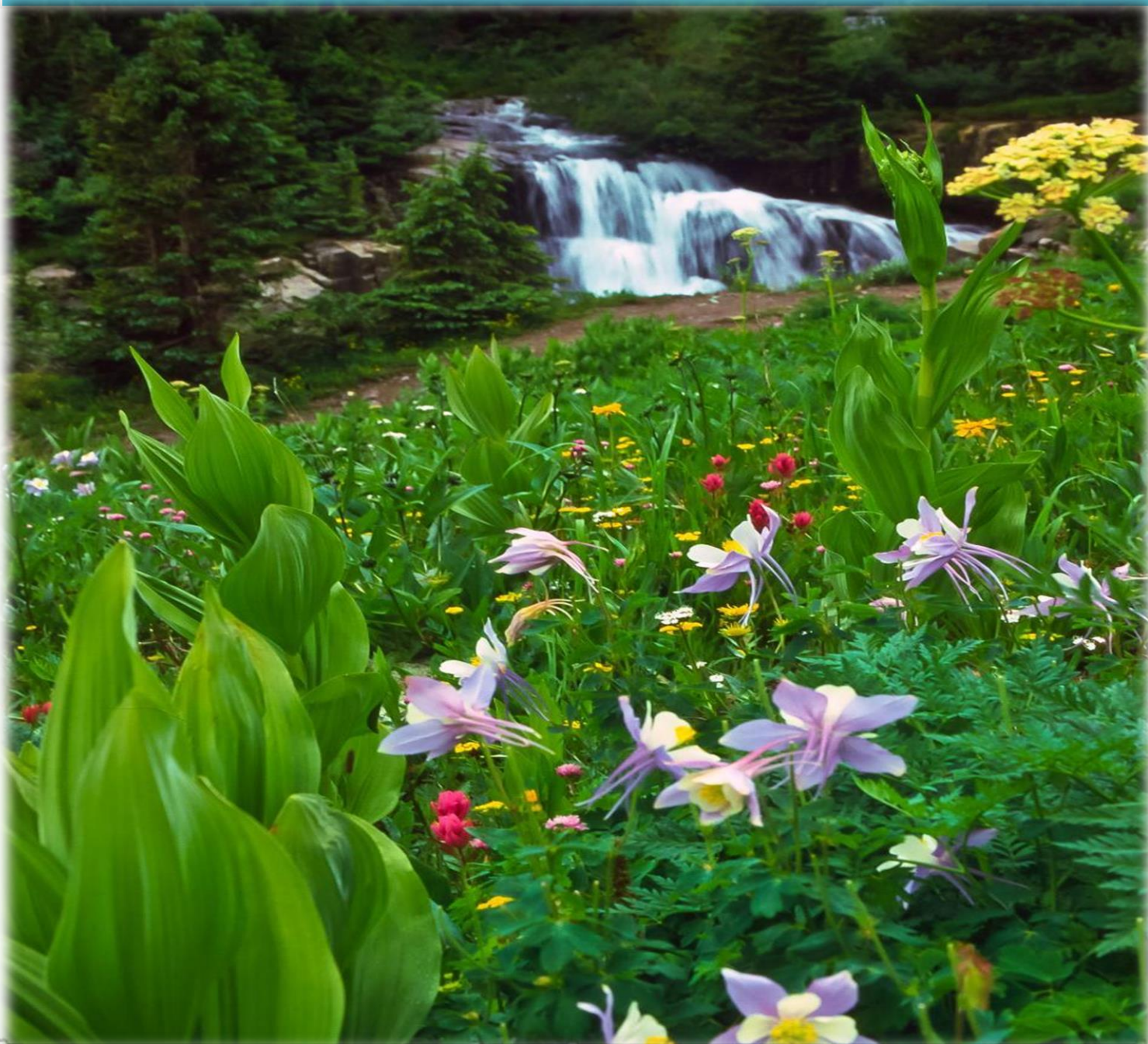




Domov pro seniory Světlo

D-magazín

KVĚTEN 2024



DLOUHODOBĚ NÁS PODPORUJÍ:



Potravinová
banka
Jihočeského kraje



MĚSTO
PÍSEK



JEŽÍŠKOVA VNOUCHATA



Církev československá husitská



Charita
Písek



NADACE ČEZ



MĚSTSKÁ KNIHOVNA PÍSEK



Jihočeský kraj



OBEC HERMAN



ADRA

Úvodní slovo ředitelky domova – KVĚTEN 2024

Vážené čtenářky, vážení čtenáři D-magazínu,

květen – máj, lásky čas ♥. O času lásky psal již Karel Hynek Mácha v roce 1836 v básni Máj. Název května v sobě odhaluje celou podstatu tohoto měsíce, kdy rozkvétá příroda, sázíme květiny a zeleninu. Máme již dostatek sluníčka, ale přichází i pravidelné májové deštíky.

Na vesnicích se stavěly májky, které měly ochraňovat vesnici od zlých sil. Jsem moc ráda, že jste spolu s námi mohli jednu májku postavit v parku v Drhovli.

Čeká nás Den matek, kdybychom měli všichni svým maminkám poděkovat za život, jejich péči a lásku, které se nám dostalo.

Užívejte si každého dne s láskou a přeji Vám krásné jarní pohodové dny ☺.

S úctou,

PhDr. Šárka Nováčková



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.



Volby do Evropského parlamentu 2024

V pátek 7. června a v sobotu 8. června 2024 se budou konat volby do Evropského parlamentu.

České republice náleží v europarlamentu 21 křesel, pro získání mandátu je potřeba, aby kandidátní listina dostala nejméně 5 procent platných hlasů. Voliči mohou na listině své strany udělit přednostní hlasy až dvěma kandidátům.

K volbám mohou přijít všichni občané ČR starší 18 let, kterým není nijak omezena svéprávnost.

Klienti Domova pro seniory Světlo mohou **volit přímo v zařízení**, pokud zde mají trvalé bydliště. Pokud mají trvalé bydliště v jiné obci, a přesto si zde přejí volit, musejí být zapsáni do seznamu voličů a mít vyplněný a podepsaný formulář „**Nahlášení k zápisu do seznamu voličů**“. Ten je k dispozici u sociálních pracovníků.

Klienti, kteří mají trvalé bydliště v Písku, ale ne na adrese zařízení, hlasují ve „svém“ volebním okrsku podle adresy bydliště, nebo na základě **volebního průkazu**. Informace k jeho vyřízení poskytne sociální pracovníce.

Seznam kandidátů a kompletní kandidátní listiny všech stran budou oficiálně vydány Českým statistickým úřadem zhruba 45 dní před volbami.

Bližší informace sledujte na nástěnkách domova.

FYZIOTERAPIE V DRHOVLI

Fyzioterapie je u nás v domově důležitou službou, která je klientům aktivně nabízena. Existuje mnoho možností, jakými může být fyzioterapie v prostředí domova pro seniory poskytována: kromě klasických masáží, které mohou pomoci uvolnit napětí ve svalstvu, zlepšit průtok krve a zmírnit bolest, má naše rehabilitační sestřička Monika možnost při své práci využít moderní masážní techniku - maderoterapii. Umí doporučit a využívat různé cvičební pomůcky, jako jsou: cvičební míče, elastické pásy, šlapadla, rotopedy, různé druhy chodítek a rolátorů, vířivé masážní přístroje na nohy, parafínové zábaly rukou a také např. léčebnou magnetoterapii.

Všechny tyto metody mají za cíl zlepšit sílu, stabilitu a pohyblivost, uvolnit svalové napětí, zmírnit bolest. Naším klientům dávají individuální rehabilitace, terapeutická cvičení a procedury možnost, jak zůstat co nejvíce soběstačnými a jak si zlepšit kvalitu života.

Parafínovou lázeň využívají klienti pro léčebné a pečující účely. Pomáhá při potížích souvisejících s degenerativními změnami rukou nebo pečuje o pokožku po práci s keramickou hlínou. Ruce jsou po aplikaci parafínu vláčné a hebké.

Vířivku na nohy využívají klienti k podpoře prokrvení končetin, ke zmírnění pocitu brnění a neklidu nohou a vzhledem k ohřívacímu systému a infračervenému světlu i k celkovému prohřátí dolních končetin. Vířivka je pro klienty příjemnou a vítanou relaxací.



Maderoterapie slouží k prokrvení pokožky, uvolnění svalového napětí a příjemné relaxaci. Maderoterapie je často využívána pro svalovou stimulaci u napjatých svalů před cvičením. Tato moderní masážní technika využívá dřevěné anatomicky

tvarované nástroje. U klientů si se stala často vyhledávanou a využívanou.

Nácvik chůze s vysokým kolečkovým chodítkem je pravidelnou součástí dne mnoha klientů, kteří nejsou schopni samostatné chůze. Tuto podporu velmi vítají pro udržení a zlepšení daného stavu. Chodítko slouží i pro samotný nácvik stoje, který je potřeba v každodenní péči o klienty.



Aktivnější klienti využívají možnosti šlapat na rotopedu nebo šlapadle pro udržení a zlepšení hybnosti kloubů a pro radost z pohybu a celkové udržení kondice.

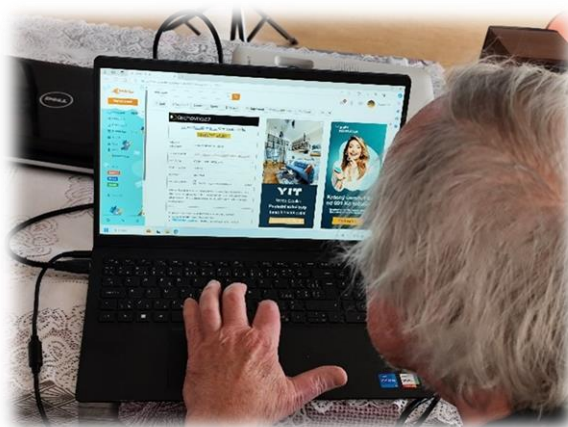
Magnetoterapie je neinvazivní terapeutická metoda využívající pulzní magnetické pole. Vyvolává biologický účinek ve tkáních, jako je analgie, vazodilatace a urychlení metabolismu. Léčí posttraumatické stavy, zlomeniny, degenerativní a revmatická onemocnění měkké tkáně, pooperační a chronické bolesti pohybového aparátu.



