



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec



Vánoční

Betlémská světýlka nesou se tmou,
na stromech září s oblohou,
šedý mráz přírodě korunu strojí,
na oknech ledové obrazce zdobí.

Pokoj se jehličím s purpurou provoní,
Děda Mráz možná i přijede na saních,
cukroví na míse a světla svíce,
vánoční koledy a salát v míse.

V červeném jablíčku uvidíš hvězdičku,
po vodě pustíš z oříšku lodičku,
popluje daleko, popluje v dál,
sváteční nálada zahalí kraj.

V srdeční krajině teplo se rozvlní,
duše se obalí vánoční nadějí,
do očí dětiček vloudí se těšení,
tisíce lidiček ukončí běsnění.

Podání rukou od srdce jdou,
pohledy očí zasněné jsou,
lidé se scházejí a šťastní jsou,
užij si pohodu - Vánoce jdou.

Společenská rubrika

V měsíci listopadu oslaví narozeniny:

Jméno klienta
Jiřina Hubáčková
Ida Kuschallová
Božena Sejrková
Otakar Severa
Emilie Vedralová
Marie Vejborová



Srdečně všem blahopřejeme!!!!



V měsíci říjnu nás navždy opustili:

Jméno klienta	Oddělení
Anna Nosková	3. oddělení
Miroslav Paluska	3. oddělení
Rudolf Hamerník	3. oddělení



Uctěme prosím v tichosti jejich památku...

Sociální pracovníci informují

Vážení klienti, nabízíme závěrečnou zprávu z akce „Rotopedtours a Pěškotours 2016“, které jsme se zúčastnili i my. Dozvíte se, kolik kilometrů jsme všichni společně zvládli.



Tisková zpráva 2

*Rotopedtours
a
Pěškotours*

Opět jsme to dokázali! Opět padly nové rekordy!

Čeští senioři vytvořili opět a znovu jako každý rok nový rekord a v říjnu 2016 zdolali na rotopedech a ušli pěšky více jak 105 tisíc kilometrů!

Udržet si kondici, zastavit ubývání sil kvůli nedostatku pohybu a udělat něco pro své zdraví i náladu. To je hlavní cíl podzimní akce pro seniory, kterou letos již po desáté organizovala nezisková organizace Národní síť podpory zdraví. Vlastní podstata Rotopedtours a Pěškotours je jednoduchá: každý přihlášený účastník si sám nebo s pomocí rodinných příslušníků či sociálních pracovníků po celý říjen denně zaznamenává výkony v chůzi nebo jízdě na kole či rotopedu, motomeđu, šlapátku apod. Současně si všichni účastníci v komunitě (Domov pro seniory, klub seniorů, denní stacionář apod.) sčítají najeté a nachozené metry a kilometry s cílem, aby jejich skupina došla nebo došla co nejdále. Třikrát do měsíce hlásí každá skupina či jednotlivec výsledky organizátorům, a ti pak zpětně informují všechny zúčastněné o výsledcích všech účastníků z celé republiky.

Letošní 10. ročník byl opět ve znamení mnoha rekordů:

- 2304 ÚČASTNÍKŮ
- 91 SENIORSKÝCH DOMOVŮ, KLUBŮ, STACIONÁŘŮ a CENTER Z 11 KRAJŮ REPUBLIKY + 6 SAMOSTATNÝCH ÚČASTNÍKŮ
- UJETO: 28 285 km
- NACHOZENO: 77 214 km
- **CELKEM: 105 499 km**

„*Nejde o rekordy, ale o radost z pohybu a z pozitivních zážitků při společných setkáních,*“ potvrdila Kateřina Janovská, která je hlavní organizátorkou akce. Také počet dam a pánů, kteří celý říjen šlapali na rotopedech nebo chodili pěšky, byl letos nejvyšší: 2304 osob, většina ve věku nad 70 let, osmdesátníci ani devadesátníci nebyli žádnou výjimkou! Každý účastník překonal během měsíce v průměru 46 kilometrů, což je výkon, kterého často nedosáhnou ani mnohem mladší a zdravější lidé. Ve skutečnosti byly ovšem rozdíly ve výkonnosti jednotlivců značné. Někteří zdatní senioři - turisté nachodili a naježdili během října každý více jak 100 kilometrů, jiní za měsíc zvládli ujít třeba jen 150 metrů, což byly ovšem někdy výkony, ke kterým bylo potřeba mít stejnou míru vůle, vytrvalosti a odvahy. Vždyť pro někoho, kdo k pohybu potřebuje berle či chodítka, je překonání 10 metrů stejně náročné jako pro jiného 10 kilometrů. Každý účastník je tedy vítězem. Všichni dokázali, že věk ani zdravotní stav nerozhoduje, protože vždy je možné udělat něco dobrého pro své zdraví a náladu. Mnozí účastníci po skončení akce slíbili, že budou poctivě trénovat v zimě, na jaře i v létě.

