

**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

Časopis k pobavení



**PRAHA  
PRAGA  
PRAG**

# U NÁS DOMA

**HEŘMANŮV MĚSTEC**

Ročník XXVI číslo 5 květen/2020 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)



## Pojďme do parku

Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

# OBSAH

<b>Slovo na úvod.....</b>	<b>2</b>
<b>Informace z domova.....</b>	<b>3</b>
Z provozního úseku .....	3
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....</b>	<b>5</b>
Stanice A – Pes, přítel člověka .....	5
Stanice B – Stáří .....	6
Stanice C – Pozitivní myšlení.....	7
Stanice D – Šeřík – vůně májových dnů, krása májové lásky i magická síla .....	8
Stanice E – Na zámku .....	9
<b>Informace z aktivizačního úseku .....</b>	<b>.11</b>
Jak vypadají aktivity .....	11
Náš park v čase omezení .....	11
Sakura pod okny .....	13
Aktivity na stanici A .....	13
Čtení na pokračování – Vzpomínání .....	14





## Slovo na úvod

Milí senioři, milí kolegové, loni touto dobou a ani na začátku tohoto roku jsme si nikdo z nás nedovedl představit situaci, která i v naší České republice nastala. Koronavirus udeřil jako blesk a celá republika začala urychleně řešit krizové strategie, přijímat plány a opatření a chystat se na věci, které nikdo nikdy nezažil. Je to již 9 týdnů, kdy všechny domovy pro seniory vyhlásily zákaz návštěv a vzápětí i zákaz vycházení všem uživatelům z domovů pro seniory. Všichni uživatelé i zaměstnanci se museli podříditi řadě nekončících nařízení a opatření. Ale ráda bych zde uvedla, že všechna opatření považuji za moudrá a účinná, i když čas ještě ukáže. Již dnes jsem však přesvědčena, že všechna opatření v našem domově pro seniory jsou ku prospěchu věci a slouží především k ochraně vás, seniorů.

Dle nařízení vlády jsme museli v domově uvolnit několik lůžek a vytvořit tak oddělení pro izolaci seniorů, kteří se vracejí z nemocnic, nebo pro potencionálně možné nakažené seniory onemocněním Covid-19. Tyto lůžka jsme vyčlenili v přízemí na stanici C. Zde pracuje vybraný tým zaměstnanců, který se nemůže potkávat s ostatními zaměstnanci a musí pracovat v plné ochraně a za pomoci všech dostupných ochranných pomůcek. Jejich těžká první služba zde na konci dubna skončila a s nástupem měsíce května přišel na tzv. karanténu tým dalších zaměstnanců. Věřím, že prostor karantény už nebudeme dlouho potřebovat. Ale do odvolání musíme mít tato lůžka volná a připravená k použití. Taktéž nám ministerstvo zdravotnictví nařídilo testování zaměstnanců. Testování všech 100 zaměstnanců jsme započali o Velikonocích a budeme ho provádět každých 14 dní až do odvolání. Doposud jsme měli všechny testy negativní. Naše celé zařízení je v rámci onemocnění Covid-19 stále negativní. A to je moc dobrá zpráva.

Vím, že na spoustu z vás dopadá úzkost a obava, jak dlouho to ještě vše bude trvat, co všechno se stane, jaká bude budoucnost. Bohužel ani já, ani nikdo jiný v zemi, vám neumíme odpovědět. Pro všechny je to veliká zkouška, která nás určitě posune dále.

Bohužel vám stále neumím říci, kdy se otevřou naše brány a budeme zase moci volně na procházku do parku či na nákup do města. Doufám, že v nejbližších dnech se političtí činitelé začnou zabývat i rozvolňováním zákazů v domovech pro seniory, ale prozatím opravdu nemám žádnou informaci. Je možné, že v průběhu června budou již některá opatření uvolněna, ale v jakém rozsahu není známo.

Na pomoc při kontaktu se svými příbuznými či známými pro vás máme mobilní a počítačovou techniku. Díky dvěma tabletům se můžete spojit se svými blízkými prostřednictvím video hovorů. Prosím, využívejte tablety hojně. Určitě vás potěší vidět svoje příbuzné alespoň na obrazovce. Nápomocny vám budou sociální pracovnice nebo klíčoví pracovníci.

Vážení uživatelé, prosím respektujte stále všechna nařízení a informace od personálu a čerpejte radost a sílu z vědomí a pocitu sounáležitosti nás všech. Náš rozkvétající park je stále krásnější a příhodné jarní počasí přeje posezením na lavičkách. Tak určitě využijte zázračných paprsků sluníčka.

