. Takovýto roční cyklus dodnes připomínají římské bakchanálie, které nesou své jméno podle římského boha a patrona vinné révy a hodování Bakcha. Analogickými oslavami k bakchanáliím byly také například luperkálie nebo saturnálie. Tyto oslavy příchodu nového roku později přešly také do civilního řádu roku jako **oslavy předjaří** a přetavily se v oslavy masopustů, karnevalů nebo fašanků.

Rej masek, který je s masopustem neodmyslitelně spojen, vychází tedy z tradic předkřesťanských **pohanských obřadů**, přičemž některé rysy pocházejí z antiky, jiné jsou spíše keltské. Na tyto zvyky později navazuje církev s přesvědčením, že co nelze potlačit, je nutné převzít a přizpůsobit. V lokalitě Čech a Moravy máme o masopustu písemné **záznamy již ze 13. století**, kde je zmiňováno, že se jednalo o zábavu především lidovou, ale zároveň víme, že ve středověku docházelo také k pokusům o liturgické vyjádření tohoto svátku. V tomto období také čeští mravokárci vystupovali proti rozpustilostem, které se během masopustu konaly. Nepodařilo se jim však tuto tradici narušit, vzhledem k tomu, že se jednalo o oslavy, kterých se účastnil každý - od nejchudších až po panovníka.

Od 18. století máme zmínky o tom, že v období masopustu se začaly konat zvláštní taneční zábavy, tzv. reduty. Ještě před první světovou válkou se s tímto svátkem pojily nejčastěji masopustní

obchůzky s maškarami, které v této době nalezneme ve většině okresů v Čechách (např. kromě Benešova, Chomutova, Tachova...), na Moravě i ve Slezsku. A také po první světové válce se tento svátek slaví v podstatě v nezměněné podobě. Po druhé světové válce je pak tradice Masopustu také téměř nezměněná - v některých lokalitách však zaniká a v jiných se zase objevuje jako **tradice nová**.

Během **socialismu** se svátek, na rozdíl od některých jiných, vyhýbá potírání ze strany režimu, díky tomu, že se nejedná primárně o svátek náboženský. Přesto se vládnoucí režim snaží zavádět především své vlastní svátky. Od konce 50. let také začínají vznikat folklórní skupiny, které působí většinou pod místními národními výbory a organizují mimo jiné také masopustní oslavy. Je logické, že pokud si ještě do té doby Masopust dokázal uchovat svůj magický charakter spojený s úrodou a plodností, s kolektivizací zemědělství a hospodářství tento původní účel nadobro ztrácí. V některých oblastech se však tradice Masopustu dokáže udržet díky tomu, že se původní funkční význam přetaví ve význam jiný - společenský a ekonomický.

Po roce 1989 se začíná pořádat například Mezinárodní masopustní festival v Praze a současně se velkému zájmu těší také Žižkovský masopust. V současné době se Masopust začíná znovuobjevovat na vesnicích a ve městech, kde dříve neměl příliš zakořeněnou tradici a lidem poskytuje především jisté oddychnutí od každodenního života a možnost satirického vyjádření současných problematických otázek. Z Masopustu, jehož primárním významem byla funkce zemědělská, se staly oslavy, které jsou postavené na **funkci společenské a kulturní**.

- **Masopustní tradice**

Přesto, že masopustní období trvá od 7. ledna do masopustního úterý, v českém prostředí se zachovala především tradice slavit poslední tři dny, také nazývané jako **končiny** nebo **ostatky**. Svůj tradiční scénář má však také poslední čtvrtek v masopustním období, nazývaný jako **tučný čtvrtek** neboli tučňák. V tento den se konají hlavní přípravy na masopust v podobě zabijačky a pojídá se tradiční pokrm knedlo-zelo-vepřo. Tyto praktiky mají svůj základ v pověrách, které říkají, že na tučný čtvrtek má člověk pít a jíst co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Začátek hlavní masopustní zábavy se pak koná na **masopustní neděli**. Tento den se organizují taneční zábavy a hodování. Charakteristickými pro tento den byly tzv. jalové hody, které pořádaly zpravidla ženy. Ty zaplatily hospodu a muzikanty a pořádaly zábavu samy pro sebe. Během **masopustního pondělí** se v zábavě a tanci pokračuje. Tento den se nejčastěji koná tzv. mužovský bál, na nějž však nemá přístup svobodná chasa. Tradičním zvykem na tomto bále je vyskakování při tanci, které spočívá v představách, že jak vysoko selka při tanci vyskočí, tak vysoko jí poroste obilí (nebo také len nebo konopí).

Vyvrcholení masopustu představuje **masopustní úterý**. Pro tento den jsou charakteristické průvody maškar, masopustní divadelní představení a obchůzky po domech. Během obchůzek se nesmí vynechat žádný dům z vesnice a mladí muži obíhají před každým z domů kolečko. Samotná obchůzka má vždy svůj daný řád a rozdíly na základě místních tradic. Tento den také nastává vrchol masopustního obřadu, a to loučení se s masopustem. To bývá znázorňované průvodem s márami,



na nichž je uložen masopust, představován figurínou nebo živou postavou. Masopust je také někdy symbolizován basou nebo se objevuje v podobě nejbujarejší masky, většinou kobyly. Před celou vesnicí se pak koná soud, na němž je masopust odsouzen a veřejně popraven. Na masopustní úterý večer nakonec probíhá taneční zábava, která trvá pouze do půlnoci a někdy bývá ukončena právě pochováním basy. Ráno na popeleční středu se pak všichni odebírají do kostela pro popelec a zahajují tím postní období.

