



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2016

měsíčník

září

Vážení klienti,
s potěšením Vám představujeme první číslo našeho nového časopisu

„Otínské listy,,

Léto nám už bude dávat své sbohem a nám nezbývá než přírodu respektovat a smířit se s chladnými, občas i mlhavými rány a deštivými dny bez slunečního svitu. Můžeme ale doufat, že ještě přijde babí léto a krásný slunečný podzim. Podívejte se pak kolem sebe na přenádherně zbarvené listy všech barevných odstínů. Od žluté, po oranžovou a červenou až ke zlatohnědé. Je to krása. Toto počasí je ideální na procházky, kdy není horko, ale ani není zima. Proto, vážení naši klienti, vychutnávejte si toto barevné období a chod'te často na procházky, navazujte nová přátelství a mějte slunce v duši.

Přeji nám všem, at' se co nejlépe psychicky připravíme na neúprosně se blížící podzim. Doufám, že naše Otínské listy a v něm nabízené aktivity v rámci domova vám pomohou ke strávení příjemných chvil v našem DOMOVĚ.

Miroslava Čopáková, vedoucí úseku přímé péče



Společenská rubrika

V měsíci září oslaví narozeniny:

Jméno klienta
Věra Kovandová
Josef Roubík
Františka Šenková
Antonín Vosol
Květuše Vosolová



Srdečně všem blahopřejeme!!!!

V měsíci červenci nás navždy opustili:

Jméno klienta	Oddělení
Svoboda Jan	2. oddělení



Uctěme prosím v tichosti jejich památku...

PRANOSTIKY - září

Na svatého Štěpána krále je už léta namále.

Co srpen nedovaří, září nedosmaží.

Když je vlhko i v září, v lesích se houbám daří.

Teplé září-říjen se mračí.

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Divoké husy svačinu odnášejí a zimu přinášejí.

Po svatém Kříži podzim se blíží.

Na Ludmily světice obouvej střevíce.

SLOVA MOUDRÝCH

Člověk je tím – jedině tím – co sám ze sebe vydá a rozdá.

(Roland Leonhardt)

Čím jsme za různé dary života vděčnější, tím bohatěji býváme obdarováni.

(Roland Leonhardt)

Vše, co přichází ze srdce, působí jako hojivý balzám na hluboké, nevyléčitelné rány.

Jen oněm bytostem,

které samy vlastní velkou duši a hřejivé

cítění, je dáno, aby napřimovaly a probouzely

v nich naději.

Jakýto milosrdný, ideální úkol,

jehož mzdou je vděčnost.

(J.Lusen)

CITÁTY O ÚSMĚVU...

Příjemný člověk je ten, kdo s úsměvem naslouchá tomu, co zná, od toho, kdo to nezná.

(Maurice Dohnat)

Úsměv je svátek obličeje.

(Jiří Suchý)

Úsměv je odpočinkem unavenému, naději malomyslnému, slunečním světlem smutnému a nejlepším přirozeným prostředkem proti trápení.

(Neznámý autor)

Usmívej se na každého-nezáleží na tom,

kdo to je – a to ti pomůže, že porosteš do

větší lásky vůči každému.

(Matka Tereza)

Nikdo není opravdu dobře oblečen, nenosí-li na tváři úsměv.

(*Persy Bysshe Shylley*)

Sociální pracovnice informují



Vážení klienti,

v našem domově pracují dvě sociální pracovnice. Každý z Vás se s námi setkal ještě před vlastním příchodem do zařízení, a sice v rámci jednání s Vámi, coby se zájemci o sociální službu.

Od prvního dne Vašeho příchodu do zařízení jsme Vám k dispozici.

Můžete s námi otevřeně a bez obav hovořit o všem, o čem hovořit chcete.

Ať jsou to věci, které Vás trápí či chcete-li se podělit o záležitosti radostné.