Závěrem děkuji všem zaměstnancům, že nepočítají své hodiny v práci a jsou silní a odhodlaní udělat pro naše seniory maximum a jsou týmem!

V úctě k vám všem

Klára Husáková, ředitelka

## Informace z domova

### Z provozního úseku



Jaro máme v plném proudu a rozjely se i práce v parku. Už proběhlo první sekání trávy, opravujeme lavičky, a to nejen ty naše, co jsou v okolí zámku, ale zejména lavičky v parku potřebují větší údržbu. Opravené jsou také dřevěné mostky v parku. Zkrácené jsou tisy před zámkem. Podařilo se nám domluvit se s dvěma brigádníky a na stálo k nám nastoupil na údržbu pan Svoboda.

Napilno mají i děvčata v prádelně, nejenom, že pracují v nižším počtu, ale také mají mnohem více prádla. Přibylo jim praní a

žehlení roušek, pere se i více ochranných pracovních oděvů. Proto chci poděkovat kolegyním z úseků a z kanceláří, které se žehlením vypomáhají. Pomoc nám nabídla i studentka ze zdravotní školy. Její škola je nyní uzavřena a ona nám věnuje svoje volno a energii. Ještě jednou moc děkujeme.

V minulých dnech jsme také řešili problémy s porouchanou myčkou na nádobí, kterou používají kolegyně na úklidu. Protože se jednalo o starší myčku, která je již několik let velmi poruchová, požádali jsme zřizovatele o možnost koupit myčku novou. Než však došlo k vyřízení žádosti, bylo nutné řešit mytí nádobí. Je to jeden stroj z mnoha, které se k zajištění provozu a služeb používají a každý výpadek takového stroje znamená časové prodlevy, nedostatek personálu, který musí zajistit práci, kterou jindy dělají stroje atd. Kolegyně z úklidu si s touto přechodnou dobou poradily, pak se podařilo i provizorně opravit původní myčku. Nakonec jsme mohli zakoupit myčku novou. Uklízečky se tak zase mohou na plno věnovat zvýšené potřebě dezinfekce a nastává i čas pro mytí oken a praní záclon.

Nyní řešíme možnost pořídit dvě nové pračky, i ty se již jeví jako poruchové a mají svoje odeprané. Tak budeme věřit, že se podaří i tento úkol.

Největší veřejnou zakázkou tohoto roku je Rekonstrukce otopného systému. Jedná se o zakázku, která je rozdělena do 3 etap a předmětem této zakázky je výměna stoupacích a přípojovacích potrubí a otopných těles. Jedná se tedy o práce, které budou probíhat uvnitř budovy, v místech, které běžně obýváme. Z těchto důvodů bylo nutné práce rozdělit, jednak, aby se vše stihlo mimo topnou sezonu, ale také proto, že dojde k mnohým omezením. Bude nutné postupně vystěhovat některé pokoje, aby v nich mohly probíhat potřebné opravy. Konkrétní postupy budeme projednávat s firmou, která soutěž vyhraje a pak bude potřeba se hned pustit do práce. V letošním roce bychom měli začít jižní stranou, ta zahrnuje celou stanici A, kanceláře, společenské místnosti, dílnu a šatnu zaměstnanců.

Hezké počasí nám dopřává více možností pobývat venku. Bohužel omezení jsou jasná a nelze zatím zcela otevřít budovu zámku. Máme vedle sebe krásný park, ale ten nelze městu uzavřít a nechat ho jen pro užívání našim uživatelů. Věřím, že otevření části oázy, která náleží ke stanici A, alespoň áčkovým udělalo radost.

Přeji všem hodně zdraví a hodně krásných dní.  
Radka Stybalová



# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



## Áčko

### Pes, přítel člověka

Zvířata rozmanitých druhů provázejí lidstvo již od nepaměti. Nejvýraznější postavení mezi ochočenými druhy má bezpochyby pes. Takový kamarád oblečený do chlupů nám dokáže zpříjemnit mnohé chvíle života. Chovaný v bytě, nebo na dvorku s vlastní zateplenou boudou, vždy nám projevuje svou přízeň a radostně nás vítá, když se vracíme domů. Pokud najdeme roztrhaný polštář, rozkousané boty, vytahané sazenice ze záhonu, nebo jinou neplechu – no známe to... smutně se na nás podívá, udělá na nás takové psí oči a za chvíli je vše odpuštěno.