- **Masopustní masky**

Přestrojování jako takové v sobě nese pozůstatky již starého pohanského kultu. Nejčastěji se v této praktice objevuje tzv. **magie podobnosti**, kdy například přestrojování za zvířata nabitá největší silou, má zajistit přenos této síly na člověka. Nejčastějšími maskami v rámci masopustu jsou proto **medvěd** nebo **kůň**. Původně měly masopustní masky především zoomorfní charakter

a až postupem času některé získaly lidskou (antropomorfní) podobu. Během obřadu připadají maskám také různé role, například na základě hierarchického rozdělení. Typickým příkladem může být maska hejtmana, jako vůdčí postava, pod níž slouží další hodnosti jako kaprál nebo tancmajstr. Další významnou maskou je například střapatá maska s cepem, tzv. caperda. V masopustním průvodu se dále objevují masky, které mají za úkol vybírat naturálie - moučka, žitnej a další. Největší význam ze všech však nese maska medvěda, která symbolizuje plodnost. Medvěd během obchůzek tančí s hospodyněmi a tím jim má zajistit dobrou úrodu. Mezi další symboly plodnosti patří masky ženicha, nevěsty nebo cikánky s kočárkem a mužskou plodivou sílu znázorňují masky kozy, koně, kohouta nebo čápa. Pokud se v masopustním průvodu objevují ženské masky, jsou jimi ženy většinou karikovány v podobě starých žen, cikánek nebo svobodných matek. Kromě jiných se během masopustu setkáme také s maskami šašků nebo tzv. židů. V tomto případě se však pravděpodobně jedná o zkomoleninu ze staroslovanského slova "dziady" neboli dědové, předci.

Zdroj: <https://wikisofia.cz/wiki/Masopust>



*Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.
Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.
Teplý únor - studené jaro, teplé léto
Co si únor zazelená - březen si hájí; co si duben zazelená - květen mu to spálí.
Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.
Můžeš-li se v lednu vysléci do košile, připravuj si na únor kožich.
Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí
V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu křovy kácí.
Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepoddrží.
Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen*



Vítězný únor: Den, kdy zemřela československá demokracie

25. únor 1948 vstoupil do našich dějin jako Vítězný únor. Okamžik, kdy se Klement Gottwald „vrátil z Hradu“, podle historiků zahájil destrukci základů parlamentní demokracie a nastolení komunistické diktatury. Následující roky se pak v Československu staly synonymem znárodnění, emigrace a politických procesů. Důsledky čtyřicetileté totality, která právě v tento den začala deformovat naši společnost, se potýkáme i dnes.



Demokratické strany došly v únoru 1948 k mrazivému poznání, že s komunisty nelze bojovat žádnými civilizovanými prostředky. Jan Masaryk, který odmítl na post ministra zahraničí rezignovat, o pár dní později „vypadl“ z okna. 9. května schválila Gottwaldova vláda novou ústavu a poměry v zemi se začaly radikálně měnit...

Zdroj: <https://edu.ceskatelevize.cz/namet/vitezny-unor>

RUBRIKA – „ČESKÁ NEJ...“

1. Pražský hrad, který slouží jako sídlo českých prezidentů, je zároveň také **jedním z největších hradních komplexů na světě**. Od dob T. G. Masaryka se na podobě hradu podílelo také několik významných architektů. Zásadní zásahy se dozajista připisují Jožemu Plečnikovi. S hradní architekturou jsou spojena ale i další významná jména a už i nově zvolený prezident Petr Pavel naznačil, kdo bude tím, kdo se na další podobě hradního sídla bude podílet.

Na podobě Pražského hradu se ve 20. století podílel především slavný slovinský architekt Jože Plečnik. Jeho zásahy do exteriérů i interiérů Pražského hradu jsou dodnes nepřehlédnutelné a obdivované jak odborníky, tak návštěvníky. Slovinský rodák se stal prvním oficiálním architektem Pražského hradu na přání prezidenta T. G. Masaryka, který chtěl „*hrad monarchistický přeměnit na hrad demokratický*“.

Plečnik navrhl nové uspořádání zahrad Rajske, Na valech a Na Baště, odkud vede Býčí schodiště na třetí nádvoří. Tam architekt nechal vztyčit monolit z mrákotínské žuly. Podle jeho plánů byl upraven také byt prezidenta v Novém královském paláci, vstupní sloupová síň Španělského sálu, Masarykova vyhlídka s vinicí na severní hraně Jeleního příkopu a další místa. Jože Plečnik se podílel také na úpravách interiérů zámku v Lánech a zámeckého parku.

Na jeho práci navázali Otto Rothmayer, Pavel Janák a Jaroslav Fragner. Rothmayer se podepsal například pod adaptaci Klárovy vily na Opyši a navrhl radikální úpravy západního křídla Nového paláce Hradu. Zasluhou Janáka vznikla prezidentská rezidence, podílel se také na

rekonstrukci letohrádku, Míčovny a Jízdárny. Fragner přispěl například k nové dlažbě druhého nádvoří, jeho rukopisem jsou také upravené Široké chodby propojující Španělský sál a Rudolfovu galerii.

