

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA

HEŘMANŮV MĚSTEC

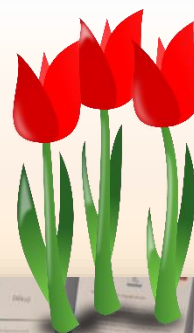
U NÁS DOMA



Ročník XXVII číslo 4 duben/2021 www.domov-hm.cz

Časopis pro pobavení

Naše zlatá děvčata



S úsměvem jde všechno líp...



OBSAH

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	4
Stanice A – Všechny knihy zežloutnou, ale kniha přírody má každý rok nové vydání.....	4
Stanice B – Naděje a trpělivost	5
Stanice C – Vítáme jaro s naší dobrovolnicí Lucinkou	6
Stanice D – Zvyky a tradice svátků jara	7
Stanice E – Jaro	9
Informace z aktivizačního úseku	10
Nadějný duben	10
Svátky obnovy života	10
Hádej, kdo jsem?	12
Ohlédnutí	13
Velikonoční výzdoba	14
Zamyšlení	14
Chystáme se na Velikonoce	16
Pro chytré hlavy	18



Slovo na úvod

Milí čtenáři!

Mám pro vás dobrou zprávu a to, že je většina seniorů a zaměstnanců, kteří se chtěli nechat očkovat, aktuálně naočkována druhou dávkou vakcíny Moderna proti koronaviru. Koronavir se bohužel stále nevyhýbá ani našim seniorům a zaměstnancům a jednou za čas se v domově objeví. Velmi líto je mi seniorů a zaměstnanců bydlících na vile, kteří se s nákazou setkali v plné síle již několikrát a vlivem toho se jejich očkování muselo posunout. Ale věřím, že se vše k lepšímu obrátí.

Mám pro vás ještě jednu dobrou zprávu, a tou je zdárný průběh při restaurování našeho zámeckého balkonu. Dodávku na restaurování vyhrál restaurátor pan Kmošek z Litomyšle. Na

podzim roku 2020 si odborně a za účasti památkového dozoru z Národního památkového ústavu v Pardubicích balkon rozebral a odvezl do svých dílen. Zde se v nedávné době uskutečnil jeden z několika kontrolních dnů. Je velmi zajímavé sledovat přímo v dílnách, jak někdo šikovný něco umí. Náš balkon byl nejspíše vystavěn v 2. polovině 19. století a jednou z otázek restaurátorského průzkumu bylo, jakou měl původně barvu. Památkový dozor požaduje po restaurátorech a majitelích památkových objektů vždy opravu, tedy restaurování do původního stavu. Proto se tedy, v dílně pana Kmoška, odebralo několik vzorků barevnosti povrchových úprav balkonu a ty se poslali do Národního technického muzea v Praze, kde došlo k jejich laboratorní analýze a dále návrhu barevnosti na finální rekonstrukci. Osobně jsem mohla vidět

očištěné a opískované formáty pochozích desek, schodiště i zábradlí. Podstatným úkolem bude nyní odlít 6 kusů nových sloupů ve slévárně a následně jejich kompletace zpět na dílně. Poté se vše musí povrchově upravit do požadované barevnosti, odvézt z ateliéru zpět k nám a zde vše osadit zpět. Osazení bychom rádi viděli v letních měsících, ale aktuálně záleží na



možnostech slévárny. Velmi stručně jsem vám popsala zásadní práce na restaurování balkonu, které jsou velmi podrobně popsány v restaurátorských záměrech a projektech a je nad nimi stále veden dohled památkářů. Já sama jako laik se prostě už jen těším, až bude balkon zpět a budete si na něm moci užívat slunečních paprsků. A že se na ně všichni už moc těšíme...

Přeji všem pevné zdraví a klidné Velikonoce.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova

Blíží se konec topné sezony a je potřeba plánovat dokončení akce Rekonstrukce otopného systému. Letos by se měla celá akce dokončit. Radiátory a trubky na topení se tedy budou měnit hlavně na stanici B, dále na stanici C a na stanici E. Je potřeba počítat s tím, že dojde k určitému omezení a po dobu prací na určitém pokoji se bude muset pokoj třeba na den nebo dva opustit. Manipulace s trubkami a radiátory je manipulačně náročná a my vám zajistíme tento krátký pobyt v jiném pokoji nebo společenské místnosti.



Další práce, které probíhají jsou práce na rekonstrukci balkonu. Již jsme měli možnost vidět první opravené části a je vidět, že vybraná firma přistupuje k práci velmi zodpovědně, balkon bude moc hezký.

Jelikož nám prozatím nevyšla možnost nechat provést větší revitalizaci parku, pustili jsme se alespoň do kácení několika stromů, které byly opravdu suché, stály kolem cest a mohly by tak být i nebezpečné. Tyto práce jsou již dokončené a vy se můžete v parku potěšit probouzením

přírody. Park pro naše seniory je přístupný každý den od 9.00 do 17 hodin. Prosím respektujte omezení a v parku nevstupujte za pásky nebo do míst, kde je zákaz vstupu.

