



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2018



čtvrtletník



Společenská rubrika:



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

Srdečně blahopřejeme !!!

.....

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



Slova moudrých :



**"DĚLAT, CO MÁŠ
RÁD, ZNAMENÁ BÝT
SVOBODNÝ.
MÍT RÁD, CO DĚLÁŠ,
ZNAMENÁ BÝT
ŠŤASTNÝ."**



Dávej,
ale nenech se využívat.

Miluj,
ale nedovol, aby tvé srdce
bylo zneužíváno.

Důvěřuj,
ale nebud' naivní.

Naslouchej ostatním,
ale neztrat' svůj vnitřní
hlas.

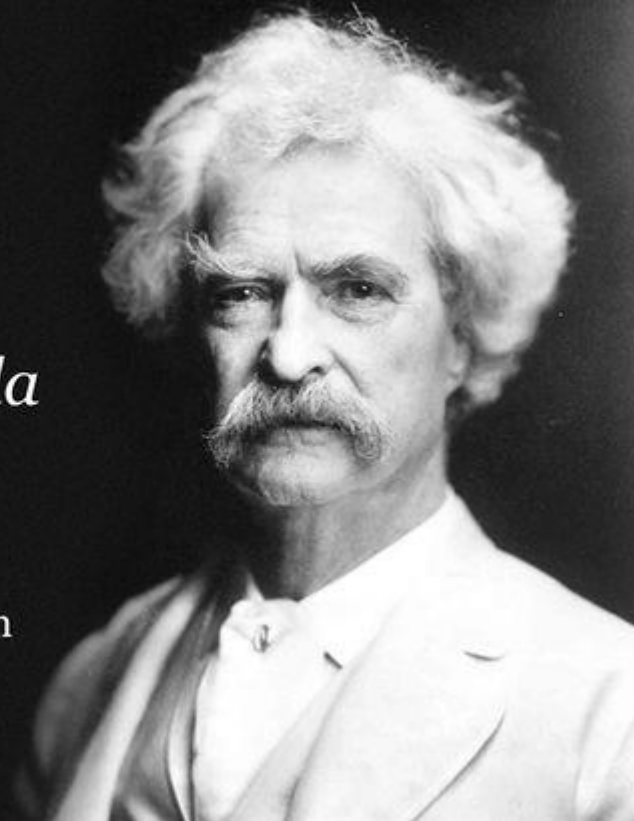


Největší
dárek,
který
můžeš
někomu dát,
je Tvůj čas,
protože,
když někomu daruješ svůj čas,
daruješ mu kousek svého života,
který už nikdy nevrátíš.



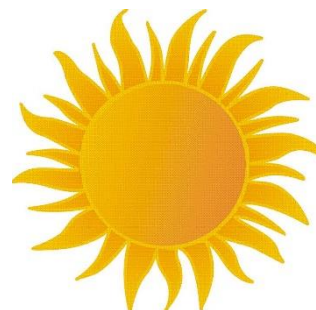
*“Lež oběhne
půlku světa,
zatímco pravda
si teprve
obouvá boty”*

Mark Twain



Zajímavosti:

Hurá na sluníčko!



Tohle je 6 důvodů, proč energie ze slunce dokáže vylepšit náš život.

Slunce je zdrojem 99 % veškeré energie na naší zemi, a proto je na něm všechno živé absolutně závislé. V poslední době se mluví spíš o negativním působení slunečního záření na lidské zdraví. Co si tedy o slunci přecítit také něco pozitivního?

Nic se ale nemá přehánět a pro pobyt na slunci to platí dvojnásob!

Tohle je ale 6 důvodů, proč je občas naprosto nezbytné, **abychom z této ohnivé koule načerpali energii.**

1. Vyrovnání tlaku

Sluneční záření podporuje náš kardiovaskulární systém. Tím, že zahřeje naši kůži, zvýší krevní oběh a díky tomu může klesnout příliš vysoký tlak v našem těle.

2. Více energie

Dopomůže tělesným tkáním lépe využít kyslík, čímž celkově **zlepší naši energii a odstraní únavu.**

3. Hubnutí

Díky pobytu na slunci hubneme. Cholesterol a ergosterol, který se nachází v tukových žlázách pod kůží, promění na vitamin D. Ten je navíc podstatný pro absorpci vápníku do kostí.

4. Imunita

Opalováním se také posiluje náš imunitní systém. Po pobytu na slunci se zvýší aktivita i množství bílých krvinek až na tři týdny.

5. Prevence

Slunce napomáhá zvyšování produkce protilátek v našem těle, tedy **ničení virů a zastavení jejich množení.**

6. Sladké sny

Máte problémy s nespavostí? Díky zvýšení produkce melatoninu při slunění budeme spát po dni na sluníčku jako miminka.



Státní svátky ve 3. čtvrtletí 2018 :

5.7.2018	Čtvrtek	Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje	státní svátek
6.7.2018	Pátek	Den upálení mistra Jana Husa	státní svátek
28.9.2018	Pátek	Den české státnosti	státní svátek

Kdy musí mít obchody povinně zavřeno:

- 28. září

O kterých svátcích omezení neplatí:

- 5. červenec
- 6. červenec



Tradice: na srpen

Tradice dožínek

Dožíanky (také obžíanky, dožatá) je slavnost na ukončení žní. V mnoha evropských i mimoevropských zemích má dodnes náboženský charakter, v Československu jej ztratila ve 20. století, když byla využívána k politickým účelům. Slavnost může zahrnovat odvážení posledního snopu z pole, předání dožíankového věnce a přání („vinšování“) hospodáři; potom následuje hostina s hudbou a tancem. Věnc se schovával v hospodářství do Vánoc nebo až do příštích žní. Pro dožíankovou slavnost si místní chasy zvolila mezi sebou mládence a děvčata, kteří v národních krojích, stejně jako v převlecích, představovali o dožíankách žence, sekáče, odběračky a jiné dělníky zúčastněné při žňových pracích. Některý z místních rolníků byl požádán, aby společně se svou manželkou představovali sedláky, jako majitelé rolnického statku a všechna omladina měla představovat jeho poddaný lid.