Je všeobecně známé, že psi se vyvinuli z vlků. Ale jak k takovéto proměně vlastně došlo? Vědci zkoumali geny různých plemen psů a srovnávali je s geny vlků z různých oblastí. V dávné minulosti se z člověka – lovce stal člověk – zemědělec. Usadil se na jednom místě a začal pěstovat obilniny. Vlci přicházeli k lidským společenstvím a nacházeli zbytky jídel rostlinného původu. Stávali se přátelštější, ztratili značnou část své plachosti. Rostlinná strava a pozvolna se vyvíjející schopnost trávit škrob měla velký podíl na přeměně vlka na psa. Zřejmě i v pradávné době platilo pravidlo, když poskytneme zvířeti potravu, dáme mu najevo, že si přejeme, aby s námi zůstal. Lidé si začali vážit strážných vlastností takovýchto prvních psů, také ochrany před velkými šelmami a spolupráci při lovu. Postupem času psi pracovali pro člověka za stravu a možnost poležet u ohně v lidském společenství. Jejich věrnost se stala čím dál více oblíbenější, a tak se člověk rozhodl měnit podobu a schopnosti psů, aby odpovídaly požadavkům i rozmarům člověka. Psi byli vychováni, aby usměrňovali pohyb dobytka, aby bránili vstup na obdělávané pole, nebo pro tahání nákladů na saních. Velmi oblíbené byly vždy jejich úlohy strážců a hlídačů. A tak se mezi člověkem a psem vytvořilo nerozlučné pouto, které přetrvává již tisíce let. Lidé objevovali všemožné dovednosti psů. Začali je cvičit a vychovávat, aby poskytovali asistenci potřebným lidem, nebo doprovázeli nevidomé. Od počátku 90. let je v České republice



využívaná Canisterapie – léčba za pomoci psa. Čtyřnohý kamarád za trochu naší přízně oplácí nekonečným množstvím lásky. Nevyčítá, nesoudí, jeho oči říkají: „Vážím si tě, jsi pro mne důležitý.“ Svojí náklonností pes pomáhá udržet radost ze života, umí se vžít do citových potřeb člověka, odvádí myšlenky na smutky a chmury.

Jestli si vzpomenete, milí čtenáři našeho časopisu, na nějakou příhodu, ve které hraje úlohu pes, ráda si příběh poslechnu, můžeme s ním obohatit další vydání časopisu U nás doma.

Vlasta Růžičková

**Vážení čtenáři, dovolujeme si vám představit, se souhlasem rodičů, malého andílka, který se narodil 5. dubna Leničce Svatoňové a jmenuje se Tadeášek.**

Michaela Petržílková



## Béčko **Stáří**

V současné době se stále zvyšuje v populaci zastoupení „starých lidí“. Dalo by se říci, že moderní společnost stárne a zvyšuje se i dožitý věk. I přesto je však spíše oslavováno mládí a úcta ke stáří, dříve samozřejmá, se postupně vytrácí.

V očích mladých nejsou staří těmi moudrymi a zkušenými lidmi, což je oproti ne tak dávné minulosti výrazná změna v myšlení.

Někteří lidé si poprvé připadají staří s odchodem do důchodu, jiní při začátcích zdravotních problémů. Naopak někteří si vůbec staří nepřipadají a jejich léta na ně nedoléhají. Jsou stále aktivní, pokud nemají zdravotní problémy, cítí se mladší, snaží se stále pracovat a pohybují se mezi mladými lidmi. Oproti tomu se někteří lidé věnují více svým koníčkům a nejsou omezováni tak, jako by chodili do práce. Cení si tedy volnosti a svobody, tráví čas s vnoučaty a rodinou.

Stále jste to vy – v různém věku, ve zdraví i nemoci, při úspěších i v neštěstí – stále žijete svůj život. Udržujte si svou úroveň v návycích, v jednáních, v nárocích na sebe i v péči o svůj vzhled. Člověk ve stáří může čerpat ze zkušeností a z toho, co všechno během života prožil.

Hana Chmelíková



# Céčko

## Pozitivní myšlení

V dnešní nelehké době je pro nás všechny moc důležité zachovat si pozitivní myšlení a úsměv na tváři. Ale co to vlastně je to pozitivní myšlení? Dle odborníků je to schopnost soustředit se více na to, co máme, než na to, co nemáme. Uvědomovat si, kdy jsme šťastní a dokázat si vážit všeho, co v současnosti máme. Je to také schopnost brát si ze života ponaučení a objevit vždy něco dobrého i na těch nejbolestnějších zkušenostech. A právě přicházející jaro nám v tom může být nápomocno. Přináší nám spoustu pozitivních věcí a zážitků.