Ještě jsem vás chtěla informovat o tom, že do jídelny v přízemí bylo zakoupeno nové akvárium. Sice je ještě bez rybiček, ty ještě musí počkat, až se voda ustálí, ale už teď je krásné. Přeji vám všem příjemnou relaxaci při pohledu jak do akvária, tak i na krásnou jarní přírodu.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Všechny knihy zežloutnou, ale kniha přírody má každý rok nové vydání

Koho neuzdraví léky, toho uzdraví příroda, praví jedno moudré přísloví. Každá květina, každý strom, vše v přírodě nás může mnohému naučit. Jaro je období plné vůní, barev a rozkvetlých



květin. Při našich procházkách parkem se rádi zaposloucháme do ptačího švitoření. Vědci vyzkoumali, že na běžnou komunikaci ptákům stačí jednotlivé zvuky. I ty jsou však zajímavější, než bychom čekali. Například ocitnou-li se ptáčata sama, ozývají se osamělým voláním, když je po chvíli matka najde a mohou se zavrtat do jejího peří, vesele si pozpěvují. Další „slova“ používají, když se leknou, nebo jsou-li nucena seskočit z pohodlného hnízda. Často se také ozývají voláním klidnějším, na které čekají od matky okamžitou odpověď. Pouze se potřebují ujistit o její přítomnosti, ale jakmile by se neozvala, začnou osaměle naříkat. Většina

ptáků dovede vykouzlit i libozvučný zpěv, který se od běžných „ptačích slov“ velmi liší. Není jim vrozený, musí se jej učit a pilně trénovat. Je záhadou, proč je ptačí zpěv tak podobný naší hudbě. Někteří vědci tvrdí, že se lidé kdysi naučili zpívat a mluvit po vzoru ptáků, nebo stejnou cestou jako oni. Mohli bychom říci, že veškeré umění je napodobováním přírody. Mezi našimi opeřenými pěvci je mnoho mistrů s podmanivým hlasem. Takový umělec v černém oblečku je například kos. Přichází stále s novou písničkou, předvádí libozvučné melodie, které umí mistrně zdokonalovat. Mladí kosi se melodické písně učí od svých otců. Je známé, že i hudební skladatelé se učili komponovat podle zpěvu ptáků. Ptačí zpěv se skutečně podobá hře na hudební nástroje. Těm našim milým opeřencům je dán absolutní hudební sluch. S hlasem a různými motivy si doslova hrají. Dovedou imitovat i zpěv jiných ptačích druhů a mistrně ho zakomponovat do svých písní.

Vlasta Růžičková

Běčko

Naděje a trpělivost

Taky máte poslední dobou pocit, že jste více podráždění? Reagujete na běžné věci nepřiměřeně? Jak zvládáte současnou situaci?

Člověk má pocit, že ho obklopuje smutná nálada. Museli jsme se přizpůsobit nové situaci, která je pro nás velkou zátěží.

Musíme být tolerantní k tomu co přichází. Žijeme v nejistotě a obavách. Různá nařízení nás omezují a člověk musel ustoupit od spousty svých aktivit. A hlavně si myslím, že každému chybí společné chvíle s rodinou a přáteli. Máme sice možnosti promluvit si pomocí telefonů či tabletů. Když mně chybí, a určitě nejenom mně, vřelé objetí a upřímná pusa třeba s mojí babičkou.

Je asi dobré najít si nějakou příjemnou činnost, z níž se můžeme radovat. Myslím, že jsou zpátky časy, kdy se ženy vrátily k ručním pracím. Jen v mém okolí jich je plno. Kolegyně pletou, háčkují, šijí. Moje sestra se pustila do renovace starého nábytku. Zrovna včera jsem jí kupovala další ředidlo. Teď moří dřevěné opěrky křesel. Moje kamarádka, která pracuje v muzeu v cukrovaru v Dobručce u Mladé Boleslavi, si vyrobila zahradní nábytek ze starých dřevěných palet. Já vím, že možnosti jsou omezené. Velkým plusem je možnost procházky, alespoň v části parku. Do parku vidím z naší kuchyně a při vaření zahlédnu veverka a teď hlavně spoustu ptáčků. Však už nás ráno při cestě do práce provází jejich štěbetání. V době, kdy byl park pokrytý sněhem jsem mohla z našich oken sledovat děti sáňkující u sklípku. Letos byl park tichý, děti do parku nesmí. Procházky v parku chybí všem a většina obyvatel města se těší, až zase budou moci park využívat. Lidé nemohli jezdit na hory a příroda pomohla, že si zimní radovánky užívali v našem městě a okolí. Rybníky plné bruslařů, které jsem zažila letos, jsem už spoustu let neviděla. Spoustu lidí vytáhlo běžky a stopy křižovali nejen v okolí města. Můj švagr stál na běžkách poprvé v životě a večer seděl celý unavený u nás v kuchyni u kávy a koláče. Moje dcera vyrazila na běžky s mojí maminkou, která je také již hodně let v důchodu. A jak si to spolu užily!