Dožíanková slavnost byla zahájena povětšinou na začátku obce. Slavnost zahájil průvod s hudbou k domu určeného sedláka a jeho hospodyně. V čele jeli mládenci na koních a několik vozů – žebrňáků, které byly ozdobeny zeleným chvojím a dekoracemi z barevného papíru. Na prvním voze (později kočáře) jel pantáta s panímámou a s několika krajovanými mládenci a

družičkami, jiní jeli na ostatních vozech či šli v průvodu a to stálého zpěvu, výskání a připíjení.

Na místě slavnost, kterým bylo obyčejně prostranství před místním hostincem, v němž samotná slavnost probíhala, předstoupil jeden z mládenců se svou družičkou před pantátu a jeho panímámu a oznámili jim, že jejich lidé všechno obilí požali, uložili do stodoly a tak žně šťastně skončily. Úroda byla dobrá, bůh jim hojně požehnal a sv. Petr popřál dobrého počasí bez dešťů. Poté mládenec podal hospodáři věnec upletený ze všech druhů pěstovaného obilí a polního kvítí a družička podala panímámě krásnou kytici květin. Pantáta za dary velice poděkoval a daroval chase sud piva. Panímáma také poděkovala a chase podala vrchovatý košík koláčů.

Následně se všeobecného veselí a vinšování dobrého zdravíčka hospodáři a jeho manželce uchopila první družička a vyzvala k sólovému tanci hospodáře, stejně jako první mládenec vyzval k tanci hospodyní. Chasa se chopila za ruce a udělali kolem nich velké kolo. Během tance se vystřídala i ostatní.

O dožínkách bývalo vždy velice veselo, neboť dožínková slavnost byla záležitostí celé vesnice. Po tradičních dožínkových projevech hrála k tanci hudba, zábava se tak rozproudila v řádnou venkovskou tancovačku. Veselost prý ani Bůh nezakazuje a tak mnohý dědeček leckteré babičce rozhodil faldy sukni (tj. záhyby na sukni) při sousedské, rejdováku, šoupavé, špacírce.



Porcinkule Jindřichův Hradec 5.8.2018

Porcinkule je lidový název pouti, která se každoročně koná první srpnový víkend v Jindřichově Hradci a některých dalších městech, jejichž historie je spjatá s františkánským řádem. Již tradičně se prostory Masarykova náměstí, Klášterské ulice, Růžové ulice a další zaplní stánky s prodeji s bohatým a pestrým sortimentem. Porcinkule potrvá do nedělního večera.



Pranostiky pro Léto

Obilí na polích zlátne. V lese dozrávají jahody, borůvky a maliny, rostou i dokonce houby. Den je tak dlouhý a večery vlahé, jako stvořené na pozdní romantickou procházku. Na nebi plují bílé mráčky tak vysoko, že obzory působí nedozírnou dálkou. Obzor se tetelí horkem, slunce pálí. Do té pohody se z ničeho nic strhne letní bouřka s pořádným lijákem. A zase z mraků vysvítá sluníčko jako by nic, jen ten vzduch...

Pranostiky pro celé období – léto, které nastává s červnovým slunovratem tedy okolo 21. června. Léto končí podzimní rovnodenností obvykle 23. září.



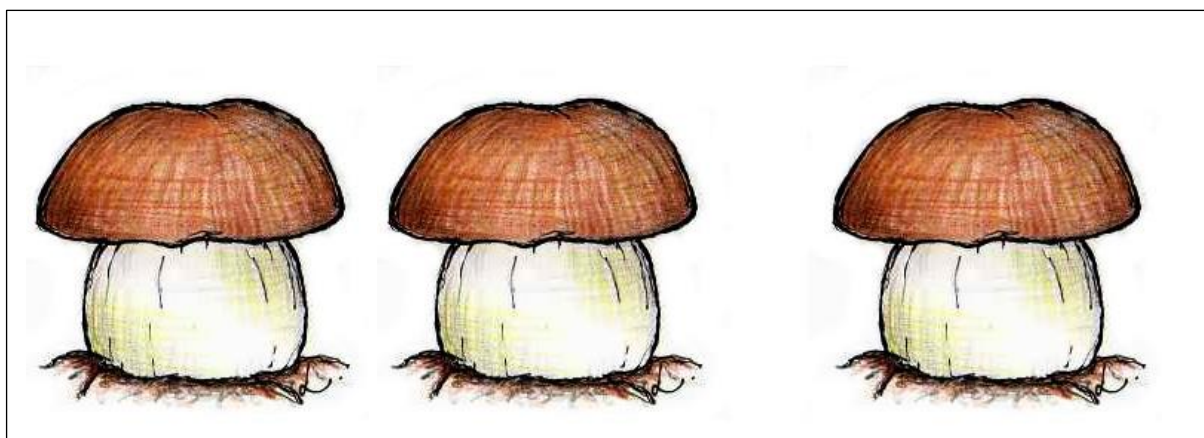
Bylo-li léto mokré,
bude v roce
příštím drahota.
Co se v červnu
vylíhne, velmi
často pohyne.
Červenec a srpen
jsou nejteplejšími
měsíci v roce.
Červenec, srpen a
září muka, ale
potom bude
mouka.
Deštivé léto je
horší podzimku.
Jaro je přízeň, léto
trýzeň.

