



Číslo 2/ 2018

**Centrum sociálních služeb
Jindřichův Hradec**

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2018

čtvrtletník



Společenská rubrika:

Všem klientům, kteří oslaví ve druhém čtvrtletí roku 2018 svůj svátek či narozeniny

Srdečně blahopřejeme !!!



.....

Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili
v prvním čtvrtletí roku 2018

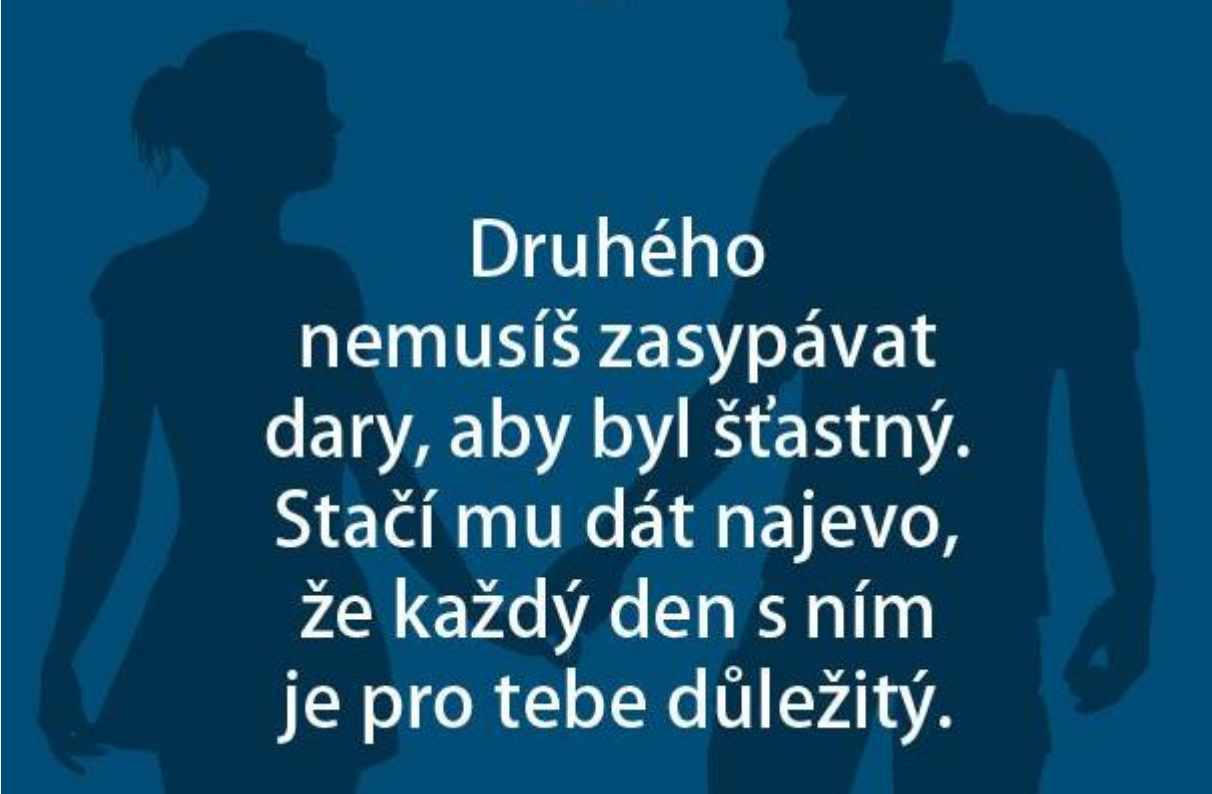


Slova moudrých :

ČLOVĚK MUSÍ V ŽIVOTĚ ODEJÍT DALEKO,
ABY NAŠEL SÁM SEBE.
MUSÍ HODNĚ ZTRATIT,
ABY SE DOKÁZAL TĚŠIT Z TOHO, CO MU ZŮSTANE.
MUSÍ VYSLECHNOUT SPOUSTU LŽÍ,
ABY VĚDĚL, KDO ŘÍKÁ PRAVDU.
MUSÍ HODNĚ VYTRPĚT,
ABY ZJISTIL, CO JE SKUTEČNÉ ŠTĚSTÍ.
A MUSÍ SE NĚKDY NESPRÁVNĚ ZAMILOVAT,
ABY NAŠEL SKUTEČNOU LÁSKU.

Chraňte si, co máte.
Zapomeňte na to, co vás ranilo.
Odpusťte těm, kteří vás zklamali.
Jděte za tím, po čem toužíte.
Milujte ty, kteří si vás váží.

A nezapomínejte, že nikdy není
pozdě začít něco nového.



Druhého
nemusíš zasypávat
dary, aby byl šťastný.
Stačí mu dát najevo,
že každý den s ním
je pro tebe důležitý.

Nikdy nemůžeš uklidnit bouři,
tak se o to přestaň snažit.
Co ovšem v bouři můžeš,
je uklidnit sám sebe,
pak i bouře vlastně přejde.



Domov seniorů Jindřichův Hradec pokračuje ve svých projektech a v roce 2018 rozjíždí a představuje další 3 nové projekty

Projekt „**Tvořivé ruce dětí a seniorů**“ je ve spolupráci se 6. Základní školou Jindřichova Hradce a Základní školou Kunžak. Tento projekt je pokračováním projektu z roku 2017 – „České pohádky očima dětí a seniorů“, který měl veliký ohlas. Cílem letošního projektu je opět propojit generace a formou tvořivých dílen přiblížit mladým lidem život seniorů a naopak seniorům život mladé generace. Tvořivé dílny budou mít různou tematiku a výstupem bude opět společná výstava v jednotlivých základních školách a v pasáži medicínského centra sv. Florián v Jindřichově Hradci v říjnu roku 2018.

Druhý projekt „**Babičko, dědečku, vyprávěj**“ startuje ve spolupráci se žáky 6. Základní školy v Jindřichově Hradci a jeho cílem je podpořit mezigenerační komunikaci a kreativní reminiscenční aktivity. Naučit se komunikovat se starými lidmi, učit se jich vážit, učit se od seniorů na základě jejich životních zkušeností. Poznávání a seznamování se s životem a zájmy dnešních dětí, zpříjemnění života v domově seniorů a pomocí vzpomínek předávat zkušenosti mladým lidem a naučit se od dětí něco nového.

Výstupem tohoto projektu budou průběžná setkávání žáků se seniory, výroba koláží k různým tématům například: Dětství a rodina, dětství a škola, dětství a zájmy apod. Tyto koláže budou vystaveny na mobilních panelech v základní škole a v domově seniorů.