Venku už krásně svítí sluníčko, ptáci zpívají, příroda se probouzí ze zimního spánku a zkrášluje nám každý den pohledem na rozkvetlé květiny a stromy. Jarní počasí nás doslova láká k výletům do přírody, a proto se i vedení našeho domova, k radosti všech, rozhodlo upravit některá opatření. Nově byl otevřen zadní vchod na st. A, kterým se dá vyjít ven do oázy a užít si tak posezení v přírodě. Další pozitivní zprávou je, že nás 2x týdně navštěvuje a rozveseluje náš psí kamarád Joey.

To vše samozřejmě s dodržáním všech patřičných nařízeních. „Moje rouška chrání tebe, tvoje rouška chrání mě.“



Abych řekla pravdu, ani pro mě není nic příjemného schovávat celý den nos a ústa za roušku, ale jde o ochranu zdraví nás všech, a tak je důležité toto dodržovat a roušky nosit. Chtěla bych tímto velice poděkovat všem zaměstnancům a dobrovolníkům, kteří se zapojili do šití látkových roušek, abychom my všichni (zaměstnanci i klienti) v DS byli dostatečně chráněni. **DĚKUJEME!**

A protože v této době byl velký nedostatek roušek, byli jsme i my s Jirkou nuceni se zařídit tak, abychom se ochránili před virem, který nás všechny v současné době ohrožuje. Koupili jsme šicí stroj, prohledali domácnost a z dostupné látky našili roušky. Látka však byla bílá. Řekla jsem si, že

nenechám naše roušky smutné.

Vzala jsem tužku a papír a začala přemýšlet, co bych na roušku mohla namalovat. Protože hudba je pro mě vším, netrvalo dlouho a předloha byla hotová. A protože jsem venku už viděla létat motýly, dalším obrázkem byl právě motýl. Zakoupila jsem fixy na textil a na hotové roušky namalovala hudební motivy a motýla. A tady je výsledek, snad se vám bude líbit.



Na závěr mi dovoďte přidat pár vtipů pro zasmání a zlepšení nálady, protože s humorem jde všechno líp!

*„Včera jsem zpívala na balkoně a lidi po mě házeli brambory a rajčata.  
Dnes půjdu znovu...potřebuji ještě cibuli, papriku a salám.“*

*„Pepíček dostal k Vánocům kolo. Na jaře se rozhodl, že ho konečně vyzkouší. Objede dům a volá na babičku: "Hele, babičko, bez držení." Podruhé objede dům a volá: "Hele, babičko, bez žubů.“*

*„Přijde se vlk podívat do porodnice na narozeného syna. Prohlíží si ho a celý se rozplývá, jak má krásný očička, ten malinkatý čumáček, ty malinkatý zoubky a ta ouška, ta dlouhá ouška, no počkej, zajíci.“*

Magda Kudrnová

## Děčko

### Šeřík – vůně májových dnů, krása májové lásky i magická síla

Máj je lásky čas a také čas šeříku. Pojdme se oddat jeho smyslné vůni, pokochat se stovkami odrůd nabízející rozličné variace krásy a současně odhalit něco z magické síly a léčivých účinků



šeříku. Šeřík totiž není jenom úchvatnou ozdobou a nenáročnou rostlinou, nabízí i léčivé účinky a jedlé květy. Jak snadno se v máji podlehne šeříkovému mámení!

Voní, když se šeří

Šeřík (*Syringa* L.) je rod keřů až menších stromů z čeledi olivovníkovitých, tedy je příbuzný olivovníku, ač na to nevypadá. Dorůstá do výšky od jednoho do několika metrů.

Šeřík zdobí vstřícné celokrajné listy srdcovitého tvaru a jasně zelené barvy. Ještě větší ozdobou jsou však kalichovité květy složené v květenstvích s délkou až dvou desítek

centimetrů. Typicky jsou v barvě lila, ale existují i rozličné kultivary, které květům šeříku dávají nejrůznější barvy od sněhově bílé, krémové, žlutavé, přes růžovou, modrou až po tmavě fialovou barvu. Ať již jsou květy jednoduché či plné, zpravidla je provází i opojná vůně. Ta je nejsilnější v podvečer, když se šeří. Odtud údajně také pochází český název rostliny.