Kdo léto proleží, zimu prochodí s žebráckou mošnou.

**Kdo se v létě nezapotí, v zimě se nenasytí.
Když kvete chrpa, za čtyři neděle chop se srpa.
Když se hříby v létě mnoho rodí, ten rok málo chleba plodí.
Když se postaví první mandlík obilí, má si člověk lehnout zády na zem,
aby ve žně v zádech nebolelo.**



**Letní bouřky při úplňku měsíce znamenají dešťů dalece.
Lidé se radují létu, včely květu.
Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.
Slunce peče - déšť poteče.
Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a
nejlepší víno.
Ženci na pole, včely z pole.**



Babské rady:

CIBULE



Cibule a její léčivé účinky

Cibule má velmi dlouhou historii a tradici. Používá se téměř po celém světě. Pochází z Egypta a střední Asie, cibule sečka pochází z Číny, šalotka z habešské oblasti. Byla používanou potravinou již v Egyptě při stavbě pyramid. Od nás pochází cibule Všetatská (asi ze 17 století), která se pěstuje dodnes. Je to neodmyslitelná surovina při přípravě mnoha pokrmů, ale i cibule a její léčivé účinky jsou ceněny již odpradávná. Tam, kde se jí hodně cibule (např. Gruzie, Bulharsko), jsou lidé proslulí svojí dlouhověkostí.

Popis

Cibuli zná snad úplně každý, takže popis jen ve stručnosti. Cibule kuchyňská (*Allium cepa*) je dvouletá rostlina. V zemi má různě velkou cibuli podle druhu a šlechtění, skládající se z podcibulí s tenkými, krátkými kořínky a několika vrstev dužnatých listenů, nazývaných suknice. Vnější suknice jsou blanité a suché.

Z cibule vyrůstají trubkovité, tmavězelené, přisedlé listy s listovými pochvami. Uprostřed nich je robustní stvol dorůstající délky až 40 centimetrů. Na konci stvolu se druhým rokem objevuje kulovitý květní okolík nazelenalé barvy. Květy jsou oboupohlavní ve vrcholovém květenství zvaném šroubel. Cibule kvete v červnu a červenci.

U nás se pěstuje několik druhů:

Cibule kuchyňská je nejpoužívanější a nejznámější z nich. Je s oblibou pěstovaná na našich zahradách a množí se sazečkou nebo semenem.

Cibule šalotka je vytrvalá podoba cibule kuchyňské. Množí se vedlejšími cibulkami a vytváří shluky volných cibulí. Nejvíce se používá ve francouzské a americké kuchyni.

Cibule zimní, sečka má nať s vysokým obsahem vitamínu C a hodí se do polévek, omáček a pomazánek místo pažitky.

Perlovka, která je příbuzná spíše póru, vytváří malé lesklé cibulky jemné chuti. Přidává se nejčastěji k obložení pokrmů nebo se nakládá.

Cibule prorůstavá (někdy také nazývaná poschoďová nebo sibiřská) je kříženec cibule zimní a kuchyňské.

Použití

Cibule je především nepostradatelnou surovinou při přípravě mnoha jídel. V kuchyni se používá hlavně čerstvá při přípravě masitých jídel, polévek, omáček, salátů, paštik, pomazánek a podobně. Můžeme jí vařit, smažit, dusit ale i nakládat a sušit. Cibule je oblíbená zelenina, koření ale i lék.

Cibule a její léčivé účinky

Listy, stvol a hlavně cibule obsahují éterické oleje (silice) s obsahem síry, jenž mají charakteristickou chuť a zápach. Obsahuje významné látky allin a allicin. Z vitamínů v podzemní části stojí za zmínku B1, B2 a E, vitamínu C je méně. V nati se vyskytuje provitamín A a obsah vitamínu C je vyšší. Jinak cibule je bohatá na látky dusíkaté a z dalších složek obsahuje křemík, železo, zinek, hořčík, draslík, fosfor, sodík, síru a další. Štáva z cibule obsahuje látky s antibiotickými účinky – fytoncidy.

Vnitřní účinky

Cibule je velmi zdravá, zvláště čerstvá. Upravuje střevní mikroflóru, povzbuzuje k činnosti žlučník, má močopudné účinky, uklidňuje nervy, má příznivý vliv na srdeční činnost, na štítnou žlázu, působí proti nachlazení, proti hlístům a podobně. Ne každý jí ovšem snáší bez potíží.

Díky látkám obsaženým v cibuli působí jako přírodní antibiotikum a je tudíž vhodná k léčení problémů spojených s nachlazením. Na kašel se již odpradávná připravuje tak zvaný cibulový sirup, připravený z cibule a cukru. Recept naleznete níže. Ke stejným účelům slouží i odvar z cibule (cibulový čaj). Při rýmě je dobré vdechování výparů z čerstvě rozkrojené cibule.