Desetiletí totality se ovšem na stavu Pražského hradu podepsala. Zahrady se uzavřely stejně jako nejvyšší věž katedrály svatého Víta. Od pádu komunismu pak komplex opět začal procházet rekonstrukcemi a opět se otevřel lidem.

Po revoluci se stal hradním architektem prezidenta Václava Havla Bořek Šípek, který podobu české dominanty měnil až do roku 2002. Za Václava Havla se nejvýznamnějším projektem stala rekonstrukce Španělského sálu. Havel zpřístupnil řadu prostor, do kterých se za komunistického režimu běžný člověk nedostal, jako je například Jelení příkop, Jižní zahrady nebo Královská zahrada. Prezident Václav Klaus dvorního architekta neměl, nemá jej ani prezident Miloš Zeman. Rozsáhlé rekonstrukce nicméně pokračují nadále. Za Václava Klause prošla významnou renovací Jízdárna Pražského hradu, za vlády Miloše Zemana jsou asi nejdiskutovanější zvýšená bezpečnostní opatření. Opravou prošly ale i některé památky, změn se dočkalo například Nejvyšší purkrabství nebo Jízdárna Pohořelec.

Nově zvolený prezident Petr Pavel se již na první tiskové konferenci po vyhlášení výsledků prezidentských voleb vyslovil i k architektuře Pražského hradu. *„Jedny z prvních kroků povedou k fyzickému i informačnímu otevření Hradu. Chtěl bych více akcí, které přivedou na Hrad veřejnost, a to nejen v oblasti kultury, ale také vědy nebo některých aktuálních problémů, které je potřeba řešit. Co se týká architektury, T.G.Masaryk měl svého Plečnika a já budu moc rád, když se mnou bude spolupracovat architekt Pleskot,“* řekl nově zvolený prezident **Petr Pavel**.



Zdroj: <https://www.tvbydleni.cz/clanek/promeny-prazskeho-hradu-za-jednotlivych-prezidentu-co-chysta-petr-pavel/>

Co se u nás v PÍSKU událo v lednu 2023

Tříkrálové posezení

Tříkrálové posezení je v našem domově již tradiční akcí, která se koná 6. ledna, v den příchodu Tří králů k Ježíši. Ani letos tomu nebylo jinak a klienti se sešli dopoledne v aktivizační dílně v hojném počtu. Bylo pro ně připraveno malé pohoštění, čaj, káva a vaječný likér nemohly chybět. Panovala dobrá nálada, k čemuž přispělo i vystoupení dětí z 12. mateřské školy a také povídání si o Třech králích. Odpoledne pak mladí a obětaví Tři králové obešli všechny pokoje a koledou naše klienty potěšili. Tímto dnem jsme ukončili období Vánoc a započal Masopust.



Klientské fórum k volbě prezidenta

V pondělí 9. 1. 2023, čtyři dny před prezidentskými volbami, proběhlo v našem domově fórum k tomuto tématu. Cílem setkání bylo představit jednotlivé kandidáty, seznámit je s jejich volebními programy a umožnit tak klientům zodpovědně se rozhodnout při volbě svého budoucího prezidenta. Po skončení akce klienti uvedli, že si více uvědomují důležitost svého hlasu a že fórum přispělo k lepšímu porozumění programů jednotlivých kandidátů.



Prezidentské volby – 1. kolo

Prvního kola prezidentských voleb se v domově zúčastnilo 30 klientů, což je 36% účast. Volit mohl každý, kdo projevil zájem. Klienti, kteří nemají v domově trvalý pobyt, měli zajištěný zápis do zvláštního volebního seznamu. Ve druhém patře domova byla v den voleb připravena volební místnost. Voliče, kteří se nemohli do místnosti osobně dostavit pak komise navštívila na pokoji.

Prezidentské volby – 2. kolo

Volební účast ve druhém kole prezidentských voleb byla stejně vysoká, jako v prvním kole. Je vidět, že našim



klientům záleží na budoucnosti naší země a na tom, kdo ve volbách zvítězí a stane se hlavou našeho státu. Voleb se opět mohl zúčastnit každý, kdo projevil zájem. V domově byla připravena volební místnost a klienty, kteří o to projevili zájem, navštívila volební komise na pokojích.



Přednáška: Doba husitská

Doba husitská je jednou z nejvýznamnějších částí našich dějin, je jí přisuzován vznik české reformace, jejíž základy položil Mistr Jan Hus. Byla velkým přínosem pro evropské duchovní dědictví.

O tomto hnutí probíhala přednáška Mgr. Miroslava Felcmana, při které si naši klienti přiblížili dění v období středověku. Přednášející nám vysvětlil, co znamenají tzv. čtyři pražské artikuly (články) a že kalich byl spojujícím znakem všech husitských směrů.

Po skončení přednášky následovala velmi zajímavá diskuze týkající se tohoto historického období.

