

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

ČASOPIS K POBAVENÍ

U NÁS DOMA



HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXV číslo 8 říjen/2019 www.domov-hm.cz

Na skok v Keni

Informace z
Centra Dialog

Foto z Afriky



OBSAH

| | |
|---|-----------|
| SLOVO NA ÚVOD | 3 |
| Houby všude kolem nás | 3 |
| INFORMACE Z DOMOVA..... | 4 |
| Informace z Centra Dialog | 4 |
| INFORMACE Z OŠETŘOVATELSKÉHO A ZDRAVOTNÍHO ÚSEKU | 7 |
| Stanice A – Říjen – měsíc imunity | 7 |
| Stanice B – Taneční | 8 |
| Stanice C – Omalovánky | 10 |
| Stanice D – Šípek | 11 |
| Stanice E – Čas hojnosti | 13 |
| INFORMACE Z AKTIVIZAČNÍHO ÚSEKU..... | 14 |
| Aranžování květin ve vile | 14 |
| Vycházka do parku | 15 |
| Setkání s pracujícími z dílen | 16 |
| Léto fuč | 17 |
| Mezinárodní den seniorů | 18 |
| A na co se můžete těšit? | 18 |
| SAMI SOBĚ | 19 |
| Život je klenot – Libuše Marková | 19 |
| PRO CHYTRÉ HLAVY..... | 20 |



Slovo na úvod



Houby všude kolem nás

Letošní září bylo velice úspěšné na růst hub. Myslím, že vášniví houbaři prožívali svůj krásný sen. I já jsem několikrát byla na houbách a doma máme stále v chodbě připravené košíky, nože a také holínky do mokrého jehličí. Tento čas nám houbařům opravdu přál. Mám informace, že i v našem zámeckém parku se dají jedlé houby

nalézt a následně zpracovat v naší malé kuchyňce na podkroví. Co třeba takovou smaženici.... K podzimnímu času nepatří jen houbaření, ale i sběr dalších plodů, jako třeba dýní, s kterými si ozdobíme vstup do domu, úklid jablek na zimu, moštování, úprava záhonů před zimou, pouštění draků a sbírání kaštanů. To všechno jsou činnosti, které našemu životu dávají určitý řád a pořádek. Já sama je mám moc ráda, i když pouštění draků mi teda moc nejde☺



Náš domov se také pomalu chystá na nadcházející zimní čas, zavíráme letní vchody, vyměnili jsme květinovou výzdobu, kontrolujeme radiátory na topení a vše chystáme na příchod studenějších dní.

V tomto čase jsme také společně poseděli s našimi zaměstnanci při příležitosti 12. ročníku ankety „Srdce na dlani“. Při společném posezení zaměstnanců domova v Rytířském sále jsme vyhlásili jména 3 oceněných dam pro letošní ročník. S radostí vám tedy představujeme letošní 3 nominované, jmenovitě paní Jitku Dziedzinskou, provozní domova, která nám připravuje skvělé jídelní lístky a zároveň je vedoucí celé kuchyně. Další oceněné jsou pracovnice v sociálních službách, které se výborně, s láskou a zároveň profesionálně starají o naše seniory a to konkrétně paní Petra Polgárová na stanici B a paní Šárka Stybalová na stanici C. Všechny 3 dámy si zaslouží veliké poděkování za jejich dosavadní práci. Samozřejmě tady na zámku máme mnoho dalších a dalších šikovných zaměstnanců, kterých si vážíme a taktéž i jim děkuji za stále dobře odváděnou práci.

Všem čtenářům přeji poklidné zimní měsíce a pěkné počtení třeba nad šálkem dobrého čaje.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

Informace z Centra Dialog

Přibližně před rokem sužovalo Keňu velmi intenzivní období dešťů. Stoletá voda zasáhla vesnici PapOnditi, poničila domovy, kostely i veškeré sociální vybavení celé vesnice. Nebyla ušetřena ani škola Peace Kids Humanist Academy, která byla v roce 2006 vybudována a kterou navštěvuje i náš Felix. Voda poškodila všech 11 tříd, z toho čtyři třídy byly zcela zničeny. Díky štědrým darům vybraným prostřednictvím elektronické kampaně Darujme.cz a výtěžku z benefičního představení v divadle ABC se podařilo ještě v roce 2018 začít s celkovou rekonstrukcí školy.