Cibule má dobré účinky na náš trávicí trakt. Povzbuzuje a usnadňuje trávení, napomáhá udržet zdravou střevní mikroflóru, posiluje žaludek, střeva a podporuje správnou činnost žlučníku.

Cibule má také příznivý vliv na krevní oběh a srdeční činnost. Již odpradávná byla využívána jako přírodní prostředek k úpravě [vysokého krevního tlaku](#), [cholesterolu](#) a [cukru v krvi](#). Cibule obecně podporuje srdeční činnost a čistí cévní a žilní systém.

Zevní účinky

Cibule a její léčivé účinky lze s úspěchem používat i zevně. Drť i šťáva z čerstvé cibule léčí různá poranění, popáleniny, omrzliny a vředy. Syrová se používá také při revmatismu, na kuří oka, vyrážky, uhry, bradavice a po štípnutí hmyzem.

Příklady použití

Po bodnutí hmyzem potíráme místo kouskem cibule. Nesmíme zapomenout vyndat žihadlo. Cibulovou slupkou lze ovinout hnisavý zánět článku prstu, léčit omrzliny, škrábance nebo popraskanou kůži. Obklad z cibulové šťávy používáme na rány, vředy a popáleniny. Do vydlabané cibule nasypeme hrubou sůl a získanou šťávou potíráme bradavice ráno a večer. Cibuli upečenou v troubě dáme při astmatických a srdečních potížích na noc na chodidla. Šťáva z cibule posiluje růst vlasů – potíráme s ní hlavu.

Nežádoucí účinky

Přestože cibule a její léčivé účinky jsou mnohostranné, její nadměrné užívání v případě těžkých ledvinových, jaterních, žaludečních a srdečních chorob může být škodlivé. Rozkrojenou cibuli není dobře dlouho uchovávat. Po delší době se může stát škodlivou až toxickou. Zápach z úst po cibuli odstraníme například žvýkáním 2 – 3 kávových zrněk, petrželové nati nebo jablka.



Cibulový sirup na imunitu:

Suroviny

3 větší cibule

200 g třtinového cukru

3 lžíce medu

Postup přípravy receptu:

Cibule nasekáme najemno a vložíme do větší sklenice. Zasypeme cukrem a přidáme med.

Sklenici uzavřeme a dáme na světlé místo, už po dvaceti minutách se začne tvořit sirup.

Počkáme cca 4 hodiny a scedíme přes jemné sítko. Můžeme občasné sklenici obrátit, popřípadě silou protřepat - urychlí to postup.

Sirup uschováme v lednici, ideální je alespoň lžička - spíš lžíce denně.

Cibulový sirup proti kašli a nachlazení:

Místo sirupů a kapek proti kašli a na nachlazení z lékárny vsadte na to, co nám nabízí příroda. Účinný a přírodní sirup se dá velmi jednoduše připravit z cibule. Možná zrovna vám ho připravovala maminka, když jste byli malí a dost možná ho pili s nechutí. Měla důvod, tento sirup na kašel a nachlazení funguje. Jak se vyrábí a čím tak prospívá?

Cibulový sirup je zázračný elixír, který pomůže nejen na kašel a nachlazení, ale i na škrábání v krku, rýmu, zánět průdušek nebo i chřipku. Řadí se mezi babské rady, které rády používaly naše babičky a také naše maminky. Cibule je totiž přírodní antibiotikum.

Pokud hledáte osvědčený lék na virózu, nachlazení či kašel, vyzkoušejte cibulový sirup. Jeho výroba je velmi levná a ušetříte si cestu do lékárny, kde by vám tak akorát nabídli drahé přípravky, které nemusí vždy pomoci.

Při přípravě není nijak omezeno, kolik máte použít cibule. Stačí to dělat pouze od oka, abyste zaplnili vybranou mísu či dózu. Můžete začít s jednou nebo i několika cibulemi (záleží na jejich velikosti) a k nim přidat cukr nebo med, abyste ho tam prostě dali tak akorát (přiměřeně).

