

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G



UNÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXIII číslo 4 duben/2017 www.domov-hm.cz

**Komu já vajíčko daruju, toho já upřímně miluju.
Komu já vajíčko dám, toho já ráda mám.**



**VESELÉ
VELIKONOCE**

Obsah

Slovo na úvod.....	3
Přichází k nám lepší časy	3
Informace z Domova	4
Věžní hodiny jsou zpět	4
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců	5
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	6
Stanice A – Velikonoce, svátek svátků.....	6
Stanice B – Duben – měsíc bezpečnosti	8
Stanice C – Velikonoce ve světě	9
Stanice D – Cukrová vata? Mňam!	12
Stanice E – Zdravá semínka	13
Informace z aktivizačního úseku	14
Malešický mozek	14
Květinková zábava.....	14
Výlet do Pardubic	15
Slepičí mejdan	15
Čarodějnice	16
A na co se můžete těšit?	17
Sami sobě.....	18
O ukecané rybičce – Květoslava Slunská.....	18
Pro chytré hlavy	20



Slovo na úvod

Přichází k nám lepší časy

Milí čtenáři, ve svém životě se stále snažím aplikovat pozitivní myšlení a dobrou náladu. Zejména s ohledem na situace, které jednotlivec nemůže změnit. Proč se budu rozčilovat a vysilovat zlostí a starostmi nad něčím, co stejně neovlivním. Raději budu brát věci tak, jak přicházejí, a budu je tak prožívat. Ono to možná potom vše poběží lépe. A k tomu všemu mi napomáhá snad všemi oblíbené přicházející slunečné počasí. Zrovna dnes, při psaní úvodníku, je v našem parku nádherně. Odpoledne proudí po cestách snad přes 100 lidí. Je znát, že všichni již procházku naším krásným parkem potřebovali. Je moc dobře, že máme takové kouzelné místo. Pro nás zaměstnance je velkou výhrou i

pohled z okna, nebo procházka při obědové pauze. A pro naše uživatele je park mnohdy jedinou a oblíbenou možností kontaktu s přírodou.

Říkám si, že k nám právě se sluncem a jarním počasím přichází lepší časy. A věřím tomu. Přicházet budou také velikonoční svátky a brzo za nimi i námi oblíbené pálení čarodějnic. Ta příroda to prostě uměla všechno zařídit, aby to okolo nás začalo zelenat, zpívat, pučet a bručet ve voňavých keřích. Určitě se běžte podívat a radujte se z toho, tak jako já. Tyto úžasné pocity nám nikdo nevezme.

Krásné jarní čtení vám přeje

Klára Husáková



Informace z domova

Věžní hodiny jsou zpět



Hodiny rozebrané do posledního šroubečku

Tak jak bylo naplánováno, pan Kopřiva nám přivezl dne 22.3.2017 opravené věžní hodiny a nainstaloval je zpět na věž. Celková generální oprava zahrnovala kompletní rozebrání, vyčištění, opravu nebo výměnu

opotřebovaných dílů, otryskání lakovaných dílů a nový nátěr, leštění a konzervaci kovových částí i nástřik lakem leštěných mosazných dílů. Poté mohl pan Kopřiva hodiny sestavit zpět a uvést je do zkušebního provozu. Zde na věži byly hodiny namontovány a uvedeny do provozu včetně zaškolení našich údržbářů k běžné obsluze hodin. Pan Kopřiva mě informoval, že se jedná o hodiny, které byly vyrobeny v bývalém podniku OPP Vyškov asi před 40 lety. Jedná se o stroj nejmenší velikosti, tzv. čtvrtkový. Koho by pak zajímala historie a původ podniku, odkáži ho na internetový článek „Historie firmy Chronos“, kde se dočte o firmě rodiny Dvořákových z Vyškova. První věžní hodiny vyrobili v roce 1899. Bohužel pro hodiny byla cesta zpět na věž úzkým a strmým schodištěm velmi náročná. Proto se stalo, že se hodiny po několika hodinách provozu opět zastavily. Pan Kopřiva s tím tak trochu počítal, a proto přijel, aby hodiny znovu zprovoznil.