Špatný stav školy donutil děti odejít do sousedních škol. S opravou se začalo okamžitě, jak jen to bylo možné. Ruce přiložili sousedé, rodiče, opatrovníci a další obyvatelé vesnice. Mnozí z nich darovali i další peníze. V současné době ještě rekonstrukce pokračuje. Jsou postaveny tři moderní učebny, ve kterých již nyní probíhá výuka. Čtvrtá třída se buduje. V současné době se ve škole učí 200 žáků. Až bude škola opravena, bude jí



navštěvovat okolo 400 žáků tak, jako dřív. Děti budou mít i vlivem povodně hezčí prostředí a modernější učebny.

Tato škola postavená v roce 2006 má již více jak 2000 absolventů a dnes studuje na vysokých školách po celé





Keni cca 50 studentů, absolventů této školy.

Dle slov koordinátora Jamese Omolly: „Projekt změnil tolik životů, které by jinak skončily špatně, protože rodiny dětem nemohly poskytnout kvalitní vzdělání. Naše škola je centrem poznání ve vesnici PapOnditi. Věříme, že naše příběhy o úspěchu se nesmazatelně zapíší do historie. Tyto děti budou

jednoho dne soběstačné, dobře se postarají o sebe a své vlastní rodiny, čímž přeruší začarovaný kruh chudoby a AIDS v naší vesnici. Toto je podstata projektu, který probíhá v samotném srdci vesnice PapOnditi v Keni“.

Škola se v roce 2012 stala nejlepší v regionu.

Centrum Dialog nás průběžně informuje o dění v Keni, ale i v jiných afrických státech např. Guinei. Oslovili jsme koordinátorku organizace a těšíme se na fotku a zprávu od Felixe, jak se mu daří a jak zvládnul toto složité období.



Do Keni jsme poslali Felixovi dopis, jehož znění si můžete přečíst.

Milý Felixi,

dozvěděli jsme se o problémech, které Tvoji škole způsobila velká povodeň. Napiš nám, jak se ti daří, jak pokračuje tvoje vzdělávání a také jak se daří celé tvoji rodině. Nebylo to pro



vás všechny určitě lehké období. I u nás se čas od času objeví povodně. Stoletá voda se v našem hlavním městě, v Praze, objevila naposledy v roce 2013 a způsobila obrovské škody. Takže jenom abys věděl, že toto se nestává jen v Keni. Evropu také sužují přírodní katastrofy. Vždy je to hrozně těžké pro obyvatele. Doufáme, že jste všichni v pořádku a již brzo budete mít hotovou opravu školy.

V současné době máme u nás již podzim, dny se zkracují a teploty se také snižují. Zrovna včera jsme se loučili s našimi seniory s létem. Jde o krátké posezení na zahradě domova s hudbou, kdy opékáme buřty. Posíláme ti fotografie.

Zdravíme celou tvoji rodinu, buďte všichni zdraví a ať se vám daří.

Zaměstnanci a senioři domova pro seniory



Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Říjen – měsíc imunity



Říjen byl pro Čínu, praktikující po staletí předávanou moudrost, měsícem zasvěceným ochraně těla. Netuším, jak je tomu dnes, ale dříve prý každý rodič, jemuž leželo na srdci zdraví jeho dětí, sehnal v říjnu kus psiho masa a nakrmil s ním své děti. Pes je totiž chápán jako ochránce zdraví lidského těla a shodou okolností je i patronem měsíce října.

U nás je ale jiná situace, a to především kulturně. Pes je loajální strážce svého pána, jeho věrný přítel a vykonavatel všech jeho sebe-nesmyslnějších příkazů. Pomoci psa lze využít na tisíc způsobů. Ač moudrý, pes se svým pánem totiž nikdy nepolemizuje. Pokud jej ale v říjnu zaměstnáme jinak než péčí o tělo, může se nám to v následujících měsících zatraceně vymstít. V říjnu je třeba věnovat se prevenci, nebo zmírňování zdravotních zátěží. V praxi to znamená následující. V říjnu se organismus začíná připravovat na klidné období roku, kumuluje zásoby, vytváří si energetické rezervy a snaží se zbavit všeho, co by ho mohlo při dlouhodobějším skladování poškodit. Nevyplatí se proto chtít po našem těle začít v říjnu ztrácet na váze, veškeré redukční diety jdou proti logice věci. Naše strava by v říjnu měla být teplá s nižším podílem syrové zeleniny, než tomu bylo v létě. Z konkrétních potravin je vhodné používat ve větším množství česnek, protože čistí organismus, také kysané zelí, napomáhá správnému osídlení střev a paradoxně snižuje kyselost vnitřního prostředí. Jako hlavní jídlo je nejlepší začít vařit teplé polévky. V říjnu tedy podpoříme přirozenou schopnost psa chránit naše tělo před nepřáteli z vnějšího prostředí. Nebezpečí se ale může