Třetí projekt „**Cestujeme Českou republikou**“ na MotoMedu je pro klienty Domova seniorů Jindřichův Hradec.

MotoMed je vlastně vylepšený rotoped, pomocí kterého klienti příjemně a důkladně procvičují dolní a horní končetiny, a to pasivně i aktivně a tak si mohou zachovávat co nejdéle svoji mobilitu.

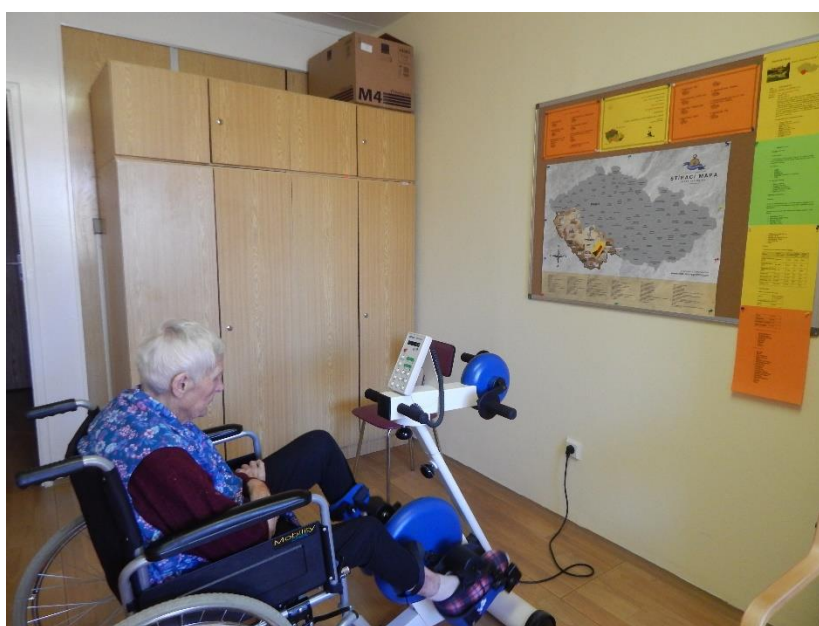
Pro rok 2018 a 2019 je sestavena trasa po České republice. Klienti při jízdě na MotoMedu rehabilitují, ale trénují i paměť a také trochu soutěží v počtu ujetých kilometrů.

Start I. ročníku začal v jihočeském kraji v měsíci březnu a již se můžeme pochlubit, že za první měsíc klienti ujeli 190 kilometrů. V měsíci dubnu pokračují jízdou po plzeňském kraji.

Právě mezigenerační setkávání ztělesňuje myšlenku propojení mladých lidí a seniorů s cílem vzájemného obohacení a dobrého pocitu ze smysluplně stráveného času.

Možnost zůstat aktivní i ve vyšším věku je klíčem k tomu, jak si senioři mohou lépe porozumět s mladšími generacemi a navzájem se obohacovat.

Aktivizační oddělení DS J. Hradec



Zajímavosti:



Jihočeský kraj

Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec
Otín 103
Jindřichův Hradec

Vás zve
na

**III. ročník Senior Léta
OTÍN 2018**

téma:

LÉTO PLNÉ ŠTĚSTÍ



Cíl:
Pomocí smyslové aktivizace budeme společně s klienty, rodinnými příslušníky, a širokou veřejností hledat v jeteli / Trifolium / listy jetele, kdy se jako anomálie vyskytnou čtyřlístky. Vzhledem k řídkému výskytu této mutace je nalezení čtyřlístku považováno za něco výjimečného. Tradice spojuje nalezení čtyřlístku se **štěstím**. Symbolika čtyřlístku se proto používá zejména tehdy, pokud chceme někomu popřát štěstí.

Výstup:
Z vyliisovaných lístečků bude zhotoven obraz srdce, které bude mít název:

DAROVANÉ ŠTĚSTÍ

a bude věnován na některé oddělení jindřichohradecké nemocnice jako symbol a přání od klientů Domova seniorů Jindřichův Hradec.

Srdečně všechny zveme a přejeme
KRÁSNÉ LETNÍ DNY

Kalendář státních svátků ve druhém čtvrtletí 2018, kdy budou mít obchody zavřeno?

Státní svátek je pro většinu lidí spojen s volnem a výlety. Kdy se v roce 2018 ve druhém čtvrtletí můžeme těšit na den pracovního volna? Kolik nás volných dnů vůbec čeká? A na jaké dny vychází státní svátky?

Květen 2018 - sváteční dny v úterý

V měsíci vás čekají dva volné úterky - 1. května Svátek práce a o týden později 8. května oslavíme Den vítězství.

Červenec 2018 - volno ve čtvrtek a v pátek, aneb prodloužený víkend

V červenci vychází svátky takřka ideálně – můžete si prodloužit víkend a vyjet na dovolenou, protože příchod slovanských věrozvěstů vychází na čtvrtek a Den upálení mistra Jana Husa na pátek.

Tabulka státních svátků 2018, zavřené obchody zvýrazněny červeným písmem

01. 05. 2018	Úterý	Svátek práce
08. 05. 2018	Úterý	Den vítězství
05. 07. 2018	Čtvrtek	Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje
06. 07. 2018	Pátek	Den upálení mistra Jana Husa

Kalendář státních svátků (vyznačeny zeleně)

Květen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Červen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Červenec						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

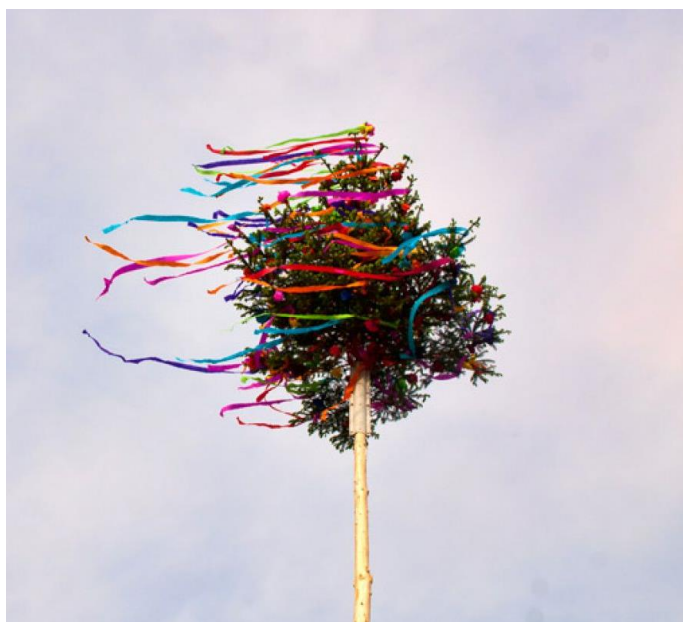
Tradice:

Lidové zvyky a obyčeje na měsíc květen:

1. květen - stavění májů

Prvního května nebo i v celém jeho průběhu bylo, a v některých oblastech republiky stále je, zvykem vyrábět jakési stromové modly, bohatě zdobené, s věncem na špici.