A jeho původ?

Šeřík obecný u nás zplaňuje, a tak ho bereme jako domácí druh, ač tomu tak není. Šeřík pochází z oblasti jihovýchodní Evropy a Malé Asie. Až v roce 1566 ho z Osmanské říše přivezl do Vídně císařský velvyslanec, aby si šeřík získal oblibu i v našich končinách.

Více než okrasná rostlina aneb využití šeříku

Šeřík nabízí tolik květů, že je lze bez výčitek využít do vázy. Zkrášlí a provoní každý prostor a navíc slibuje i aromaterapeutické účinky. Jeho vůně má zklidňovat psychiku, šeříku jsou dokonce připisovány i magické ochranné schopnosti. Jeho omamná vůně harmonizuje prostředí a naplňuje ho láskou. Má pomoci komunikaci a řešení vztahových konfliktů.

Léčivé účinky šeříku

Přestože je šeřík známý zejména jako ozdoba, našel své místo i v lidovém léčitelství. Šeříkové květy slouží pro přípravu voňavého čaje, který zklidňuje nervy a pomáhá proti stresu. Má ulevit od bolesti hlavy, ale také bolesti v krku nebo revmatismu.



Jana Novotná

**Poděkování** - Ráda bych touto cestou moc poděkovala paní Dolejšové, která se ve volných chvílích stará o naše záhonky ve vilové zahradě. Záhonky okopává, zbavuje plevel, uhrabuje. Už na první pohled, když vstoupíte do vilové zahrady, je vidět, že se o ni vzorně stará a je radost na ni pohledět. Proto paní Dolejšové patří naše velké poděkování.

Kolektiv z vily

# Éčko

## Na zámku

Dnes mám nějakou nostalgickou náladu. Uvědomila jsem si totiž, že v domově pracuji už 31 let. Hlavou mi jdou myšlenky, co se za tu dobu změnilo.

Když jsem nastoupila do práce, bylo v domově asi o 100 uživatelů více a téměř o polovinu zaměstnanců méně. Dámy byly opravdu „babičky“. Většinou chodily v zástěrách, šátek na hlavě, punčochy jim držely na nohou připevněné jen podvazky z gumy. Pánové byli také všichni jako „přes kopírák“. Flanelová kostkovaná košile a vytahané tepláky.

Pokoje byly čtyř až šesti lůžkové, jen málo bylo dvou a tří lůžkových. Žádný pokoj neměl vlastní záchod nebo sprchu. Pokoje byly vybaveny kovovými postelemi s drátěným roštem, plechovými noční stolky. Skříně na pokojích nebyly, ty měli uživatelé na chodbách. Koupelna byla společná, čtyři vany vedle sebe, uživatelé se koupali najednou, bez soukromí, bez zástěn mezi vanami.

A výběry jídel? Každý musel dodržovat dietu stanovenou lékařem, žádné výjimky. Jídlo bylo na dietu jenom jedno, komu nechutnalo, měl smůlu.

Téměř nepředstavitelné už je, že nebyly žádné jednorázové pomůcky. Nebyly inko pomůcky, používaly se dětské pleny. Jehly a stříkačky sestry po použití umyly, vyvařily v „papiňáku“ a daly na 20 minut do sterilizátoru. Jehly byly tak silné, a po tolika použitích již žádná neměla ostrou špičku, že byl téměř zázrak, když při odběrech žíla nepraskla. Stejnými tupými jehlami se píchal inzulin, třeba i 4x denně.

A aktivity? Nanejvýš povídání na pokoji nebo občas nějaká procházka v parku.

Tak jsem si uvědomila, že v současné době žijeme v blahobytu. Jen si to už moc neuvědomujeme.

A co bude za 20 nebo 30 let? Kdo se o nás bude starat? Roboti? Raději na to nemyslet. Budeme možná ještě vzpomínat na „staré dobré časy“. 😊

Jiřina Dittrichová

**Najdete křestní jméno? V každé větě je ukryto jedno křestní jméno, najdete všech 10?**

- 1) VŮBEC SE S NÍM NEBAV, JE TO PALICE DUBOVÁ.
- 2) DÍTĚ CTI RADY SVÉHO OTCE.
- 3) EDITACI TOHOTO TEXTU MÁ NA STAROSTI NOVÝ EDITOR.
- 4) ŘÍKÁM TI, NEDÁVEJ TOHO ŠKVORA DO VANY.
- 5) SVATÝ BOŽE NA NEBESÍCH, MYSLI NA NÁS.
- 6) NECHTĚL UMÍRAT NUDOU V TAKOVÉ ZAPADLÉ VÍSCĚ.
- 7) NÁM RŮŽE NA ZÁHONKU KVETOU JIŽ OD JARA.
- 8) DNESKA MI LÍVANCE URČITĚ NESNÍŠ.
- 9) MLADÉ DÍVCE TVÁŘE HOŘELY NEDOČKAVOSTÍ.
- 10) CHLAPCI UTÍKALI DALEKO ZA NÁVES.