Přichází jaro, s ním víc sluníčka. To nám přinese novou sílu a energii. Také naději a víru, že vše se v dobré obrátí. Jen nesmíme ztrácet trpělivost a toleranci. Víme, že my pečovatelky, nejsme pokaždé naladěné na tu správnou notu, ale vězte, že se snažíme. Již více jak rok pracujeme v podmínkách a situacích, které se často mění a musí být aktuálně rychle řešeny. Jsme taky jen lidé a dokáže nás plno věcí rozhodit a zkazit naši náladu. Po pravdě není to jen tady v práci, ale spousta z nás má starosti i doma. Oni děti zavřené doma při učení, které teď probíhá přes počítač, také stojí plno hlubokých nádechů na uklidnění. Mladší dceru letos čekají přijímací zkoušky na střední školu. Na vysvědčení měla jednu dvojku, ale oznámila nám,

že půjde do učení na řezníka do Poličky. Někdy nás její pubertální nápady děsí. Musíme vše brát s humorem. Myslíme si, že můžeme na tomhle světě moc málo, ale zapomínáme, že se na někoho můžeme usmát. A to rozhodně není málo. A věřte, že i když máme respirátor při úsměvu září naše oči.

DOBŘÍ VĚCI PŘICHÁZEJÍ K TĚM, KTEŘÍ VĚŘÍ, LEPŠÍ VĚCI PŘICHÁZEJÍ K TĚM, KTEŘÍ JSOU TRPĚLIVÍ A TY NEJLEPŠÍ VĚCI PŘICHÁZEJÍ K TĚM, KTEŘÍ SE NEVZDÁVAJÍ. Alan Alexander Milne

Hodně zdraví, naděje, sil a pozitivních myšlenek přeje

Petra Polgárová

Céčko

U nás na stanici C vítáme jaro s malou dobrovolnicí Lucinkou

Jaro je jedno ze čtyř ročních období. V mírném pásu se vyznačuje začátkem vegetativní aktivity rostlin a zvýšením aktivity živočichů. Venku se otepluje a prodlužují se dny. Meteorologické jaro začíná 1.března a končí 31.května. První poslové jara, sněženky a krokusy už vystrkují svoje lupínky nad zem a ptáčci pomalu začínají zpívat. Sluníčko ohřívá zem a jeho paprsky nás příjemně hřejí.

U nás na oddělení C máme jaro moc rádi. Sluníčko nakukuje okny do pokojů našich uživatelů a krásně je prosvítí a prohřeje. Snažíme se navzdory nynější situaci, která omezuje pobyt venku na čerstvém vzduchu, přiblížit toto krásné roční období uživatelům rozmanitými aktivitami - čtením z knížek,



povídáním o zvířátkách, kytičkách a také o různých tradicích, které jsou svázány právě s jarním obdobím. Jaro jsme také vítali společně s paní Brzobohatou, která oslavila svoje narozeniny. My všichni máme rádi oslavy, protože je to příležitost, jak udělat někomu, koho máme rádi, radost. Úsměv a rozzářené oči paní Brzobohaté hovořily za vše. Nemůžeme ani zapomenout na velkého chlupatého parťáka Joeyho a jeho malé kamarádky Luštičku a Darinku. Oba rozdávají hodně radosti mezi našimi uživateli a jejich odměnou je pohlazení a drbáníčko za ouškem.



K jaru se váže 8. březen, kdy všechny ženy slaví svůj svátek. I u nás v domově se na tento den nezapomnělo a všem uživatelkám byla k MDŽ věnována krásná kytička. Samozřejmě i sestřičky nepřišly zkrátka a byly také obdarovány kytičkou, která nás moc potěšila.

Naše malá dobrovolnice Lucinka

opět potěšila sestřičky a uživatele na stanici C krásnými velikonočními zajíčky. Bylo v nich schované překvapení v podobě lineckého pečiva ve tvaru velikonočního vajíčka.

Personál dostal překrásnou dekoraci na vyzdobení denní místnosti. Všichni Lucince moc děkují a přejí hezké VELIKONOCE.

Jitka Peštová



Děčko

Zvyky a tradice svátků jara

Nejtypičtějším symbolem Velikonoc jsou samozřejmě vejce. V minulosti bývalo zvykem, že lidé nosili na Hod boží velikonoční nejrůznější jídla jako například právě beránky, vejce, mazance, ale také chléb a víno k posvěcení. Část těchto laskomin byla věnována hospodářským zvířatům a polím. Pro zdravou vodu se nesmělo opomenout hodit kousek

mazance také do potoka nebo studně. Vejce byla neoddělitelnou součástí velikonočního stolování. Děti dostávali vajíčka jako odměnu při řehtání, a především chlapani byli o Velikonočním pondělí obdarováni vejci obarvenými na červeno. Až později se začala vejce zdobit také dalšími barvami a zajímavými způsoby zdobení.

Tradiční velikonoční jídla

Možná si už málokdo vzpomene, že tradičním velikonočním jídlem byla odjakživa velikonoční nádivka. Ta se podávala obvykle k obědu s bramborami. Například po celé Moravě se nádivka pekla z nasekaného uzeného a telecího masa, které bylo smícháno s vejci, krupičkou a zelenými bylinkami – nejčastěji mladými kopřivami. Třeba ve středních Čechách se nádivka připravovala ze žemlí, které byly máčeny ve vývaru z uzeného masa.