Zajímavosti: OPTICKÉ KLAMY

Jak fungují optické klamy

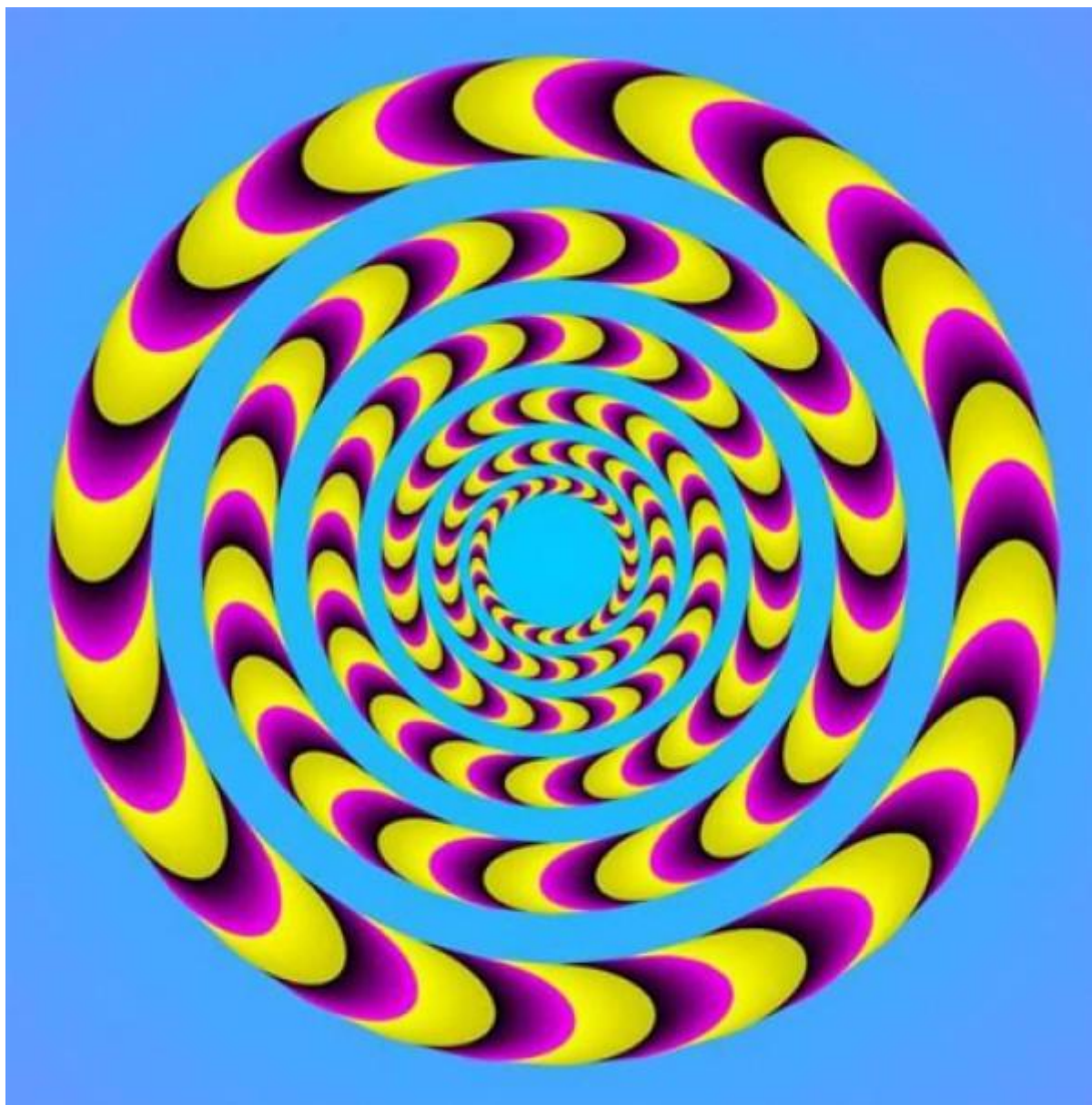
Říká se „uvidět znamená uvěřit“. Je pravdou, že máme tendenci věřit tomu, co nám ukazují naše oči, ale v případě optických klamů to, co nám naše oči sdělují, není vždy pravda. Zrak je složitý proces, jehož součástí je i to, že oči posílají nezpracované informace našemu mozku, aby je interpretoval. Tento zrakový systém používá mnoho zkratek a dělá úpravy do obrazů dokonce ještě předtím, než jsme schopni si je uvědomit. Optické klamy využívají právě těchto zkratek a používají je, aby oklamaly mozek. Existuje velké množství rozličných klamů.

Kolečka

Když se podíváte na obrázek, o kterém z oranžových koleček byste řekli, že je větší? Vezměte si ale do ruky pravítko a během chvilky zjistíte, že kolečka jsou nachlup stejně velká.



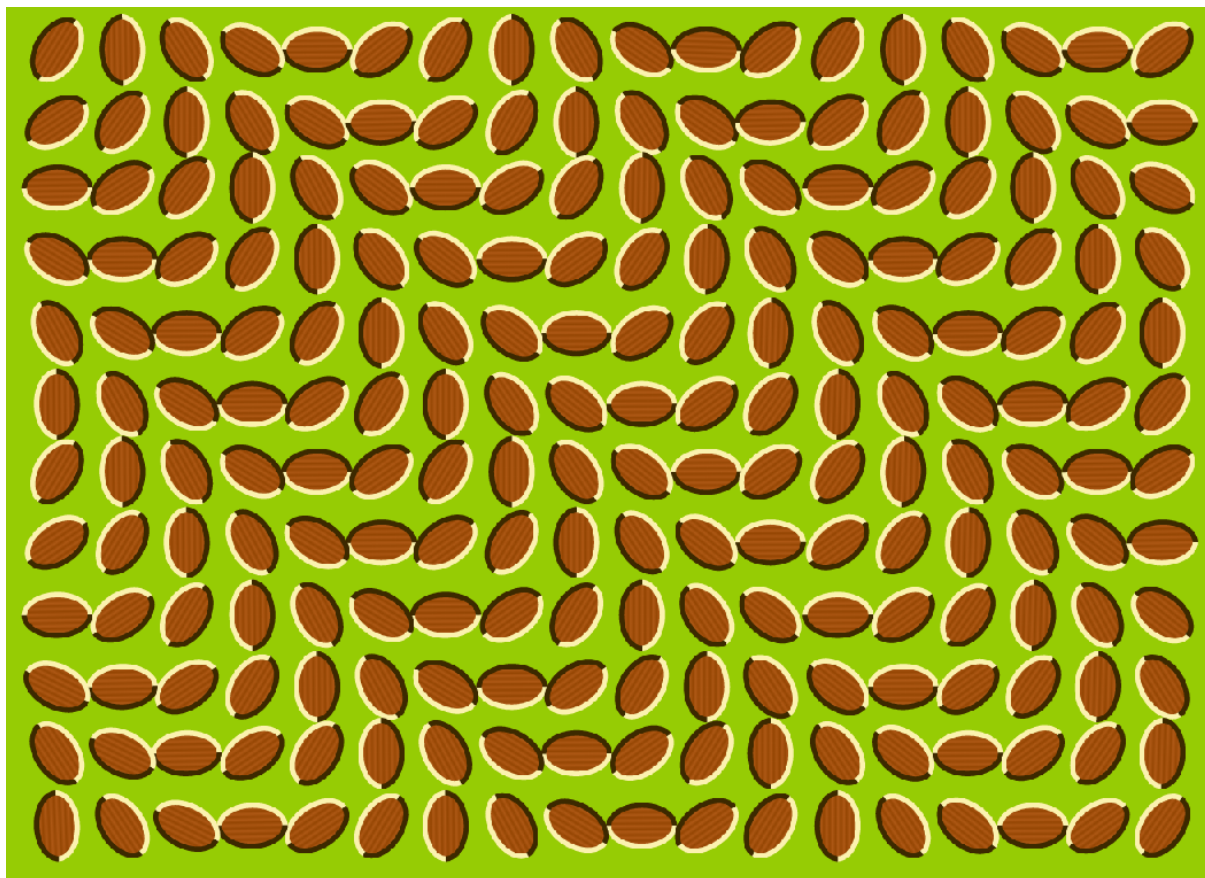
Mistr optických iluzí Akiyoshi Kitaoka tvrdí, že právě zdánlivě pohyblivé obrázky mohou určit míru stresu u lidí už za dvě sekundy.