Velký dík patří pracovníkům zařízení pro seniory, kteří celý měsíc podporovali obyvatele domovů a pilně sčítali jednotlivé výkony svých klientů.

Rotopedtours a Pěškotours 2016 je spolufinancován ze státního rozpočtu České republiky. Je finančně podpořen z Národního programu zdraví - Projekty podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR, projekt č. 10656 „Rotopedtours a Pěškotours 2016“. Dále je podpořen věcnými dary Nadace Olgy Havlové – Výbor dobré vůle. Připojili se i další partneři, kteří pomáhali s organizací nebo pomohli zajistit akci materiálně: Státní zdravotní ústav, občanské sdružení Zdravá Vysočina nebo firmy Drana Catering s.r.o., které do všech zúčastněných domovů darovaly účastníkům čaje, kalendáře, knihy, publikace se zdravotní tematikou, a další partneři v regionech.

Kontakty:

Kateřina Janovská – předsedkyně NSPZ, o.s. : katerina.janovska@nspz.cz tel: 602 347 880



NÁRODNÍ SÍŤ
PODPORY ZDRAVÍ

Akci organizuje:

Národní síť podpory zdraví, z.s.

Sídlo: Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10

Kancelář (běžná doručovací adresa): U Nemocnice 918/9, 757 01 Valašské Meziříčí

Web: www.nspz.cz

Národní síť podpory zdraví je nezávislá dobrovolná nezisková organizace s celostátní působností. Členy jsou především zdravotničtí pracovníci různých odborností s dlouhodobými zkušenostmi v oblasti podpory zdraví a prevenci nemocí. Náplní činnosti jsou aktivity v oblasti podpory zdraví a prevence nemocí. Dbáme o to, aby metody a postupy práce vycházely ze současné úrovně vědeckého poznání.

Rotopedtours a Pěškotours 2016 je finančně podpořen z dotačního programu Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR, projekt č. 10656. Projekt podpořili věcnými dary také výbor dobré vůle Nadace Olgy Havlové. Projekt dále podpořily firmy Drana Catering s.r.o. Zdravotně výchovné materiály pro seniory poskytl Státní zdravotní ústav. Motiv pro diplom účastníkům věnovala paní Iva Hüttnerová. Všem dárcům srdečně děkujeme.



PRANOSTIKY - prosinec

Studený prosinec - brzké jaro.
Prosinec, když je mu zima, halí se v bílý kožich.
Vane-li v prosinci vítr východní, špatnou naději mají nemocní.
Když prosinec bystří, po vánocích jiskří.
Je-li prosinec deštivý, mírný a proměnlivý, není se kruté zimy třeba báti.
Prosinec naleje a leden zavěje.
Prýští-li ještě v prosinci bříza, nemívá zima mnoho síly.
Mrazy, které v prosinci brzy ochabnou, znamenají zimu mírnou.
Jaký prosinec, takové jaro.
Jaký prosinec - takový červen.
Hřmění v prosinci zvěstuje silné větry.
Když v prosinci hrom ještě hučí, rok příští stále vítr fučí.
Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu.
Je-li v prosinci Mléčná dráha jasně a zřetelně viděti, bude rok budoucí úrodný.
je-li však částečně viditelná, nebude mnoho obilí a vína.
Mléčná dráha v prosinci jasná, bude v příštím roce úroda krásná.
Po studeném prosinci bývá úrodný rok.
Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.
Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok na to běží.
Mrazivý prosinec, mnoho sněhu, žíznivý roček bude v běhu.
Mnoho sněhu v prosinci - mnoho ovoce a trávy.
Pošmourňý prosinec, dobré je znamení pro sady, lučiny i všechno osení.
Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.