Řešení na str. 15

# Informace z aktivizačního úseku

## Jak vypadají aktivity

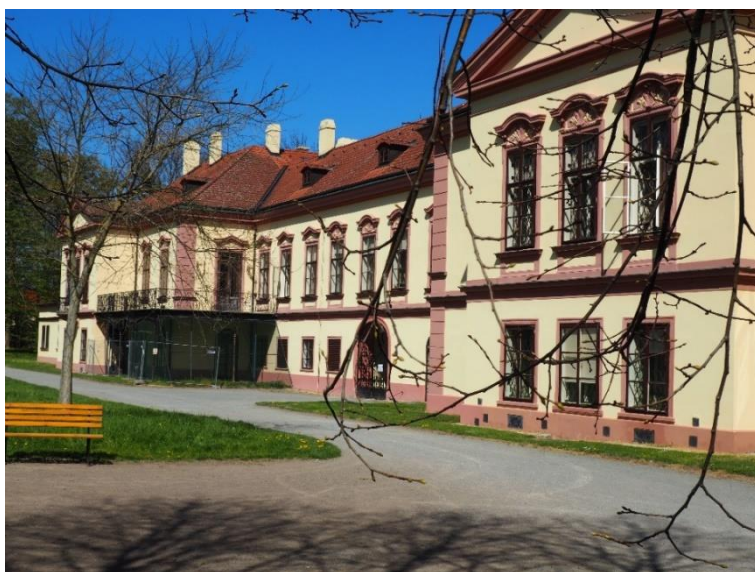
S některými z vás se nevidám, nebo jen na dálku. Jak to vypadá s aktivitami? Aktivity v omezeném provozu probíhají tak, že na každé oddělení chodí jedna aktivizační pracovnice, abychom se nepotkávali ve větších skupinách. Snažíme se dělat aktivity, které můžeme přinést za vámi na pokoj, nebo do společných prostor. Nesmíme tvořit velké skupiny, nechceme, aby se prolínala oddělení. Na stanici E hrajeme šachy, skrebl, člověče, nezlob se, čteme a prohlížíme. Jednou tam byla na návštěvě i malá Luštička a zase přijde. Také ve vestibulu na stanici E najdete nyní knihy, které jsou volně k zapůjčení. Knihy jsou také volně k dispozici na stanici A nebo ve vile. Na oddělení B chodí Alena Tučková, na oddělení A Lenka Pumerová a Joey. Jinak po obědě pouštíme venku na nádvoří hudbu asi na hodinku, mezi 13-14 hodinou, můžete s námi poslouchat. Rovněž dostáváte archy s trénováním paměti. Výsledky vám pravidelně vyvěšujeme na nástěnky. Všichni se snažíme myslet pozitivně a těšíme se na to, že se brzy vše vrátí do dřívější podoby.