Víte přeci, že se říká: „Sdílená bolest – poloviční bolest, sdílená radost – dvojnásobná radost“.

Na sociální pracovnice se můžete obrátit s jakýmkoliv svým požadavkem, dotazem, přáním, myšlenkou, názorem, návrhem..... a věřte, že bude-li to v našich silách a možnostech, rády Vám vyhovíme a pomůžeme.

Pro ty z Vás, kteří neví, kde nás najdou, sdělujeme, že své kanceláře máme v přízemí domova.

Jsme Vám k dispozici každý pracovní den:

p. Effenbergerová Lenka od 6.30 – 15.00 hodin

p. Němcová Dana od 7.00 – 15.30 hodin.

Můžete za námi přijít osobně, můžete si požádat, abychom Vás navštívily na Vašem pokoji a je dokonce i možno zavolat si nás po telefonu.

Kontakty:

Effenbergerová Lenka – č. telefonu: 384 320 074

Němcová Dana – č. telefonu: 384 320 124

Ze srdce Vám přejeme, abyste se v našem domově cítili dobré, klidně a bezpečně. Naším přáním je potkávat Vás spokojené, usměvavé a přátelsky naladěné.

Přejeme Vám krásné dny.

Za sociální pracovnice – Dana Němcová.

Historie

28. ZÁŘÍ - SVATÝ VÁCLAV

Svatý Václav (asi 907- září 935) byl český kníže a světec, který je považován za hlavního patrona české země a symbol české státnosti.

Roku 920 (v 17 letech) vybudoval Václav uprostřed Pražského hradu dřevěný románský kostelík zasvěcený sv. Vítu.

Protože Václav zabránil válce s německým císařem, neváhala bojechtivá šlechta spáchat na něm zločin. Jeho bratu Boleslavovi namluvila, že ho chce Václav zabít a tak Boleslav začal kout pikle.

Boleslav pozval svého bratra Václava na hostinu při příležitosti svátku svatého Michala, k sobě do (Staré) Boleslavi. Druhý den ráno, ještě před rozedněním, se Václav vydal na ranní pobožnost. Potkal cestou Boleslava a řekl mu: Včera jsi nám pěkně posloužil, Bůh ti to oplatí.“ Boleslav odpověděl: A dnes ti chci také posloužit!“ a udeřil ho mečem do hlavy. Způsobil mu jen menší zranění, ale Václav se nechtěl bránit, aby neprolil krev svého bratra. Nato Boleslav přivolal své družiníky a ti Václava zabili.

Rovněž kostelík v Boleslavi, kde se bratrovražda udála, byl dřevěný, jen chrámové dveře železné. Železný kruh, za který se umírající Václav později držel, byl přenesen do Prahy a doposud je jím ozdobena Svatováclavská kaple. Ta je postavena právě na místě dřívějšího románského kostelíka sv. Víta a jsou v ní uloženy Václavovy ostatky.

Sv. Václav vroucně miloval lid, jemuž vládl. Protivila se mu soudobá šlechta, která žila rozmařile a lid pouze využívala.



Tradice

S příchodem podzimu nastává doba, ke které neodmyslitelně patří slavnosti vína zvané Vinobraní. Na slavnosti se připravují vinaři z celé republiky, aby nabídli milovníkům vína to nejlepší ze své produkce. Jaká je vlastně historie oslav vína a jak takové oslavy probíhají?

Málokdo ví, že je Česká republika nejen světově proslulým producentem piva, ale řadí se i mezi světové špičky v produkci vína. Po celém světě se tak proslavila především vína z moravských oblastí. Vinobraní se koná na podzim, poté co vinaři sklidí ze svých vinohradů vinnou révu a zpracují ji. Kromě degustace vín provází oslavy vína vždy s tradičním a tematicky zaměřeným programem pro děti i dospělé.