Nebojme se počítačů – výuka PC dovedností

Počítače se stávají nepostradatelnými nástroji pro komunikaci, zábavu i vzdělávání a je důležité, aby i senioři mohli z výhod, které moderní technologie přináší, těžit. Proto jsme se rozhodli s novým rokem přidat ke stávajícím aktivitám pravidelnou výuku práce na PC pro



naše klienty. Úvodní setkání bylo určeno především pro ty, kteří se s počítačem doposud nesetkali a začali tedy s úplnými základy. Ukázali jsme si zapnutí, vypnutí notebooku a ovládání počítače myší i klávesnicí. I uživatelé s pokročilejšími znalostmi si přišli na své. Založili si nový email, naučili se přetáhnout hudbu z internetu do složky v počítači a uložit fotografie na přenosná media. Doufáme, že klienti se těší na další lekci, stejně tak jako my.

Na výletě v Prácheňském muzeu

S našimi klienty jsme v pátek 20. 1. 2023 navštívili Prácheňské muzeum. Zajímala nás výstava „Dálnice do minulosti“, která popisuje výstavbu dálnice směrem Praha a historické nálezy, které byly při stavbě odhaleny. Na výstavě jsme měli možnost



vyslechnout i pěkný výklad přímo od kurátorky. Bylo zajímavé zjistit, že pro archeology jsou velmi užitečné nálezy dobové keramiky, protože především podle jejich tvarů a vzorů se dá jistě určit stáří okolních nálezů.

Z Prácheňského muzea jsme šli přes nádvoří Sladovny, kde jsme si popovídaly o minulosti tohoto domu a výrobě zdejšího sladu. Zřejmě některý z našich příštích výletů bude směřován také na prohlídku Sladovny, neboť historie této budovy je velmi zajímavá.

Do našeho výletu jsme zařadili i prohlídku Velkého náměstí a Alšova náměstí. Rodáci z okolí Písku vyprávěli o tom, kde se nacházel „Mlíčňák“, „U tří kaček“ a „Kino Oko“. Velkou změnou je přestavěná budova bývalé základní školy Alšova na krásnou knihovnu, na kterou si rádi uděláme více času a také ji v budoucnu navštívíme.

Aktivizační program v Domově pro seniory Světlo, pobočka Písek

Aktivizační dílna, klubovna, individuální aktivizace

pondělí – pátek	9:00 – 11:00
Vaření, pečení	
pondělí	13:30 – 15:00
Výuka angličtiny	
pondělí	13:30 – 15:00
Skupinové cvičení	
pondělí – s prvky jógy	9:30 – 10:30
středa – s fyzioterapeutkou	9:30 – 10:30
Skupinové čtení	
úterý	9:30 – 11:00
Kroužek trénování paměti	
úterý	13:30 – 15:00
Taneční terapie	
středa	13:30 – 15:00
Bohoslužba	
čtvrtek	10:00 – 11:00
Cestovatelský kroužek	
pátek	13:30 – 15:00
Nákupy pro klienty	
první a třetí čtvrtek	13:00 – 15:00
Výbor obyvatel	
první středa v měsíci	9:00 – 9:30
Společná oslava narozenin	
poslední pátek v měsíci	10:00 – 11:00



Pravidelně – dle aktuálního rozpisu nebo dle domluvy s aktivizačními pracovníci:

Film na přání, výuka PC dovedností, procházky po okolí, návštěva restaurace, nákup s klienty, mše svatá v kostele, reminiscenční terapie, vzdělávací aktivity, přednášky, kulturní akce, color terapie, aromaterapie, maderoterapie, canisterapie.

Dobrovolnictví – je možný výběr dobrovolníků na čtení na pokoji, donáška knih z městské knihovny, povídání, volnočasové aktivity, zajištění drobného nákupu,...

Akce v únoru 2023 v Písku

1. TÝDEN od 1. 2. 2023 – 5. 2. 2023

Výbor obyvatel	1. 2. STŘEDA	9:00 hod.	ředitelna
Skupinové kondiční cvičení s fyzioterapeutkou	1. 2. STŘEDA	9:30 hod.	vestibul u rehabilitace
Film na přání	1. 2. STŘEDA	13:30 hod.	klubovna
Bohoslužba – Římskokatolická církev	2. 2. ČTVRTEK	10:00 hod.	kaple
Nákupy klientům dle jejich požadavků	2. 2. ČTVRTEK	13:00 hod.	město Písek
Cestovatelský kroužek	3. 2. PÁTEK	14:30 hod.	klubovna

3. TÝDEN od 13. 2. – 19. 2. 2023

Skupinové cvičení s prvky jógy pro seniory	13. 2. PONDĚLÍ	9:30 hod.	vestibul u rehabilitace
Vaření, pečení – boží milosti	13. 2. PONDĚLÍ	13:30 hod.	aktivizační dílna
Kroužek angličtiny		13:30 hod.	klubovna
Čtenářský kroužek	14. 2. ÚTERÝ	9:30 hod.	společenská místnost 1. patro
Masopustní veselice	14. 2. ÚTERÝ	13:30 hod.	společenský sál
Skupinové kondiční cvičení s fyzioterapeutkou	15. 2. STŘEDA	9:30 hod.	vestibul u rehabilitace
Posezení v cukrárně	15. 2. STŘEDA	13:30 hod.	cukrárna
Bohoslužba - Církev československá husitská	16. 2. ČTVRTEK	10:00 hod.	kaple
Canisterapie	16. 2. ČTVRTEK	10:30 hod.	dílna, pokoje klientů
Nákupy klientům dle jejich požadavků	16. 2. ČTVRTEK	13:00 hod.	město Písek
Cestovatelský kroužek	17. 2. PÁTEK	14:30 hod.	klubovna