O Zeleném čtvrtku se rozdávaly mužům Jidáše mazané medem. Stará pověst praví, že kdo sní na lačno pečivo zvané Jidášek s medem, má zaručenu ochranu před jedovatým uštípnutím. Pověsti také nabádají, že by člověk měl o Velikonocích sníst něco zeleného, aby byl chráněn proti bolení v krku, a tak na velikonočních stolech nesměla chybět



polévka z čerstvých bylinek.

Na zlatavě upečený mazanec se však zapomenout nemělo nikdy. Peče se stejně jako vánočka z kynutého těsta a pro zlepšení chuti ho hospodyňky nadívaly tvarohovou náplní. Uprostřed mazance se podle starých tradic vykreslil kříž, který symbolizoval ukřižování.

O velikonočním pečení i vaření se dá říci – jiný kraj, jiný mrav. Region od regionu, ale také země od země se vyjma klasických symbolů

svátků jara uplatňují místní tradice a zvyky. Na Slovensku se o velikonočních svátcích peče tradiční tvarožník. V sousedním Polsku se zase například určitě setkáte s velikonoční bábovkou s citronovou polevou zdobenou kandovanými třešněmi. Zato v Rusku se neobejdou bez tzv. mazurky, což je obdoba známého oříškového dortu, který je zdoben barevnými cukrlátky.

Jana Novotná

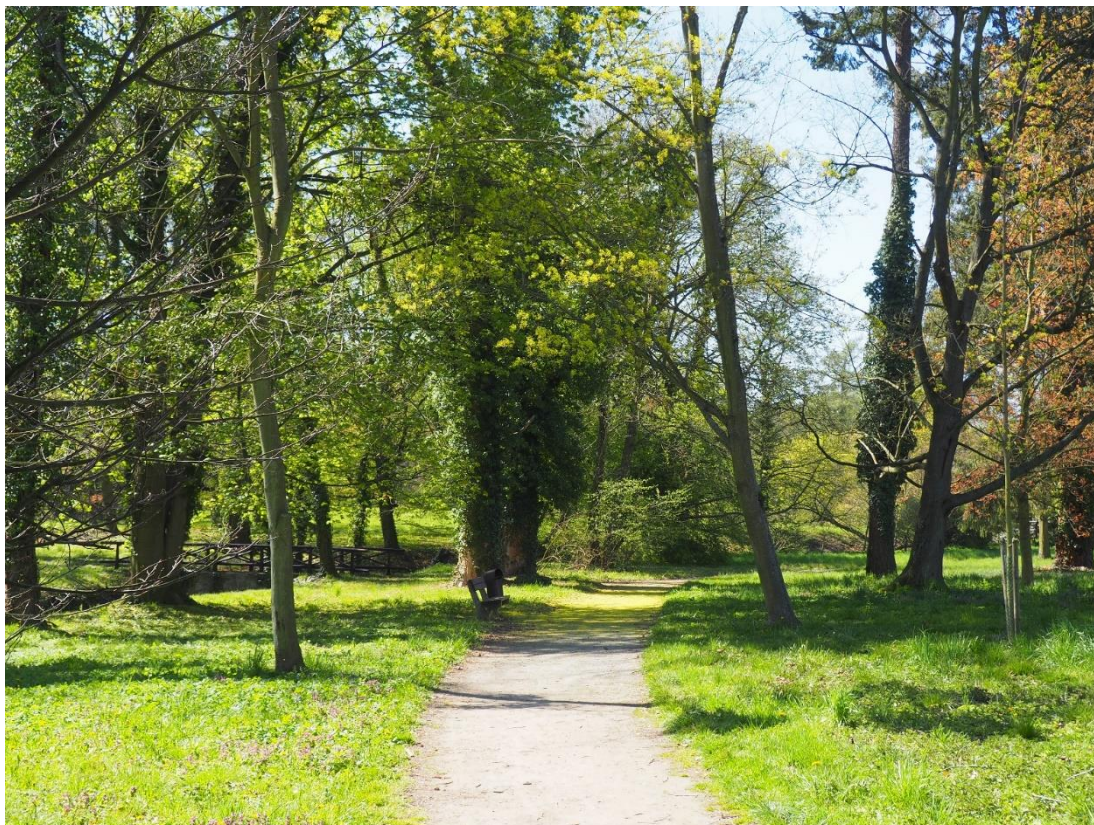


Jaro

Jaro je tady. Počasí je zatím ještě nestálé, vždyť i na první jarní den nás příroda překvapila pořádnou chumelenicí a sněhovou nadílkou. Ale dny už se konečně prodlužují, přibývá světla a slunce. A znáte to přísloví „Kam nechodí slunce, tam chodí lékař“? Sluneční svit má na náš organismus totiž velice pozitivní účinky. Pobyt na slunci snižuje stres a navozuje dobrou náladu, odstraňuje celkovou únavu, působí proti depresím. Sluneční paprsky jsou přirozeným zdrojem vitamínu D, ten zajišťuje optimální vstřebávání vápníku do kostí a tím pomáhá předcházet osteoporóze, nebo-li řídnutí kostí. Dostatek vitamínu D také přispívá k posílení imunitního systému. Zhoršená imunita se neprojevuje pouze zvýšenou náchylností k infekčním onemocněním, ale i sklony k depresím a úzkostem, bolestí zad a řadou dalších zdravotních komplikací.