V minulosti byly oslavy vína především výsadou zámožnějších obyvatel, kteří si

mohli víno dovolit pít. Oslavy vína, které předcházeli Vinobraní, jak jej známe nyní, se začaly objevovat až po válce. Mezi oblasti s bohatou tradicí Vinobraní patří především Morava, ale také města jako Mělník nebo Praha, kde se rozprostírají vůbec jedny z nejstarších vinic-Svatováclavské vinice.

K vinobraní kromě nejrůznějších druhů vín patří neodmyslitelně také burčák, který je k dostání takřka na každém kroku. Jedná se o alkoholický nápoj získávaný částečným zkvašením bílých hroznů. Burčák vzniká jako meziprodukt při

výrobě vína, který bývá k dispozici jen po několik málo dnů po začátku kvašení.



Zajímavosti - Káva

Toto číslo našeho časopisu je věnováno kávě. Já sama jsem každodenním konzumentem tohoto vonného, povzbuzujícího nápoje. Kdysi jsem slyšela rozhlasové vysílání věnované kávě, ve kterém odbornice na kávu říkala, že pravou lahodnost kávy můžeme vychutnat, pokud nepřidáme do šálku cukr, ani mléko, popřípadě jiný nápoj (např. alkoholický). S názorem souhlasím, ale je na každém z nás, v jaké podobě si kávu vychutnáváme.

Určitě víte, že káva je jedním z nejoblíbenějších nápojů ve světě. Pokusíme se společně najít odpověď například na otázku, proč se kávě říká káva. Dozvíme se, že káva pomáhá paměti a chrání mozkové cévy, a že kávou lze předcházet i Alzheimerově chorobě i cukrovce.

Kávovník

Kávovník je keřem subtropického a tropického podnebného pásma. Je pěstován v Asii, Jižní a střední Americe, v Africe, Arabském poloostrově a Indonésii, především v hornatých krajinách. Vyžaduje teplé a vlhké podnebí se stálými teplotami mezi 18-22 °C. Keříky kávovníku se předpěstují v bavlněných obalech a po dosažení výšky cca 30 až 50 cm jsou pak vysazovány na plantážích. Kvetou bílými voňavými a jasmínovými květy, jež se rychle mění v zárodky plodů.



Pěstování kávy

Sazenice kávovníku můžete mít i doma v obýváku, je to nenáročná rostlina, kterou můžete pěstovat domácích podmírkách. Během léta mu dopřejte teplotu kolem osmadvaceti stupňů Celsia, v zimě v rozmezí patnácti až dvaceti stupňů. Kávovník umístěte na světlé místo, kam ale nedopadají přímé sluneční paprsky, které by jej spálily. Rostlina špatně snáší přemíšťování. Po třech letech se na kávovníku mohou poprvé objevit voňavé květy bílé barvy. Za devět až čtrnáct měsíců po jejich odkvětu dozrávají plody – bobule skládající se ze dvou semen. Zkuste je zasadit do kyselé zeminy, chcete-li si rostlinu namnožit. Semena vyklíčí za tři týdny a pak záleží jen na vás, jak necháte kávovník vyrůst. Můžete udržovat malý keřík, nebo si vypěstovat vzrostlý strom. Bude-li už moc velký, bez obav jej během jarních měsíců zkrátěte o polovinu. Semena se dají využít i jinak – upražte je a umelte si z nich kávu.😊

Dějiny kávy po Česku

Úplně první Češi, kteří ochutnali kávu, byli cestovatelé Heřman Černín z Chudenic a Kryštof Harant z Polžic a Bezdružic, kteří se v 16. století vydávali na daleké cesty. V zápiscích z cest vylíčili povzbuzující nápoj kahwe, který okusili v Cařihradu. Tam káva dorazila jako válečná kořist s tureckými vojáky roku 1517 a s obchodníky se posléze začala šířit do Evropy. Lahodný černý nápoj to však ve svých počátcích neměl jednoduché