Fyzioterapie v našem domově je individuálně přizpůsobena potřebám každého seniora a tvoří součást komplexního plánu péče o jejich zdraví a pohodu. Fyzioterapeutka Monika je kvalifikovaná, má odpovídající vzdělání a zkušenosti v péči o seniory - poskytuje seniorům a jejich rodinám důležité informace o bezpečném pohybu, prevenci úrazů, ergonomii domova a cvičeních, které mohou provádět sami.

SPOLUPRÁCE S PÍSECKÝM GYMNÁZIEM

Studentky píseckého gymnázia se probjovaly do celostátního kola mediální olympiády z počátečních 643 týmů a 1929 účastníků. Finálové, celostátní kolo, se konalo v březnu v Ostravě. Studentky prokazovaly znalosti v práci s problematičtým textem, vyhodnocovaly 6 reportáží v rámci media ratingu, obhajovaly a prezentovaly své video na téma „digitální stopy“. V celostátním kole bylo 14 nejlepších týmů z celé České republiky.



Podkladem pro tvorbu videa se stal online dotazník, který vyplňovali klienti našich domovů, jak v Drhovli, tak v Písku. Samotné video bylo natáčeno s klienty v Domově pro seniory Světlo, pobočka Písek.

Děkuji tímto za ochotu, vstřícnost a nadšení našich klientů, kteří se vrhli do pomoci studentkám Gymnázia Písek.

My děkujeme studentkám Gymnázia Písek, že můžeme jejich video používat pro vzdělávací účely našich klientů ohledně digitální stopy.

Gratulujeme ke krásnému 3. místu v celostátním kole mediální olympiády.

Více na: <https://www.medialniolympiada.cz>

PhDr. Šárka Nováčková

Skončil duben, začal květen. Věděli jste, že se mu v minulosti říkalo nejen máj, ale taky například trnoupuk nebo traven? Ano právě proto, že květen je plný květin a té nejzelenější, „nejčerstvější“ zelené.

Březen - za kamna vlezem,
duben - ještě tam budem,
trnoupuk (květen) - z kamen fuk.

Tato pranostika pochází od F. L. Čelakovského.

Zdroj: <https://www.ceskezvyky.cz/kategorie/pranostiky/kveten/>





Zápis ze schůzky výboru obyvatel ze dne 7. 5. 2024 – v Písku

Přítomni: PhDr. Šárka Nováčková, Bc. Pavla Smolová, I. E. Květoňová, Mgr. Miroslav Felcman, Jarmila Ždimerová, Danuše Hovorková, Jiří Sladovnick, Richard Douša

Ředitelka domova PhDr. Šárka Nováčková na úvod přivítala všechny přítomné a informovala o dění v domově:

1) UBYTOVÁNÍ

- Proběhlo mytí oken a praní závěsů v celé budově.
- V průběhu května budou vyměněny dveře u některých pokojů a na sesternách.
- 15. května končí topná sezóna.
- Ve 2. patře u kuřárny byl zřízen počítačový koutek pro klienty, společně s údržbou bude zajištěno, aby uživatelé neoslňovalo slunce.
- Signalizační náramky – k dispozici kromě jiného na recepci pro ty, kdo opouští budovu. Dosah signálu je k altánu.

2) STRAVOVÁNÍ

- Od 29.4. je v platnosti nový letní jídelníček, obsahuje vyšší podíl ovoce. Spokojenost strážníků bude zjišťována dotazníky v průběhu léta.
- Požadavek některých klientů na hlubší talíře – byly objednány a k dispozici budou v červenci.
- Připomínky ke stravě:
 - Opakovaně nedovařená rýže a brambory
 - Málo slané jídlo: množství soli v jídle je dáno normami, varianta č. 2 (dietní) je solena minimálně. Doporučujeme přisolovat individuálně podle osobních preferencí.
- Možnost objednat k obědu polévku navíc: lze objednat pouze celý oběd včetně hlavního jídla a zaplatit dle platného ceníku. Pokud polévka zbyde, je k dispozici na sesternách jako přídavek v odpoledních hodinách.
- Nutriční terapeut – domov nově využívá služeb externí firmy.

3) VOLBY DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU 7. a 8. ČERVNA 2024

- Volební komise s volební urnou se dostaví přímo do domova, přesný datum a čas budou včas oznámeny.
- Klienti informováni, kdo a za jakých podmínek může hlasovat.
- Bližší informace budou na nástěnkách nebo u sociálních pracovníků.

4) OSTATNÍ

- Klienti vyjadřují pochvalu aktivizačním pracovníkům za vytvoření keramické dílny a přestěhování knihovny.

Další schůzka výboru bude v pátek 7. 6. 2024 od 9 hodin.

V Písku dne 7.5.2024

Zapsala: Bc. Pavla Smolová



Zápis ze schůzky výboru obyvatel ze dne 6. 5. 2024 v 9.00 v Drhovli

Přítomni: PhDr. Šárka Nováčková, Bc. Radka Červenková, Mgr. Martina Kudějová, Veronika Trykarová, Michal Urban, Jindřiška Bláhová, Jarmila Vrbová, Milena Gutová, Marie Smitková.

Paní ředitelka přivítala přítomné a informovala o novinkách v domově.

Nové informace:

- u zadní brány je vybudováno krásné posezení s vyvýšenými záhony, včetně vyvýšeného záhonu pro vozíčkáře. Již nyní jsou některé záhony osázeny jahodníky.
- v relaxační místnosti je nově k vyzkoušení multismyslové křeslo. První ohlasy jsou velmi pozitivní. Termín návštěvy je možné domluvit u sociálních pracovníků, aktivizačních a také u pracovníků přímé péče.
- od 29.4.2024 jsou nové jídelní lístky. Všechny podněty byly do jídelníčku zapracovány. Jídelníček nabídne i více zeleniny a ovoce.
- do 1. 7. 2024 bude dodán do domova nový tabletový systém k servírování jídla
- na chodbách domova budou vyměněna nová madla – realizováno do konce podzimu
- probíhá výměna vodovodního potrubí kotelny a také zásobník na teplou vodu – může docházet k omezeným dodávkám vody v závislosti na opravách
- v klubovně na II. odd. je nově zřízen PC koutek s volně přístupným internetem
- na měsíc květen je naplánován bohatý program – přednášky, výlety. Veškeré informace, pozvánky jsou vyvěšeny na nástěnkách v domově a také v informačním panelu ÁMOS v suterénu domova.
- volby do Evropského parlamentu se konají 7. - 8.6.2024, náš domov navštíví volební komise v pátek 7.6. po 14.00 hod., klientům, kteří nemají v domově trvalý pobyt a chtějí by volit v zařízení, zajistí zápis do seznamu voličů sociální pracovníci (seznam musí být hotový do 18.5.2024)
- termín bohoslužby tento týden je 9. 5. ve čtvrtek (z důvodu státního svátku ve středu není bohoslužba).

Tipy na zlepšení chodu domova:

Paní Gutová a i ostatní klientky velmi chválí celý personál domova.

Paní Vrbová poděkovala a pochválila vysoký komfort rotačního lůžka.

Na závěr paní ředitelka popřála všem krásné slunné dny.

Termín příští schůzky: 3. 6. 2024 v 9 hodin v ředitelně.

V Drhovli dne 6. 5. 2024

Zapsala: Bc. Radka Červenková



- RUBRIKA ÁMOS VISION



Časopis VITAL nabízí rozhovory s inspirativními osobnostmi a mnoho zajímavých témat. A co je nejdůležitější, je určen pro čtenáře všech věkových kategorií, včetně těch nejstarších. Díky spolupráci s organizací Elpida, která časopis vydává, bude Víťal dostupný na panelech ÁMOS. Věříme, že si k němu senioři najdou cestu.



Nově jsme navázali spolupráci s Českým hydrometeorologickým ústavem. Aktuální počasí tak přinášíme přímo od meteorologů! A můžete se těšit na další novinky jako jsou webkamery, pylový semafor, aktivita klíšťat a další užitečné bio informace.



Pro seniory jsme připravili první interaktivní kvíz a to na téma Česká nej! Jsme rádi, že se zapojili a vyzkoušeli tento nový prvek. Zaznamenali jsme už několik desítek odpovědí a kvíz je nadále dostupný.



Květen, měsíc tak toužebně očekávaný a opěvovaný.

Měsíc, ve kterém příroda šílí a láska kvete. Prostě: máj – lásky čas... je zde. Naši předkové si posílali kouzelné májové pohlednice, ve kterých bylo často vyobrazeno „Desatero dobrých rad, jak se máme milovat“.



Duben, ještě tam budem...

Tak jsem se letos poprvé letos vypravil v Písku na fotbal. Domáci prohráli, ale o výsledek až tak nejde. Prošel jsem se a pak na fotbale poseděl. Pohoda. Na jiném místě píši o dalším posezení, tentokrát pro nás obyvatele Domova. Ani v tomto měsíci jsem pochopitelně nevynechal návštěvu kulturních akcí. V Domově mne zaujala beseda o včelkách, kterou nás provázel pan Jiří Hejsek z Protivína. Ze života včel jsme se dověděli hodně zajímavého a poučného. V mnohém nám lidem mohou být včelky příkladem. Také jsem měl možnost navštívit překrásný koncert v podání píseckého klavírního virtuosa a ukrajinské pěvkyně Oksany Demjanchuk ve Vráži. Nejvíce se mi líbil její přednes árie Rusalky „Měsíčku na nebi hlubokém“. Nádhera. O návštěvě knihovny, která stála také za to, píši na jiném místě.