Vedle běžných oprav, které probíhají v našem domově téměř každodenně, vás chci ještě informovat o dokončování stavebních prací na st. A. na I. úseku, kde se měnilo staré potrubí na vodu. Nyní už probíhá poslední fáze, a to pokládání dlažby. A protože se venku už začíná oteplovat, připravujeme okolí domova na trávení volného času venku. Opravujeme lavičky, uklízíme listí, které vítr přivál z parku, kolegyně z úklidu se pustily do mytí oken. V prádelně pak vyperou záclony a závěsy, aby

svěží vůně provoněla váš pokoj. A aby bylo okolí domova příjemné a čisté, chci vás požádat o všíímavost a solidaritu ke všem, kteří mají rádi prostředí, ve kterém žijí. Poslední dobou se například musíme více zaměřovat na úklid cigaretových nedopalků, které jsou různě poházené v záhonech nebo pod lavičkami. Asi málokdo si dokáže představit, jaké množství odpadu vytvoří cigaretové nedopalky za měsíc, za rok. Na stolech často zůstávají přeplněné popelníky, které by si měli vysypat hlavně ti, kteří je naplňují, a to do odpadkových košů na nádvoří. V kužárně je pak ještě další odpadkový koš určený přímo na vyhaslé nedopalky a popel. Bohužel, do tohoto koše někdo vylévá nějaké tekutiny a úklid tohoto koše se zapáchající tekutinou a rozmoklými nedopalky je přímo nesnesitelný. Myslím si, že by se naši kuřáci měli nad sebou zamyslet a neobtěžovat svoje okolí svým zlovykem víc, než je nutné.

Radka Stybalová

Koho jsme přivítali ze zaměstnanců

Na stanici B nastoupila dne 14. 3. 2017 slečna Aneta Jedličková.

Lenka Novosádová



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

VELIKONOCE, SVÁTEK SVÁTKŮ...

Jako malé děti jsme se všichni těšili na vánoce, dárečky a stromeček, ostatní svátky jsme vnímali jako volné dny, kdy nemusíme do školy. Postupem času si ale uvědomuji, že jsou i svátky, na které se těším o mnoho víc, mezi ně patří i velikonoce. Ne, že bych se těšila na výprask a velký úklid, který vždy před velikonocemi provádím, ale těším se na sluníčko, zelenou trávu, zpěv ptáků, když ráno odjíždím do práce a především na prodlužující se dny.

Velikonoce vnímám jako svátky jara, ale tyto svátky jsou především nejdůležitějším křesťanským svátkem, který nemá přesně stanovené datum, podle tradice vychází velikonoce ne neděli po prvním jarním úplňku.

Velikonoce den po dni

Poslední dny postní doby a samotné velikonoce nesou název Svatý týden. Ten začíná Květnou nedělí a končí nedělí velikonoční, také nese název neděle vzkříšení, Hod Boží velikonoční. Svatý týden neboli Pašijový týden je čas, kdy křesťané připomínají poslední dny Ježíšova pozemského života, jeho smrt na kříži a vzkříšení.

Květná neděle – České pojmenování tohoto dne pochází od kvetoucích kočiček, kterými se zdobí chrámy na památku vstupu Ježíše do Jeruzaléma. Jedná se o šestou a zároveň poslední neděli postní.

Modré pondělí – V tento den se kostely zdobily modrými látkami.

Šedivé úterý – O šedivém úterý se vymetaly pavučiny.

Škaredá středa – Lidová pověra říká, že kdo se ve středu mračí, ten se bude mračit po celý následující rok. Škaredé středě se také říká Samometná, protože bylo nutné vymést všechny komíny.

Zelený čtvrtek – Na zelený čtvrtek se naposledy rozezní zvony a varhany, místo zvonů se používají řehtačky, říká se, že zvony odletěly do Říma. V tento den by se měla jíst jen zelená strava, aby byl člověk po celý rok zdravý.



Velký pátek - Den Kristova ukřižování. Tento den je spojován s nejsilnější magií, dle pověr se otevírají hory a vydávají své poklady. Také by se nemělo hýbat zemí a prát prádlo, protože by bylo namáčené do Kristovy krve. Na Velký pátek křesťané nejedí maso teplokrevných zvířat.

Bílá sobota – Na Bílou sobotu se vrací z Říma zvony a znovu se rozezní. Bílá sobota je zlomem Svatého týdne, tmu a ticho v chrámech střídá světlo svící a zvuk varhan a zvonů, končí půst, pečou se velikonoční beránci a mazance.

Velikonoční neděle – Boží hod velikonoční je největší slavností křesťanského světa a slaví se při ní Kristovo vzkříšení, vítězství nad smrtí a vykoupení všeho lidstva.

Červené, velikonoční pondělí – Velikonoční pondělí nepatří z hlediska křesťanské liturgie k vyjimečným dnům a pracovní volno je tedy spíš zvykové, protože dříve po velkých svátcích, a to velikonoce jsou, následoval den klidu. Bylo to praktické opatření, protože pořádná oslava dokáže pořádně unavit. Tento den je rejdištěm pohanských přechodových rituálů ze zimy do léta. Sílu a plodnost zajišťují ženám pomlázky z vrbových proutků, zdraví a odolnost získávají muži ze studené vody. Rozdávají se vajíčka, jako symbol nového života, peče se sladké a tučné pečivo kvůli budoucí hojnosti.