skrývat i uvnitř nás v podobě naší psychiky. Nejen, že na nás může padnout nostalgie z toho, že se rok už zase chýlí ke konci, ale může se stát, že na nás padne vyloženě „psí“ nálada. Pes, dobrý přítel těla, je totiž poměrně velký pesimista a strašně málo důvěřuje, pokud jde o cokoli, co se týká jeho schopností. Nevěří



sobě, věří svému pánu. Může se nám stát, že se budeme cítit, že nestojíme za nic a budeme zalézat do kouta. Budeme si muset pomoci zase sami. Z přírodních produktů můžeme do stravy zahrnout kustovnici, kudzu (kořen rostliny, která vyniká aktivizací detoxikačních procesů v těle), jinan, rakytník, ženšen, dýňové semínko, již zmíněný česnek a různé podzimní plody, bohaté na vitamín C a škálu vitamínů B, které mají velmi pozitivní vliv na správnou funkci nervového systému, což může být při „psi“ náladě k nezaplacení. Hormony dobré nálady se vyplavují spontánně při finské činnosti a nemusí to být jenom cvičení, úplně stačí vypravit se právě nyní do lesa a kochat se pestrými barvami listů, nebo si vzít hrábě a shrabat listy, no prostě cokoli jiného než se utápět se špatnou podzimní náladou doma na gauči, sledovat televizi a rozčilovat se nad politickou situací...

Jenom dobrou náladu i při podzimních plískanicích Vám přeje Míša Petržílková

Béčko

Taneční

Taneční jsou kurz, kde se vyučují různé druhy či styly tance. Vyučování vedou taneční mistři, kteří frekventantům tance předvádějí. Většinou kurzy pořádá taneční škola, která zároveň vede i páry pro sportovní tanec. Mimo tanečního mistra se na výuce podílí i asistentky a asistenti -



nejčastěji závodní tanečníci z dané školy, nebo absolventi vyšších úrovní tanečních. Součástí bývá i výuka společenského chování, stolování a etikety.

Pořádají se většinou pro středoškolské studenty, existují také kurzy pro dospělé i seniory. Pro zájemce navazují na základní kurz (bývá na podzim) lekce pro pokročilé a další úrovně, kde se probírají složitější figury, technika, vedení a obtížnější tance. Zatímco v základních kurzech se jedná o masové akce a taneční páry se i během lekce několikrát střídají, u vyšších úrovní již tančí stálé páry.

Kromě běžných lekcí jsou součástí kurzu i společenské večery s názvy *prodloužená a věneček*. Na závěrečné lekci jsou dívky v bílých společenských šatech, což odkazuje na

historickou tradici debutantek, kdy byla mladá dáma na svém prvním plese uvedena do společnosti. Na všech ostatních lekcích jsou účastníci oblečeni do běžného společenského oblečení. Platí se kurzovné.

Doprovázející osoby dívek (většinou matky) jsou označeny jako gardedámy (garde), odtud i pojmenování jejich průkazky gardenka. Na prodloužené a závěrečnou lekci je možné (mnohde nutné) zakoupit vstupenky a jsou přístupné i veřejnosti. Tradičně bývá vyvrcholením základních tanečních kurzů tanec s rodiči na závěrečné lekci.