Zvyk stavět máje pravděpodobně pochází ještě od starých pohanů – například od Slovanů, kteří v tento čas uctívali moc bohyně Lady, představitelky plodnosti, jara, manželství a nového života. O staroslovanských rituálech se dochovalo nemnoho informací, protože dějiny píšou vítězové, ale přeci jen se sem tam nějaká zkazka objeví. Například legenda o benediktinském klášteře na Lysé hoře uvádí: klášter byl vybudován v 16. století; předtím tam však až do 12. století fungovalo posvátné místo pro modly tří božstev – Lady, Body a Lel'y, kterým prý prvního května jejich následovníci přinášeli dary. Legenda byla potvrzena archeology, kteří na hoře našli kultovní místo datované až do 9. století.



Slované praktikovali svůj kult zpravidla pod širým nebem. Posvátnými místy byly přírodní objekty jako háje, stromy, hory, prameny a skály, vše osídlené nějakým démonem či božstvem. Historicky doložený háj je například Svatobor u Sušice. Etymologicky slovo „háj“ souvisí s ochranou a hájením a jeho praslovanský význam vyjadřuje „ritualizovaný okrsek“ či „místo pobytu mrtvých předků“, doslovně „místo pobytu duší“. Slovanská úcta k hájům

se vyskytovala například ještě v 19. století v severním Rusku, kde u vesnic stály borové háje, kterých se nesměl nikdo dotknout.

Pod májí se většinou scházela celá vesnice, hrála muzika, tančilo se a po převedení obyvatel na křesťanství se představovaly lidové hry s tematikou výjevů z Bible. Mladíci také soutěžili ve šplhu na máj a získávali trofeje navázané na věnci na špici. Máj většinou stála na návsi až do svatodušního pondělí, někdy až do léta.

Kromě velké máje na návsi se stavělo množství malých „májíčků“ před okny a na střechách jednotlivých domů většinou na znamení počestnosti dívek, které je obývaly. Stavěli je bratři, kamarádi nebo nápadníci dívek. Špatně na tom byla dívka, které se místo máje objevil před domem slaměný věchet naražený na dřevěnou tyč, protože to bylo znamení, že už není panna.

Leckterý mládenec třeba stavěl máj své dívce pod okny tajně v noci, aby ho nepřistihl otec dívky, který už například vybral své dceři jiného ženicha. Však se také na Klatovsku zpívalo:

*„Na rozloučení, mý potěšení! Postavím pod okny máj:
aby věděli falešní lidi, že jsem já chodíval k vám.“*

Letnice - svatodušní svátky

Letnice jsou na našem území původně pohanskými svátky, kdy byly uctívány studánky, čistota panen a síla mladíků. Na ně se s příchodem křesťanství naroubovalo nové náboženství, jak praví kronikář Kosmas, tzv. Svátky svatodušní. Jsou to svátky pohyblivé, Svatodušní neděle se slaví 50 dnů po Božím hodu velikonočním a letos tedy vychází až na 4. června.

Čištění studánek

Staropohanský zvyk, který se, jako čarodějný, snažili křesťané vymýtit. Jde o uctění životodárné síly vody a zároveň dívčí čistoty. Úkol připadl na panensky čisté dívky. Očistily studánku od větví a nečistot a zanechaly ji ozdobenou květinami. Přitom prováděly zaříkání k vodě, aby zůstala čistá a blahodárná a aby jí bylo vždy dostatek. Na některých místech republiky se tento zvyk udržel dodnes. Děvčata obvykle provází muzika, mládenci a ostatní občané. Celé procesí zpívá a tančí. Do studánky se, jako pozůstatek pradávných kultovních obětí, vhazují třeba i drobečky z posvátného pečiva – například typu jidášů ve tvaru spirál nebo mazanců.



Královské jízdy

Tento prastarý obyčej byl dříve velmi rozšířený téměř na celém území naší země. Původ tohoto zvyku není úplně jasný, snad pramení z obřadního objíždění polí a pozemků na koni či z tradičního jarního vyhánění dobytka na pastviny pomocí koní. Nebo to mohlo být soutěžení mladých mužů o nejdivočejší jízdu. Mládenci se ozdobili oloupanou březovou kůrou, která sloužila jako brnění, dřevěným mečem, chocholem z kapradí a květů.

Z královských jízd se zejména na Moravě stala společenská zábava ve formě lidového divadla, kde záleží na vtipu a improvizčních schopnostech vyvolávače.

Zvyk velice podobný dnešní slovácké Jízdě králů se udržoval v Čechách až do konce 19. století. Šlo o koledující průvody



s králem, v rámci kterých se ještě závodilo v rychlé jízdě na koni. Zejména zámožní sedláci si zakládali na tom, aby jejich kůň a jezdec zvítězili. Vyhlášené závody se konaly v západních Čechách – v Chuděnině a v Nýrsku.

Lidové zvyky a obyčeje na měsíc červen:

Svatojánská noc

Určitě jste již slyšeli o svatojánské noci – patří mezi ty nejmagičtější v roce! Předvečer svátku svatého Jana Křtitele (24. června) je opředen nespočtelným množstvím lidových tradic a pověr! Říká se, že „na svatého Jana otvírá se létu brána“. Pradávné pohanské a čarodějnické tradice vázající se k letnímu slunovratu byly sice překryty křesťanským svátkem, dosud však přežívají a mají pořád velkou sílu. U nás se tato tradice již tolik neudrží, ale například v Lotyšsku nebo Litvě patří den svatého Jana mezi důležité svátky, které lidé běžně slaví. Pověstné jsou svatojánské vatry, ve kterých muselo tradičně hořet devět různých druhů dřeva. Přes tyto ohně se skákalo a tančilo se kolem nich. Kdo přeskočil posvátný oheň, zajistil si zdraví a sílu. Očistnou funkci měly také obřadné koupele

venku v přírodě – v některých slovanských zemích se oslavám letního slunovratu říká starobylym jménem Kupalo, které souvisí s očistou vodou. Tato symbolika se později začala ztotožňovat s připomínkou na Jana Křtitele a křest.

Tento den byl příznivý i pro věštění. Svatojánská noc však je především svátkem lásky a milenců.

Typickou bylinkou milostné magie byla třezalka, která teď kvete.