Všem Vám přeji krásné a radostné velikonoce, dobrou náladu a úsměv na tváři, ať s pomlázkou v ruce, nebo s ošatkou malovaných vajíček.

Michaela Petržílková



Stanice B

DUBEN – MĚSÍC BEZPEČNOSTI



Opatrnosti není nikdy dost, a na silnici to platí dvojnásob. Proč byl pro měsíc bezpečnosti zvolen právě duben? Těžko říct. Možná proto, že v dubnu se všechno probouzí – kolem silnic se začínají batolit mláďata divokých zvířat. Nejen že v něm dle pověstí vylézají hadi a štíři, ale na našich silnicích se opět po zimě začínají hemžit nejrůznější přibližovadla, uložená přes zimu v garážích, kůlnách, stodolách či sklepích. Jejich řidiči se po zimním spánku dostávají do provozu, který opět oproti předešlému roku o něco zesílil. A tak byl duben po řadu let, tak jako třeba březen - měsíc knihy, vyhlášován měsícem bezpečnosti silničního provozu. Mělo to být jakési připomenutí všech řidičských povinností - bývaly posilovány hlídky dopravní služby, v některých okresech na nejisté řidiče padl děs a nevyjížděli v dubnu vůbec - už třeba proto, že neměli vozidlo úplně v pořádku a že pravděpodobnost postihu byla v dubnu větší než jindy.

Zanedlouho to bude rok, co začala platit novela zákona o provozu na pozemních komunikacích, která přikázala všem chodcům pohybujícím se na silnicích za snížené viditelnosti nosit reflexní prvky – pomoc chránit lidské životy.

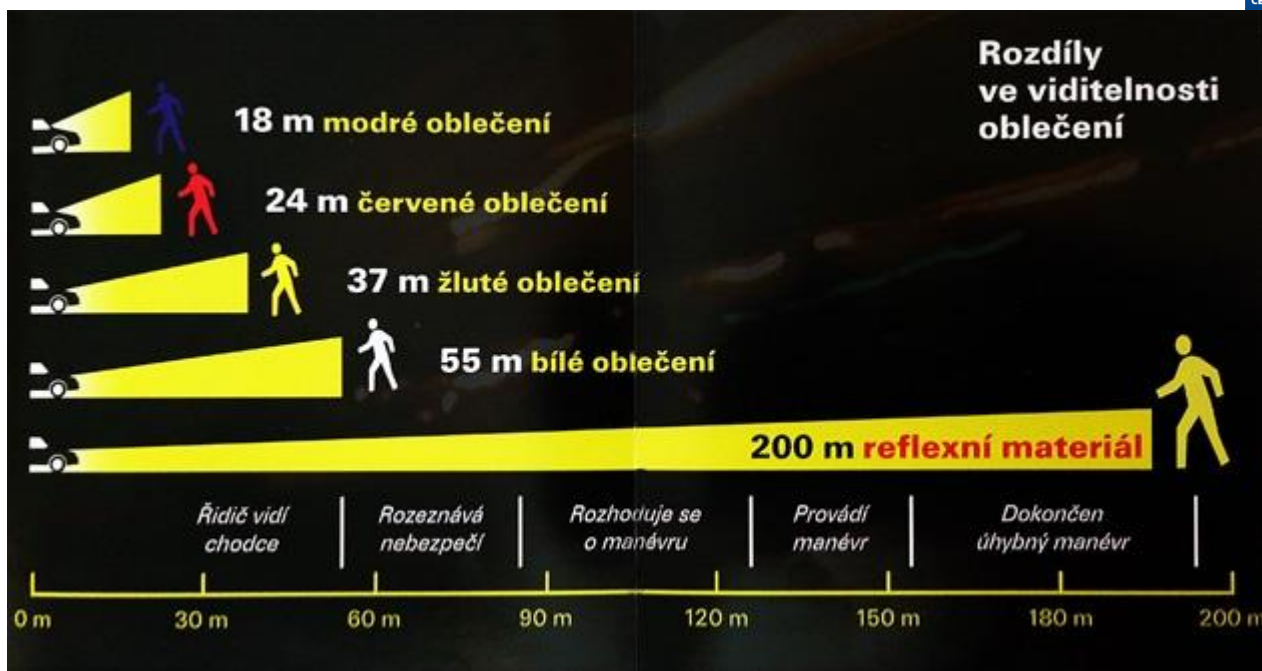
Povinnost platí pro všechny účastníky silničního provozu, ať už jdete, běžíte nebo jedete na kole či mechanickém vozíku. V takovém případě je lepší si opatřit reflexní prvky. Doplnky, které vám nebo vaší rodině zachrání život, stojí pár desítek korun.