Taneční kurzy se v českých zemích pořádají již od roku 1830. Tato tradice přetrvává v České republice, na Slovensku a v Polsku. Částečně také v Rakousku, Německu, kde se ale již nejedná o akce pro širokou veřejnost. Kurzy se vyvíjejí, kromě standardních tanců nabízejí i ty moderní a netradiční, někde u chlapců nepožadují bílé rukavičky. V roce 2009 navštěvovalo kurzy 35 % populačního ročníku, v roce 2013 to bylo 41 %. Absolvování tanečních je vhodné i s ohledem na související tradici maturitních plesů. V evropském prostředí je alespoň základní taneční dovednost brána jako součást všeobecného vzdělání,

u střední a vyšších společenských tříd pak jako samozřejmost.

Mezi vyučované tance patří mazurka, polka, valčík, waltz, tango, blues, cha-cha a jive.

Taneční kurz probíhá i v místní sokolovně. Párů tančí přibližně šestnáct, a většinou je



méně dívek než chlapců. Chlapci bez taneční partnerky však nesedí, ochotně se jich ujmou slečny z publika. Před více jak pětadvaceti lety jsem taneční kurz také navštěvovala. Bylo nás párů dvakrát tolik a hlavně při polce to byl neskutečný chaos. Nyní je na všechny páry pěkně vidět, což přivítají především babičky a maminky. Už jsem si všimla i nějaké slzičky. Život letí a taneční jim vrátí vzpomínky. Je to krásné sledovat veselé mládí. Pravdou je, že některé páry občas vyvolají salvy smíchu, pokud se něco nepovede. A to také máme za sebou.

Slečnám to ve společenských šatech moc sluší a některé nejsou ani k poznání. Chlapci jsou upraveni a musím říct, že jsou slušní a svoji bujarost nechávají před vstupem do sokolovny.

Už nás čeká první prodloužená. Doma se připravují dlouhé šaty, leští se střevíčky a hlavně opakují naučené kroky. Zavřete oči, uslyšíte krásný valčík a taneční mistr vysloví magické – „Pánové, zadejte se

Září honosné lustry a vy tančíte – vzpomeňte na své taneční kurzy.

Petra Polgárová

Zdroj: Wikipedie

Céčko



Omalovánky

Oblíbenou aktivitou uživatelůk na st. C je vybarvování omalovánek. Nejčastěji se omalovává při aktivitách, ale i na pokojích ve volném čase. Nejoblíbenější jsou mandaly, antistresové obrázky, ale i dětské motivy. Omalovánky a pastelky můžete zahlédnout téměř všude, ať už na jídelně st. C, tak i na některých pokojích. A kde vlastně obrázky bereme? Některým uživatelkám je zasílá rodina, loni proběhlo i přání v rámci Ježíškových vnoučat, kdy se nám sešli nejdny pastelky a kupa omalovánek, některé získají vytištěné od personálu. Omalovánky dělají radost. A kde se vlastně vzali?

Původně byly jenom pro děti. Vznikly v sedmdesátých letech devatenáctého století v New Yorku. Jsou celosvětovým fenoménem, během své historie měnily podobu v souladu s vývojem výtvarného vkusu, ale i politické situace.

První omalovánky pro dospělé se objevují v šedesátých letech, tuto vlnu odstartovala v jedné své písni Barbra Streisand, v níž posluchače prosí, aby její smutný život vybarvili smutnými barvami. Vzápětí se objevily omalovánky satirického rázu, např. politická satira.

Častější a známější jsou však antistresové omalovánky pro dospělé, které se objevily před několika



26.09.2019 13:02

málo lety. S těmito drobnými kresbami k dotvoření jako první přišla Skotka Johanna Basford. Její kresby představují přírodní, florální motivy. Její první omalovánková kniha se jmenuje Tajná zahrada a vyšla v roce 2013.

Vybarvování pomáhá - jako ostatní umělecké aktivity i vybarvování působí na mozek stejně jako meditace a antistresové omalovánky jsou tak skvělým způsobem uvolnění, odreagování a relaxace. Mnoho lidí prohlašuje, že večerní vybarvování jim pomáhá lépe spát.

Michal Beran

Zdroj: Fler

Děčko

Šípek

Začátek podzimního času k vám zavane i příjemné vůně, třeba i šípkovou. Tyto plody se v domácnosti stoprocentně využijí, proto si je neváhejte z trnitých keřů natrhat. Nezapomeňte košík, rukavice a nůžky!

O trn se píchla a usnula...