Nesmím zapomenout ani na 30. duben, den pálení čarodějnic. V Domově v Písku jsme ho řádně oslavili. Za doprovodu kytary a písniček všem dobře známého Pavla Justicha, byla slavnost pálení čarodějnic vzorně připravena. Nechyběla ani „čarodějnice“, představitelka zlého, která nakonec skončila v ohni. Opečené buřtíky a výborná bábovka všem přišly k chuti. Krásně strávené dopoledne. Také jsem měl možnost se v Trhových Svinech zúčastnit vysvěcení nové paní farářky Církve československé husitské. Bylo to takové duchovní osvěžení před nadcházejícím jarem. Těším se s Vámi čtenáři opět na shledanou a loučím se svým oblíbeným rčením „nenechte se ani v měsíci lásky, ničím a hlavně nikým otrávit“. Slávek Felcman

Senioři a svět knihy

Jeden den v minulém týdnu jsme se vypravili na návštěvu knihovny v Písku. O kom mluvím, vlastně píši? O obyvatelích Domova Světlo. Já osobně jsem častým návštěvníkem v tomto bohu libém zařízení. Aby bylo rozuměno, mluvím o knihovně. Ale pro většinu naší výpravy to bylo poprvé, kdy tyto prostory navštívili. Skvělou průvodkyní nám byla paní

Ivana Čabrádková. Poutavě a mile nás seznámila z historií knihovny, která v Písku existuje už od roku 1841. Pro zajímavost, dneska je tady k dispozici čtenářům sto padesát tisíc svazků knih ze všech možných oborů. A to začínali s pouhými patnácti. Dověděli jsme se také, že knihovna slouží kromě jiného také jako centrum vzdělávání. My důchodci jsme vděční za každou chvíli, kdy se můžeme dovědět něco nového, i když ne se vším musíme souhlasit. Snažíme se především používat selský rozum. Knihovna je pro nás každopádně novým zdrojem tolik potřebné inspirace a nových poznatků. Ovšem nejen vlastní knihovna, ale i jiné aktivity, co se týče vzdělání, jsou obyvatelům domova k dispozici. Pokud si obyvatelé přejí a vyberou si z nabídky knihovny knížky, knihovna jim je ráda doveze.

I církev československá husitská přispívá k rozšíření naší vzdělanosti. Do Domova dochází každý týden emeritní ředitelka Domova a externí farářka, paní Miluše Štojdlová a věnuje se účastnicím čtenářského kroužku. Předčítá jim z knih a novin a diskutuje s nimi o věcech, které je



zajímají. Abych nezapomněl, sám jsem v knihovně členem čtenářského klubu, kde probíráme názory na předem vybranou knížku a jejího autora.

I v Domově se o podobné formy vzdělávání pokouší. Nemalou měrou k našim znalostem a dovednostem přispívají svými programy rovněž aktivizační pracovníce Domova. Snaží se rozvíjet naše motorické i duševní schopnosti. Ono vlastně je totiž moc fajn, když jsou obě schopnosti v rovnováze. Každopádně lze konstatovat, že o naše duševní zdraví a pohodu se v Domově starají na úrovni. Rád bych touto cestou všem, kteří se nás v tomto směru přičiňují, chtěl poděkovat. Ono není snadné „pracovat“ se starými lidmi. A každý, kdo se o to aspoň snaží bez postranních úmyslů, zaslouží naše uznání. Naše návštěva knihovny každopádně přispěla k rozšíření vědomostí nás dříve narozených. Slávek Felcman

Senioři a jaro

Jarní sluníčko bylo zřejmě jedním důvodů, že obyvatelé Domova Světlo v Písku ve velké míře začali vycházet více do „terénu“. Dokonce i většinou imobilní obyvatelé se pomocí sestřiček a dalšího personálu vydali ven. Buď s chodítky, nebo v pojízdných křeslech. Tady se v pohodové atmosféře vzpomínalo na léta dávno minulé, nebo co bylo k jídlu, přinejhorším se nezapomnělo pochopitelně ani na to, co dávali včera v televizi.



Tato setkání, která se většinou odehrávají na zahradě domova nebo v altánu a jeho blízkosti, mají neopakovatelnou atmosféru. Obdivuji paměť nás dříve narozených, protože máme opravdu na co vzpomínat. Někdy jsou to věci veselé, ale mnohdy i smutné. Často se setkávám s názorem, jací jsou obyvatelé domovů důchodců „chudáci“, vydáni na pospas zlým sestrám a ostatnímu personálu. Musím z vlastní zkušenosti říci, že po tříletém pobytu v Domově Světlo v Písku, jsem přesvědčen o pravém opaku. Někde se pochopitelně mohou vyskytnout problémy, ale kdo je nemá? Stačí se třeba podívat na naši politickou scénu. Ta je také předmětem častých diskusí i v našem domově. Vychází nám z toho většinou, že my důchodci jsme bohužel na samém chvostě snažení našeho současného vládního slepence.

Ale vraťme se k našim jarním posezením a setkáváním se. Velkou měrou k naší pohodě, na kterou nesmím v žádném případě zapomenout, přispívá kromě jiných i písecké sdružení Adra. Žáci a žákyně místního gymnázia nám často přicházejí zahrát a zazpívat. Jsou vlastně takovým vzácným osvěžením a pohodovým závanem mladé krve, když zavítají mezi nás, důchodce. Paní Lenka Kudrnová, jejich skvělá šéfová, je duší a vlastně takovou koordinátorkou, která se stará a je často mezi námi. Ono je vlastně takové setkávání v dnešní době moc potřebné. Vždyť se v našem státečku často stavějí staří proti mladým a naopak. Zejména jde o dobré mezigenerační vztahy. A to se hodí právě s přicházejícím jarem. Mezi pohodová „děvčata“, která se nás pečlivě starají, patří i všechny sestřičky a pečovatelky a v neposlední řadě i aktivizační pracovníce z dílny, které zajišťují náš

dopolední program a vlastně i vedení celého Domova. Zároveň chci říci, že máme být za co vděční právě takovým lidem, kterým není lhostejný osud naší starší generace. Je jenom dobře, že zanedlouho se v Písku otevře i další zařízení, které bude sloužit nám, důchodcům. Věřím, že se tím hodně pomůže starší generaci, která rozhodně nemá v dnešní době u nás rozhodně na různých ustláno. S přicházejícím jarem je pohled na svět hned veselejší. Věřím, že nejen pro nás dříve narozené.

Slávek Felcman

• RUBRIKA: ROZHOVORY SE ZAMĚSTNANCI – TENTOKRÁT V JINÉM KABÁTĚ

Klienti hovoří a ještě trochu navíc...

Dnešní rozhovor bude poněkud netradiční. Dostanou v něm totiž slovo obyvatelé Domova Světlo v Písku. Jsou to ženy, se kterými jsem natáčel jednou dopoledne při práci v dílně. Přeji všem dobrý den a vítám vás čtenáře u našeho povídání, které jsme připravili v únoru tohoto roku. Co tady dělá paní Bohunka Hejhalová? „Já tady skládám látky, připravuji na pletení copů pro pejsky“. A jak strávila víkend paní Vlastička Lamačová?

„Dobře. Já si vždy po obědě lehnu, ve tři se probudím a pustím si televizi. A včera bylo hodně pohádek“. Co na to paní Jiřina Vlášková? „Já nejsem televizní divák, nejraději čtu. Noviny v první řadě, abych věděla co kde se co děje“. Do debaty se vmísila i paní Hanička Měšťanová s tím, co čte nejraději?

„Čtu ty knížky, co napsal syn, už jsem všechny četla dvakrát“. Haničko, velice by mne zajímalo, kde ty jsi se naučila tak hezky krasopisně psát? „Ve škole to nebylo. Až tady, kdy píši ten deník. Vždy za týden něco. Včera jsem luštila sudoku. Všechny tři obtížnosti“. Jak vzpomínáš, Haničko, na paní Věru Bezecnou? „No, vzpomínám na ni za den několikrát, protože ta měla hrozně ráda lidi, všem podávala ruku. A je mi po ní smutno“. Paní Jiřina Vlášková vzpomínala společně s paní Růženou Skalovou na dětství prožité v Dobešicích. Obě dámy si společně notovaly a vracely se ke společným zážitkům. Postupem let se Růženka vdala do Písku a potom se potkaly až tady v Domově. Ono se vůbec probere na dílně ledacos. Je velice zajímavé a hlavně poučné poslouchat vzpomínky, které dokážou navodit atmosféru minulých časů. Pohodovou atmosféru pomáhají vytvářet také aktivizační pracovnice, které citlivým přístupem k obyvatelům a hlavně obyvatelkám Domova dokážou navodit pohodu. Tímto krátkým článkem bych rád přiblížil docela obyčejný každodenní život tak, jak jej obyvatelé vnímají. Pokud

Jaroslav Seifert

První dopis mamince (Maminka)

Už vím, dám dopis na zrcadlo
či do košíčku na šití,
však žel dosud mě nenapadlo
co psát, jak dopis začít.

Maminko moje milovaná,
a v zubech konec násadky,
přemýšlím; stránka nenapsaná
čeká a čeká na řádky.

Přeji Ti dnes v den Tvého
svátku

- ve slově Tvého velké T -
no vida, už mám druhou řádku
a pokračuji ve větě:

šťěstí - po t se píše ě -
a zdraví - a pak selhává
už nadobro má fantazie,
tak přízemní a kulhavá.