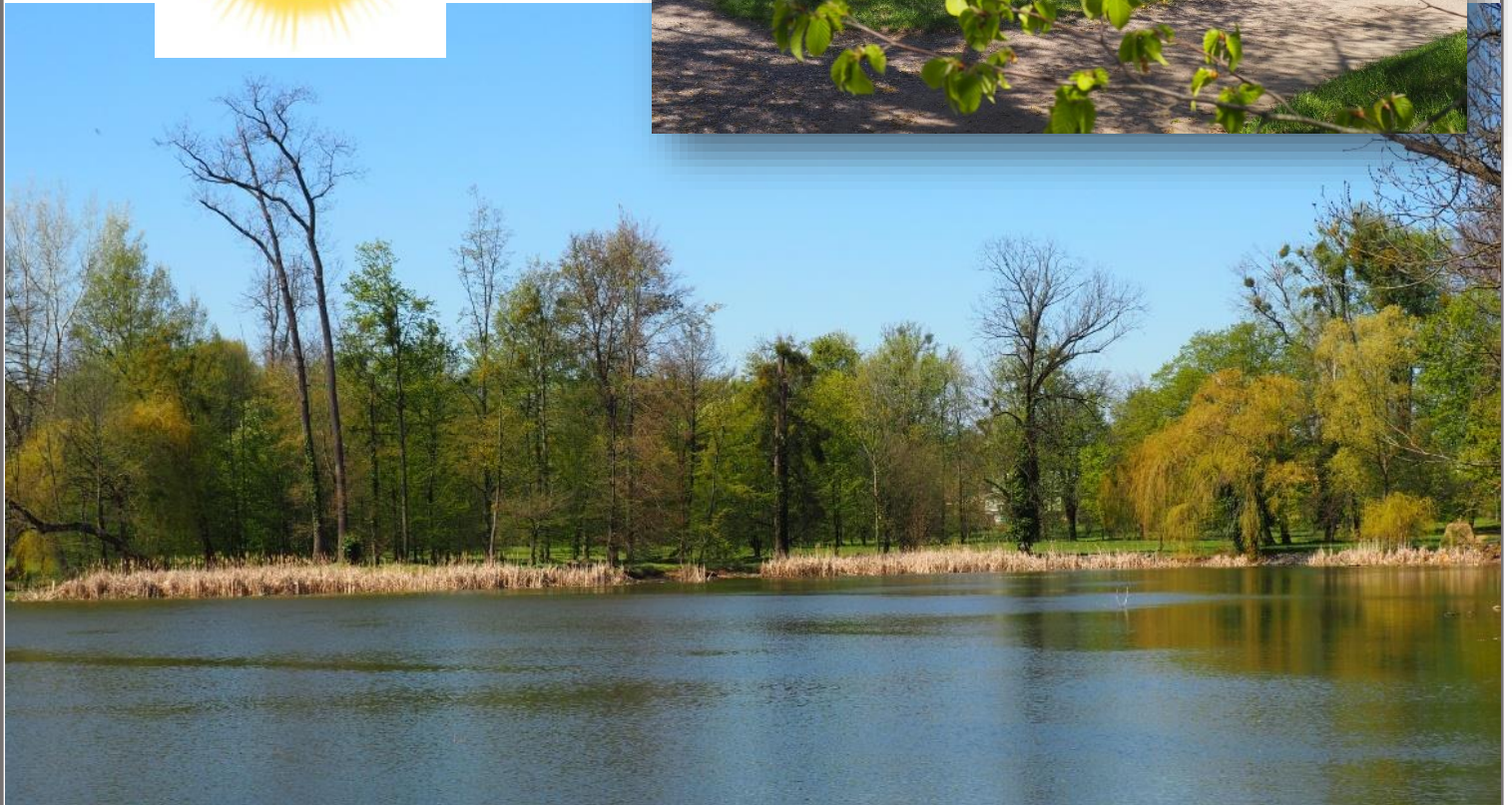
Veronika Ludvíčková

## Náš park v čase omezení

Slunečné jarní počasí nás stále více láká ven k procházkám do přírody. Časně ráno nás budí svým zpěvem ptactvo, tráva i stromy se zazelenaly mnoha odstíny. Máme na dosah ruky překrásný zámecký park, ale na volný pohyb parkem bez omezení si budeme muset ještě nějakou dobu počkat. Ke kvetoucím orsejům a sasankám se přidaly ještě fialky i žluté hlavičky pampelišek, pod stromy se modrají celé koberce pomněnek. Zámecký rybníček, který v zimních měsících vypadal tak smutně, je opět plný vody, a protože nám začíná měsíc máj, už jej brázdí zamilované párečky divokých kachen. Svět je najednou mnohem pestřejší a veselejší. Možná jsme poznali, že i v době omezení se pořád dá vymyslet a podnikat spousta věcí! Zdá se, že jsme překonali nejobtížnější období, ale v zájmu našeho zdraví musíme být stále opatrní. Jistě se už všichni těšíme, že se pomalu zase začneme scházet na různých aktivitách a společných akcích, abychom se pobavili, zasmáli, něco nového se dozvěděli i vytvořili užitečné věci.