5. TÝDEN od 27. 2. – 28. 2. 2023

Skupinové cvičení s prvky jógy pro seniory	27. 2. PONDĚLÍ	9:30 hod.	vestibul u rehabilitace
Přednáška – Aljaška – cesta za Polární září	27. 2. PONDĚLÍ	10:00 hod.	klubovna
Vaření, pečení	27. 2. PONDĚLÍ	13:30 hod.	aktivizační dílna
Kroužek angličtiny		13:30 hod.	klubovna
Čtenářský kroužek	28. 2. ÚTERÝ	9:30 hod.	klubovna 1. patro

2. TÝDEN 6. 2. 2023 – 12. 2. 2023

Skupinové cvičení s prvky jógy pro seniory	6. 2. PONDĚLÍ	9:30 hod.	vestibul u rehabilitace
Vaření, pečení	6. 2. PONDĚLÍ	13:30 hod.	aktivizační dílna
Kroužek angličtiny		13:30 hod.	klubovna
Čtenářský kroužek	7. 2. ÚTERÝ	9:30 hod.	společenská místnost 1. patro
Kufr plný vzpomínek – reminiscenční odpoledne	7. 2. ÚTERÝ	13:30 hod.	společenská místnost 1. patro
Skupinové kondiční cvičení s fyzioterapeutkou	8. 2. STŘEDA	9:30 hod.	vestibul u rehabilitace
Nebojme se počítačů – výuka PC dovedností	8. 2. STŘEDA	10:00 hod.	klubovna
Bohoslužba – Církev českokobratrská evangelická	9. 2. ČTVRTEK	10:00 hod.	kaple
Aromaterapie	9. 2. ČTVRTEK	13:30 hod.	klubovna
Mezigenerační setkání s dětmi z 12. MŠ	10. 2. PÁTEK	9:30 hod.	aktivizační dílna a klubovna
Cestovatelský kroužek	10. 2. PÁTEK	14:30 hod.	klubovna

4. TÝDEN od 20. 2. – 26. 2. 2023

Skupinové cvičení s prvky jógy pro seniory	20. 2. PONDĚLÍ	9:30 hod.	vestibul u rehabilitace
Vaření, pečení	20. 2. PONDĚLÍ	13:30 hod.	aktivizační dílna
Kroužek angličtiny		13:30 hod.	klubovna
Čtenářský kroužek	21. 2. ÚTERÝ	9:30 hod.	klubovna 1. patro
Skupinové kondiční cvičení s fyzioterapeutkou	22. 2. STŘEDA	9:30 hod.	vestibul u rehabilitace
Výlet do KočKavárny	22. 2. STŘEDA	9:30 hod.	KočKavárna Písek
Bohoslužba - Římskokatolická církev	23. 2. ČTVRTEK	10:00 hod.	kaple
Individuální nákup Coop	23. 2. ČTVRTEK	13:30 hod.	Coop potraviny
Narozeninový den	24. 2. PÁTEK	9:30 hod.	klubovna
Cestovatelský kroužek	24. 2. PÁTEK	14:30 hod.	klubovna

Co se u nás v DRHOVLI událo v lednu 2023

TŘI KRÁLOVÉ V DRHOVLI

Tříkrálový průvod se stal v našem domově tradicí a tak ani letos tomu nebylo jinak. Byla to první akce v novém roce, která připadla na pátek 6.1. 2023. Kašpar, Melichar a Baltazar nepřišli koledovat a ani vybírat na charitu, ale naopak přišli našim klientům popřát všechno nejlepší do nového roku, hlavně zdraví a přinesli jim sladké překvapení. Klienti vítali krále vřelými úsměvy, společně si s nimi zazpívali a měli viditelnou radost z této návštěvy. Mudrci poté připsali na každý pokoj K + M + B + 2023 tedy Kristus žehnej tomuto domu po celý rok 2023. Tato akce byla opět příjemným zpestřením všedního dne. Tři králové udělali radost i pracovníkům domova a tuto prvotní akci zhodnotili za velmi vydařenou.



ČTENÍ NA POKRAČOVÁNÍ

Naši klienti si loňský rok při aktivizaci velice oblíbili čtení na pokračování. Čtený román Lidé pod horami od Josefa Tomana měl velký úspěch. Klienty zavedl do poválečné doby mezi obyvatele horské vesničky a jejich osudy. Napínavý a hlavně zajímavý děj lákal klienty na další předčítání. To vždy začínalo stručným shrnutím předešlého děje. Klienti pak tipovali další vývoj určitých postav románu. Nutno podotknout, že dramatický závěr knihy nikdo nečekal a tak diskuse na román jako celek byla velice zajímavá a každý klient si řekl svůj názor na zakončení příběhu. Nový rok začínáme další knihou od Anny Kettnerové s názvem Pro chlebovou kůrku. Tu si klienti vybrali z několika výtisků, se kterými byli stručně seznámeni. Opět je zaujal život obyčejných vesnických lidí ze začátku dvacátého století.