A trhám papír, muchlaje ho
- maminka stojí nad válem
a chystá něco voňavého -
tu v odhodlání zoufalém

přibíhám k ní, tiskne mě k
sobě,

oči mlčky ptá se mě.

Pak zamoučnené ruce obě
zvedly mě rychle ze země.

Zdroj: <https://www.cesky-jazyk.cz/citanka/jaroslav-seifert/prvni-dopis-mamince-maminka.html#ixzz7SUzzieLZ>

se i vy máte zájem podělit o své životní zážitky a o životě vůbec, rádi je zveřejníme. Stačí říci sociálním pracovním, anebo přímo mě. Nabídka platí pochopitelně pro Domov v Drhovli i v Písku.

Na spolupráci se těší Slávek Felcman

• RUBRIKA „ČESKÉ PAMÁTKY UNESCO“

Kladruby nad Labem - Krajina pro chov koní v Kladrubech (na Seznam UNESCO zapsáno v roce 2019)

Kulturní krajina zahrnuje nejen hřebčín, ale okolní pastviny včetně uměle zbudovaných vodních kanálů a přímých komunikací lemovanými alejemi. Krajina je vynikajícím spojením díla přírody a člověka v zachovalé předindustriální podobě a reprezentuje významný fenomén lidské civilizace, kterým byl po staletí specializovaný chov ceremoniálních, reprezentativních koní. Hřebčín po staletí slouží k chovu tzv. starokladrubských běloušů, kteří představují celosvětově unikátní podobu barokního koně, který se nevyskytuje v žádném dalším hřebčíně světa.



Krušnohoří - Hornický region Erzgebirge / Krušnohoří

(na Seznam UNESCO zapsáno v roce 2019)
Díky více než 800 letům téměř soustavné těžby a zpracování rud vznikla v Krušných horách jedinečná hornická krajina s unikátními montánními památkami v nadzemí i podzemí a s hustou sítí horních měst. Dokládá obrovský vliv, který měla těžba a zpracování rud na obou stranách pohoří na rozvoj hornictví a hutnictví po celém světě, konkrétně přínosem světově významných vynálezů a inovací v oblasti báňských a hutních technologií. Na české straně se jedná o hornické krajiny Jáchymov, Abertamy – Boží Dar – Horní Blatná, Krupka, Mědník a Rudou věž smrti.



Jizerskohorské bučiny

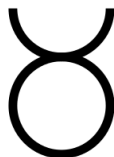
(na Seznam UNESCO zapsáno v roce 2021)
Území je pozoruhodné smíšenými a bukovými lesy na strmých svazích s unikátní geomorfologií. Zdejší obrovské balvany a těžko dostupný terén znemožňovaly těžbu, proto se mohou bučiny pyšnit přirozeným vývojem bez zasahování člověka. Nejstarší stromy zde dožívají 350 let, podstatná část buků čítá stáří 100 let.



KVĚTEN

Znamení Býk

od 21. dubna do 21. května



Býk je druhé astrologické znamení zvěrokruhu. Původ má právě ve stejnojmenném souhvězdí Býka. Slunce se nachází v konstelaci Býka zhruba od 20. dubna do 21. května. Zrozenci tohoto znamení jsou proto „dětmi“ jara.

Býka zařazujeme mezi znamení zemská, respektive mezi čtveřici znamení tzv. pevných. Astrologové tomuto znamení přisuzují nadvládu planety Venuše. Hlavním rysem Býků je to, že se jedná o znamení negativní (ve smyslu introvertní).

Býci jsou známí jako lidé inteligentní a spolehliví. Stejně tak jsou nesmírně oddaní. V Býkovi se zkrátka ukrývá pevnost a stabilita. Jedná se o osobnosti velice konzistentní. Ovšem pozor, Býk příliš nemá rád, když mu jeho jistotu někdo naruší. Umí se pak i patřičně rozzuřit. Se svými skutečnými zvířecími protějšky rozhodně mají společné hlavně to, že jsou velice tvrdohlaví. Jednoznačně bychom tyto osobnosti mohli označit jako pracovité. K pracovité povaze se přidávají i ambice a houževnatost. Mít v týmu Býka se tak rozhodně vyplatí.

Býci jsou ale také požitkáři. Dovedou velice tvrdě pracovat, ale stejně tak si umí užívat na maximum života. Rádi dlí v luxusu a pohodlí. Rozhodně se také umí uvolnit a chtějí se v životě i dobře bavit. Mohou se tak vyznačovat i sklony k jistému hedónismu a prokrastinaci.

Stinnou stránkou Býka je v první řadě jejich schopnost velice pevně zakotvit. Oni sami to příliš jako problém nevnímají, jde o přirozený rys jejich povahy, která je skutečně velmi oddaná. Rozhodně se vám tím nesnaží dělat cíleně problémy. Nicméně Býk je poměrně úspěšně odolný vůči jakýmkoli změnám.

Zástupci tohoto znamení navíc příliš nemusí autority. Pokud si myslí, že například učitel se mylí, případně usoudí, že zbytečně plýtvá jejich časem, je to, s jistou nadsázkou řečeno, pomyslný červený hadr. Najde-li se ve školní třídě odmlouvající rebel, s vysokou pravděpodobností to může být zrozenec znamení Býka. Některým z nich je také vlastní výrazný perfekcionismus. Pokud něco nebo někdo není podle jejich gusta, tedy naprosto dokonalý, mohou ohnout nos a odkráčet hrdě středem.

Býci stejnou dokonalost a stabilitu preferují i v partnerských vztazích. Svého partnera si pečlivě vybírají a rozhodně se nepustí do vztahu jen tak s někým. Trvá jim, než si někoho jsou ochotni pustit pod kůži. Jakmile se ale rozhodnou, že jste ti praví, rozhodně se naplno projeví jejich otevřená a loajální povaha. Ve vztahu s Býkem vás také díky planetě Venuši čeká pořádná dávka romantiky.

Trpělivost, spolehlivost a důkladnost jsou rozhodně i vlastnosti, které budou ceněny v profesním uplatnění Býka. Pokud váš úkol vyžaduje maximální pečlivost, rozhodně ho svěřte právě zástupci tohoto znamení. S maximální péčí se mu bude věnovat, dokud jej nedokončí. Býk je ochoten pracovat poměrně pilně. Jednak je to z toho důvodu, že si potřebuje udržet pocit stability, ale také



si samozřejmě zcela pragmaticky potřebuje vydělat dostatek prostředků na všechny potřeby, které má tak rád. Má to značnou výhodu: Podobně jako je Býk věrný ve vztazích vykazuje tento rys jednoznačně i v profesním životě. A to ať už se ocitne na jakékoli pozici v profesní hierarchii. Býk může být skvělým stálým zaměstnancem podobně jako šéfem.

Každý Býk má svůj vlastní styl a preference, co se týče zábavy a relaxace. Nicméně, společným prvkem je, že obvykle rádi tráví čas s lidmi, kteří jim jsou blízcí, a v prostředí, kde se cítí pohodlně a bezpečně.

10 klíčových osobnostních rysů Býka:

Odhodlanost: Býk je známý svou nezlomnou vůlí a odhodláním. Když si něco stanoví za cíl, jde za ním a nevzdává to, dokud to nedosáhne.

- **Trpělivost:** Býk má přirozenou trpělivost a dokáže vyčkat na to, co chce.
- **Smyslnost:** Býk je silně spojen se svými smysly a má velký důraz na pohodlí a estetiku. Miluje krásu a kvalitu, a to se projevuje v jeho stylu, vkusu a způsobu, jakým si užívá život.
- **Věrnost:** Býk je věrným přítelem a partnerem. Má tendenci vytvářet pevné vztahy a je ochoten udělat cokoli pro lidi, na kterých mu záleží.
- **Materialismus:** Býk má sklony k materialismu a cení si luxusu a pohodlí.
- **Opatrnost:** Býk je opatrný a velmi zvažuje své rozhodnutí. Není příliš spontánní a raději si nejdříve důkladně rozmyslí své kroky.
- **Konzervativnost:** Býk má tendenci být konzervativní a stálý. Nemá rád přílišné změny a raději zůstává v rámci své komfortní zóny.

- **Praktičnost:** Býk je velmi praktický a má smysl pro efektivitu. Využívá své schopnosti a zdroje k dosažení cílů.
- **Hmotná zabezpečení:** Býk se snaží zajistit si finanční stabilitu a hmotné zabezpečení pro sebe a svou rodinu. Má tendenci být velmi ekonomický a udržovat si přehled o svých financích.
- **Láskyplnost:** Býk má lásku ke své rodině a blízkým lidem. Je velmi pozorný a má tendenci vyjadřovat svou lásku a péči skrze své skutky.