Alena Tučková





## Sakura pod okny



Sakura je japonská okrasná třešeň. Její květy představují symbol štěstí, lásky, přátelství a setkávání, vitalitu, skromnost, vyrovnanost, naději, nové začátky. Od pradávna je symbolem oblačné oblohy, mraků, které v jednu chvíli jsou, a v druhé chvíli je rozfouká vítr. Nadýchané bohaté shluky květů připomínají oblaka. Pohled na rozkvetlé třešně vzbuzuje údiv, optimismus a nadšení, moře růžové barvy je balzámem pro oko a společně s jemnou vůní i balzámem pro duši. Omamná vůně třešňových květů vyvolává krásné vzpomínky na jedinečných čtrnáct dní v roce, kdy sakury kvetou. U nás v domově máme tři sakury přímo pod okny rehabilitace. Právě v tuto dobu (přelom dubna a května) překrásně kvetou a mají nádhernou purpurovou barvu. I my se nemůžeme nabažit jejich krásou...

### **Aktivity na oddělení A**

V rámci mimořádných opatření od března probíhají aktivity v našem domově odděleně. Já jsem dostala na starost oddělení A. V průběhu dne se postupně střídáte na rehabilitaci, kde si společně zacvičíme, ale i trénujeme paměť, odpoledne hrajeme hry, posloucháme hudbu, čteme, povídáme si, chodíme ven. Za zámkem vzniklo oplocení mezi oázou a parkem, kde



máme úžasný prostor a klid v přírodě. Také už náš canisterapeutický pes Joey se zapojil do pracovního procesu, a tak máte možnost se s ním potěšit. I já se snažím vám pomáhat překonat tuto nelehkou dobu, vyplnit čas, postarat se o zábavu, ale i vyslechnout vaše radosti a starosti.

Lenka Pumerová

Čtení na pokračování

## Vzpomínání

Motto:

Blaze zapomětlivým, protože ti se vyrovnají i se svými hloupostmi.

Paměť už mi neslouží jako dřív...Jo a taky paměť už mi neslouží jako dřív.

Tento pojem se mi zdá pro všechny starší lidi velmi důležitý.

Mladí lidé nevzpomínají, jednak je toho ještě málo, na co mohou vzpomínat, jednak se jim mnohé z toho, co prožili, nezdá tak důležité, aby se k tomu vraceli, ale především žijí přítomností a budoucností. Pro ně je důležité hnát se stále dopředu – za novými zážitky, novými vztahy, novou budoucností. Co bylo, už je pryč, a oni jsou plni očekávání toho, co přijde, co jim osud postaví do cesty a jak se s tím dokážou sami vypořádat, poprat.

Nejdůležitější je láska a nutnost je – ovšem trochu bokem – také učení, které je ovšem od těch „podstatných“ věcí jen zdržuje.

Jiné to je ovšem se staršími a starými lidmi.

Pro ně je vzpomínání velice důležité.

Nejen, že je těší, že si na některé věci ještě vůbec vzpomenou, ale hlavně krásné vzpomínky jim dávají dobrý pocit, když jakoby znovu prožívají to, co se kdysi stalo a co jim bylo příjemné.

Mnozí lidé vytěsní ze svých vzpomínek to špatně nebo o tom aspoň nemluví, a to je dobře.

Nerudní a zatrpklí lidé neustále vytahují z minulosti všechny křivdy, negativní situace a svou zlost na někoho, kdo jim kdysi v jejich očích velmi ublížil. Nejenže tito lidé nejsou oblíbení mezi svými vrstevníky a sousedy, neradi s nimi pobývají i jejich děti a vnoučata, ale především tito ukřivděnci škodí sami sobě tím, že se svými negativními pocity stále zaobírají a znovu je v sobě ožívají.

Každý člověk měl ve svém životě nějakou zápornou zkušenost, ale je to většinou nakonec jen k jeho prospěchu. Někde jsem četla, že jestliže člověka potkávají negativní lidé, negativní situace, je to pro něho požehnáním. Když život plyne stále hladce, člověk přestane být ostražitý, změkne a špatně se pak vyrovnává se sebemenším problémem. Prožívání určitých nesnází člověka tak nějak zocelí, udělá ho připravenějším na jakoukoliv životní bouři, která může přijít.

Ano, každý chce být šťastný, bohatý, zdravý, úspěšný ...

Ale bohužel život nám klade do cesty i překážky. Pokud se nám je daří zdárně řešit a dokážeme si z každé situace odnést nějakou zkušenost, kterou můžeme v budoucnu použít, splnily překážky svůj účel.

Z knihy Umění stárnout od Marie Kubelkové.

Pokračování příště

Řešení ze str. 10 – Alice, Ctirad, Edita, Radovan, Božena, Lumír, Růžena, Kamil, Řehoř, Ida