Až dva metry vysoký keř růže šípkové proslavila bezpochyby i pohádka o princezně. Dřív o této rostlině bájili hlavně ve starém Řecku, kde byla zasvěcena bohyni Afroditě. Ve starověku lidé věřili, že šípkový kousnutí od vzteklého psa, a snad proto její latinské jméno přeložíte jako psí růže.

Šípková růže vstoupila i do pohádky

Sláva šípků nevynechala ani severské země. Ve Švédsku a Finsku si z nich vaří tradiční polévky. Eskymáci kmene Inupiat si pochutnávali na šípkové zmrzlině a v Anglii s nimi aromatizují tabák. Pokud zůstanete v české krajině, narazíte přinejmenším na šípkovou omáčku nebo čaj.

Šípek plný céčka

Šípek obsahuje především vitamin C. Ve zralých a neusušených plodech najdete céčka až celé jedno procento. Jakmile šípek usušíte, ubývá tohoto vitaminu o čtyřicet pět až devadesát procent.

Plody prospějí vašemu organismu

V šípcích dále najdeme vitamin P, A, vitaminy béčkové skupiny, flavonidy, citronovou, jablečnou a nikotinovou kyselinu, slizy, pektin, minerální látky a asi třicet procent cukrů. Co červený plod vyléčí?



Šípek posiluje imunitní systém. Dáváte si ho pravidelně do jídel či nápojů? Pak vám musí sousedé závidět, jak odoláváte nachlazení, infekcím a chřipkám. Má také mírně močopudné účinky, a tak ho lze využít při zánětlivých onemocněních močového ústrojí či při výskytu ledvinových nebo močových kaménků.

Využívá se ho i při léčbě zánětů a bolestí křečových žil. Léčit a posilovat se můžete šípkovým čajem, který si připravíte ze dvou čajových lžiček drcených šípků a dvě stě padesáti mililitrů vody. Šípkáč si vařte přibližně deset minut, můžete ho osladit medem, a tak být ještě více fit!

Do vrásek a do korálků

Šípky oceníte též jako kosmetické pomocníky. Pomohou vám vyčistit a zjemnit pleť, dokonce působí proti tvorbě vrásek. V Maďarsku zpracovávají chloupky ze šípků, aby si vyrobili léky proti svědění.

Šípky se dají využít různě, jen je nasbírat

Vy můžete šípek uplatnit na výrobu zavařenin, sirupů, kompotů, domácích vín, omáček nebo na různé dekorace dle vaší fantazie – a hlavně na šípkové korálky pro malé princezny.



Sušíme a drtíme!

Šípky sbírejte především v říjnu, protože v tomto měsíci obsahují nejvíce vitamínu C. Plody musí být jasně červené a tvrdé. Pokud je sbíráte vlastními silami, volte pečlivě, na jakých místech.

Vylučte keře blízko silnic a oblasti, kde mohl být použit chemický postřik. Šípkové keře rostou prakticky všude: v lesích, houštinách, na mezích, podél cest, luk a tak dále.

Jak rozdrtíte šípky? Můžete je roztlouci ve hmoždíři a pak scedit. K tomu použijte látku, například starou látkovou plenu, anebo velmi husté sítko. Scezení je nutné proto, aby se zabránilo vniknutí šípkových chloupků, které mohou vyvolat alergickou reakci.

Plody trhejte za pěkného počasí, aby nebyly mokré

Doporučená teplota sušení je do šedesáti stupňů Celsia. Sušte je v tenkých vrstvách nejdříve na vzduchu a poté umělým teplem. Pro uskladnění vyberte šípkům suché a tmavé místo.

Jana Novotná

Éčko

Čas hojnosti

Máte rádi podzim? Nebo ho máte spojený jen s plískanicemi a špatným počasím? Ale co přechod mezi létem a začátkem podzimu, takzvané babí léto. Sluníčko už sice nemá takovou sílu, ale přesto nás může ještě trochu zahřát. Příroda na začátku podzimu má tolik barev, kolik si jen dovedeme představit.



Je to také čas sklizně. Na polích už je sice zoráno, jen řepa čeká na svůj čas. Dříve jí byla plná pole, ať krmné nebo cukrovky, dnes jí na polích uvidíme sporadicky. Málokdo chová zvířata, tak není co krmit a cukrovarů zbyla jen desetina, cukr dovážíme ze zahraničí. Ale že si každý z nás určitě pamatuje na kynuté buchty s nádivkou z cukrovky, tzv. řepánky. 😊

Stromy jsou plné jablek a hrušek, zavařují

se a uskladňují na zimu. Z ořešáků padají první ořechy.