Pobyt na slunci má příznivý vliv na krevní tlak, napomáhá lepšímu spánku, stimuluje také tvorbu serotoninu, kterému se říká hormon štěstí.

Ale jak se také říká „Všeho s mírou“. Musíme myslet i na negativní účinky slunečního záření jako je předčasné stárnutí pokožky, úžeh, úpal,..



Jarní sluníčko už nás láká na procházku do parku, k posezení na nádvoří nebo se jen tak vyhřívát za oknem. Tak se nenechme dlouho přemlouvat a hned nám bude zase o trochu líp.



Jiřina Dittrichová

Řešení ze str. 18 – 1) 228, 6) sedmikráska

- Holub, tygr, lev, humr
- Dana, Dita, Gita, Kamila
- Blansko, Opava, Ostrava
- Astra, maceška, tulipán
- Labe, Vltava, Ohře, Dyje

BLESK -les, lesk MEDVĚD – med, dvě
 KOŠILE - koš MODŘÍN – modř, dřín
 POKLEP – klep POPLATEK – oplatek, plat
 OKOLO oko, kolo KOALICE – Alice
 POMERANČ – ranč MINARET – mina, ret
 KONIKLEC - klec ZABARVENÍ - bar, barvení
 PŘEHRŠLE – pře, šle POHLADIT – hlad, ladit
 POHÁDKA – hádka MILENCI – mile, len

Pastelka – pas, past,
 pastel, kal, lak, pak, pes,
 apel, tesk, tep, telka,
 kape, kapela, lekat, kat,
 tak, tlak, selka, paseka,
 sekát, set, paleta, letka,
 saka, pasta, klepat, akt,
 akta, patka, sekt, sekta,
 kasta, ...

Informace z aktivizačního úseku

Nadějný duben

Co bychom mohli očekávat v měsíci dubnu, kdy bude náš domov po druhém očkování? Rádi bychom pro vás uspořádali venkovní akci opékání buřtů, tedy pálení čarodějnic, což vychází na konec dubna. Loni jsme o ni přišli, tak letos bychom si ji mohli již dopřát. To by byla první akce, která by pro nás byla znamením pozvolného návratu k vašim oblíbeným činnostem a akcím. V druhé polovině dubna při hezkém počasí bychom přesouvali ven i hraní hry



pétanque, kterou nyní hrajeme ve vestibulu. Právě měsíc duben začíná příchodem Velikonoc a jarního počasí. Bude tedy i pro nás symbolem naděje v tomto složitém období. Začneme se těšit z návratu maličností, které doufejme postupně přejdou ve větší radosti. Velikonoce si zatím připomínáme v rámci jednotlivých oddělení. Připomínáme si hlavně význam velikonočních svátků jak křesťanský, tak folklorní. Nechybí

barvení vajec, pletení pomlázky, zvyky a tvoření výzdoby společně s vámi. Přeji vám klidné prožití velikonočních svátků, co nejvíce hezkého jarního počasí, ať se vaše dny naplní optimismem.

Veronika Ludvíčková

Svátky obnovy života

Přemýšlela jsem, čím bych tentokrát přispěla do dubnového čísla časopisu. Snad jen stručným připomenutím smyslu Velikonoc, kterým je z velké části věnován.

Velikonoční svátky letos slavíme velmi brzy, hned první dubnový týden. Termín Velikonoc je pohyblivý a církev jej stanovila na následující neděli po prvním jarním úplňku. Letos měsíc dosáhne úplňku už v sobotu 27. března. Postní období trvá symbolických 40 dní od Popeleční středy, kterou končí doba masopustního veselí. Na čtyřicet dní Ježíš odešel do pouště, kde se postil, byl ďáblem pokoušen a třikrát ve zkoušce obstál. Šestá, poslední postní neděle je nazývána Květná. Připomínáme si Ježíšův vjezd do Jeruzaléma na oslíku. Zástupy jej s ovacemi vítají, zanedlouho si však vyžádají jeho odsouzení a smrt. Ježíš přijíždí se svými učedníky oslavit ve Svatém městě židovské Velikonoce-svátky Pesach. Židé při

jejich oslavě vyprávějí příběh o vyjití z egyptského otroctví za svobodou do zaslíbené země pod vedením Mojžíše a jeho bratra Árona. Dlouhých čtyřicet let putovali Izraelité pouští, než překročili řeku Jordán a došli do cíle své pouti.

Ve velikonočním týdnu si připomínáme Zelený čtvrtek, kdy Ježíš se svými učedníky před svým zatčením naposledy povečeří podle židovské tradice beránka, nekvašený chléb a víno. Velký pátek je spojen s Ježíšovým odsouzením, ukřižováním a uložením těla do skalního hrobu, Bílá sobota je den, kdy vše utichá, až pozdě večer se konají vigilie, tzv. noční hlídky-očekávání Kristova vzkříšení. V tuto dobu se konají také křestní obřady. Novokřtenci byli oblečeni do bílého šatu, proto označení Bílá sobota. Hod Boží velikonoční je vrcholem svátků, připomínkou a radostnou oslavou vítězství života nad smrtí. Tolik ve stručnosti o duchovním smyslu Velikonoc.