ZIMNÍ PROCHÁZKA PO ZÁMECKÉM PARKU

S prvním letošním sněhem přišla i pro naše klienty milá činnost a to krmení ptáčků. Vybaveni sypkým krmivem i lojovými koulemi, které jsme v rámci aktivizace omotali potravinářským provázkem, jsme se vypravili na obchůzku kolem našeho domova.

Všechna krmítka byla naplněna a na stromky jsme rozvěsili lojové koule. Klienti si užili pěknou vycházku a už se těší, jak budou ptačí návštěvníky krmítek pozorovat z oken.



PŘEDNÁŠKA O ČÍNSKÉM NOVÉM ROCE

S našimi klienty jsme si v rámci aktivizace povídali o Číně a právě začínajícím Novém roce, kdy po vládě Tygra nastupuje další ze znamení čínského zvěrokruhu a tím je Zajíc.

Datum čínského Nového roku je pohyblivé a kolísá mezi 21. lednem a 20. únorem. Letos připadly oslavy na neděli 22. 1. 2023. Klienti byli seznámeni

s legendou o Jadeitovém císaři, který přišel s výběrem 12 zvířat a našel způsob jak léta počítat. Od těch dob je každý rok během dvanáctiletého cyklu ve znamení nějakého zvířete. Podle data a roku narození se klienti dozvěděli, které zvíře jim podle čínského horoskopu náleží.

Bylo to milé a laskavé povídání nejen o Číně a životě tam, ale i o nadcházejícím roce 2023, který bude, dle povahy zajíce, mírnější, klidnější a pomalejší než byl rok předchozí.

KUFR PLNÝ VZPOMÍNEK

Paměť nebývá vždy spolehlivá, přesto pro každého z nás jsou vzpomínky nedílnou a velmi důležitou součástí života. Vzpomínání na příjemné zážitky působí blahodárně na zdraví a mentální svěžest člověka. Vzpomínáme po celý život, hlavně v seniorském věku dostává vzpomínání svůj speciální význam. Říká se, že čím je člověk starší, tím více vzpomíná. Na dětství, na přátele, na lásky, na místa, kde byl šťastný... možná i trochu bilancuje, co vše v životě zvládl, dokázal anebo naopak. Přítomnost jako by byla zahalena v mlze, a budoucnost, kdoví – co bude! Ale vzpomínky zůstávají a mohou znovu ožít a zpříjemnit třeba jeden z pochmurných dnů.

Odborně se práci se vzpomínkami a vzpomínáním říká reminiscenční terapie, která je založena na faktu, že vědomosti a vzpomínky zůstávají uloženy v dlouhodobé paměti. Proto i my, zde v domově, využíváme prvky této terapie při společných posezeních nazvaných „Kufr plný vzpomínek“. Pro navození příjemné atmosféry si společně uvaříme kávu a pak už jen vzpomínáme a necháme na sebe dýchnout závan starých dobrých časů. Otevřeme kufr plný nejrůznějších starých předmětů a vůní ze všedního života, pro zapojení více smyslů a pro napomáhání vybavování si. Během tohoto společného vzpomínání nad všemi starými poklady, které si může každý vzít do ruky a podrobně prozkoumat svými smysly, dochází k podpoře komunikace, pocitu sounáležitosti a sdílení zážitků. Všechny srdečně zveme na tuto klienty velmi oblíbenou aktivitu – pojďte si s námi zavzpomínat na doby dávno minulé a na to, po jaké cestě jste v životě prošli a co zajímavého prožili.

Zdroj: <https://citaty.net/citaty-o-vzpominkach/>



Akce v lednu 2023 v Drhovli

1. TYDEN OD 1.2.2023 – 3.2.2023

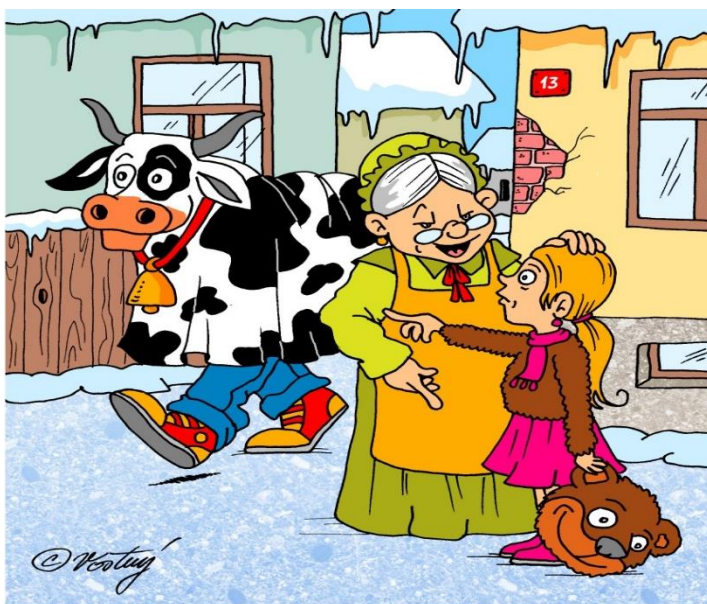
SKUPINOVÉ CVIČENÍ	STŘEDA 1.2.	OD 9.30 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
HUDEBNÍ DOPOLEDNE S KARLEM GOTTEM	STŘEDA 1.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
NÁVŠTĚVA OBCHŮDKU CHLEBÍČKY	STŘEDA 1.2.	OD 13.00 HOD	OBCHŮDEK
KULINÁŘSKÝ KOUTEK ZABIJAČKA	ČTVRTEK 2.2.	OD 9.00 HOD	KUCHYŇKA AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
BOHOSLUŽBA	ČTVRTEK 2.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
OCHUTNÁVKA ZABIJAČKOVÝCH POCHOUTEK	ČTVRTEK 2.2.	OD 13.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
SKUPINOVÉ CVIČENÍ	PÁTEK 3.2.	OD 9.30 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
ČTENÁŘSKÝ KOUTEK	PÁTEK 3.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ	PÁTEK 3.2.	OD 13.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
RELAXAČNÍ AKTIVIZACE	PÁTEK 3.2.	OD 14.00 HOD	RELAXAČNÍ MÍSTNOST