Švestky už jsou určitě naložené na kvas a brzy půjdou do palírny. No, slivovice se v zimě vždycky hodí, vždyť je to „lék na všechny nemoci“.

Na zahradách dozrávají hrozny vína, pozdní maliny a ostružiny.

Je obecně známo, že čerstvé ovoce a zelenina obsahuje velké množství vitamínů a minerálních látek, které posilují imunitu a pomáhají našemu tělu připravit se na období chřipek.

A co bylinky? Ty můžeme usušit nebo zamrazit. Pažitka, petrželka, libeček, máta, meduňka – v zimě budou jako čerstvé.

Na zahradách se pěstují také desítky druhů dýní. Od nenápadných zelených po zářivě oranžové obry. Některé dýně mohou mít až sto kilo. Jsou velmi oblíbené, protože obsahují 90% vody, a také vlákninu, která zasytí a tím pomáhá při hubnutí.

K podzimu patří také houby. A jsou vůbec zdravé? Češi jsou prý národem houbařů a dělají dobře. Plné košíky jim nepřinášejí jen radost ze samotného sběru, ale houby mají mnoho vlákniny, některé vitamíny a minerály a téměř žádné kalorie. Obsahují také látky zvané betaglukany, které snižují cholesterol a stimulují imunitu. Látky obsažené v houbách mají protizánětlivé účinky a pomáhají snižovat krevní tlak.

Podzim je tedy nejenom „nejbarevnější“ období roku, ale přináší „plný stůl“ i spíž. Proto si ho opravdu užijme. 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

Aranžování květin ve vile

I ve vile každý rok pořádáme aranžování květin. Navštívily jsme proto uživatele se třemi kbelíky plnými květin. Přinesly jsme s sebou i vázičky a kelímky ozdobené ubrouskovou technikou.

Při odpoledních aktivitách jsme si povídaly s uživateli ve vile o květinách, přičichli, jak voní a poznávali, jak se jmenují. Každý, kdo na tuto aktivitu přišel, odnesl si vlastnoručně vytvořené květinové aranžmá. Bylo velmi milé, že jeden z uživatelů navrhl obdarovat sestřičky květinami a těm to udělalo velkou radost.

Veronika Ludvíčková, Hanka Zítová



Řešení ze str. 20 – Nářečí – brambor, zástěra, pomlázka, dvojčata, tramvaj, malíček, rampouch, sedmikráska, náledí, čmelák, párek v rohlíku, hospodář, půllitr, kůlna; Vynálezy – a) Edison, b) Tesla, c) Watt, d) Becqueurel, e) Newton, f) Janský, g) Bell, h) Guttenberg, i) Fleming, j) bratří Wrightové; Jídlo – a) ananas, b) makrela, c) tortilla

Vycházka do parku

V půlce září jsme společně vyrazili do našeho úžasného, zámeckého parku i s naším psem Joeym. Sluníčko ještě hrálo a my s radostí pozorovali Joeyho, jak si umí užívat volnost, pohyb a vyblbnout se. Došli anebo dojeli jsme až k zámeckému rybníku, který je bohužel



vypuštěný z důvodu nákazy virového onemocnění. Pak následoval odpočinek a společné foto. Užili jsme si bezva dopoledne, pobyt na čerstvém vzduchu a dobrou náladu. Stromy se teprve začínají zbarvovat, ale podzim už je tu. Mohu vám slíbit, že rozhodně tato vycházka není v letošním roce poslední.

Lenka Pumerová

SPORTOVNÍ HRY SVOJŠICE

Ve středu 25. září naše sportovní družstvo ve složení M. Nad'ová, M. Svobodová, A. Svoboda, P. Šubert a J. Musil vybojovalo 2. místo na Sportovních hrách, které se konaly v krásném prostředí Domova Svojšice. Dopolední deštivé počasí soutěžení sice nepřálo, ale jedenáct zúčastněných družstev vše zvládlo skutečně sportovně. Po dobrém obědě nás mile překvapilo sluníčko a po vyhlášení výsledků jsme se mohli radovat z dosaženého úspěchu.