SLOVA MOUDRÝCH

Dej pozor na své myšlenky; stanou se z nich slova. Dej pozor na svá slova; stanou se z nich skutky. Dej pozor na své skutky; stanou se z nich zvyky. Dej pozor na své zvyky; stane se z nich charakter. Dej pozor na svůj charakter; stane se tvým osudem ...

F. Outlaw

Každý jsme anděl s jedním křídlem ...
Abychom vzlétli, musíme se obejmout ...

De Crescenzo Luciano

ÚSMĚV

Úsměv nestojí nic a vynáší mnoho.
Obohacuje toho, kdo jej přijímá,
aniž by ochuzoval toho,
kdo jej obdaruje.
Trvá chvíli,
ale vzpomínka na něj bývá stálá.

Nikdo není tak bohatý,
aby se bez něj obešel,
nikdo není tak chudý,
aby ho nemohl darovat.

Úsměv vytváří v domově štěstí,
ve starostech je oporou,
citlivým znamením přátelství.
V únavě přináší odpočinek,
ve znechucení vrací odvahu.
V zármutku je útěchou
a pro každou bolest
přirozeným lékem.

Je dobře, že si ho nelze koupit,
ani půjčit nebo ukrást,
protože má hodnotu okamžiku,
kdy se daruje.

A kdybys potkal někoho,
kdo by neměl pro tebe úsměv,
ačkoliv na něj čekáš,
buď velkodušný
a oblaž jej svým úsměvem.

Protože nikdo tak nepotřebuje úsměv jako ten, kdo ho nemá pro druhé...

SVATÝ MIKULÁŠ

Skutečná historie, legenda a tradice se spojují u Mikulášovy osoby v pestrý celkový obraz: Mikuláš, světec a přítel dětí, patron zajatců, biskup, mučedník, vyznavač a pomocník v nouzi. Co všechno bychom mohli vyjmenovat, co vyznačuje a charakterizuje tohoto oblíbeného světce!



Svatý Mikuláš historicky

Historicky doloženými daty jsou: Mikuláš se stal kolem r. 300 jako mladý muž biskupem v Myře v tehdejší Lykii. Brzy potom zde začalo pronásledování křesťanů za Galeria Valeria Maximina. I Mikuláš se dostal kolem r. 310 do zajetí a byl v žaláři těžce trýzněn. Ještě poznamenán utrpeným mučením vystoupil r. 325 na slavném koncilu Nicejském. Více se neví o Mikulášově životě a působení, je známo už jen přibližné datum biskupova úmrtí. Den smrti byl 6. prosinec, rok mezi 345 a 351.

Uctívání sv. Mikuláše

Mikulášův kult se šířil asi po dvě staletí po smrti uctívaného, přesáhl na celou řeckou církev, později i na slovanské země. K největšímu Mikulášovu uctívání došlo od 8. století v Rusku, jehož je od té doby patronem. Váhavě se pak šířil Mikulášův kult také v Evropě, např. od 10. století v Německu, Francii a Anglii.

Italští námořníci nebo piráti uloupili v r. 1087 ostatky biskupa Mikuláše ze



sarkofágu náhrobního kostela v Myře a přinesli je do Bari v Apulii, kde tehdy vládli Normáni. Prázdný Mikulášův kamenný sarkofág můžeme ještě dnes vidět v obnoveném dolním kostele Mikulášova chrámu v Demrel/Myře na jihozápadním pobřeží Turecka. Antická Myra je ovšem už jen městem zřícenin.

V Bari postavili k uchování drahocenných ostatků na troskách byzantského guvernérova

paláce baziliku sv. Mikuláše. Papež Urban II. posvětil r. 1089 kryptu s Mikulášovou schránkou. Dodnes patří bazilika s kůry k nejvýznamnějším románským církevním stavbám v jižní Itálii. Jejimi největšími drahocennostmi jsou vedle hrobu církevního patrona ciborium z 12. století, jediné úplně zachovalé z té doby v Apulii, jakož i slavný biskupský trůn Eliášův z bílého mramoru, který pochází z 11. století a patří k nejmimořádnějším uměleckým dílům Apulie.