Dívky si pletly věnce z lučních květů.

Zamilované dvojice, ale i náhodně

seznámené páry se v noci odebíraly do lesa

plného létajících

světlušek hledat

pověstný (a podle

všech zákonů biologie

neexistující) květ



kapradí, který prý kvete jenom teď a má magickou moc. Ten, kdo ho najde, porozumí řeči zvířat, získá štěstí a bohatství! Kdo utrhne čarovné kapradí, před tím se otevrou skály a objeví se truhlice plné zlata a drahocenné poklady, které země skrývá!

.....

Svatojánská ořechovka našich babiček

Potřebujeme: 15 zelených ořechů trhaných během Svatojánské noci, kousek celé skořice, 4 hřebíčky, 2 kuličky jalovce, 1 l vodky nebo podobného destilátu, 0,5 l vody, 0,5 kg cukru (lze použít i med)

Perfektní zelené vlašské ořechy omyjeme, pokrájíme (použijte rukavice, ořechy barví!) a vložíme do velké lahve od okurek (třilitrová). Poté naprosto jednoduše přidáme všechny ostatní ingredience mimo cukru a vody. Lahev pečlivě uzavřeme a necháme na teplém místě 6 týdnů odpočívat.

Pak voňavý alkoholický macarát scedíme, zalijeme hustým cukerným roztokem a necháme ještě měsíc odpočívat. A pozor – ořechovka je nejen dobrá, ale také zdravá, zelené ořechy disponují výraznými antibakteriálními a protizánětlivými účinky!

Věděli jste, že:

Zajímavosti ze světa zvířat

Mořské vydry se ve spánku drží za ruce, aby je od sebe neoddělil mořský proud.

Mořské vydry mají až 400.000 chloupků na čtvereční centimetr své srsti.

Veverky zasadí ročně tisíce nových stromů z důvodu, že zapomenou, kam si daly ty plody.

Pokud veverka nalezne jiné veverčí opuštěné mládě tak ho adoptuje a vychová jako své vlastní.

Pejsci při hraní často nechají fenku vyhrát, i když mají fyzickou výhodu.

Psí čumák vykazuje stejně unikátní otisk jako lidský otisk prstu a může být použit k jejich identifikaci.

Mořské želvy mohou dýchat přes zadeček.

Státní vězení ve Washingtonu používá kočky jako rehabilitační terapii s vybranými vězni.



Makakové v Japonsku používají mince od turistů, aby získali z automatu občerstvení.

Motýl ochutnává květinu nohama.

V Číně se trestá zabití Pandy smrtí.

Krasy jsou lechtivé a smějí se, když je lechtáte.

Žádní pavouci nikdy nemohou létat.

Kočky žijí s lidmi pouhých 7000 let.

Delfíni se mezi sebou pojmenovávají.

Studie zjistila, že krávy produkují více mléka při poslechu uklidňující hudby. Plánička to zjistil už dávno.

Ústřice mohou měnit své pohlaví v závislosti na výhodnosti páření.

Gorily se mohou nakazit lidským nachlazením i jinými nemocemi.

Samice lva chodí v 90% na lov místo lva.

Polovina všech prasat na světě je chována farmáři v Číně.

Hroch dokáže běžet rychleji než člověk.

Na jednom akru půdy se v průměru nachází 50.000 pavouků.

Tarantule dokáže přežít až dva roky bez jídla.

Na každého jednoho člověka existuje ve světě milion mravenců.

Aligátoři se dožívají až 100 let.

Mravenci nikdy nespí a ani nemají plíce.

Předkové klokana žili na stromech, dnes existuje osm druhů stromových klokanů.

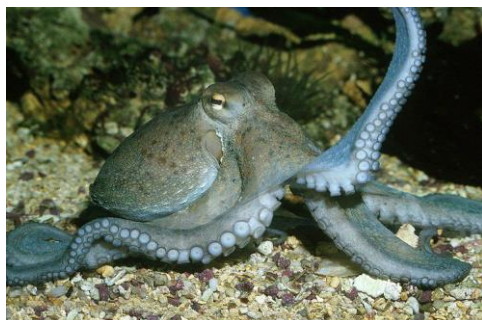
Blecha může skočit až 200 násobek své výšky. To se rovná výskoku člověka ze Strahova na Petřín.

85% zvířecí říše na planetě Zemi jsou hmyz.

Charles Darwin snědl každé zvíře, které prozkoumal.

Leonardo da Vinci kupoval na tržnici různá zvířata, aby je pak mohl pustit na svobodu.

Chobotnice má tři srdce.



Jediný savec, který umí létat je netopýr.

Žraloci zabijí ročně méně než 10 lidí. Lidé zabijí asi 100 miliónů žraloků ročně.

Zamilovaný tučňák věnuje své samičce kamínek. Tímto způsobem svou vyvolenou žádá o ruku.

Mořský koník je romantik. Má jednoho partnera na celý život a při cestování v moři se stále drží ocasy, aby se navzájem neztratili.

Babské rady:

ČESNEK



Léčivé účinky česneku:

Česnek neboli *Allium sativum* lze považovat za jeden z největších darů přírodní medicíny. Má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky a je považován za velmi účinný imunitní stimulant. Je tak vhodné jej užívat i v rámci prevence a při prvních příznacích nejrůznějších onemocnění.

Česnek obsahuje těkavé oleje, tzv. alliin, enzym allinázy, sílice se sirnými organickými sloučeninami, selen a vitamíny A, B, C a E. Těkavé oleje a sirné sloučeniny jsou zodpovědné za štiplavý zápach, ale také za jeho léčivé vlastnosti - působí dezinfekčně, ničí bakterie a pak také vypuzují z těla parazity.

Organicky pěstovaný česnek obvykle obsahuje vyšší množství síry, a proto má i silnější léčivé účinky. Nejčastěji je konzumován pro své protizánětlivé účinky, ale také jako preventivní prostředek kardiovaskulárních onemocnění. Je vědecky potvrzeno, že česnek dokáže snížit riziko aterosklerózy, a to tak, že snižuje lepkavost krevních destiček, ředí krev, čímž minimalizuje tvorbu krevních sraženin a snižuje hladinu cholesterolu. Může tak předcházet rizikům mrtvice či infarktu.

Česnek pomáhá snižovat i hladinu triglyceridů a současně zvyšovat hladinu dobrého cholesterolu (HDL).

Pro jeho antibakteriální vlastnosti se o něj zajímal už v roce 1858 i biolog a lékař Louis Pasteur. Ve svém experimentu umístil stroužky česneku do Petriho misky s bakteriemi a zjistil, že v místech obklopujících česnek byly bakterie zabity. Lze ho tedy podle doktora Josepha Altona vnímat jako alternativu k širokospektrým antibiotikům a lze ho použít při léčbě řezných a hnisavých ran.