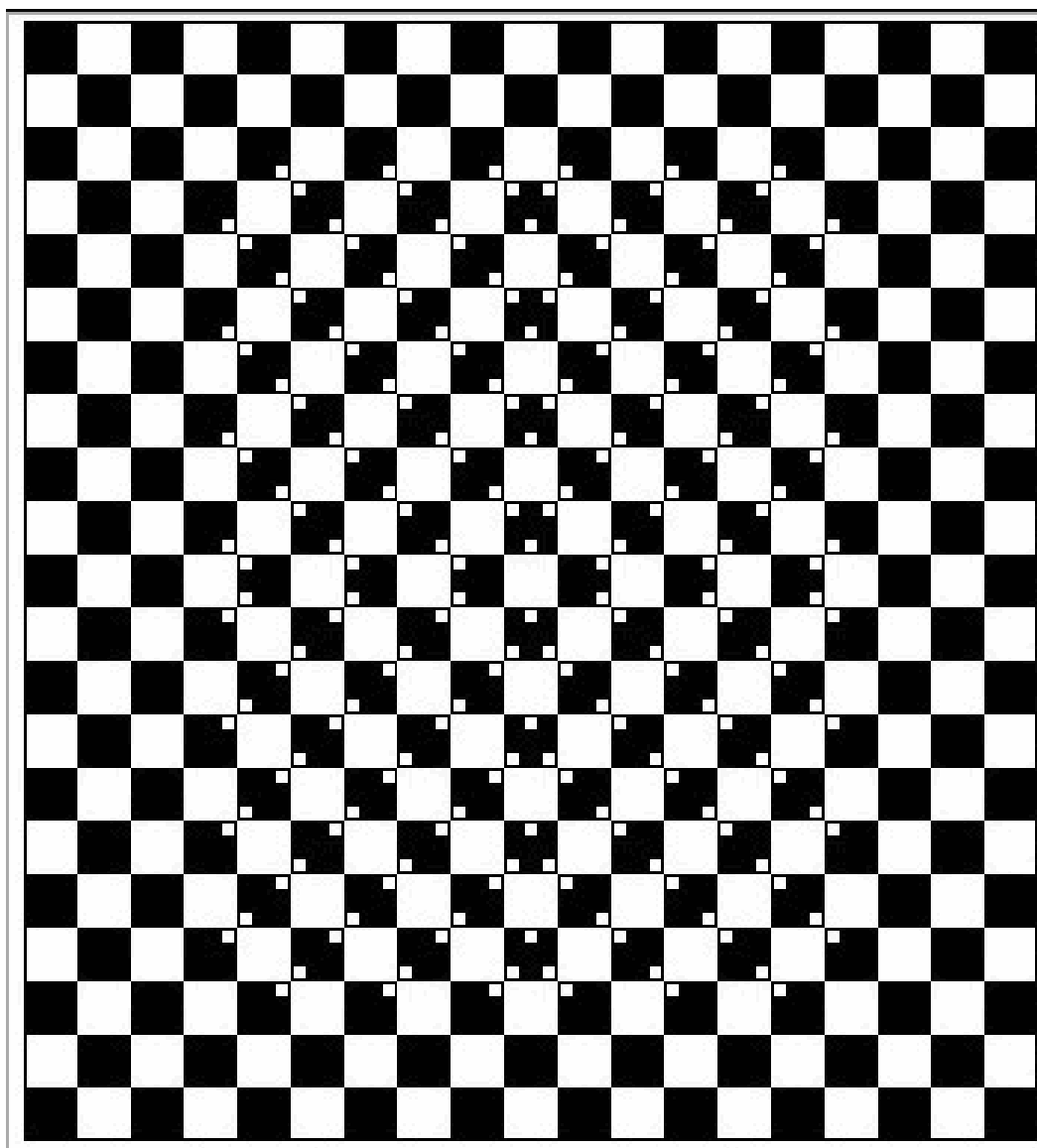
Pokud se vám kruhy v této optické iluzi nehýbou, tak vám gratulujeme! Jste v ideálním psychickém stavu. Pokud vidíte kruhy v mírném pohybu, jste pravděpodobně velmi unavení a měli byste jít spát alespoň na 8 hodin. Jestli se kruhy však hýbou až příliš rychle, doporučuje psycholog, abyste navštívili lékaře a nebránili se případné hospitalizaci.