Každý den dochází na silnicích k vážným dopravním nehodám. Jejich oběťmi bývají často chodci. Příčinou mnoha tragických nehod je nedostatečná viditelnost. Auta mají povinnost svítit, chodci však takovou možnost nemají. Přitom jsou v silničním provozu ti nejzranitelnější. Na kole i při běhu se můžeme inspirovat následující zprávou od Besipu.

Reflexní materiál je v noci vidět na 10x větší vzdálenost než modré oblečení. Při rychlosti 75 km/h potřebuje řidič 1,5 sekundy (31 metrů) na to, aby odpovídajícím způsobem zareagoval.

Zdroj: Internet

Hana Chmelíková



Stanice C

Velikonoce ve světě

Pomlázky a kraslice jsou pro mnohé tradičními symboly velikonočních svátků či "svátků jara". V původním křesťanském chápání jsou však Velikonoce nejdůležitější slavností, připomínkou podstatných věcí víry. Od Zeleného čtvrtka do Velikonoční neděle souvisí liturgie s biblickým zachycením příběhu zatčení, odsouzení, ukřižování a vzkříšení Ježíše Krista. V každé zemi mají ale oslavy jinou podobu.



ŠPANĚLSKO

Ulicemi procházejí procesí se sochami Ježíše Krista a svatých. Jejich účastníci mají často na hlavě špičaté kapuce, někteří z nich mají na výraz pokání kovové řetězy.

FRANCIE

Francouzi slaví Velikonoce neboli Pâques. Rozdávají si barevná vejce, čokoládu, ale i drobné dárky. Všechny cukrárny a čokoládovny si každý rok dávají záležet na výrobě speciálních sladkostí, které potom v pondělí ráno hledají všechny francouzské děti v domě nebo na zahradě. Děti stejně jako v Německu věří, že jim je schoval bílý zajíček. Některé rodiny jedí k obědu jehněčí, v Alsasku se peče beránek.

CHORVATSKO

Stejně jako u nás jsou symbolem Velikonoc v Chorvatsku malované kraslice. Jedním ze zvyků je přitukávání si vajíčkem. Ten, komu zůstane skořápka celá, vyhrává. Další tradicí je požehnání jídla. Chorvaté také pletou pomlázky, nikoli však z vrbového proutí, ale z větví olivovníku. Na Bílou sobotu nosí lidé do kostela jídlo, aby bylo požehnáno.

FILIPÍNY

Do vesnice San Pedro Cutud se sjíždějí věřící, kteří po vzoru Ježíše Krista nesou kříž a nechají se na něj přibít. Těmto scénám tradičně přihlížejí turisté s fotoaparáty. Ti, kteří se nechávají ukřižovat, tvrdí, že činí pokání, katolická církev ale tento rituál kritizuje.

POLSKO

Na Bílou sobotu si zástupy věřících v této silně katolické zemi chodí do kostela nechat posvětit potraviny, na nichž si pochutnají se svými blízkými na Boží hod velikonoční. Po postním období mezi nimi nesmí chybět maso nebo uzeniny, velikonoční tabule má být z celého liturgického roku nejbohatší. Z kynutého těsta se pečou bábovky nebo beránci, kteří se prodávají a vyrábějí z cukru. Na velikonoční pondělí se lidé polévají vodou, nečekané osvěžení jim má zajistit zdraví.

MAĎARSKO

Tradice polévání dívek a žen má zajistit, že budou plodné. Její kořeny sahají do předkřesťanských časů. Muži za to, že své příbuzné a známé něžného pohlaví postříkají parfémem, dostávají velikonoční vajíčka, koláče nebo alkohol.

NĚMECKO

Také Němci znají malování nebo barvení vajec, v různých částech jejich země se ale tradice liší. Pokladnicí folkloru je Horní Lužice na pomezí s Polskem a Českem, kde se konají nedělní velikonoční jízdy. Stovky jezdců na koních v místních městečkách a vesnicích zvěstují zprávu o narození Krista. Velikonoční zvyky v Bavorsku jsou velice hravé - známé je třeba házení vajec, kdy se majitel domu pokouší přehodit střechu, přičemž někdo z rodiny může vejce na druhé straně chytat. Takový hod prý stavení ochrání před bleskem.