Dvě města se tedy dnes dělí o slávu Mikulášova kultu: Demre v Turecku, dřívější Myra, místo biskupova úmrtí, a Bari v Apulii, kde jsou uchovávány ostatky velmi uctívaného světce v neobyčejné bazilice sv. Mikuláše od r. 1087 a jsou cílem mnoha poutníků. Obyvatelé Bari slaví "svého" Mikuláše každý rok 8. května, v den přenesení, ohromnou slavností. Slavnosti se odehrávají na moři, věřící přitom plují na člunech k Mikulášově soše.

Tradice a zvyky

Jak se z biskupa Mikuláše stal náš Mikuláš, který v předvečer pátého prosince obdarovává děti nebo plní punčochy sladkostmi? Podle legendy prý Mikuláš i po své smrti každý rok o Vánocích procházel svým městem. V přestrojení obcházel obydlí chudých a kladl jim přede dveře pozlacená jablka a ořechy

Tradice kolem Mikulášovy osoby je velmi výrazná. Muž s bílým vousem - často v doprovodu čerta a anděla - děti obdarovává, nebo je kárá pro jejich

nezpůsoby. Pokud se Mikuláš nedostaví osobně, lze za oknem nalézt pytlíky naplněné sladkostmi. V alpských zemích provozují zakuklené postavy v den sv. Mikuláše své neplechy. V jihoněmecké oblasti, hlavně v Bavorsku, nahrazuje Mikuláš od středověku často Erasma jako pomocníka v nouzi. Na východě je Mikuláš po P. Marii nejuctívanější světeckou postavou.



Znázorňování a legendy

Mikuláš je znázorňován téměř vždy jako starší biskup s krátkým až dlouhým vousem. Velmi mnohá vyobrazení jsou dodnes na Východě, na nich je Mikuláš často holohlavý. Také znázornění na Západě se opírají v četných případech o východní umění. Mikuláš mívá s sebou zlatou knihu.

Vánoce - historie a symboly

Vánoce a jejich historie a původ

Vánoce mají svůj původ ještě v pohanské době, kdy byli lidé těsně spjati s přírodou a uctívali Slunce jako životodárnou sílu. Slavilo se probuzení Slunce na jaře, uctívala se největší síla Slunce v létě a významný svátek byl také v zimě, kdy Slunce pozbylo svoji sílu, ale lidé



věřili v jeho znovuzrození. To bylo v období zimního slunovratu kolem 21. prosince, kdy se začíná prodlužovat den, přibývá světla a tepla a narozené Slunce získává sílu. Rané křesťanství se snažilo tyto pohanské zvyky vymýtit, proto soustředilo své svátky do významných pohanských oslav. Do této doby také křesťané zasadili narození Ježíše.

O narození Ježíše

O Ježíši a jeho životě se toho nejvíce dočtete v Bibli, ve které je sepsáno křesťanské učení. Římskou říší utlačovaný židovský národ věřil v lepší časy, jejichž předzvěstí mělo být narození Mesiáše (mešiach – ten, který je očekáván nebo také Kristus – posvěcený). Měl se jmenovat Ježíš. Bůh vyslal anděla Gabriela k panně jménem Maria, zasnoubené s Josefem z rodu Davidova. Řekl jí, že na ni sestoupí Duch svatý a ona počne syna, který bude také svatý a dá mu jméno Ježíš. Marie porodila Ježíše v městě Betlémě, kam se vydali s Josefem kvůli sčítání lidu a protože nebylo jinde místo, uložila jej do jeslí.

VÁNOČNÍ SVÁTKY

24. prosinec – Štědrý den

23. prosince končí Advent a začínají vánoční svátky. 24. prosince je Štědrý den a slaví se narození Adama a Evy, prvních lidí, které stvořil Bůh. Narození Ježíše se slaví až o den později. Večerní nadílka je s tímto dnem spojena již od 14. století a symbolizuje z hlubšího pohledu štědrost Boha Otce.

25. prosinec – Hod boží vánoční

Slaví se narození Ježíše v Betlémě. Slaví se Půlnoční mší. V tento den se sloužili ještě dvě mše – Jitřní (za svítání) a Velká (dopoledne). V tento den se oslavuje a hoduje, schází se rodina, rozjímá se. Nesmí se pracovat.

26. prosinec – Svatý Štěpán

Den je zasvěcený Svatému Štěpánovi, mučedníkovi, který hlásal příchod Ježíše a byl za to židy ukamenován. Tradicí jsou obchůzky koledníků.