Zdroj: <https://autorskesperky.com/blog/post/znameni-byk.html>

Známé osobnosti ve znamení Býka:

Jiří Adamíra, herec (2. dubna 1926)
Jiří Bartoška, herec (24. března 1947)
Iveta Bartošová, zpěvačka (8. dubna 1966)
Lucie Bílá, zpěvačka (7. dubna 1966)
Lucie Borhyová, moderátor (16. dubna 1978)
Ondřej Brousek, herec (28. března 1981)
Vlasta Burian, komik (9. dubna 1891)
Vilma Cibulková, herečka (26. března 1963)
Jitka Čvančarová, herečka (23. března 1978)
Tomáš Hanák, herec (27. března 1957)
Dagmar Havlová, herečka (22. března 1953)
Jana Hlaváčová, herečka (26. března 1938)
Jiří Hrzán, herec (30. března 1939)
Dalibor Janda, zpěvák (21. března 1953)
Marta Jandová, zpěvačka (13. dubna 1974)
Bohumil Klepl, herec (31. března 1958)
Naďa Konvalinková, herečka (18. dubna 1951)
Karel Kryl, zpěvák (12. dubna 1944)
Pavel Kříž, herec (18. dubna 1961)
Lubomír Lipský, herec (19. dubna 1923)
Kamila Moučková, moderátor (8. dubna 1928)
Petr Nárožný, herec (14. dubna 1938)
Jaroslava Obermaierová, herečka (10. dubna 1946)
Halina Pavlovská, spisovatel (21. března 1955)
Dagmar Pecková, operní pěvkyně (4. dubna 1961)
Zdeněk Pohlreich, kuchař (10. dubna 1957)
Jan Potměšil, herec (31. března 1966)
Jitka Smutná, herečka (16. dubna 1952)
Josef Somr, herec (15. dubna 1934)
Petr Spálený, zpěvák (22. března 1944)
Zdeněk Svěrák, herec (28. března 1936)
Alena Šeredová, modelka (21. března 1978)
Milan Šteindler, herec (12. dubna 1957)
Jiří Štěpnička, herec (15. dubna 1947)
Eva Urbanová, operní pěvkyně (20. dubna 1961)
Karel Vágnér, hudebník (22. března 1942)
Michal Viewegh, spisovatel (31. března 1962)
Stela Zázvorková, herečka (14. dubna 1922)

Zdroj: <https://horoskopy.etarot.cz/znameni-byk-celebrity-ceske.htm>

SVĚTOVÝ DEN VČEL (20.5.)

Život včely trvá pouhých 6 týdnů, navštíví tisíce květů, vyprodukuje půl čajové lžičky medu (9 gramů) a přitom nalétá více než 1600 km. Pro nás je to „jen“ lžička medu, ale pro včelku je to celý život.

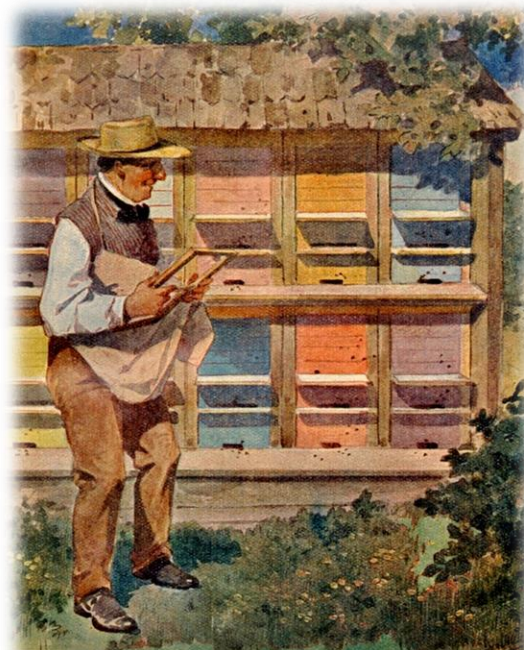
Dvacátého května, od roku 2018 si připomínáme Světový den včel. Jsou to obdivuhodná a pracovitá stvoření – ne nadarmo se říká: je pilný jako včelka. Jsou jediným hmyzem, který produkuje potravu vhodnou pro člověka, vzácný med. A jsou samozřejmě významnými opylovači, bez nichž by příroda nemohla existovat. Do této včelí rodiny patří i včely samotářky a čmeláci.

Dva patenty vydané Marií Terezií v letech 1775 a 1776 dokazují, jak významnými hospodářskými zvířaty včely pro naše předky byly. Patenty bylo například včelařství osvobozeno od všech dávek, bylo zakázáno hubení včel a zcizení včel bylo bráno jako krádež podle trestního zákoníku řešená před zemským soudem. Nově bylo umožněno kočování s včelstvem do oblastí bohatých pro včelí pastvu. Majitelé pozemků měli umožnit, aby kočování probíhalo bez problému, za což jim měla být na oplátku vyplacena slušná náhrada. Na zámku Kačina je k vidění i pravděpodobně nejstarší úl, na kterém se nachází vnošení 1673. Váže se k němu podání, že v úlu včelařil už J. A. Komenský.

Co jste o včelách možná nevěděli:

- Včelka létá rychlostí 29 kilometrů za hodinu.
- Včelka mávne křídly 200krát za vteřinu, tato nebývalá rychlost vytváří bručení, které slyšíme.
- Za jedinou minutu navštíví přibližně 10 květů.
- na 1 gram medu musí navštívit 7 000 květů
- K nasbírání 0,5 kg medu pracuje zhruba 556 včel celý svůj život.
- Pilné včelky za den uletí neuvěřitelné množství kilometrů – aby vznikl 1 kg medu, uletí včely dohromady úctyhodných 150 000 kilometrů. Je to stejná vzdálenost, jako kdyby čtyřikrát obkroužily zeměkouli. Pro 1 kg medu obvykle navštíví milion květů. Za jeden pracovní den uskuteční všechny dělnice z úlu dohromady kolem 150 000 výprav pro pyl a nektar. To je panečku bzukot.
- Češi jsou národ včelařů, v Evropě jsme ve včelaření na třetím místě.

Zdroj: <https://www.pravyhradec.cz/post>



Světový den včel
ČESKOSLOVENSKÝ VČELAŘ



DEN MATEK

Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Slaví se v různé dny na mnoha místech po celém světě, vychází z různých tradic, např. jinak ve Velké Británii (čtvrtou postní neděli), jinak v arabských zemích (21. březen) a mnoho dalších. V Česku se slaví (podle amerického vzoru) druhou

Historie

Obdobné svátky po celém světě existovaly už dávno v historii, např. ve starověkém Řecku se slavil svátek plodnosti a matek, spojený s uctíváním pohanské bohyně Rhey = Kybelé, matky bohů.

V 16. století se v Anglii oslavoval svátek matek pod názvem Mateřská neděle (nebo Neděle matek) a připadal na postní dobu před Velikonocemi. Mnoho chudých lidí tehdy sloužilo v bohatých domácnostech daleko od domova a nemohlo trávit čas se svými matkami. Proto sloužící dostávali na tento den volno, aby se mohli vrátit domů nebo navštívit kostel ve svém rodném městě, kde žily jejich matky a další příbuzní.

Myšlenka mezinárodních a pravidelných oslav tohoto svátku vznikla roku 1907 na počest Anny Reeves Jarvisové, která bojovala za práva matek. Poprvé byl veřejně slaven o rok později. V roce 1914 vyhlásil tehdejší prezident USA Woodrow Wilson první oficiální oslavu Dne matek coby celonárodního svátku, konající se druhou květnovou nedělí.

V Československu se začal slavit tento den v roce 1923. Jeho propagátorkou byla Alice Masaryková. Po druhé světové válce byl postupně zatlačován do pozadí oslavami Mezinárodního dne žen (slaveného vždy 8. března), ale i přesto se dál v některých rodinách připomínal. Po roce 1989 se opět začal slavit veřejně. MDŽ se ale zachovává také, podobně, jako v jiných zemích. V některých zemích se oba svátky sloučily.

Den matek (svátek matek) je den, kdy se prokazuje úcta matkám a mateřství. Tento svátek připadá na druhou květnovou neděli. V tento den dávají děti svým matkám dárky, většinou vlastnoručně vyrobené, dospělí potomci si obvykle poradí jinak. Svátek matek se slaví v mnoha státech, jeho den ale není vždy sjednocen a svátek také vychází z různých pojetí a tradic.

Myšlenka oslav mateřství v moderních dějinách vznikla na počátku 20. století na počest americké bojovnice za práva matek Anny Reeves Jarvisové. Tato dáma se věnovala sociálním a mírovým aktivitám, snažila se o zlepšení sociálně zdravotních podmínek žen, o snížení dětské úmrtnosti, také se usilovala o usmiřování sousedů z opačných táborů po občanské válce. Nápad oslavovat Den matek jako upomínku této osobnosti vznikl v roce 1907, poprvé byl svátek oficiálně slaven v USA v roce 1914.

V ČR se slaví od roku 1923 přičiněním Alice Masarykové, která se jako vzdělaná, emancipovaná a aktivní osobnost věnovala společensky angažované činnosti. Datum dne matek bylo původně určeno na 8. května, ale po vítězství komunistů ve volbách v roce 1946 jeho význam upadal a mohutně byl zdůrazňován Mezinárodní den žen. Po r. 1989 se Den matek přesunul (po vzoru USA) na druhou neděli v květnu.



Jinde (V Británii a Irsku) je vázán na Velikonoce a připadá na čtvrtou postní neděli – tehdy dostával i služební lid volno, aby se mohl spolu se svou rodinou účastnit bohoslužeb v „mateřském“ kostele. V arabských zemích se slaví na den jarní rovnodennosti.

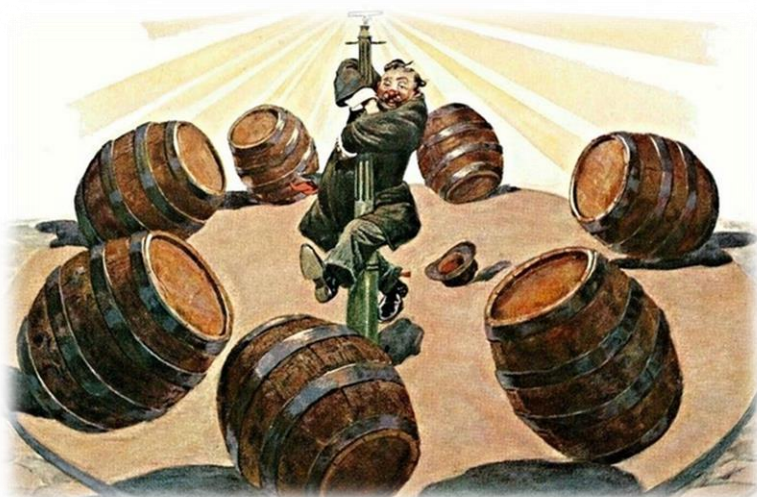
Historicky nejsou oslavy mateřství ničím novým, například ve starověkém Řecku se slavil svátek plodnosti a matek, spojený s uctívání bohyně a velké matky bohů Rhey, manželky Titána Krona. Její římskou podobou je Ops, bohyně úrody a plodnosti země. Zřejmě starší je kult bohyně Kybelé, dárkyně života a matky bohů, se kterou je později Rhea ztotožňována. Patrné je i provázání ženského mateřství s mateřstvím Země (či zvířat), ať už prostřednictvím Démétér (resp. Ceres) nebo dalších bohů a s tím spojených oslav či prosebných aktivit.