ČESKÁ REPUBLIKA A SLOVENSKO

má velikonoční zvyky podobné. Na venkově o velikonočním pondělí mladíci chodí dům od domu a mrskají ženy pomlázkou. Na východním Slovensku polévají dívky studenou vodou nebo rovnou vykoupou v potoce, což jim má zajistit svěžest a energii. V minulosti za to koledníci dostávali

ručně malované kraslice, v současnosti je nahrazují sladkosti nebo peněžitá odměna.

RAKOUSKO

Sníst vejce, které slepice snese na Zelený čtvrtek, prý přináší štěstí a zdraví. Stejně jako v české tradici by si lidé na tento den měli dát k jídlu něco zeleného. Hlavně v oblasti Alp jsou na Bílou sobotu oblíbené velikonoční ohně, které mají spálit zimu. Tento zvyk, který se příliš nezamlouvá ochráncům životního prostředí, se udržuje i v některých částech Německa.

ITÁLIE

Mnohými vesnicemi procházejí velikonoční procesí, věřící se vydávají také na křížovou cestu, během níž si připomínají Kristovo utrpení. Z kynutého těsta se pečou velikonoční holoubci ozdobení mandlemi. K snídani na velikonoční pondělí se podává torta rustica, slaný koláč se zeleninovou a vaječnou náplní.



VELKÁ BRITÁNIE

Královna na Zelený čtvrtek rozdává speciálně ražené stříbrné mince seniorům jako ocenění jejich práce pro společnost. Počet odměněných se každoročně odvozuje od věku panovnice nebo panovníka. Tradice sahá až do 13. století a královna Alžběta II. jí dostala po většinu svého šest dekad trvajících panování.

Zdroj: www.cestovani.lidovky.cz

Michal Beran

Řešení ze str. 20 – 1. Voda, 2. Brod, 3. Důl, 4. Hory, 5. Hora, 6. Janovice, 7. Rohozec, 8. Boudy, 9. Lázně, 10. Králové, 11. bouda, 12. Jezero, 13. Kraj, 14. Přehrada.

Stanice D

Cukrová vata? Mňam!

Pokud byste se mě zeptali jakou vůni má dětství, odpovím: „Jako cukrová vata.“ Pamatujeme si ji všichni z kolotočů a poutí, které v těchto dnech zahajují svůj provoz. Růžový obláček na dřevěné špejli, jenž voní jako jahody.



Patent starý 120 let.

Její historie je nesmírně dlouhá, pojí se s cukrem jako takovým. Prvopočátky cukrové vaty pocházejí z Číny, kde jí říkali „dračí vous“ a byla oblíbenou sladkostí jednoho z císařů čínské dynastie. Ovšem dnešní formu vaty datujeme až na konec 19.století, kdy si nechal stroj na její výrobu patentovat zubař William J.Morrison, jenž pocházel z Tennessee. Ten ještě se svým kamarádem sestavil výrobník cukrové vaty v roce 1897. Letos tedy cukrová vláknina slaví přesně 120 let.

Co to ale vlastně ta vata je?

„Vyrábí se roztavením ochuceného krystalického cukru vysoké kvality, který se nasype do nádoby uprostřed výrobniku. Ten má plastový kryt, aby vata nelétala všude okolo. Stroj se zahřeje cca na 200°C. Cukr se roztaví na karamel a ten je odstředivou silou vháněn otvory do bubnu stroje, který má rychlost 3000otáček za minutu. Zde je ochlazován vzduchem, čímž vznikají vlákna, která se namotávají na špejli nebo papírový kornout.“

Vata se dělá různě barevná, ale také může i jinak chutnat. Jahodová, citronová nebo jablečná není žádným velkým překvapením, ale zkusili jste někdy ostružinovou, banánovou nebo piňacoladu? Také pěkně lepí, neexistuje způsob, jak jíst vatu, abyste se nezalepili. K vatě upatlaný obličej i ruce patří.

Pořádnou porci vaty si mohou dopřát i lidé, kteří si hlídají váhu. Vždyť jedna porce je jako půlka kostky cukru.

Jana Novotná

Stanice E

Zdravá semínka

Už je tady snad opravdu jaro. Čas vhodný na očištné kúry k „nastartování“ organismu. Nemáte rádi čistící bylinkové čaje? A co takhle zkusit semínka? Myslíte si, že jsou dobrá tak akorát jako zobání pro ptáky? Tak si pojďme „zobnout“ s nimi.