Proti plísňovým infekcím pak česnek funguje ještě lépe než proti bakteriím. Extrakty z česneku mají tak skutečně výtečný antimykotický účinek a na rozdíl od jiných přípravků nemají žádné vedlejší účinky. Další výhodou česneku je podle serveru backwoodshome.com to, že si velmi dobře poradí i s viry, především v čerstvé formě. A pokud je podáván během nachlazení a chřipek, výrazně snižuje projevy a délku onemocnění.

Jak česnek používat, aby léčil:

Ideálně v čerstvé formě. Lze jej ale také naložit do medu nebo přidat do čajové směsi s hřebíčkem. Výborná je i šťáva z čerstvého česneku či česnekový olej. Na trhu jsou pak k dostání nejrozličnější česnekové tinktury či pilulky.

Pokud pomocí česneku chcete snížit hladinu cholesterolu, triglyceridů a glykémie, pak konzumujte pravidelně každý den 1-3 čerstvé stroužky česneku. Aby byl česnek chutnější, můžete ho smíchat s medem. Pokud česnek hůře trávíte, pak jej zapíjejte zázvorovým čajem.



V případě boje s vnitřními bakteriálními (včetně zánětů močového měchýře a ledvin), virovými nebo plísňovými infekcemi, případně parazity, vyzkoušejte čaj z čerstvého česneku nebo sirup s medem. Můžete také použít česnekovou tinkturu či tobolky, ale čerstvý česnek bude určitě účinnější.

Na bolesti v krku opět pomáhá česnekový čaj se lžičkou medu.

Jako prevenci nebo léčbu počátečních infekcí můžete použít chladné obklady z česnekového čaje či vnitřně česnekový sirup. Česnekový olej lze použít místo antibakteriální masti.

Česnek může pomoci i při léčbě bradavic. Plátek česneku je dobré aplikovat přímo na bradavici, okraje bradavice potřít olivovým olejem a vše překrýt obvazem nebo náplastí.

Oloupaný plátek česneku zabalený v gáze lze také vložit do ucha a léčit tak ušní infekce.

Česnekový čaj

Uvařte litr vody, nechte mírně vychladnout a přidejte 4-5 najemno nasekaných stroužků česneku, čerstvou citrónovou šťávu a dle chuti med.

Pijte 3-4 šálky denně, a to jak teplé, tak studené. Nikdy ale čaj znovu nepřevařujte, ztratil by účinky.

Česnekový sirup

Půl až jeden stroužek česneku rozdrťte a přidejte lžíci medu. Každých 4-6 hodin spolkněte jednu lžíci tohoto sirupu.

Česneková tinktura

Plný hrnek nasekaných stroužků česneku vložte do uzavíratelné sklenice, přidejte dva šálky vodky nebo octa a uzavřete víčkem. Každý den zatřeste sklenicí, po dvou týdnech přecedte obsah, vyhodte česnek, tinkturu nalijte do tmavých lahvíček a uložte do chladu. Ideální dávkování tinktury je 5 kapek 4krát denně.

Horoskop:

Jarní tarotový horoskop lásky 2018

Jaro je konečně tady – přichází čas užívat si radosti lásky naplno! Chcete vědět, na jaké romantické zážitky se můžete těšit? Najdete tu pravou lásku? Tarotové karty znají odpověď!

Beran

Karta Šest holí vám věští, že budete v lásce slavit úspěchy! Co se týče zájmu opačného pohlaví, cítíte se na koni a můžete si vybírat. Nechcete se ovšem jen tak snadno do něčeho zamotat, protože máte své cíle a sny, ze kterých nehodláte slevit. Každopádně bude velmi příjemné slyšet na svoji adresu komplimenty a pozvedne vám to sebevědomí. Ať už jste zadaní nebo nezadaní, budete cítit, že jste přitažliví, a že nemusíte ve svých snech o lásce dělat kompromisy, protože dříve nebo později se dočkáte toho, že se vám vaše touhy vyplní. Je pravda, že dlouhodobé vztahy na kompromisech stojí a padají, ale je rozdíl, jestli je to kompromis v něčem pro vás nepříliš důležitém, pak se rádi přizpůsobíte, nebo jestli po vás protějšek požaduje zásadní změny – něco takového už je pod vaší úroveň! Nezadaní Berani budou mít spoustu příležitostí k seznámení, ale budete nároční a nespokojíte se s čímkoliv. Tak je to správně, protože dobře víte, že jinak by to nemělo perspektivu.

Býk

Karta Král pohárů vám přináší krásné a láskyplné jaro! Bude příjemné vědět, že po svém boku máte někoho, na koho se můžete spolehnout, komu můžete důvěřovat a kdo vám vždy pomůže a ochrání vás, když to bude potřeba. Najít takového člověka není vůbec legrace, ale štěstěna stojí na vaší straně a tu pravou osobu, o jaké jste dosud marně snili, objevíte nejspíš v někom, koho dlouho znáte. Pokud jste zadaní, tak pravděpodobně ve svém stávajícím partnerovi. Konečně si navzájem více otevřete svá srdce, a váš vztah se díky tomu posune na úplně novou a hlubší úroveň. Nezadaní najdou tu pravou lásku a silného ochránce v někom z okruhu vašich přátel nebo známých. Možná tím budete hodně překvapeni! U žen ve znamení Býka je možnost, že partner od vás bude výrazně starší. Pánové zas mohou najít o poznání mladší ženu, která bude potřebovat právě vaše silná ochranná ramena, ale také otevřené a láskyplné srdce. Lásku budete brát vážně a krátkodobé romány vás nebudou vůbec zajímat.

Blíženci

Karta Dva poháry patří mezi ty nejkrásnější karty lásky, které v tarotu vůbec existují! Na letošní jaro se tedy můžete opravdu těšit! Dva poháry vám věští nádherné souznění a spolupatříčnost ve dvojici, magické a silné spojení na úrovni těla i duše. S partnerem se budete cítit jako dvě poloviny jednoho celku, jako spřízněné duše na společné životní cestě. Pokud jste nezadaní, můžete se těšit na nádherné a naplňující nové seznámení, nebo možná objevíte toho pravého v někom ze svých přátel a váš vztah se nečekaně prohloubí a rozvine. Každopádně, ať už se potkáte kdekoliv, bude vám v jisté chvíli naprosto jasné, že s tímto člověkem k sobě zkrátka patříte a že mezi vámi vzniká něco nádherného a jedinečného! I zadaní Blíženci se mohou těšit na romantiku a krásné souznění. Ve vašem partnerství nebo manželství nastane období nových líbánek, kdy se vám povede opět oživit původní zamilovanost, ale díky tomu, že už se poznáte mnohem lépe a do hloubky, to bude ještě krásnější!