Den matek má svůj protipól ve Dni otců, který se slaví 3. neděli v červnu.

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

SVATÝ URBAN I - LEGENDA (19. 5.)

Morava a Čechy mají několik svých vinařských patronů a mezi nejuznávanější patří právě svatý Urban, který bývá zobrazován s hroznem vína a s tiárou na hlavě, dále s keřem vinné révy, nebo se soudkem vína. Jde o papeže ze třetího století a důvodem, proč je za patrona považován, je to, že jej kdysi vinice ukryla před pronásledovateli a zachránila mu tak život. To vinicím doteď vrací tím, že je chrání před mrazem a bouřkami a jejich majitele před opilstvím, je i patronem bednářů. Podle některých odborníků je však důvodem ke spojení světce s vínem pouze skutečnost, že jeho svátek 19. 5. byl ve středověku prvním svátkem světce po tzv. ledových mužích, tedy již v teplém období, kdy réva nasazuje na květ.



Pocházel z římského vznešeného rodu. Byl syn Pontiánův a od dětství vynikal věrností víře, zdrženlivostí a čistotou. Po Kallistovi byl zvolen na Petrův stolec roku 222 a jeho osmiletý pontifikát probíhal za vlády Alexandra Severa, který křesťany nechával na pokoji. Křesťané za jeho působení měli nejen svá pohřebiště, ale i domy pro bohoslužebná shromáždění, které můžeme nazvat chrámy. Shromáždění se konala obvykle v sálech prvního patra. Církevní majetek byl také tvořen dary a odkazy a papež Urban rozhodl, aby všechno, co bylo obětováno Bohu, sloužilo výhradně k církevním účelům a pak už jen chudým. Neví se přesně jak zemřel, zda šlo o přirozenou nebo mučednickou smrt. Zemřel v roce 230. Jeho hrob byl při vykopávkách roku 1854 nalezen na Via Apia v Římě.



O KOMINÍKOVI A KOUZELNÉM KNOFLÍKU (Jiří Wolker)

Začalo to tak. Chlapec jménem Jeník byl sirotek a neměl žádné peníze, ale kdesi se dozvěděl, že pokud si chce splnit přání, ať si sežene oblečení s knoflíky a dotkne se kominíka. Sehnat toho kominíka nebyl problém, ale knoflíky na oblečení žádné neměl. Tehdy byl knoflík drahý a když mu někdo dal šaty, knoflíky byly vždy pryč. Jednou si chtěl na něj dokonce i vydělat, ale vždy dostal jídlo. Následující den uviděl děvčátko. To nebylo nic zvláštního, ale té u domovních dveří spadl knoflík na zem. Jakmile vešla do domu, ihned Jeník přiběhl a sebral ho. Večer si ho přišel, ovšem velmi špatně, že tam držel s pomocí Boží. Trochu měl výčitky svědomí, jak ta dívenka musí teď být smutná, že ho ztratila, ale Jeník si zase říkal, že vždyť ona byla tak nepozorná a ztratila si ho sama.

Další den - ihned jakmile uviděl kominíka - přiběhl k němu, dotkl se kominíka a pevně sevřel do ruky knoflík. V tom se to stalo. Když vyslovoval přání, knoflík se odtrhl díky špatnému zašití. Začal plakat. Muž, který mu měl přinést štěstí, se ho zeptal, proč pláče. Odpověděl mu: "Chtěl jsem zámek a pomeranč. Proto jsem včera sebral knoflík."

A dal se znovu do pláče. Kominík si ho vzal do náruče a šli domů. U něho doma zjistil, že ta dívka - Lída, které vzal knoflík, je jeho dcera. Kominík mu u něj nabídl bydlení a také vyučení kominářem.

Za pár let se dokonce oženil s Lídou. A byl moc rád, že je kominíkem, jelikož tak může rozdávat štěstí...

autor: Jiří Wolker (1900 - 1924)

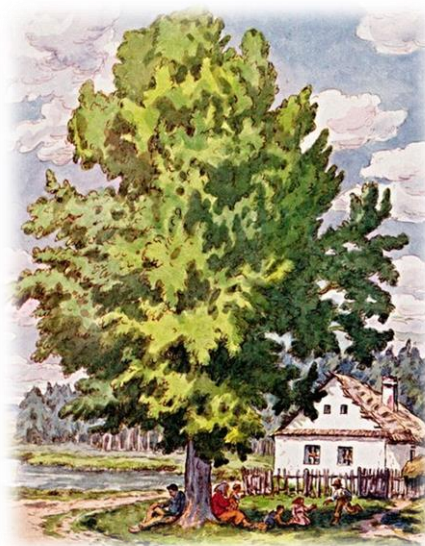
vyobrazení: pohlednice, autor neznámý

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



MEZINÁRODNÍ DEN RODINY (15.5.)

„Petr takřka vyrostl pod lipou. Když byl ještě nemluvně, v neděli, za oddechu, v letních večerech nosila ho sem máma v loktech, odložila ho na měkký drn a napadl-li Petra-nemluvně hlad, podávala mu zde svůj prs. Jen se naučil batoliti, první nesmělé krůčky vedly ho pod lípu. Došel, bucl tu sebou na kulatou zadničku do měkka, do trávy. Petříčka v těchto dobách prvních pokusů o samostatnost nemusila máma nikde hledat než pod lipou. Dál se nikde nezatoulal. Ten kus země, nad nímž lípa prostírala svůj koš, byl světem jeho dětství. Zde nosil své jednoduché hračky, dřívka, kamínky, kuličky a hrudy tvárlivého jílu z blízkého rybníčku. Tady mu táta zrobil první prak, první bouchačku, první káču a sám si upletl první pomlázku. Z nejkrásnějšího prutu své lípy si udělal pěkně vyřezávané bičičtě, když šel pástí několik máminých hus. (Ze strání i rovin, obrázek R. Lauda, 1930)



V roce 1993 Valné shromáždění OSN (Organizace spojených národů) rozhodlo, že počátkem roku 1994 se bude každý rok v den 15. května slavit Mezinárodní den rodiny. Tento den má celosvětově každoročně připomenout důležitost rodiny jako základu společnosti, protože rodina je základem státu i základním kamenem správné výchovy dětí, které tvoří budoucí generaci.

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

• RUBRIKA – CO SE U NÁS V PÍSKU UDÁLO V DUBNU 2024

GYSTOUPENÍ DOBROVOLNÍKŮ Z ADRY

Srdečně děkujeme dobrovolnicím a dobrovolníkům z Dobrovolnického centra ADRA, kteří v sobotu 6.4.2024 zprostředkovali obyvatelům Domova pro seniory Světlo v Písku nezapomenutelný zážitek. Jako velká skupina zpěváků a muzikantů přišli zahrát a zazpívat, ale především poblahopřát oslavencům k jejich narozeninám. Pan Milan slavil kulaté osmdesátiny, paní Helenka dokonce devadesáté čtvrté narozeniny. Písničky se dočkali i další klienti, kteří svůj velký den oslaví během následujících týdnů. Pro všechny byla tato forma gratulace ohromným překvapením, ze kterého měli velikou radost! Mockrát děkujeme!



PŘEDNÁŠKA O FASCINUJÍCÍM ŽIVOTĚ VČEL PRO KLIENTY DOMOVA V PÍSKU

Včely – malá stvoření s obrovským vlivem na náš svět.

Pro klienty píseckého domova se včely dostaly do centra pozornosti při přednášce, která osvětlila zázračný svět těchto drobných tvorečků. Pan Jiří Hejsek, zkušený a vášnivý včelař, s námi s nadšením sdílel své znalosti o životě včel a jejich významu pro život na naší planetě. Díky zábavnému dokumentu měli klienti možnost nahlédnout dovnitř včelího úlu. Zajímavé povídání pana Hejska bylo doplněno fotografiemi.



Akce se setkala s velkým zájmem ze strany klientů a účastníci mohli nejen dozvědět zajímavé informace, ale také se dotazovat a aktivně se zapojit do besedy ohledně včel a včelařství. Přednáška končila příslibem dalších podobných setkání a bylo zřejmé, že tento výklad o včelách otevřel všem přítomným nové obzory poznání a posílil pouto mezi nimi a přírodou. Povídání o včelím království zanechalo hlubokou stopu v srdcích posluchačů. Odcházel jsme s vědomím o nezbytnosti chránit a ctít tyto malé, avšak ohromně důležité tvory.

VZPOMÍNKA NA RUDOLFA HRUŠÍNSKÉHO

V úterý v odpoledních hodinách se klienti sešli v klubovně, aby společně zavzpomínali na vynikajícího českého herce Rudolfa Hrušínského, který zemřel 13. dubna 1994 a letos by oslavil 104 let.

Připomněli jsme si podstatné informace o jeho životě, prohlédli jsme si fotografie a poslechli dokument, ve kterém jeho synové vypráví, jak otec prožil svůj život. Samozřejmě jsme nezapomněli na film, který si klienti sami vybrali. Tím byl známý film Jiřího Menzela Slavnosti sněženek.