27. prosinec – Svatý Jan Evangelista

Dříve se slavil i tento den, který byl zasvěcen apoštolovi, jenž se staral o Marii (Ježíšovu matku) v době po jeho smrti. Nepřátelé ho nenáviděli tak, že ho hodili do kotle s vřelým olejem, ale jelikož byl pod Boží ochranou, tak mu horký olej ani otrávené víno neublížilo.

28. prosinec – Svátek Mlád'átek

Tento vánoční svátek se nyní připomíná již jen při mších v kostelech. Mlád'átka jsou Betlémské děti, které dal vyvraždit král Herodes, když marně hledal v Betlémě narozeného Ježíše a jeho rodiče.

SYMBOLY VÁNOC, DEKORACE VÁNOCE

Betlém

Místo, kde přišel na svět Ježíš. Tradice stavění betlémů je starší než zdobení stromečku. Založil ji František z Assisi, kdy v roce 1223 při oslavě narození Krista postavil v jeskyni živé jesle se zvířaty a lidmi. Tato tradice se rozšířila do celého světa. V různých krajích se stavěly jiné betlémy, nejčastěji se usazovaly do kostela, kolem 18. století se ujaly také v domácnostech šlechty a nakonec pronikly i mezi venkovský lid. Jako materiál se



používalo dřevo, papír, těsto, kukuřičné listy, vosk, sádra, hlína. Těžištěm betlému byly jesličky s děťátkem Panna Marie, svatý Josef, vůl, a osel. Kolem byli pastýři, ovečky, Tři králové a další postavy ze života.

Vánoční strom



Přesný důvod použití jehličnatého stromu jako vánočního symbolu není přesně znám. Snad je to

proto, že strom spojuje všechny tři části světa. Svými kořeny zasahuje do země (Peklo), kmen symbolizuje materiální svět (Očistec) a větve sahají do nebe (Nebesa). Jehličnany jsou věčně zelené, tedy symbol věčného života. Do Čech se tradice zdobení vánočního stromu dostala v 19. století z Německa. Zdobení stromečku záviselo na krajevých zvyklostech a na sociálním postavení dané rodiny. Na výrobu ozdob se používali pouze přírodní materiály v podobě ořechových skořápek, zrní, kukuřice, koření, sláma, kukuřičné listy a ústřížky textilu. Na strom se zavěšovaly jablíčka, v mouce obalené ořechy a šišky, z papíru se vyráběly hvězdy, řetězy a různé květy. Na stromek se věšelo také různé vánoční cukroví, pečivo, perníčky, figurky a preclíčky, barvený cukr, křížaly. Všechny ozdůbky se věsili na tenkou červenou stužku. Skleněné baňky se objevili až koncem 19. století jako výrobky českých sklářů. Výhradně českou vánoční ozdobou jsou čokoládové figurky. Rozsvěcení vánočního stromu připomíná pohanskou oslavu návratu Slunce (slunovrat), křesťanská filozofie však hovoří o světle, teple a lásce v našich srdcích.

TIP z lunárního kalendáře: chcete, aby vám vánoční stromeček dlouho vydržela a neopadal příliš brzy? Uřízněte je 3 dny před jedenáctým úplňkem roku a do Vánoc je skladujte v chladu.

Jmelí a Vánoce

Jmelí k Vánocům neodmyslitelně patří. Bylo kdysi součástí i pohanských obřadů, je mu přisuzována magická moc a je opředeno řadou pověr. Není divu, vždyť jmelí roste vysoko na stromech, které opadají, avšak ono zůstává stále zelené. Dozrává v zimě, kdy nedozrává téměř nic a jeho plody vypadají jako perly. Po utrnutí jmelí časem zežlutne a připomíná tak slunce a jeho životodárnou sílu. Jmelí zavěšené v domě přináší dovnitř štěstí a lásku, ochraňuje proti čarodějnicím a zlým duchům. Ochraňuje proti ohni. Čím více má bobulek, tím více štěstí přináší svému majiteli. Jeho kouzelná moc se zvyšuje, pokud je jmelí darováno, ne zakoupeno. Podle starých Keltů jmelí přináší plodnost, od nich tedy přišel zvyk líbat se pod zavěšeným jmelím. Lidé věřili, že jmelí má moc vyvolat a udržet vztah muže a ženy pohromadě díky svým lepivým kuličkám.