S těmito jarními svátky je těsně spojena i řada lidových obyčejů, mnohé z nich dobře známe a stále je udržujeme, i když už od loňského roku prozatím jen v omezené míře. Doufejme, že tradiční pomlázku si příští rok užijeme opět tak, jak jsme byli zvyklí. Požehnané a radostné Velikonoce vám všem!

Alena Tučková



Hádej, kdo jsem?

Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého čísla našeho časopisu:

- 1) Šárka Janečková, pečující z oddělení B
- 2) Dana Slavíková, pečující z oddělení D (vila)
- 3) Jiřina Dittrichová, vedoucí z oddělení E

Představuji vám naše další tři zaměstnance, tentokrát to bude pánská jízda. Každý z pánů pracuje na jiné pozici a máte možnost se s nimi potkat po celém zámku i na vile:

Fotografie č. 1

- mám rád víno, ženy, zpěv
- v domově pracuji 19 let
- pracuji na druhé pracovní pozici

Fotografie č. 2

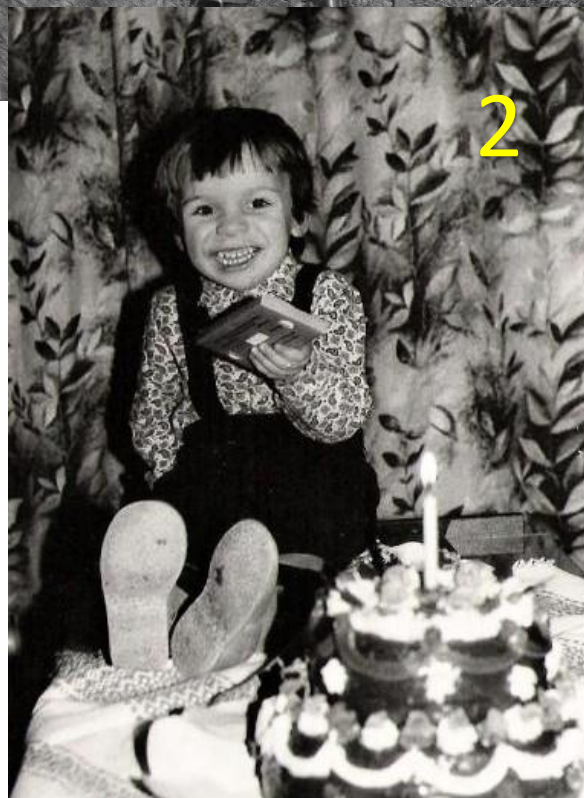
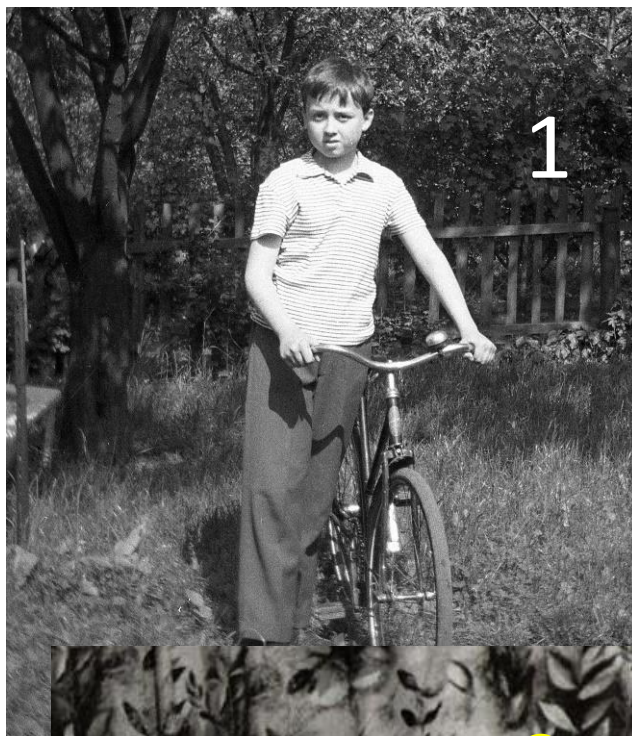
- rád chodím do divadla
- v domově pracuji 5 let
- jsem skaut tělem i duší



Fotografie č. 3

- mám rád dobrou muziku
- v domově pracuji 6 let
- pracuji stále na stejné pozici

V dubnovém čísle této ankety máte možnost poznat muže, kterých je tu oproti ženám jako šafránu. 😊



Ohlédnutí...