Tak třeba lněné semínko pomáhá při očištění organismu. Obsahuje minerály, draslík, železo, zinek, hořčík, vitamíny skupiny B a vitamín E. Nejenže posiluje celkovou imunitu, ale taky působí protizánětlivě, zrychluje metabolismus, čistí trávicí trakt. Obsahuje slizové látky, které vytvářejí ochranný film na žaludeční stěně a tím zabraňují vzniku zánětů. Konzumace lněného semínka působí proti zácpě a vede k normalizaci činnosti střevní mikroflóry, snižuje riziko infarktu, pomáhá při redukčních dietách a při obezitě, působí proti rakovině. Nejlépe semínko jíst čerstvě pomleté v jogurtu, v sýru nebo kefiru. Dobré je také popíjení odvaru



z jedné lžice semínek a 0,5 litru vody.

Známé jsou také účinky slunečnicových semínek. Jsou lehce stravitelná, obsahují draslík, hořčík, fosfor, železo, vápník a také vitamín E, který působí jako antioxidant a pomáhá chránit buňky proti poškození a předčasným stárnutím. Pravidelná konzumace snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zabraňuje degeneraci cév, pomáhá při ekzémech, posiluje vlasy a nehty. Jsou také bohatá na

aminokyseliny, které podporují produkci serotoninu v těle a tím zlepšují naši náladu, působí proti depresi i nespavosti.

Chutná jsou také sezamová semínka. Jde o bohatý zdroj minerálů a stopových prvků např. vápník, hořčík, železo, zinek, draslík, fosfor, mangan, selen, měď, dále obsahují vysoké množství vitamínů skupiny B, vitamín E, vitamín A, lecitin, karoteny či omega-6 a omega-9 mastné kyseliny. Jsou vhodná při léčbě chudokrevnosti, zlepšují metabolismus, posilují imunitu. Pomáhají při osteoporóze, při zácpě, pozitivně působí na srdce a cévy.

Méně známá jsou chia semínka, která patří mezi silné antioxidanty. Jsou zdrojem minerálů, bílkovin i vlákniny, obsahují vápník, železo, hořčík, fosfor, vitamíny skupiny B, vitamín A a další. Chia semínka mají vzácnou schopnost hydratovat tělo, dokáží nasát vodu a desetinásobně zvětšit svoji hmotnost, tím vytváří gel, který nejenom postupně uvolňuje vodu do organismu, ale také snižuje chuť k jídlu.

Tak nevím, jak vy, ale já si jdu hned nějakého semínka „zobnout“. ☺

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

MALEŠICKÝ MOZEK

Soutěž s tímto názvem navštěvujeme každoročně. Ani tento ročník jsme neodjžděli z Prahy bez ceny. V soutěži jednotlivců v kategorii do 85 let se umístila na krásném druhém místě paní Jana Čapková. Našla jenom jednu přemožitelku z celkem asi 25 soutěžících, která byla z pořádajícího domova v Malešicích. Test, který se vyplňoval, měl 19



úkolů. Některé byly těžké, některé lehčí a záleželo také na čase, ve kterém se úkoly splnily. Dále náš domov reprezentovala paní Naďová, paní Marie Svobodová a pan Jaroš. Jen o něco málo bodů jim unikla hodnocená místa, ale konkurence byla opravdu veliká. Celkem se účastnilo ve dvou kategoriích 45 seniorů z deseti domovů. Tato soutěž se pořádá na připomenutí světového týdne mozku. Těchto soutěží probíhá po Evropě mnoho. Tak příští rok neváhejte a zkuste to s námi.

Veronika Kumperová

KVĚTINKOVÁ ZÁBAVA

Primulky na stolech pestrými barvami hlásí, že zima je konečně za námi.

Tak jako každý rok, tak i letos jsme přivítali jaro květinovou zábavou. Květináčky s primulemi přinesly





kousek jara i do rytířského sálu, kde se zábava konala. K pohodě a dobrému pohoštění hrála a zpívala dvojice Jirka a Magda. Hlavním bodem programu byla soutěž o nejlépe oblečeného pána a nejlépe oblečenou paní. Porota sestavená z aktivizačních pracovníků vyhodnotila jako nejlépe oblečeného muže pana Aloise Svobodu z podkroví.

Jako nejlépe oblečená dáma byla zvolena paní Dana Stöcklová z oddělení

B. Po vyhlášení vítězů pokračovala příjemná zábava až do večerních hodin.

Jaroslava Baliharová

VÝLET DO PARDUBIC

Pardubický zámek nám opět ve svých prostorách, určených k výstavám, poskytl pastvu pro oči. Byli jsme na výstavě velikonočních kraslic převážně z České republiky, ale také ze Slovenska i Bulharska. Bylo k vidění nepřeborné množství různých technik, slámová vajíčka, zdobení voskem, ale třeba také sněhem, kterým se zdobí perníčky. Dále pak zdobení bavlnkami, drátkem a také malovaná speciálními barvami. Vše bylo krásné, ale všichni účastníci se shodli, že Haniččina vajíčka jsou top 😊

Veronika Vodičková

SLEPIČÍ MEJDAN

Spolek Živé město z. s. Heřmanův Městec vyhlásil soutěž o neoriginálnější velikonoční slepičku. Výstava a poté vyhlášení výsledků bude probíhat v sobotu 8. dubna od 13.00 hodin na Velikonočním jarmarku u kašny na Masarykově náměstí před zámkem. V našich dílnách jsme vyrobili skupinku látkových slepiček, které umístíme na žebříček nebo větvičku.