Ryba a Vánoce

Narození Ježíše se datuje do období, kdy právě končil Věk Ryb, proto je s Ježíšem tento symbol spjatý. V našich zemích je od 19. století ryba součástí štědrovečerní hostiny. Je považována za postní jídlo. Při kuchání ryby si schovejte pár šupinek do peněženky, aby se vás držely v příštím roce peníze.

Zvon a Vánoce

Jejich hlas je prý prostředníkem mezi Bohem a lidmi a povznáší lidskou duši k Bohu. Každý zvon má svoje "srdce", které když se rozezvučí, hlásá příchod naděje a radosti.



Dárky na Vánoce

Nadělování dárků o Vánocích má svůj původ již v legendě o narození Ježíška. I jemu lidé nosili vše, co zrovna měli, aby pomohli Svaté rodině. Smyslem vánočního obdarování by měla být radost nejen z toho, že dárky dostáváme, ale především z toho, že je darujeme. Jde o projev přízně, úcty a lásky a o snahu připravit blízkým krásné překvapení. O tom, kdo dárky balí a dává, my dospělí víme své. Děti však věří v kouzelný a nadpřirozený svět, ve kterém existují bytosti, které dovedou splnit každé přání. V každé zemi je tato vánoční bytost jiná, všude je ale mužského rodu. Ježíšek naděluje dárky v Čechách a na Slovensku, ale také např. v Rumunsku, Rakousku, Chorvatsku i v Itálii.

Cukroví na Vánoce, vánoční pečivo

Jaké by to byly Vánoce bez vánočního cukroví? Tento zvyk je až z konce 19. století. Podle něj by na stole mělo být sedm nebo třináct druhů vánočního cukroví. U chudších lidí tvořily vánoční cukroví i obvyčejnější druhy pečiva, jako



vdolky, koláče, buchtičky, záviny a samozřejmě perník. Nejvýznamnější vánoční pečivo je Vánočka, o které jsou zmínky již v 16. století a váže se k ní hodně pověr. Vánočka se pletla z devíti pramenů, přičemž čtyři spodní znamenaly slunce, vodu, vzduch a zemi. Tři prameny uprostřed symbolizovaly rozum, cit a vůli a vrchní dva prameny představovaly lásku a moudrost. Při pečení vánočky si hospodyně měla vzít bílou zástěru, a šátek a při hnětení těsta nesměla s nikým hovořit. Při kynutí těsta měla skákat hodně vysoko, snad proto, aby těsto nadskočilo. Někde se do Vánočky zapékala mince, kdo ji našel, zajistil si tím zdraví a hojnost na další rok. Pokud se vánočka při pečení natrhla nebo připálila, nevěstilo to nic dobrého.

Koleda

Název koleda je odvozen z latinského „calendae“, jímž se ve starém Římě označoval každý první den v měsíci, později první svátky po slunovratu. Koleda patří k pojmenováním všeslovanským. U nás se slovo „koleda“ stalo lidovým označením pro období od 24. prosince do Nového roku, případně až do Tří králů. Koledovat nebo chodit koledou znamenalo obcházet známé a přát jim zdraví a pohodu do Nového roku. Zprávy o tomto zvyku sahají v Čechách až do konce 14. století.

Vánoční svátky končí na Tři krále. Původně se mluvilo o 2-12 mužích. Trojka bývala považovaná za magické číslo. Jména tři králů se ustálila asi ve 12. století a tehdy se začala psát jejich zkratka křídou na dveře (C+M+B). Písmena prý nemusejí souviset se jmény králů, ale mohou vyjadřovat rčení „Christus Mansionem Benedicat“, což znamená Nechť Kristus požehná tento příbytek.



Zajímavosti

Dlouhodobá předpověď počasí na prosinec 2016

Astronomická zima začíná sice až zimním slunovratem, jenž letos připadá na 21.12. v 11:45 min SEČ, kdy Slunce vstupuje do znamení Kozoroha, přesto celý prosinec lze podle charakteru počasí nazvat zimním měsícem. Počasí a především sněhová nadílka tomu ale mnohdy nedopovídají.

Průměrné denní teploty v měsíci prosinec v průměru klesají o další 3 až 4 °C, den se zkracuje, podobně jako délka slunečního svitu v porovnání s měsícem listopad.


