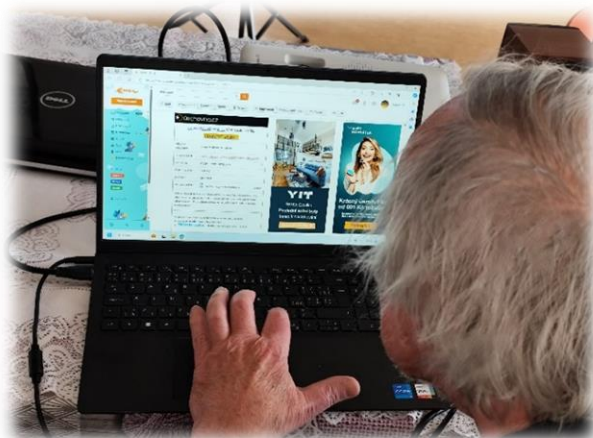
POČÍTAČOVÝ KROUŽEK PRO KLIENTY: BEZPEČNĚ NA INTERNETU

Naše poslední setkání na počítačovém kroužku se věnovalo tématu nástrah internetu. Společně jsme sledovali dokument nazvaný "Digitální stopa", který natočily studentky píseckého gymnázia. S tímto dokumentem se děvčata umístily na skvělém třetím místě mediální olympiády a měl za cíl osvětlit problematiku digitální stopy a možná rizika, která s sebou internetová aktivita nese. Jeho základem byly dotazníky vyplněné samotnými klienty a video bylo natáčeno s klienty Domova v Písku.

Během diskuse nad dokumentem jsme prozkoumali různé aspekty digitální stopy, jako je ochrana osobních údajů, bezpečné používání sociálních sítí a rizika internetových útoků. Pomocí konkrétních příkladů jsme se snažili poskytnout klientům informace, jak se chránit před potenciálními hrozbami online prostředí.

Dalším bodem našeho programu bylo naučit se stahovat dokumenty z internetového úložiště. Tato dovednost je pro klienty užitečná, neboť v případě potřeby již umí stahovat dokumenty, fotografie či jiné soubory z internetu.

PC kroužek opět přinesl užitečné informace. Máme za sebou další krok ve vzdělávání se v oblasti počítačové gramotnosti a bezpečnosti. Těšíme se na další schůzku.



CANISTERAPIE V NAŠEM DOMOVĚ DSS, POBOČKA PÍSEK

Canisterapie patří v domově mezi oblíbenou terapii. Ve čtvrtek 18.4.2024 v našem domově DS v Písku nás opět navštívila pí. Posekaná se svými čtyřnohými psími mazlíčky.

Nejdříve zavítala mezi klienty do aktivizační dílny, do klubovny a chodby, kde se klienti procházejí. Mazlíčky si mohli pochovat či pohladit, dát pamlsek. Nezapomnělo se ani na klienty plně imobilní. Na přání si pejsky mohli vzít do lůžka.

Klienti z návštěvy měli velikou radost, nadšení byli i z fotografií, kde jsou společně vyfoceni s psími kamarády.

VÝLET DO MĚSTSKÉ KNIHOVNY S KLIENTY DOMOVA V PÍSKU

V dubnu jsme se s našimi klienty rozhodli spojit potěšení z knih s návštěvou Městské knihovny v Písku. Pro klienty to byla možnost vzpomenout si na dobu, kdy chodili do knihovny sami, s rodinou či přáteli.

Od první chvíle kdy jsme vkročili do prostor knihovny, bylo patrné očekávání a zvědavost. Pracovnice



knihovny paní Ivana Čabrádková nás vřele přivítala a ochotně nám poskytla informace o historii knihovny, jednotlivých odděleních, sbírkách knih i o službách, které zde jsou nabízeny.

Po prohlídce jsme usedli v místní cukrárně, kde si klienti dopřáli sladkou tečku na závěr. Při kávě či čaji jsme sdíleli dojmy a radost ze společně stráveného času v příjemné atmosféře prostředí knihovny.

NAROZENINOVÝ DEN

V píseckém domově patří poslední pátek v měsíci již tradičně narozeninovému dni.

Klienti se sejdou klubovně s rodinami nebo přáteli, společně si všichni připijí na zdraví, popovídají si nebo si zazpívají písně od známých interpretů. Součástí oslavy je i drobné občerstvení. Nezapomíná ani na klienty, kteří se z nějakého důvodu nemohou oslavy zúčastnit a občerstvení jim doneseme přímo na pokoj.

Největší radost mají oslavenci z písní na přání, které si sami vyberou a mohou je poslouchat na radiu v den svých narozenin.

PÁLENÍ ČARODĚJNIC S OPÉKÁNÍM ŠPEKÁČKŮ

Na mnoha místech Česka se během posledního dubnového večera rozhoří oheň při tradičním pálení čarodějnic.

Tuto tradici ctíme i v našem Domově pro seniory Světlo v Písku, i když v jiném čase.

Dne 30. 4. 2024 se na zahradě rozhořel oheň, klienti si opékali špekáčky, podávalo se drobné občerstvení. K tanci a poslechu nám zahrál pan Justich, kterého všichni dobře znají z jeho dřívější produkce, a který je vždy zárukou výborné zábavy. Vyvrcholením báječného dopoledne bylo spálení čarodějnice, kterou jsme si spolu s klienty při aktivizaci vyrobili.



Skládejte správně názvy památek

- 1 Kamenný
- 2 Vila
- 3 Květná
- 4 Větrný
- 5 Klášter
- 6 Zlatá
- 7 Mumlavský
- 8 Punkevní
- 9 Sluneční
- 10 Slovanská

- A Rosa Coeli
- B zahrada
- C mlýn
- D most
- E Tugendhat
- F vodopád
- G lázně
- H epopej
- I ulička
- J jeskyně

- a v Kroměříži
- b v Písku
- c v Kuželově
- d v Brně
- e v Dolních Kounicích
- f v Moravském krasu
- g v Moravském Krumlově
- h v Krkonoších
- i v Luhačovicích
- j v Praze

• RUBRIKA – CO SE U NÁS V DRHOVLI UDÁLO V DUBNU 2024

CVIČENÍ NA TÉMA: VELIKONOCE

Čtvrteční skupinové cvičení bylo v Domově pro seniory Světlo v Drhovli opět tématické. A jelikož se blížil velikonoční víkend, tak téma bylo více než jasné – VELIKONOCE. Jako pomůcky pro velikonoční cvičení jsme tentokrát zvolili nafukovací velikonoční vajíčka.



PŘÍPRAVY NA VELIKONOČNÍ ZÁBAVU

S drhovelskými klienty jsme se čtvrteční dopoledne věnovali přípravám na odpolední VELIKONOČNÍ ZÁBAVU. Pekli jsme velikonočního beránka, zajíčka a pustili jsme se i do přípravy velikonočních perníčků. Vůně velikonočních dobrot se linula celým domovem a pomalu tak ostatní klienty nalákala na odpolední zábavu.



VELIKONOČNÍ ZÁBAVA

Velikonoce v našem domově jsme zahájili na Zelený čtvrtek tradiční velikonoční zábavou. Zahrát, zaspívat a pobavit nás přijela naše oblíbená kapela Písecká čtyřka. Stoly se prohýbaly pod pestrou paletou velikonočních dobrot, které jsme v dopoledních hodinách v rámci aktivizace s našimi klienty připravili. Na stolech nechyběl čerstvě upečený beránek, zajíčky z třešňového těsta, krásně nazdobené chlebíčky, a dokonce ani velikonoční perníčky. K pití se podávala káva, ledový čaj či voda s citrónem. Pro zpestření programu bylo vyhlášení soutěže o nejkrásnější vajíčko. Cenu vítězům předal náš Velikonoční zajíček. Všem se moc líbilo, každý ochutnal, na co měl chuť, zaspíval si s muzikanty či si zatancoval u veselých písniček. Všichni odcházeli plni dojmů a s velkým úsměvem na rtech.



KRÁLÍČÍ HOP

Dne 2. 4. zavítala do domova pro seniory Světlo v Drhovli Veronika Kůrková z Mnichova u Strakonice, aby nám představila nepříliš známou sportovní disciplínu nazývanou Králíčí Hop. Králíci pod vedením své trenérky nám ukázali malé ale i velké skoky přes překážky. Dozvěděli jsme se, že Česká republika patří mezi nejúspěšnější země v tomto sportu. Klienti se tedy mohli nejen pokochat

skááním přes překážky, ale mohli si králíky pohladit, a dokonce i pochovat. Návštěva paní Veroniky s jejími ušáky byla pro naše klienty velmi příjemná a všichni si návštěvu králíčků užili.

CIRKUS SENIOR

Chtěli bychom srdečně poděkovat návštěvě lektorů, kteří za námi přijeli ve středu 3.dubna do Domova pro seniory v Drhovli s programem Cirkusu Senior. Cirkus Senior je projekt, který sbližuje generace a skrze zábavný pohyb a žonglování napomáhá seniorům v motorice, koordinaci a psychické i fyzické kondici. Za projektem stojí česká nezisková organizace Artists 4 Children, která si za cíl klade využít prvky žonglování jako psychomotorické cvičení pro seniory. Připravili si pro nás společnou výrobu žonglovacích míčků. Poté si s našimi klienty tematicky zacvičili. Klienti měli možnost cvičit nejen právě s vyrobenými míčky, ale také s dalšími pomůckami, a nakonec si vyzkoušeli i oblíbenou cirkusovou činnost, točení talířů na tyči. Program byl velice bohatý a naši klienti si ho do poslední minuty s úsměvem na tváři užívali.