V květnu to budou dva roky, co jsme společně v rámci rehabilitace ukončili akci **Jedeme po České republice, aneb pěšky i na kole**. Jezdili jste na motomedech a venku při procházkách používali krokoměr. Já pak sčítala všechny našlapané a nachozené kilometry a poctivě každý den zapisovala celkový počet. Měli jsme k dispozici mapu a vyznačovala jsem vám trasu a zastávky měst, kde jsme ten den skončili. Projeli jsme 11 krajů a celkem se této akci zúčastnilo 50 seniorů a také nám jeden den pomohli najet pár desítek kilometrů naši zaměstnanci. Na rehabilitaci máme na nástěnce fotografie z této povedené akce, které si velmi rádi prohlížíte a vzpomínáte. Do cíle, tedy do Heřmanova Městce, nám tenkrát zbývalo pomyslných 90 kilometrů. Skončili jsme ve městě Lanškroun. Celkem po České republice jsme společně ujeli a nachodili úžasných 1271 kilometrů. Slibovala jsem pokračování v dalším roce. Bohužel vloni nás zaskočila koronavirová pandemie a z toho vyplývající opatření, poté červnová povodeň a znemožnění navštěvovat náš park. Letos jsem se rozhodla, že už na nic čekat nebudeme. Jaro je tady a my se zase potřebujeme radovat z pohybu! Akci přizpůsobím našim možnostem a společně si ji užijeme. 😊

V květnovém čísle našeho časopisu U nás doma vás budu podrobněji informovat, co jsem si pro vás připravila a kdy začneme.

Lenka Pumerová



Řešení ze str. 19 – 8) tygr, otakárek, daněk, skřivan, lama, havran, slon, lachtan, pstruh, ropucha, sysel, skřivan, tetřev, nosorožec, netopýr, mýval 9) kapr, sumec, jeseter, lipan, velryba, 10) 2056,1962,1486,669

Velikonoční výzdoba

Když se řeknou Velikonoce, tak se mi zákonitě vybaví výprask mezi dveřmi, popřípadě honičkou po bytě, kdy si koledník chce vydobýt svou odměnu v nejrůznějších podobách. Ať už to jsou různě zdobená vařená vajíčka, čokoládová a jiné cukrovinky, až po mašli na pomlázku, či něco dobrého do žaludku, co se lije do štamprdlete. Letos jsme opět o tuto tradici ochuzeni a upřímně řečeno, mi tohle zrovna nevádí. Nikdy jsem nepochopila, proč mám být bita já. Vždy jsem měla sto chutí koledníkům pomlázku vzít a vrátit to i s úroky. Taky si zaslouží být mladí, krásní a zdraví, no ne?



Na Velikonocích se mi jako jediné líbí zdobení vajíček. To nepřeborné množství technik lahodí oku. Nejraději mám zdobení, které ovládá naše Hanička. Její kraslice mi zdobí každoročně byt, ačkoliv si na výzdobu moc nepotrpím. I letos tomu tak bude. I vám na pokojích a chodbách dělají radost, protože u ní v dílně díky vám pracantům, vznikly nádherné papírové košíčky, ve kterých jsou zmíněné kraslice.

Mějte krásné Velikonoce a těšme se na přicházející jaro, které si dalo celkem načas.

Veronika Vodičková

Zamyšlení

TO MĚ ZASÁHLO - aneb několik slov o lukostřelbě a několik slov o slově.

Ani facka, ani hádka. Postačí i zpráva z agentury JPP /Jedna Paní Povídala/ a já, uražená, znechucená, rozčilená, zklamaná...řeknu: "To mě fakt zasáhlo!" A co vlastně? Slovo - to neviditené NIC - symbol, který slouží k tomu, abychom si zpřítomnili něco, co teď právě nevidíme.

Zasáhlo mě Slovo. NĚKDO vyslovil NĚCO a MĚ TO zasáhlo. A já to cítím. Sevřel se mi žaludek, nahrnula se mi krev do hlavy, rozbušilo se mi srdce...zalil mě pot... Cítíte to někdy taky? Vnímáte to? Když je těch zásahů moc, můžu onemocnět. Začne to třeba nechutí...k jídlu...k

práci...k lidem okolo...pokračuje to ztrátou sebedůvěry nebo naopak neustálou ofenzívou - čili alergickou reakcí na cokoliv, co vnímám jako útok...

„Slova jsou vystřelené šípy" řekl dávno někdo moudrý. „Slovo uzdravuje i zabíjí"

Vyhrocená doba je úrodnou půdou pro slova s ostrými hroty, a tak se nabízí otázka, jestli, když mě zasáhne bolavý šíp slova, můžu, ač zasažená, zůstat nezraněná ...(?)

Ano, když si uvědomím, že „lukostřelec" s toulcem plným ostrých šípů většinou střílí naslepo. Potřebuje prostě jen vypustit šípy vlastního vnitřního neklidu, nespokojenosti, obav, bezmoci... a já se, jako na potvoru, nacházím v jeho zorném poli. Slovo mě zasáhne, ale nemusí mě ranit, protože vím, že mi nepatří. Patří tomu, kdo ho „vystřelil". Nemusím ani reagovat. „Neberu si ta slova osobně", jak říká Don Miguel Ruiz - mexický lékař a šaman ve své knize Čtyři dohody...