Volně visící dlouhé nožičky nás inspirovaly nazvat náš výrobek „Slepičí mejdan“. Doufáme, že se toto vtipné dílko bude líbit.

Hana Zítová

**AKTIVIZAČNÍ ÚSEK A PRACUJÍCÍ Z DÍLEN PŘEJÍ VŠEM KLIENTŮM
A ZAMĚSTNANCŮM KRÁSNÉ VELIKONOČNÍ SVÁTKY.**



Čarodějnice



Ani letošní rok jsme nezapomněli na vámi velmi oblíbenou jarní akci a to pálení čarodějnic. Z organizačních důvodů jsme termín letošních čarodějnic přesunuli do května a to konkrétně na čtvrtek 4.5.2017. Takže o nic nepřijďte. Při té příležitosti by bylo dobré, kdybychom se o této tradici něco dozvěděli.

Pálení čarodějnic připadá na poslední dubnovou noc. Tuto noc tzv. Valpružinu noc, nebo také Filipojakubskou noc, považovaly za mystickou již mnohé předkřesťanské kultury. V historii se o tomto svátku a lidové tradici mluví jako o noci, během které údajně temné síly **vládly neobyčejnou a hroživou silou**. Magie se přisuzuje hlavně úplňku, který během těchto dní vychází, za

jasných nocí se měly slétat čarodějnice. Lidé ve vesnicích a městech skutečně věřili, že nad nimi čarodějnice v tuto noc létají. **Noční shromáždění prý vedl samotný ďábel.** Čarodějnice potíraly svá košťata mastičkami, aby mohly snadno létat a dokonce se měnily v různá zvířata, jako byly kočky nebo mouchy. Lidé se čarodějnic během těchto dní báli víc, než kdy jindy, a proto u sebe nosili snítky kapradin a domy potírali svícenou křídou. Věřili, že je různé posvátné symboly a předměty ochrání před zlými silami, které čarodějnice přináší...☺

Dnes tento svátek již nebereme tak vážně, jako tomu bylo před lety, lidé se nepotřebují chránit před čarodějnicemi a určitě se jich ani nebojí. Ale je vždycky příjemné sejít se po dlouhé zimě se svými přáteli u ohně, je to taková první příležitost před obdobím grilování, které rádi praktikujeme celé léto. Proto doufám, že 4.5. bude krásné počasí (nejsem čarodějnice, abych ho přičarovala☺), opečeme si buřty a pobavíme se v naší zámecké oáze.

Eva Merclová

...a na co se můžete těšit?

Pondělí 3.4. – Hudební pořad v besedě od 14 hod.

Úterý 4.4. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Úterý 4.4. – Velikonoční jarmark v rytířském sále od 13 h.

Středa 5.4. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30

Čtvrtek 6.4. – Vycházka do parku s pejsky v 9,30 hod.

Čtvrtek 6.4. – Muzikoterapie v salónku od 15,00 hod.

Pátek 7.4. – Bohoslužba v kapli od 13,00 hod.

Neděle 9.4. – Přednáška v rytířském sále

Středa 12.4. – Výstava v Galerie v Heřmanově Městci od 13,00 hod.

Čtvrtek 13.4. – Ukázka výcviku psů Policie ČR v parku od 9,00 hod.

Středa 19.4. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Čtvrtek 20.4. – Muzikoterapie v salónku od 15,00 hod.

Pátek 21.4. – Hudební vystoupení v besedě od 10,00 hod.

Pátek 21.4. – Bohoslužba v kapli od 13,00 hod.

Středa 26.4. – Soutěž Krčský skřivan v Praze

Čtvrtek 27.4. – Duhové křídlo - soutěž sborů v Pardubicích



Sami sobě

O ukecané rybičce Květoslava Slunská

U studánky seděla,
do tiché vody hleděla,
spatřila malou rybičku,
jak polykala vodičku.

Rybičko, ty jsi nemá tvář,
slyšela jsem, že kouzla znáš
a já mám velké trápení:
čeká mě test a zkoušení.