Výhled počasí na prosinec 2016

Podle dlouhodobých předpovědí počasí bude prosinec teplotně nadprůměrný a srážkově naopak citelně podprůměrný. Podobně jako minulý i tento rok. První vydatnější sněžení v nížinách se dá očekávat nejdříve v období okolo Silvestra. I Vánoce samotné pravděpodobně nebudou bílé. To s asi 80% pravděpodobností. Typicky zimní počasí, první trvalejší sněhová nadílka a výrazně nižší teploty se dají očekávat až v lednu, únoru.

První dekáda prosince bude ve znamení zatažené až polojasné oblohy s průměrnými denními teplotami od +5 °C po +10 °C. Druhá dekáda prosince bude pravděpodobně ve znamení zatažené oblohy a inverzní oblačnosti. V nížinách se dá očekávat slabý déšť či sněžení, na horách slunečno až polojasno. Průměrné denní teploty by se měly pohybovat okolo +5 °C.

Na přelomu 2. a 3. dekády se může objevit vydatnější sněžení, sníh by však měl opět roztát, neboť okolo Vánoc by se denní teploty mohly pohybovat až okolo

+10 °C i více. Ochlazení by mělo přijít před Silvestrem, pravděpodobně ale bez výraznější sněhové nadílky.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
										
hezky				chladno, proměnlivá oblačnost						
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
										
chladno, proměnlivá oblačnost			oteplení	mráz, sněžení					sníh, větrno	
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	-	-
										
sníh, větrno			sníh, mráz			mráz				

Babské rady:

. *Problém:*

Aby po česneku nepáchlo z úst

Rada: Prostřední vlákno česneku bývá žlutější, a to způsobuje zápach, je i hůř stravitelné.

• *Problém:*

Aby se při rýmě v noci dobře dýchalo

Rada: co nejvíce zvlhčit pokoj a nos vytrít obě dírky sádlem nebo olejem

• *Problém:*

Aby vlasy nešedivěly

Rada: Víte, že babské rady mají prostředek i na to, aby vlasy tak rychle nešedivěly? Je jím docela obyčejný jablečný ocet. Pravidelně ho do vlasů vtírejte.



- *Problém:*

Afty

Rada: Potřít šťávou z rozříznutého aloe vera. Pomažte rozříznutou tabletkou vitamínu E. Přiložte spařený sáček černého čaje. Kloktejte domácím kloktadlem ze lžičky jedlé sody, lžičky soli, lžičky 1,5% peroxidu vodíku a 500ml vody. Nepolykat! Ledujte ledem z heřmánkového čaje.

- *Problém:*

Akupresura proti bolesti hlavy

Rada: Zmáčknot tři body na obou spáncích a mezi obočím co nejsilněji.

- *Problém:*

Akupresura proti kašli

Rada: Požádejte partnera, aby vám jemně masíroval akupresurní body, které leží na zádech vpravo od páteře ve výšce třetího hrudního obratle.

- *Problém:*

Akupresura proti zvracení

Rada: Na 30 vteřin zmáčknete bod nacházející se 3 cm nad kořenem nosu.

- *Problém:*

Alergie na kovy

Rada: vše co přijde do kontaktu s kůží, přelakovat lakem na nehty (náušnice, knoflík atd.)

- *Problém:*

Aloe na bradavice

Rada: Nejlépe funguje po vypálení sodíkem, naplácnout na místo rozpuštěný list aloe vera a nechat nějakou dobu

- *Problém:*

Aloe na imunitní systém

Rada: Posiluje imunitní systém, regeneruje střevní mikrofloru, zmírňují alergie, detoxikuje organismus

- *Problém:*

Aloe na lupénku

Rada: Třikrát denně potírejte postižená místa šťávou z listů aloe. Průkazné zlepšení stavu se dostaví, ale až za několik měsíců.

- *Problém:*

Aloe na modřiny

Rada: Postižená místa několikrát denně potíráme šťávou z aloe vera (nejlépe čerstvé přeříznutým listem).