Například v Londýně se stal předmětem petice nespokojených žen, které tvrdily, že způsobuje neplodnost jejich mužů. Podobné potíže mělo prosazování kávy v Rakousku-Uhersku: katoličtí kněží považovali kávu za černý „d'áblův nápoj“, který ovlivňuje lidské chování. Císařovna Marie Terezie pak vydala patent, který prodej kávy i provoz kaváren omezoval. Ve Vídni bylo za její vlády pouhých 10 kaváren (oproti londýnským 300 podnikům). První vídeňskou kavárnu si otevřel voják Kolschitzký, který pytle kávových zrn ukořistil v opuštěném táboře tureckých vojáků poražených v bitvě u Vídně.



Brněnské prvenství

V našich končinách začala káva svoji dlouhou pouť v lékárnách, kde byla původně nabízena jako žaludeční lék. Šlo však o velice drahé zboží, které si v té době mohli dovolit jen ti nejbohatší měšťané a šlechta. Za rozšíření kávy a zvýšení její obliby mezi Pražany vděčíme Hatalahovi z Damašku, známému pod jménem Jiří Deodat. Na začátku 18. století se přistěhoval do Prahy a zvolil dobrý, dnes bychom řekli marketingový trik, který popsal spisovatel V. V. Štech: „Jiří Deodat byl především pamětliv reklamy, a tou mu byl ve svrchované míře turecký oblek. V tom počal choditi po ulicích pražských, maje dřevěný tac se džbánem vřelé černé kávy na hlavě, v pravici pánev se žhavým uhlím, v levici truhličku s koflíčky a cukrem.“ Navíc zavedl i donáškovou službu do měšťanských domů. Nejspíš od roku 1714 si mohli kávou uchvácení Pražané zajít d jeho první pražské kavárny, která podle pramenů sídlila bud' v Liliové ulici, nebo u Karlova mostu. Brňany jistě potěšíme, když dodáme, že první kavárnu na našem území otevřel Turek Ahmed právě v **jihomoravské metropoli**.

Trocha poezie a citátů

Káva malá, velká černá dáma
závislosti. Hořká, sladká na jazyku
rozpuštěná chvilka smyslnosti.
Slabá, silná v cukrárně ukradená
dávka dospělosti.
Voňavá marnivá romantika v tvém
svůdném náručí.
Jedna, dvě vášnívě noci splněných
očekávání.
Horká s mlékem a se skořicí na
lžičce doznívající ...symfonie chutí...



(WhiteSkull)

„Dobrá komunikace má stejně povzbuzující účinky jako káva a
stejně obtížně se po ní usíná.“

(Anne Morrow Lindbergh)

„Mám raději vřelou ženu a chladnou kávu. Jedno i druhé nám umožní, že se
nespálíte.“

(Albert Chevalier)

Přeji Vám mnoho pěkných podzimních dnů nejen s kávou!
Miroslava Čopáková

*Fotografie a texty, které nejsou konkrétně označeny jménem autora, jsou pro získány z volně
dostupných zdrojů internetových stránek.*



Střípky z aktivit DOMOVA

Příprava letních nápojů

K horkému létu patří ovocné letní nápoje, to jsme si pochutnali



Naše klientky vyrábily a předaly dárky v jindřichohradecké nemocnici

Dne 18. 8. 2016 předali klienti Domova seniorů Jindřichův Hradec dárky novorozeneckému oddělení jindřichohradecké nemocnice.

Klienti Domova seniorů pracují dle svých možností ve volnočasových aktivitách, kde stále rozvíjejí a podporují svoji mobilitu, paměť a zúčastňují se aktivit, které je zajímají. Skupina klientek má ráda ruční práce. Scházejí se pravidelně ve volnočasové dílně a s aktivizační pracovnicí vyrábějí věci z vlny. V zařízení byl v červnu 2016 představen nový projekt – tzv. Mezigenerační most. Smyslem projektu je propojení všech generací a větší otevření Domova seniorů Jindřichův Hradec veřejnosti napříč generačním spektrem. V rámci projektu vznikla myšlenka uplést a uháčkovat čepičky a papučky právě narozeným dětem a všem narozeným dětem v jindřichohradecké porodnici a jejich maminkám věnovat klienty vyrobené sluníčko pro štěstí, které je zároveň symbolem jindřichohradeckého domova seniorů.