Pokud střelec trefí do černého - do mého svědomí, pak musím být já dost silná na to, abych nerozbila zrcadlo jen proto, že mi ukázalo křivou hubu. :-D

A ještě může nastat situace jako v pohádce o Plaváčkovi, který nesl dopis od krále královně. Cestou potkal svou kmotřičku, která dopis kouzlem přepsala, aniž porušila jeho pečeť a tak významně zasáhla do osudu svého kmotřence. Tím chci říct, že skoro nikdy neobdržím přesně tu informaci, která byla vyslána, pokud ji získám zprostředkovaně /od kamarádky, kolegyně nebo od agentury JPP/. Vždyť ani dva překladatelé nepřeloží jednu báseň stejně. Vždyť ani šíp neletí pořád rovně-gravitace změní dráhu jeho letu... A tak i informace je „přepsána" - upravena tím, kdo ji přináší... Slovo mění náboj – energii - podle toho, jak je pochopeno a předáno tím, kdo ho tlumočí... Takže, stručně řečeno, ani tenhle šíp mě nemusí ranit, jestliže se mu sama nepostavím do dráhy letu.

Jsem tou, která slyší a zároveň tou, která mluví a je slyšena. A proto mám a chci „vážit slova" tak, jak radí Don Miguel Ruiz ve své slavné knížce, z níž vám teď nabízím dva krátké úryvky, které můžou nám všem pomoci v složitém, ba přímo vyhroceném čase.

Tak tedy První dohoda: Važte slova.

Mluvte čistě a jasně. Říkejte pouze to, co si opravdu myslíte. Vyvarujte se používání slov proti sobě samým a pomlouvání ostatních. Využívejte sílu slova ve směru pravdy a lásky.

Slovo je nejmocnějším nástrojem, který jako lidé máme. Je to kouzelný nástroj. Ale stejně jako meč má dvoje ostří, dokáže i slovo vytvořit ten nejkrásnější sen, anebo vše okolo nás zničit...

S přáním krásného jara vás zdraví Jarka.

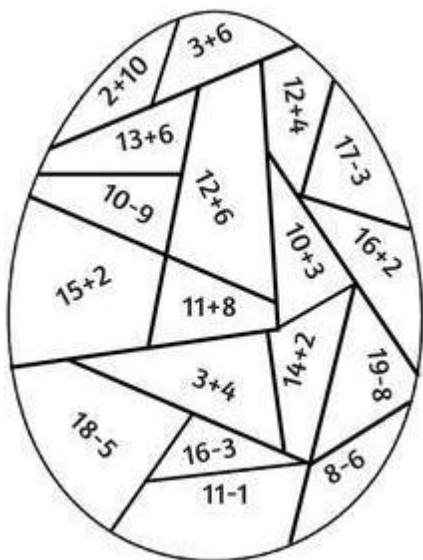
Chystáme se na Velikonoce





Přejeme klid a pohodu o Velikonocích!

Pro chytré hlavy



1. Spočítej všechny příklady z vajíčka.

Nejdříve jednotlivě a následně všechny dohromady.

2. Napiš své jméno a od každého písmene vymysli přídavné jméno

Př. EVA – Elegantní, Vytrvalá, Akorátní

Pokud máš krátké jméno, udělej totéž s příjmením

3. Hledání slov ve slově

Každé slovo obsahuje ještě jiné. Najdi ho.

Př. kosatec – kosa

BLESK

MEDVĚD

KOŠILE

MODŘÍN

POKLEP

POPLATEK

OKOLO

KOALICE

POMERANČ

MINARET

KONIKLEC

ZABARVENÍ

PŘEHRŠLE

POHLADIT

POHÁDKA

MILENCI

4. Tvorba slov z písmen

Každé písmeno použij do jednoho slova jen tolikrát, kolikrát tu je.

Různých slov vymysli co nejvíc. **S E A T P A L K**

5. Vymyslete co nejvíce slov:

- Označující zvířata, kde není obsaženo písmeno A, Á
- Označující ženské jméno, kde není obsaženo písmeno E, É, Ě
- Označující moravské město, kde není obsaženo písmeno I, Í
- Označující květinu, kde není obsaženo písmeno O, Ó
- Označující řeku, kde není obsaženo písmeno U, Ú, Ů
- Označující mužské jméno, kde není obsaženo písmeno Y, Ý

6. Hádanka

Malé žluté sluníčko, mhouří bílé řasy, namáhej se maličko, co to bude asi?

Řešení z této strany najdete na str. 9

7. Napiš nebo nakresli alespoň 15 kulatých věcí, např. slunce, hodiny, žárovka

8. Přesmyčky zvířat

GYRT

ETROKÁRA

NĚDKA

ŘASKNIV

MLAA

AHNARV

SONL

CHALTAN

PRUHTS

CHRUPAO

SLYES

VSKŘINA

ŘETVET

SOREŽOCON

ETNOPRÝ

VAÝML

9. Doplňte vynechaná písmenka do slov a dostanete názvy ryb

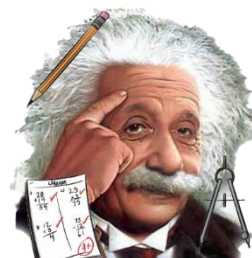
K – P –

S – – – C

J – S – – –

L – – – N

V – – R – – –



10. Dokážete k uvedeným římským číslicím správně přiřadit jejich arabské protějšky?

MMLVI

1) 1962

MCMLXII

2) 669

MCDLXXXVI

3) 2056

DCLXIX

4) 1486

Řešení z této strany najdete na str. 13