Rak

Karta Čtyři hole ukazuje šťastné a spokojené období, kdy vaše starosti pominou a budete si moct naplno užívat života a jeho radostí – včetně těch milostných! Pro nezadané přichází doba nových začátků. Díky tomu, že se vyřeší a srovnají vaše problémy v jiných oblastech života, se vaše duše najednou mnohem více otevře tomu krásnému, co v životě je, a na seznamování a sbližování budete mít mnohem více energie než doposud, když jste museli řešit jiné, praktické a existenční starosti. Hledáte v první řadě vážný a stabilní vztah, ale nebudete se bránit ani občasnému romantickému rozptýlení v podobě krátkého románu. Taky zadaní Raci mají důvod k radosti, protože konečně budete mít na svoji polovičku více času, a díky tomu si budete moct dopřát společnou romantiku a vášeň a užít si jaro plné krásných a nezapomenutelných zážitků, které dodají vašemu vztahu opět tu správnou šťávu. Užijte si tedy krásy jara a lásky naplno a zahodte starosti a stres, protože právě teď si to můžete dovolit!

Lev

Karta Čtyři meče ukazuje, že od nalezení té pravé harmonie a souladu v lásce vás dělí nějaký důležitý názorový rozpor nebo neshoda s partnerem. Pokud jste nezadaní, problém, který vám brání seznámit se a navázat perspektivní vztah, rovněž spočívá v nějaké záležitosti, na kterou často máte s potenciálními protějšky různé názory. Tato záležitost bývá tedy pravidelně kamenem úrazu. Letos na jaře tento problém konečně ustoupí do pozadí a umožní vám užít si romantiku, jak má být! Nelze ovšem říct, že by se to nadobro vyřešilo – na to si ještě budete muset nějakou dobu počkat. Na neshody a zbytečné rozpory však nebudete myslet, a raději se podíváte na život z té pozitivní stránky a budete rozvíjet to krásné a pozitivní, co láska nabízí. Důležité bude neotevírat zbytečně ožehavá témata, nechat je zkrátka být, a místo toho se věnovat tomu, co máte s protějškem společné a co vás oba zajímá a baví. Díky tomu získá váš svazek dobrý a zdravý základ, díky kterému vás už pak nějaké ty názorové rozdíly jen tak snadno nerozdělí.

Panna

Karta Sedm holí naznačuje, že za skutečnou lásku budete muset letos na jaře trochu zabojet. Nebude to snadné a nic nedostanete zadarmo, ale pokud víte, co chcete, pak si vaši lásku ubráníte před nepřízni okolí a společně se posunete k dosažení vašich snů a přání. Nežadané Panny budou muset zabojet o samotě – a to o srdce vašeho vyvoleného nebo vyvolené! Zpočátku vám možná váš protějšek nebude dostatečně věřit a bude mít nějaké pochybnosti o vaší lásce nebo o tom, jestli se k sobě hodíte. Vy si však budete jistí, že právě toto je ten pravý vztah, takže se jen tak snadno nevzdáte, budete trpělivě bojovat a nakonec svojí lásce dokážete, že k sobě opravdu patříte! Vytrvalost se vám vyplatí a pochybnosti budou vašim nepřítelem, místo toho se spolehněte na jasné přesvědčení a sílu, kterou cítíte uvnitř svého srdce. Tam se totiž ukrývá pravda, a nepříznivé okolnosti jsou pouze zkouškou, jestli tento vztah myslíte opravdu vážně a jestli vám stojí za to za něj bojovat!

Váhy

Karta Čtyři poháry prozrazuje, že ve svém srdci cítíte zvláštní smutek. Sníte o něčem, co se může jen stěží splnit, a trápíte se, že nelze získat určitého člověka nebo jistou kvalitu a podobu vztahu, tak jak jste si to romanticky vysnili. Ale nevěšτε hlavu nad tím, že se z vašich romantických snů klubou pouze vzdušné zámky! Ve skutečnosti jste jenom krůček od nalezení toho pravého milostného štěstí, akorát jeho vnější podoba bude jiná, než je ta, na kterou se ve svých snech upínáte. Stačí se jen pozorněji rozhlédnout kolem sebe a zjistíte, že hluboké a opravdové štěstí máte na dosah. Možná přehlídíte tajného ctitele či ctitelku, protože sníte o někom jiném, kdo ovšem o vás nemá zájem – ale stejně byste se k sobě nakonec nehodili! Možná sníte, že váš stávající partner pro vás udělá to nebo ono, jenomže on má jiné priority – pořád však toho máte hodně společného, na čem můžete stavět a co společně můžete rozvíjet, nezapomínejte na to! Stačí myslet pozitivně a vaše štěstí si vás rychle najde!

Štír

Karta Velekněžka je krásnou kartou pocitů, hlubokých emocí a především intuice! Klíčem k nalezení štěstí v lásce pro vás teď bude naslouchat vašemu vnitřnímu hlasu, který vám prozradí, co máte dělat, s kým se k sobě hodíte a s kým nikoliv, navede vás na cestičky, které směřují k naplnění vašich romantických snů o velké a nekonečné lásce. Pomůže vám také esoterika, věštění, astrologie a řeč znamení a symbolů. Pokud máte pochybnosti, podívejte se do partnerských horoskopů, hodně vám toho prozradí. Všimněte si zdánlivě náhodná znamení, které vám ukáží, jestli je vaše rozhodnutí správné, i když to navenek může vypadat iracionálně. Hlava a rozum vám teď ovšem v lásce příliš nepomohou a spíš vás mohou zmást. Ovšem ani hlas srdce a zamilovanosti nelze slepě poslouchat, pokud se objeví varovná znamení, že byste měli být opatrní. Pravda se ukrývá někde mezi nebem a zemí, a to, co vám pomůže odhalit toho pravého partnera, zůstane očím neviditelné!