Čekají mě i diktáty,
v hlavě mám všechno zavátý,
jistě mě celá rozbolí,
až půjdu ráno do školy.

Rybka se z vody vynoří
a takto tiše hovoří:
„Co mi to tady povídáš,
vždyť ty se jenom ulejš.“

2.
Kdyby ses řádně, má milá,

doma i v škole učila,
neměla bys teď žádněj strach
a neříkala ach ach ach.

Pořádně, holka, počítej,
uděláš pokrok určitej,
namísto vůkol čumění
věnuj se, dítě, učení!

Já nemít ploutve na bříše,
pořád bych psala nejspíše,
líp nežli všechny dětičky,
měla bych samý jedničky!

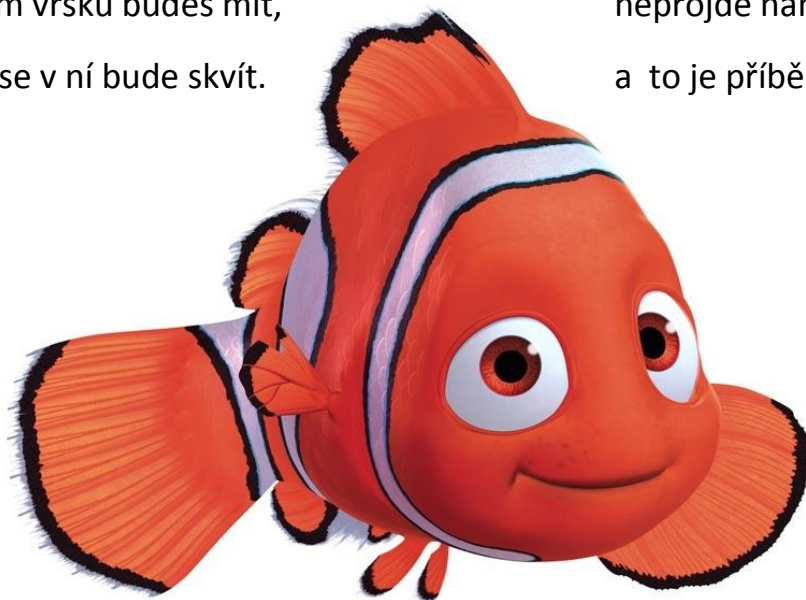
Rybičko, ty jsi nemá tvář,
jen jestli ty moc nekecaš!
Vod teď buď radši potichu
a hled' si ploutví na břichu.

3.
Vždyť ty víš starou bačkoru!
Vyplav sem ke mně nahoru,
naučím já tě matiku,
proberem i gramatiku.

Pravila rybka: “Neblafej,
dobře se na mne podívej,
nemůžu já jít z vody ven,
nepřežila bych ani den.

Ryby plavou ve vodičce
a dětičky ve školičce,
tak tam hned zrána utíkej,
na moje slova pozor dej!

Když neposlechneš moji radu,
hlavičku jen pro parádu
na samým vršku budeš mít,
bačkora se v ní bude skvíť.



4.
Vždyť je to pravda odvěká,
že ta hlava od člověka
prázdná by býti neměla,
jinak moc škody nadělá!“

Jak rybka dohovořila.
do vody se zas vnořila
a já musím do školy jít,
hlavičkou se v ní zamyslit.

Vono je totiž hotový,
že to, co projde volovi,
neprojde nám, ó dětičky -
a to je příběh celičký.

Oznámení

**Výplata zůstatku z důchodu tzv. kapesného proběhne v knihovně ve čtvrtek
13.4.2017 od 10,00 hod.**

Pro chytré hlavy

Zeměpisný kvíz

Doplňte chybějící část názvu – slovo, které se hodí ke všem třem uvedeným.

1. Červená, Odolena, Dobrá
2. Uherský, Havlíčkův, Český
3. Prkenný, Josefův, Obří
4. Kašperské, Nalžovské, Ratibořské
5. Mariánská, Kutná, Černá
6. Červené, Uhlířské, Vrchotovy
7. Hrubý, Podbořanský, Kadaňský
8. Jelení, Portášovy, Pomezní
9. Mariánské, Konstantinovy, Františkovy
10. Hradec, Dvůr, Městec
11. Labská, Vrbatova, Luční
12. Máchovo, Čertovo, Černé
13. Středočeský, Moravskoslezský, Ústecký
14. Brněnská, Labská, Hostivařská

Řešení naleznete na str. 11

Pranostika na Velikonoce

- Velký pátek deštivý - dělá rok žízňivý.
- Prší-li v noci na Bílou sobotu, bude málo třešní.
 - Je-li Zelený čtvrtek bílý, tak je léto teplé.