Výlet na FARMU BÍLÁ

23.a 24. srpna 2016 jsme se s našimi klienty vypravili za zvírátky na farmu Bílá. Počasí nám přálo a jak jsme si to užili, posud'te sami. jsme si to užili, posud'te sami.



Pro zamýšlení

Dvě kouzelná slova, která promění váš život... A není to „děkuji“ a „prosím“, jak nás učili v dětství. Jsou to slova „dost“ a „zasloužím si“.

Začneme třeba s „dost“... Proč v životě trpíme? Protože se nám něčeho nedostává. Nemáme dost peněz, lásky, pozornosti, nemáme dost víry v sebe atd. Ale co kdybychom místo bazírování na tom, že se nám něčeho nedostává, začali myslet na to, čeho máme dost? Vždyť Vesmír, Bůh či život, jak se Vám líbí, nám přece dávají to, na co v průběhu dne myslíme nejvíce! Zkuste si říci: „Mám dostatek lásky!“ Co cítíte, když si to řeknete? Nejspíš vás naplní pocit radosti a stejně radostně to berete jedno za druhým: „Mám dost peněz! Mám dost zdraví! Mám dostatek štěstí! Mám dost radosti!“ Hrajte si s tím slovem podle libosti! Jak jen o něčem promluvíte, hned si vybavte tohle slovo a uplatněte ho podle situace. Vytvořte si pomocí tohoto slova kouzelnou afirmaci a opakujte si ji, nebo ji napsanou zavěste na viditelné místo.

Ted' si vezmeme jiné slovo. Jestliže něco nemáme, znamená to, že to nepotřebujeme, anebo se domníváme, že si to nezasloužíme (nejčastěji ze všeho). My si ale podle výše uvedeného vzoru budeme opakovat: „Zasloužím si lásku! Zasloužím si peníze! Zasloužím si spokojenost, něhu a péči! Zasloužím si mít auto...! Zasloužím si muže (či ženu), kteří by mě milovali! Zasloužím si v životě to nejlepší! Opakujte to, dokud v to neuvěříte – a pak se začnou dít zázraky!

Pro zasmání...

Každé ráno chodí kohout do kurníku, kde je deset slepic.

Políbí devět z nich a desáté vytrhne pírko.

Desátý den se slepička naštve a zeptá se kohouta,
proč každé ráno políbí jejich devět kamarádek a jí vytrhne pírko.

Kohout se načepýří a zašeptá jí do ouška: „Tebe chci vidět nahou, bejby.“

Chlapec volá přes plot na sousedku:

„Paní, prosím vás, můžete mi podat můj šíp?“, „Ale jistě, chlapečku,“ odpovídá paní, „kdepak je?“ „Vaše kočka ho má v zádech.“

Přijde udýchaný pošták ke starému pánovi a povídá mu: „Dědku, už mě nebabí chodit k vám na samotu, dvacet kilometrů od vesnice každý měsíc, abych vám donesl důchod!!!“ A děda poštákoví říká:
„Moc mě neštvi, nebo si objednám ještě denní tisk!“



Osmisměrka

JAKÉ BYLO RODNÉ KŘESTNÍ JMÉNO PREZIDENTA ???



AKARA, AMOLETY, ATAKY, ČLUNY, FREON, HLEDÍ, KARMA, KOLIER,
MANDARINKA, METUZALEM, NELAD, OHRYZEK, REVÍR, SATYR, ŠEJKR, ŠNAPS,
TYRAN VČELA, VEČER, VERNE, ZÁKAZ, ZLOMENINA



Přejeme krásné dny.