Střelec

Karta Čtyři mince vám ukazuje, že máte sklon se ve svém srdci hodně uzavírat do svého již dobře známého světa, který vám poskytuje pocit bezpečí a jistoty. I když jako Střelci patříte mezi dobrodružné typy, v lásce to platí jenom zčásti a z některých hlubších citů a

emocí máte trochu strach, takže se před nimi raději uzavíráte a zůstáváte v dobře známých vodách, kde vás nic takového nemůže překvapit a vyděsit. Vaše vášeň zůstává na povrchu, ale váš protějšek bude potřebovat, abyste se podívali i do hlubin, které vám nahánějí strach. Máte totiž obavu, co se stane, když tímto hlubokým citům dáte volný průchod, nechcete se kvůli nim vzdát svého svobodného a příjemného života, nechcete se rozloučit s vnitřním klidem a nechat se stáhnout do bouřlivých emocí, které mohou být někdy až ničivé. Je to vaše volba, a musíte se sami rozhodnout, co vám více stojí za to. Můžete zůstat při starém i za cenu, že se uzavíráte před jedinečným milostným dobrodružstvím a neopakovatelnými zážitky, nebo zariskovat a jít do toho!

Kozoroh

Karta Vůz značí, že v lásce jste pánem situace a je pro vás důležité udržovat sebekontrolu a mít věci ve svých rukách. Nechcete se nechat láskou převálcovat, a tak dobře hlídáte, co si můžete dovolit a co nikoliv, i za cenu, že se pak z vašeho milostného svazku vytrácí spontánnost. Je zajímavé, že váš protějšek to možná ani nepozoruje a z jeho nebo její strany bude všechno v naprostém pořádku. Jen vy sami budete mít podvědomý pocit, že všechno je až příliš strnulé a tajnou touhu se trochu odvázat a udělat třeba i nějakou mírnou šílenost. Zpětně by vás to ovšem mrzelo. Dopřejte si tedy trochu rozptýlení a vyrazte s vaší polovičkou za hranice všedních dní, ale dobře si to naplánujte, nedělejte žádné zbrklé a neuvážené kroky, protože z toho byste měli radost jenom chvíli. A jak na tom budou nezadaní Kozoroci? Ve svých seznamovacích aktivitách jste hodně cílevědomí a přesně víte, jaký by váš protějšek měl být a jaká kritéria splňovat. Připravte se ovšem na to, že s vašimi vysokými nároky může být hledání partnera během na dlouhou trať!

Vodnář

Karta Kolo štěstí vám připomíná, jak rychle a nečekaně se věci v životě někdy dokáží změnit! V lásce jste se nejspíš poslední dobou necítili právě nejlépe a během zimy vás občas provázely pocity beznaděje, ať už v důsledku osamělosti nebo partnerské krize. Jaro vám konečně ukáže, že černé chmury nemusí být tak nekonečné, jak se vám zdálo, ale mohou se až překvapivě rychle rozplynout a najednou zasvítlí sluníčko! Nezadaní Vodnáři nečekaně potkají lásku jako trám, i když jste si mysleli, že nic takového vám již určitě nehrozí. Zadaným se najednou změní situace k lepšímu a problémy, které vás dlouho trápily, se z ničeho nic rozplynou! Budete mít velkou radost, a je důležité, abyste si toto vaše štěstí vážili a užívali naplno. Nic v životě totiž není samozřejmost, a dary, které vám toto jaro v lásce přináší, je potřeba vychutnávat si okamžitě a neodkládat je na později. Nejen ty špatné, ale ani ty krásné věci nejsou nekonečné, tak nepromarněte příležitost a rozvíjejte to, co vám Štěstěna přináší!

Ryby

Karta Deset pohárů vám přináší nádhernou věštbu spokojeného a naplněného milostného vztahu, který bude dlouhodobý a stabilní, s vyhlídkami na šťastný rodinný život a společný krásný domov. Nezadané Ryby konečně potkají toho pravého člověka, se kterým můžete společně naplnit své sny o krásném a celoživotním vztahu, o založení rodiny a dlouholetém společném štěstí. Již od počátku vaší známosti vám bude jasné, že to spolu myslíte vážně, a že jeden ve druhém nacházíte přesně to, co by váš ideální partner měl mít. Budete mít tedy všechny důvody k radosti! I zadané Ryby se však letos na jaře mají na co těšit.

V partnerství či manželství vám to bude klapat tak, jako již dávno ne, a opět si uvědomíte, že jeden ke druhému skutečně patříte a jste ideální pár. Budete si užívat společné krásné jarní zážitky, možná nejen ve dvou, ale i s vašimi ratolestmi, které vám budou teď dělat jenom radost. Rodinný život bude pro vás oba velmi důležitý a bude vás naplňovat dokonce mnohem víc, než trávit čas ve dvojici!



Střípky z aktivit DOMOVA:

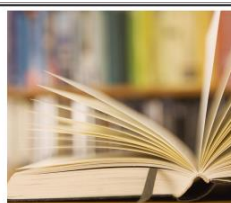
18.1.2018
5. VZDĚLÁVACÍ TÉMA
1. ROČNÍKU ŠKOLY 3. VĚKU
na téma:
CVIČENÍ PRO SENIORY
PREZENTACE NOVÝCH REHABILITAČNÍCH POMŮCEK

přednášela:
Alena Jarčevská
Miroslava Čopáková



POZVÁNKA
NA
6. VZDĚLÁVACÍ TÉMA
1. ROČNÍKU ŠKOLY 3. VĚKU
DOŠLOVY SENIORŮ JIHOVÝCHODU
14.2.2018
MULTIMEDIÁLNÍ MÍSTNOST L. PATRO
VE 14. HODIN

Téma:
SENIOREK JIHOVÝCHODU
KAMENŮ VĚKOVÉ A JIHOVÝCHODU
Přednáší:
Čopáková Miroslava



20.2.2018

nová aktivita pro klienty
**Duševní procvičování a rozjímání
s Mirkou**



7. 3. 2018
vystoupení dětí
3. MŠ J. HRADEC
s programem:
**KYTIČKA Z PÍSNÍČEK
K MDŽ**



25.4.2018

REJ ČARODĚJNIC



... rej čarodějnic proletěl opět
celým zařízením ...

... letos s sebou čarodějnice
měly košíčky plné bylinek a
květín, které klienti poznávali
jak podle vzhledu, tak i podle
vůně ...