3. TYDEN OD 13.2.2023 – 17.2.2023

VALENTÝNSKÉ PEČENÍ	PONDĚLÍ 13.2.	OD 9.00 HOD	KUCHYŇKA
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ - VALENTÝN	PONDĚLÍ 13.2.	OD 13.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
VALENTÝNSKÝ FILMOVÝ KOUTEK	ÚTERÝ 14.2.	OD 9.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
NÁKUPY KLIENTŮM	STŘEDA 15.2.	OD 9.30 HOD	PÍSEK
SKUPINOVÉ CVIČENÍ	STŘEDA 15.2.	OD 9.30 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
HUDEBNÍ DOPOLEDNE S HANOU ZAGOROVOU	STŘEDA 15.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
NÁVŠTĚVA OBCHŮDKU ZÁKUSKY	STŘEDA 15.2.	OD 13.00 HOD	OBCHŮDEK
KULINÁŘSKÝ KOUTEK	ČTVRTEK 16.2.	OD 9.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
BOHOSLUŽBA	ČTVRTEK 16.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
MASOPUSTNÍ ZÁBAVA	ČTVRTEK 16.2.	OD 14.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
SKUPINOVÉ CVIČENÍ	PÁTEK 17.2.	OD 9.30 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
ČTENÁŘSKÝ KOUTEK	PÁTEK 17.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ	PÁTEK 17.2.	OD 13.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA

2. TYDEN OD 6.2.2023 – 10.2.2023

SKUPINOVÉ CVIČENÍ	PONDĚLÍ 6.2.	OD 9.30 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
ČTENÁŘSKÝ KOUTEK	PONDĚLÍ 6.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ	PONDĚLÍ 6.2.	OD 13.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
FILMOVÝ KOUTEK MIROSLAV DONUTIL	ÚTERÝ 7.2.	OD 9.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ	ÚTERÝ 7.2.	OD 13.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
RELAXAČNÍ DOPOLEDNE	ÚTERÝ 7.2.	OD 14.00 HOD	RELAXAČNÍ MÍSTNOST
KABELKOVÝ DEN	STŘEDA 8.2.	OD 9.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ	STŘEDA 8.2.	OD 13.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
NÁVŠTĚVA OBCHŮDKU ZÁKUSKY	STŘEDA 8.2.	OD 13.00 HOD	OBCHŮDEK
ŠKOLENÍ PERSONÁL SMYSLŮVÁ AKTIVIZACE	ČTVRTEK 9.2.	OD 8.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
ŠKOLENÍ PERSONÁL SMYSLŮVÁ AKTIVIZACE	PÁTEK 10.2.	OD 8.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST



**Lucinko, ty jdeš na letošním masopustu
za medvídkem? A za co je tatínek?**

4. TYDEN OD 20.2.2023 – 24.2.2023			
ŠKOLENÍ PERSONÁL SMYSLOVÁ AKTIVIZACE	PONDĚLÍ 20.2.	OD 8.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
ŠKOLENÍ PERSONÁL SMYSLOVÁ AKTIVIZACE	ÚTERÝ 21.2.	OD 8.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ	STŘEDA 22.2.	OD 9.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
SKUPINOVÉ CVIČENÍ	STŘEDA 22.2.	OD 9.30 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
INTERAKTIVNÍ DOPOLEDNE	STŘEDA 22.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
VAŘENÍ, PEČENÍ – NAROZENINOVÝ DORT	STŘEDA 22.2.	OD 13.00 HOD	KUCHYŇKA
NÁVŠTĚVA OBCHŮDKU CHLEBÍČKY	STŘEDA 22.2.	OD 13.00 HOD	OBCHŮDEK
TURNAJ V „PRŠÍ“	ČTVRTEK 23.2.	OD 9.30 HOD	KLUBOVNA
BOHOSLUŽBA	ČTVRTEK 23.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
NAROZENINOVÝ DEN	ČTVRTEK 23.2.	OD 14.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ Z HLINY	PÁTEK 24.2.	OD 9.00 HOD	KERAMICKÁ DÍLNA SPOLEČENSKÝ SÁL
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ	PÁTEK 24.2.	OD 13.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
RELAXAČNÍ ODPOLEDNE	PÁTEK 24.2.	OD 14.00 HOD	RELAXAČNÍ MÍSTNOST