LÉTO FUČ

Jaroslava Baliharová

Léto je fuč.

Ospalý kukuč

má Slunko časně zrána.

Budíku píseň obehnaná

zas bude znít déle.

Nikdo nechce z postele,

vždyť i sloupec rtuti

se ke vstávání nutí,

ale nakonec se zvedne,

aby odpoledne

těsně po rovnodennosti

Den Sluncem nás uhostil

a povětrím vlídným.

Skončily ty dny

růstu a rozkvětu...

Vzdali jsme hold létu

zpěvem u ohně,

vůní pečených buřtů..

Podzim je už tu

Léto – fuč.....



Mezinárodní den seniorů

„Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“

Johann Wolfgang von Goethe

Již od roku 1998 si svět 1. října připomíná Mezinárodní den seniorů. Právě toho dne byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejším generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů.

Mezinárodní den seniorů je věnován našim rodičům, prarodičům, maminkám, tatínkům, babičkám a dědečkům, je to den, který ukazuje na to, že bychom si měli uvědomit, s čím se musí potýkat senioři.

Zastavme se na chvíli, vzpomeňme na své blízké a poděkujme jim za jejich celoživotní zásluhy.

Lenka Malá



... a na co se můžete těšit?

Úterý 1. 10. - Sportovní hry v Praze Malešicích

Středa 2. 10. – Taneční soubor nás reprezentuje na Duhovém křídle v Chrudimi

Úterý 8. 10. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hod.

Úterý 8. 10. - Naše kavárnička v besedě od 13,30 hod.

Středa 9. 10. - Sportovní soutěž v Praze Chodově - Chodovská šipka

Středa 9. a 23. 10. - Solná jeskyně odjezd ve 12,30 hod.

Středa 9. 10. - Den otevřených dveří na zámku

Čtvrtek 10. 10. - Pořad „S laskavým humorem“ v Rytířském sále od 13,00 hod.

Pátek 11. a 25. 10. - Východočeské divadlo Pardubice, odjezd 9,00 hod.

Čtvrtek 17. 10. – výlet - Dýňový svět – výstava v Nové Vsi, odjezd ve 13,00 hod.

Úterý 29. 10. - Naše kavárnička v besedě od 13,30 hod.

Bohoslužby každé úterý od 13 hod. v zámecké kapli

Samí sobě

Život je klenot

Slunce si přivstalo
a krásou hned se chlubilo
a zlatou zář rozhodilo po kraji
zas a zas
Ptáci v korunách stromů
své trylky ladí
zas a zas
a den svou krásou líbá nás
svým kouzlem zas a zas

Svůj věk

nesmíš vážně brát
zapomeneš
kdy tě život
kous a škráb

život je klenot

a má tě pořád rád
pořád rád

Jen se snaž

jen se snaž
vyznávej mu lásku
ať v oblacích se vznáší dál
ať ptáci své trylky ladí
a zas a zas
znovu zas a zas

Čas ti krásu dá

a slunce duši líbá

**Báseň z básnické sbírky „Básníkův sen“
autorky Libuše Markové.**



Pro chytré hlavy

1. Nářečí

Pokuste se určit význam uvedených nářečních slov.

Erteple, fěrtoch, šmigrust, spolčata, šalina, lechníček, střechýl, chudobka, omrzalka, medák, pikador, gazda, krígl, šopa

2. Vynálezy

Přiřadte správná jména k jednotlivým vynálezům.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| a) Žárovka | Henri Becquerel |
| b) Elektřina | Isaac Newton |
| c) Parní stroj | Alexander Graham Bell |
| d) Radioaktivita | Johanes Guttenberg |
| e) Zákon gravitace | Nikola Tesla |
| f) Krevní skupiny | Alexander Fleming |
| g) Telefon | Bratři Wrightové |
| h) Knihtisk | Jan Janský |
| i) Penicilin | Thomas Alva Edison |
| j) Letadlo | James Watt |



3. Jídlo – co nepatří mezi ostatní

- a) Mrkev, ředkvička, celer, petržel, ananas
- b) Kapr, cejn, karas, makrela, štika
- c) Nudle, kolínka, makaróny, tortilla, špagety

Řešení naleznete na str. 14