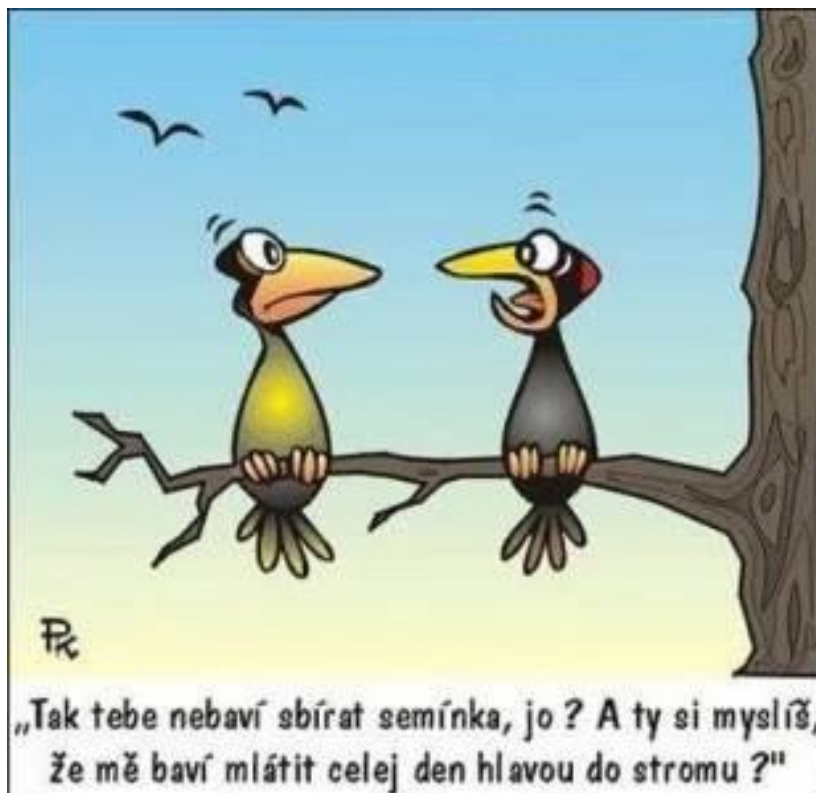
Pro zasmání:



„Tak Vy mi chcete tvrdit, že to zezelenalo proto, že je jaro...?“

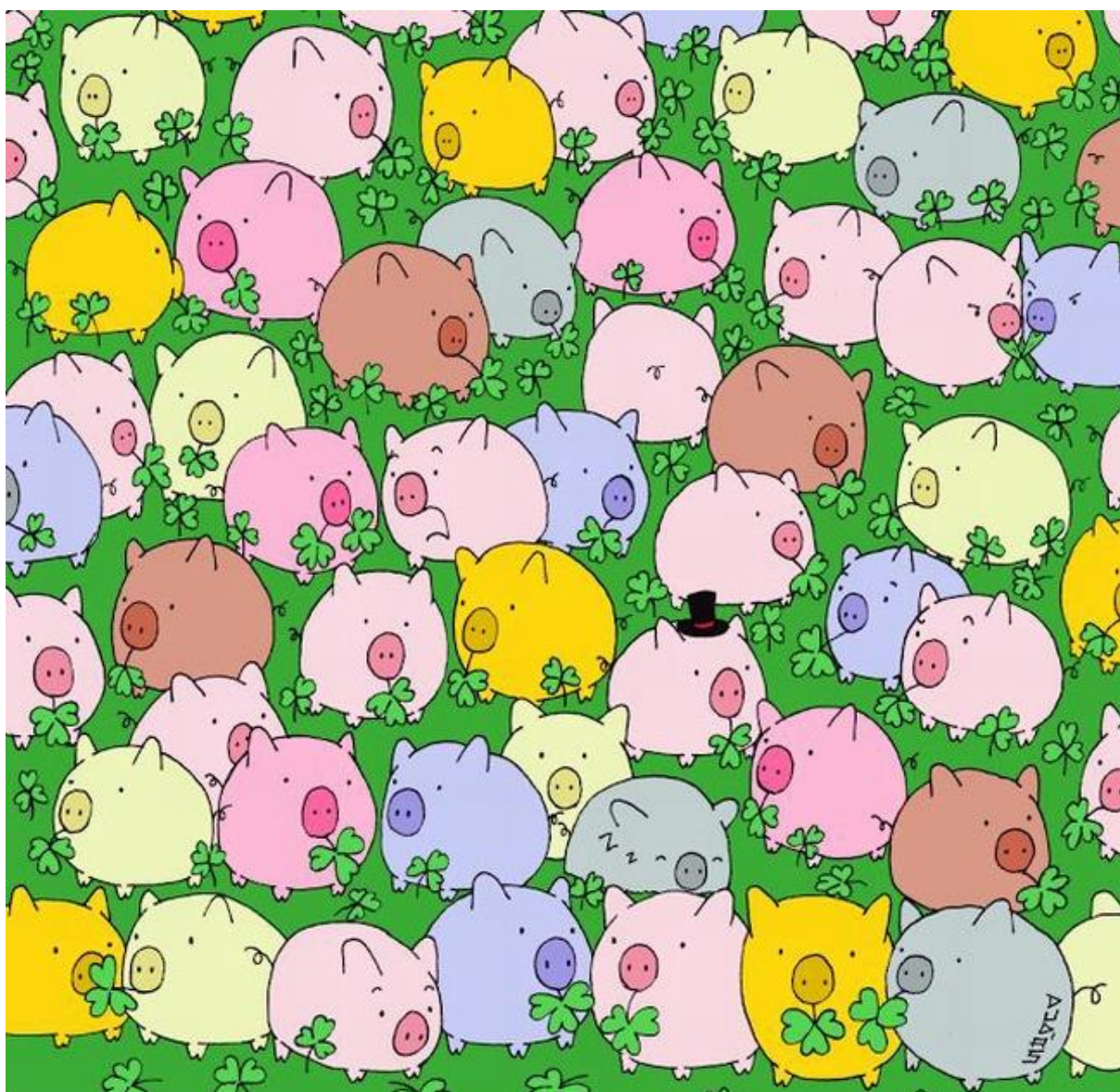


„A je tady jaro! Dny se prodlužují a sukně zkracují...“



Luštění pro volné chvíle:

Najdete na obrázku čtyřlístek?



Kolik písmen "F" najdete?

EEEEEEEEEEEEEEEEEEEE
EEEEEEEEEEEEEEEEEEEF
EEEFEEEEEEEEEEEEEEEE
EEEEEEEEEEEEEEEEEEEE
EEEEEEEEEEEEEEEEEEEE
EEEEEEFEFEEEEEEEEEE
EEEEEEEEEEEEEEEEEEEE
EEEEEEEEEEEEEEEEEEEE
EEEEEEFEFEEEEEEEEEE

NAJDĚTE NA TOMTO OBRÁZKU DEŠTNÍK?



Střípky z plánů na druhé čtvrtletí roku 2018 :

- pozveme vás do reminiscenčních kavárniček...
- budeme cvičit, malovat, háčkovat...
- vyrobíme letní dekorace...
- navštívíme Školu 3. věku...
- pojedeme na krátký výlet...
- něco dobrého si uvaříme...
- podíváme se na pěkné filmy...

**Další zajímavé aktivity sledujte na
nástěnkách v plánech, nebo
v jednotlivých pozvánkách.**

Přejeme krásné dny.