5. TYDEN OD 27.2.2023 – 28.2.2023			
SKUPINOVÉ CVIČENÍ	PONDĚLÍ 27.2.	OD 9.30 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
ČTENÁŘSKÝ KOUTEK	PONDĚLÍ 27.2.	OD 10.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ V AKTIVIZAČNÍ DÍLNĚ	PONDĚLÍ 27.2.	OD 13.00 HOD	AKTIVIZAČNÍ DÍLNA
FILMOVÝ KOUTEK OTAKAR VÁVRA	ÚTERÝ 28.2.	OD 9.00 HOD	SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
TVOŘENÍ Z HLINY	ÚTERÝ 28.2.	OD 13.00 HOD	KERAMICKÁ DÍLNA SPOLEČENSKÝ SÁL
RELAXAČNÍ ODPOLEDNE	ÚTERÝ 28.2.	OD 14.00 HOD	RELAXAČNÍ MÍSTNOST

Závěrečný kvíz:

Přiřadte události k prezidentům:

1	Sametová revoluce 1989	Masaryk	
2	Protektorát Čechy a Morava	Beneš	
3	Politické monstr procesy	Hácha	
4	Vstup do EU	Gottwald	
5	Měnová reforma r. 1953	Zápotocký	
6	Normalizace	Novotný	
7	Vznik ČSR	Svoboda	
8	Ústava r. 1960	Husák	
9	Mnichovský diktát	Havel	
10	Pražské jaro 1968	Klaus	

KVÍZ O MASOPUSTU



1. Kterým dnem začíná masopustní období?

- a) vždy 6. ledna (po svátku Tří králů)
- b) vždy 2. pondělí v lednu
- c) většinou 3. pondělí v lednu

2. Na čem závisí konec masopustu?

- a) na březnovém úplňku
- b) na datu Velikonoc
- c) na ničem, konec má pevné datum (6. března)

3. Na které datum letos připadá konec masopustního období?

- a) 16. února
- b) 12. března
- c) 13. února

4. Masopust byl svátkem hodování, kdy se pořádaly zejména vepřové hody a a kromě masa se jedly další masopustní pokrmy. Po konci masopustu následoval půst – jak byl dlouhý?

- a) 21 dní
- b) 30 dní
- c) 40 dní

5. Který den znamená vrchol masopustu, tj. následuje po něm období půstu?

- a) svátek sv. Řehoře (12. března)
- b) popeleční (škaredá) středa
- c) hubený pátek

6. Tipnete si, ze kdy pochází nejstarší zmínka o masopustu slaveném v Čechách?

- a) z 1. poloviny 12. století
- b) ze 2. poloviny 13. století
- c) z počátku 15. století

 Budova Mahenova divadla v Brně je vynikající novorenesanční stavbou z let 1881 - 1882. V době svého postavení bylo prvním evropským divadlem Je součástí staveb tzv. Okružní třídy.										
POMŮCKA: ABE, EO, GIN, GUY	SPOJKA	1. DÍL TAJENKY	ČESKÝ ZPĚVÁK JIRÍ ???		POHYBOVAT SE VE VODĚ	CHEM. ZN. KŘEMÍKU	POUZE SLOVENSKY	OBLOHA	2. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. VÁPNIKU
VELKÝ PYTEL				OBYDLÍ PRO PSY						
VYSOKÁ KARTA				VODOVÁHA BOROVÝ LES						
 LISTNATÝ STROM ŘÍMSKÝCH 1650						SPZ PRAHY PRCHAVÁ KAPALINA				JMÉNO SPISOVAT. MAUPAS- SANTA
TÝKAJÍCÍ SE MĚNY							VYŠETŘENÍ SRDCE MED. ZKR. HONĚNÝ			
DAILY TELEGRAPH ZKR.			BÝV. MIN. ZDRAVOT. ČÁSTICE HMOTY					ZDE OTÁZKA PŘI SÁZCE		
HRANIČNÍ POPLATKY				ZPĚVNÉ HLASY MOTOROVÉ VOZIDLO						
SPOLEČEN- SKÉ STOLNÍ HRY					KORÝŠI SKLADY NA OBILÍ					KYSELÉ POCHUTINY
 POROST NA TVÁŘI VÍKENDOVÉ OBYDLÍ						PROJEVENÍ NEZÁJMU HEREC JIRÍ ???				
CHTIVÝ								ZN. KILO- COULOMBU OZNAČENÍ RÝHOU		
STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO			OLGA DOMÁCKY ŘEČ				SKUČET VŮNĚ			
ČÁST HLAVY				POPLACHY VÝKONNOST- NÍ STUPEŇ V DŽUDU						
TROPICKÝ ZÁCHVAT					POLNÍ MÍRY NÁRODNÍ DIVADLO BRNO ZKR.				STAROŘEK	KOŘIST
 INICIÁLY ZPĚVÁKA KOLÁŘE		JALOVCOVÝ ALK. NÁPOJ RODNÉ ČÍSLO ZKR.				OPÁLENÍ EKONO- MICKÉ OD- DĚLENÍ ZKR.				
3. DÍL TAJENKY								POVEL KOČÍHO		
BÝVALÁ ZKRATKA KORUNY				KOŽEŠI- NOVÝ ŠÁL				NÁRODNÍ PODNIK ZKR.		