Kávová zrna

A u hýbání už zůstaneme. Stačí vysypat trochu kávových zrn a hned z toho máme moře, dokonce i s vlnkami. A jak krásně se hýbou! Asi už vám nemusíme ani připomínat, že ani tenhle obrázek není pohyblivý, ale stoprocentně statický. Jen naše smysly si s námi hrají.



Optický klam - Šachovnice



Tato zajímavá šachovnice vypadá, jakoby byla různě prohnutá a zdeformovaná. Jedná se ale pouze o velmi zdařilý optický klam, protože ve skutečnosti se jedná o naprosto rovnou šachovnici a veškeré přímky jsou zde rovné a od sebe stejně vzdálené.

Horoskop na léto 2018:

Kdo by se měl v létě držet zpátky, kdo bude sklízet zasloužené plody své práce a kdo by měl veškeré úspory utratit za cestování?

Beran. Konečně si uděláte čas potkat se se všemi příbuznými a starými přáteli, které jste neviděli celou věčnost. Zároveň se ale seznámíte s novými, zajímavými lidmi, se kterými se budete vídat ještě hodně dlouho potom. Pokud jste single, je tu velká možnost, že vám učaruje někdo výjimečný. Hlavně to ale berte v pohodě, milí Berani, těšte se ze společnosti každého, kdo vám vstoupí do života, a nic nehroťte...

- **Býk.** Zima byla dlouhá a ve vás ještě tak trochu zůstala. Máte problém rozhybat své zlenivělé tělo a konečně se sebou začít něco dělat. Tohle léto je pro vás proto tak trochu výzva. Běžte si zaběhat, projedte se na kole, udělejte si výlet, zkrátka dělejte cokoli, co vás donutí překonat nějakou vzdálenost z bodu A do bodu B. Za odměnu vám můžeme slíbit, že prožijete velmi vzrušující léto.
- **Blíženec.** Blíženci, zpomalte! Od začátku roku se do všeho ženete světelnou rychlostí. Názory měníte jako ponožky a nevíte, kam se dřív vrtnout. Tohle léto máte za úkol se zklidnit! Přečtěte si dobrou knížku a zkuste se pozastavit a opravdu přemýšlet nad tím, co je to, co v životě doopravdy chcete. Žijte přítomností a vaše myšlenky se srovnají do úžasné startovní dráhy.
- **Rak.** Raci, tohle léto patří vám! Neustále máte pocit, že se vám někdo snaží ublížit nebo vás potopit. Ale tohle léto odsunete všechny tyto myšlenky na druhou kolej a dáte všem okolo jasně najevo, kdo jste. Žijte svůj život přesně tak, jak chcete. Nedlužíte nikomu žádné vysvětlení ani omluvy. Jste svobodní a dost silní na to, abyste zazářili!
- **Lev.** Tohle léto si užívejte plody své letité dřiny. Máte kolem sebe ty správné lidi, děláte tu správnou v práci a po boku máte toho správného partnera. Užívejte si to a oslavujte, jak daleko jste v životě došli. Máte taky být na co pyšní! Prostě si stoupněte na vrchol hory svého úspěchu a vychutnávejte si ten úžasný výhled. Zasloužíte si to.
- **Panna.** Máte tolik nových a vzrušujících nápadů! Vlastně si ani nejste moc jisti, jak to všechno zařadíte do svého harmonogramu. Milé Panny, už vám

někdy někdo řekl, že je lepší nechat věci nerušeně plynout a neplánovat každou minutu, která přijde? Impulzivita a spontánnost by se tohle léto měly stát vašimi společníky. Žijte trochu na hraně a zkuste zariskovat. Planety jsou vám nakloněny!