MEZINÁRODNÍ DEN MRKVE

Mezinárodní den mrkve se slaví každý rok přesně 4. dubna a je celosvětově vrcholem oslav všech milovníků mrkve. V Domově pro seniory Světlo v Drhovli jsme na tento mezinárodní den nezapomněli a čtvrtě dno dopoledne jsme tak s klienty věnovali přípravě mrkvového koláče a mrkvové šťávy. Při přípravách jsme si povyprávěli o blahodárných účincích této všem dobře známé zeleniny. A skvělou atmosféru navíc podtrhly mrkvové kostýmy našich aktivizačních pracovníků.



BESEDA O VLASTU BURIANOVÍ

V úterý 9. dubna tomu bude 133 let od narození Vlasty Buriana, přezdívaného také jako král komiků. Proto jsme si pro naše klienty v Domově pro seniory Světlo v Drhovli připravili o tomto herci besedu. Beseda, doplněná úryvky z dokumentárního pořadu o králi komiků sklídila velký úspěch.



NÁVŠTĚVA MUZEA MLYNÁŘSTVÍ, PEKAŘSTVÍ A ZEMĚDĚLSTVÍ

Cílem našeho dalšího výletu se stalo MUZEUM MLYNÁŘSTVÍ, PEKAŘSTVÍ A ZEMĚDĚLSTVÍ v BOŽETICÍCH. U vchodu do areálu muzea nás velmi mile přivítal majitel muzea p. Zdeněk Stejskal, který areál koupil v roce 1998 a zrekonstruoval. Navštívili jsme expozice věnované mlynářství, pekařství a zemědělství. Se zájmem jsme si prohlédli původní mlýnské kolo, které bylo v Božeticích na počátku 20. století nahrazeno turbínou. Obdivovali jsme dobové nástroje, náčiní, zemědělské stroje, které z velké části panu majiteli věnovali místní obyvatelé, přátelé a další příznivci. Výlet se vydařil a moc děkujeme panu Stejskalovi za poutavý výklad a velmi milé přijetí.



MEZIGENERAČNÍ SETKÁVÁNÍ S DĚTMI ZE ZŠ EDUBAA ŘEPICE, TENTOKRÁT NA TÉMA: KAMÍNKOVÁNÍ



TECHNIKA MACRAME – TVORBA Z BAVLNEK

V rámci tvořivé dílny jsme se s klienty v Domově pro seniory Světlo v Drhovli věnovali další zajímavé technice Macrame neboli drhání. Bavlnky klienti zaplétali v uzlíky, poté drhali a vytvořili tak krásné tvary, které poté použili na výrobu květinových lapačů. Výroba klientům šla velice dobře a výsledek se moc povedl. Určitě jsme tuto techniku nepoužili naposledy.

NAROZENINOVÁ OSLAVA

Ve čtvrtek 18.4. proběhla ve společenském sále společná oslava narozenin klientů narozených v měsíci dubnu. Byla připravena spousta dobrot – narozeninový dort, obložené chlebíčky, káva či čaj. Všem oslavencům přejeme hlavně hodně zdraví, spokojenosti a pohody.

BEAUTY DAY

Páteční dopoledne v Domově pro seniory Světlo v Drhovli se neslo v duchu kosmetických procedur. Ve společenském sále domova se v rámci aktivizačních činností uskutečnil BEAUTY DAY. Připraveného programu se zúčastnili nejen dámy, ale i pánové, kteří si mohli na vlastní kůži



vyzkoušet mnoho kosmetických procedur, jako např. relaxační vodní lázně rukou i nohou, pleťové masky, masáž obličeje nebo parafín. U žen měla největší úspěch manikúra, líčení dekorativní kosmetikou a relaxační masáž obličeje. Klientům byly představeny galvanické žehličky na obličej a tělo, bioptonová lamp a nezapomnělo se ani na akupresurní podložky. Společenský sál se tak proměnil v oázu klidu, ve které si klienti vychutnávali chvíle hýčkání a relaxu. To vše bylo doplněno o přátelskou atmosféru, kterou podtrhovala relaxační hudba a příjemné vůně linoucí se z aroma lamp. Na samém konci si naše aktivizační pracovnice připravily malé překvapení pro všechny přítomné dámy a to: dárek v podobě taštičky plné dekorativní a pečující kosmetiky.

SETKÁNÍ SENIORŮ NA DUBÍ HOŘE

V sobotu 20.4. jsme s našimi klienty přijali pozvání obce Drhovle na tradiční setkání seniorů na Dubí Hoře. Setkání zahájil pan starosta Jiří Bláha, který shrnul dění v obci za uplynulý rok. Následovalo předtančení v podání folklórního souboru Písečánek, které sklidilo velký potlesk. K tanci a poslechu hrála všemi oblíbená kapela Doubravanka z Českých Budějovic. Zábava se brzy rozproudila a většina přítomných se zapojila do tance. Nechyběly ani písničky na přání a tak zazněly oblíbené hity našich klientů: Kominíček, Sokolíci, Co jste hasiči, co jste dělali a mnoho dalších. Postaráno o nás bylo po všech stránkách, nechyběl výborný pozdní oběd ani káva se zákuskem. Ti nejvytrvalejší vydrželi až do úplného závěru. Děkujeme panu starostovi za pozvání a celému jeho týmu za to, jak se o nás jako vždy výborně postaral. Již teď se všichni těšíme zase za rok.



PONY TERAPIE

V pondělí 22.4. nás v Domově pro seniory Světlo v Drhovli navštívila Bc. Martina Doležalová se svým malým Poníkem jménem Polly. (Shetlandského pony – mini typ). O tom, že zvířata mají na člověka pozitivní vliv, asi pochybuje málokdo. A přestože Polly se svou trenérkou měly za sebou dlouhou cestu, byla neuvěřitelně profesionální, klidná a trpělivá. Všichni naši klienti si Polly mohli pohladit, pomazlit se s ní, ozdobit hřívu mašličkou a na chvilku tak zapomenout na své starosti a problémy. Nakonec se s Polly mohli i vyfotit a mají tak krásnou památku. Bravurně zvládla jízdu výtahem, chůzi po chodbách, po linu i po dlažbě. Děkujeme paní Doležalové a Polly za návštěvu. Pro naše klienty to byly velmi krásné a emotivní chvíle, které se jim určitě na dlouho vryly do paměti.

ČARODĚJNICKÉ TVOŘENÍ

Pálení čarodějnic se pomalu blíží, a tak jsme si pro naše klienty připravili na páteční dopoledne ČARODĚJNICKÉ TVOŘENÍ. Společně jsme se pustili do výroby košťat, protože pořádné koště k čarodějnicím prostě patří.

PŘEDNÁŠKA NA TÉMA: JARNÍ ZVYKY

V pondělí 29.4. nás opět navštívila Mgr. Irena Novotná, etnografka ze strakonického muzea s další ze série svých přednášek, tentokrát na téma: jarní zvyky. Nejen že jsme se dozvěděli spoustu zajímavostí o jaru, ale také o historii pálení čarodějnic a stavění májky. Přednášku opět doplnila hrou na dudy a všichni přítomní si s chutí zanotovali známé písničky. Děkujeme paní Novotné a již se těšíme na další setkání.

VÝLET DO HOSLOVICKÉHO MLÝNA

Dalším cílem našich malých výletů se tentokrát staly Hoslovice, kde jsme navštívili areál vodního mlýna. Celým mlýnem nás provedl pan Mlynář a vyprávěl nám o historii mlýna. Klienti měli možnost se podívat do expozice dobových nástrojů i mlynářských strojů. Poseděli jsme si s klienty v



dobové světničce s nádhernou pecí, kde chléb pečou dodnes. Dozvěděli jsme se, že právě v Hoslovickém mlýně se natáčelo nejen spousta českých filmů, ale také mnoho našich krásných pohádek. Celý výlet jsme zakončili kávou a zákuskem v cukrárně. Výlet se velmi povedl a my děkujeme panu mlynáři za zajímavý výklad.

8

„Miláčku, musíš mi na každou otázku odpovídat otázkou?“

„...“

NÁPOVĚDA: DUMA, TOO, ATAFU, DARK, PALLAS	NEMOC RTU	AFRICKÁ PALMA	POKRÝVKY HLAVY	1. část tajenky	DĚTSKÝ POZDRAV		ČAPKOVO DRAMA	VYBAVENÍ NAPŘ. HUD. SKUPINY	3. část tajenky	ATOL SOU- OSTROVÍ TOKELA
ODKOPNUTÍ						NÁVOD				
DŘEŇ ZUBŮ						USPAT ZPĚVEM 2. část tajenky				
BŮŽEK LÁSKY					POPĚVEK ANGL. TAKY					
OKRAJOVÝ OKRASNÝ ZÁHON							OBVODOVÁ ČÁST KOLA ANGL. TMAVÝ			
	VYŘÁZENÝ PAPÍR	BARVIVO NA VEJCE OSMÁN				DIVADELNÍ AKADEMIE DRUH PEČIVA				
CHODIT DO ŠKOLY									PLAZ	DOMÁCKY ALENA
HLAS KUKAČKY					ŘADOVÁ ČÍSLOVKA PLANETKA					
PLOŠNÉ MÍRY				POČÁTEK KTERÝKOLI						
KARETNÍ VÝRAZ			USAZENINA PŘÍSTROJ				ADÉLA DOMÁCKY AMER. TELEVIZNÍ SPOLEČNOST			
TEXTILNÍ DĚLNÍK								CITO- SLOVCE BOLESTI	ŠNEČÍ DOMEK	DESPOTA
	ČÁST SVÍČKY	POZŘÍT OPAK PRAVÉ								
PLACENÝ POTLESK						NICKY ODHAD VÝSLEDKU				
ŽIVEC							BAKTERIE ŘÍMSKÁ 6			
ELIPSA					ŽENSKÉ JMÉNO (7.6.)					
POZPOUŠ- TĚTI SE TEPLEM					ALKOHOLIK					