- **Váhy.** Váhy, tohle léto vás čekají velké životní změny. Energie, kterou jste do věcí vložili v uplynulých měsících, se konečně zúročí. Bude to pro vás šance si uvědomit, jak pozitivním přínosem mohou změny být. Nechte přísliby změn, aby vás přitahovaly a ne děsily. A nezapomeňte při tom myslet na to, co všechno už jste dokázali. Díky tomu totiž jste tam, kde jste!
- **Štír.** Tohle léto bude jedním velkým testovacím kolem. Co je jeho předmětem? Nalezení rovnováhy. Žijete totiž tak trochu z extrému do extrému: Buď sedíte v práci až do večera, nebo si užíváte jako vysokoškolák. Povinnosti a zábava se dají spojit takovou tenkou šňůrkou, na jejíž hraně jsme my všichni donuceni neustále balancovat. Zkuste si splnit všechny pracovní závazky a zároveň nezanedbávat přátele. Pokud nenajdete rovnováhu, škaredě se to proti vám obrátí!
- **Střelec.** Nechte už staré konce za sebou a raději věnujte pozornost zbrusu novým začátkům! Prázdniny pro vás budou jako jeden velký nádech krásně čerstvého vzduchu. Budete za sebou nechávat vše nevyhovující a vrhnete se do nových přátelství, prožijete nové lásky a zažijete toho tolik, že by to nestačilo na deset životů. Jenom pozor, abyste se tím prudkým větrem nezakuckali...
- **Kozoroh.** Toto léto pro vás bude ve znamení přemýšlení o tom, co je pro vás skutečně důležité. Budete se snažit uniknout každodenní rutině a snažit se osvobodit. Pravdou taky je, že všechno, co k životu potřebujete, máte přímo před sebou. Možná, že jste ztratili z dohledu to, co pro vás znamená nejvíc. Avšak toto léto pro vás bude dostatečným probuzením. Vzpomenete si, co pro vás znamená nejvíc, a už nedovolíte, abyste to ztratili.
- **Vodnář.** Je čas, abyste si rozšířili obzory novými zážitky. Tohle léto by pro vás proto mělo být ve znamení cestování. Ať už pojedete na druhý konec světa nebo podniknete jen tour po ČR, rozhodně to pro vás bude mít zásadní význam. Existuje tolik zajímavých věcí, které jen čekají, až je objevíte. Tak na co sakra ještě čekáte?
- **Ryby.** Ryby, budete prohlubovat znalost svojí duše. V poslední době jste o sobě dost přemýšleli a léto bude intenzivnímu hledání své podstaty nakloněno. Budete se cítit sebevědomí a dostatečně připravení na cokoli, co přijde. Najdete si čas jak na hýčkání mezilidských vztahů, tak na osobní růst a vaše zájmy s ním spojené. Vaše transformace v lepší bytost je zahájena a potvrdíme vám, že máte dost sil na to ji úspěšně dokončit. Vypadáte skvěle, cítíte se skvěle a život je zatraceně skvělý. Nemyslíte, Ryby?

Střípky z aktivit DOMOVA:



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec
ve spolupráci
se
Zahradním centrem
Jindřichův Hradec



Projekt
Zahradní smyslová terapie – čtyři roční období
2018

Zahradní smyslová terapie přirozeně využívá pobyt na zahradě nebo jen s rostlinami v interiéru. Kontakt s živými rostlinami a zahradní aktivity jsou vhodné pro léčbu, rehabilitaci a relaxaci lidí s nejrůznějšími problémy a všech věkových kategorií. Její přínos je jak při fyzické, tak i duševní aktivizaci. Zahradní smyslová terapie je formou trávení volného času.

Není to jenom radost z té krásy a něžnosti, ale taky radost z úspěchu při pěstování.

Poděkování Zahradnímu centru Jindřichův Hradec za spolupráci v tomto projektu .

Klienti a zaměstnanci Domova seniorů Jindřichův Hradec.

16.5.2018

vystoupení dětí
z odloučeného pracoviště
2.MŠ J. Hradec



17.5.2018

projekt Domova seniorů Jindřichův Hradec
základních škol v Jindřichově Hradci a okolí



Babičko, dědečku, vyprávěj

Reminiscenční projekt
osmý pilíř
Mezigeneračního mostu

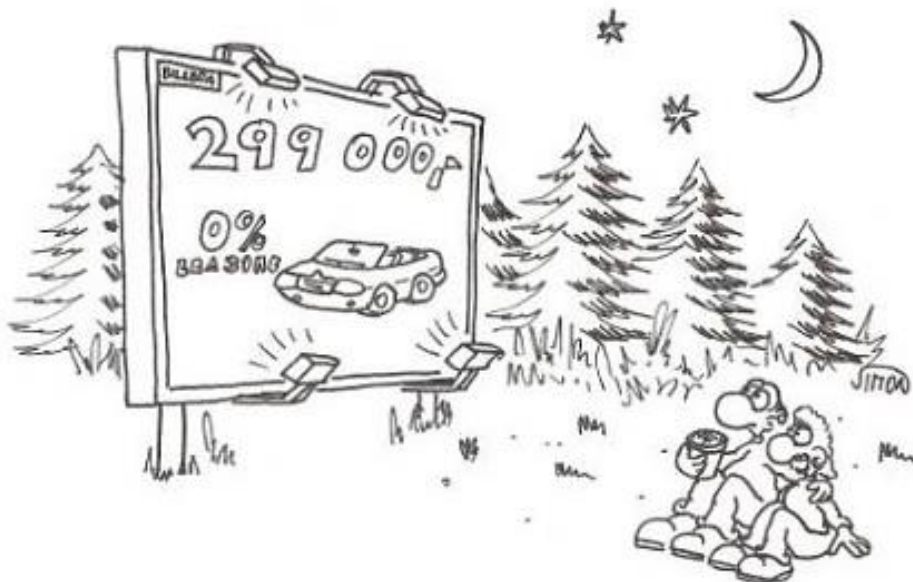
18.6.2018



**Slavnostní předávání
certifikátů
I.ročníku Školy 3. věku
klientům
Domova seniorů Jindřichův
Hradec**



Pro zasmání:



Dobrá, ať je po tvém, je to letní kino. Ale netrvají
ty reklamy už nějak dlouho?



Luštění pro volné chvíle:

1	8				4			
		3		7		4		
	9			8		7		
6	7	2			8			
			6			3	2	9
		4		3		6		5
		1		5		2	4	7
			9					8

Najdete písmeno B ?

```

RRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRBRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRBRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

```

Střípky z plánů na třetí čtvrtletí roku 2018:

- pozveme vás do reminiscenčních kavárniček...
- vyrobíme různé dekorace...
- budeme cvičit, malovat, háčkovat, chodit na vycházky...
- uvaříme si něco dobrého...

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



Přejeme krásné léto