- *Problém:*

Aloe na opar

Rada: Na opary rtů se v naší rodině osvědčila rostlina Aloe, kterou mám po celý rok zasazenou v květináči. Od jara do podzímku ji můžete mít venku na parapetu, balkonu či zahrádce. Je to rychlý zdroj první pomoci při prvních, ale i pokročilých příznacích oparu / svědění, horkost/. Stačí jen odloupnout 1 list z rostliny, umýt jej, nožem nakrojit tak, aby se vytékající šťáva dostala na opar. Během dne stačí 3-4x potírat i dužinou z listu. V lékárně je možno zakoupit i 96% Aloe vera gel, se kterým mám stejné zkušenosti.

Horoskop na prosinec 2016



Beran

Berani, cítíte šimrání na nose? Možná se o Vás pokouší v chladném měsíci rýma. Spíše to však bude partner, který Vás pirkem lechtá a snaží se vzbudit Vaši pozornost. Právě jemu je potřeba věnovat péči spíše než práci a domácnosti. Zajděte spolu třeba na koncert živé vánoční hudby a nechejte se prodchnout zimní atmosférou.

Býk

Prosincový horoskop Býkům doporučuje, aby se vyhnuli drsné práci. Pravda skládat putny uhlí do sklepa již dnes není třeba, ale vyřizovat třeba nepříjemné telefonáty může být stejně namáhavé jako nosit pytle cementu. Jen Vás místo zad rozbolí hlava. Pokud nevyrážíte na dovolenou do Karibiku, alespoň si představte, jak krásně by bylo u mořského břehu a hod'te jednoduše na chvíli starosti za hlavu.

Blíženci

Konec roku může lidi stmelovat ale také rozdělovat. U Blíženců se zdá, že si budou ve vztazích nejistí. Ovšem to zásadní je, zda přečkáte vánoční svátky a příchod nového roku ve zdraví a alespoň dostatečné pohodě. Buďte proto vděční, pokud se nevyskytnou žádné hádky a zásadní rozepře.

Rak

Kdo bude chtít slyšet velký rámus, může si pořídit ohromný buben, nebo se dostat do společnosti Raka. Horoskop na prosinec totiž Rakům předpovídá hlasitost a bujarost. Jindy tichá a plachá stvoření ožijí a překvapí své okolí energií a výřečností. O vánocích budete sršet vtipem jako prskavka na stromečku.

Lev

Lvi, nejraději byste tento měsíc strávili účelně a vše vyřídili rychle. Vyhnout se stresu, udělat radost všem okolo a pak mít svoji chvilku k odpočinku. Avšak plánovat duhu, která se bude klenout nad štědrovečerní večeří, je nesprávný cíl. Nejprve se musíte uvolnit Vy sami a pohoda kolem se posléze dostaví.

Panna

Panny horoskop říká, že byste se měli připravit na rozruch, který v prosinci nastane. Nenechejte se jím však strhnout. Vám stačí dělat malé krůčky a cupítat vlastním tempem, i když všichni kolem budou pádit jako o závod. Chytněte partnera za ruku a ukažte mu, že svět jde prožívat i jinak. A hlavně se usmívejte.

Váhy

Váhy, pozor na vypočítavost. Logaritmičké pravítko Vám nepomůže zjistit, kde se nachází štěstí v životě. Také aritmetické výpočty majetku, vzdělání a společenského postavení možná svědčí o tom, jak na Vás nahlížíjí druzí. Vy si však uvědomíte, že zdraví a blízká laskavá náruč jsou tím pravým blahem.

Štír

Prosinec Štírům přeje v obchodní sféře. Ať už chcete nakoupit nebo prodat, rozhodně je nyní ta pravá chvíle. Nemovitost, starožitnost nebo nový mobil? Nezáleží! Budete mít šťastnou ruku. Dejte si jen pozor, abyste nevystupovali příliš vzdělaně a povýšeně. Ostatní ocení Vaši nenucenost a upřímnost

Střelec

Střelci, měli byste se tentokrát zaměřit na relaxační cvičení a práci s dechem. Pokud se Vám před spaním honí hlavou spousta myšlenek, soustřeďte se na to, jak dýcháte. Zpomalte a dýchejte hlouběji. Splašené nápady v tu ránu ustanou. Budete mít také štěstí ve hře. Vsaďte drobnou částku.

Kozoroh

Vaše schopnost přijít věcem na kloub a odhadnout jejich pravou hodnotu bude tento měsíc na svém vrcholu. Nikdo Vás neobalamutí ani neopije rohlíkem. Kozorozi, sice nejste patrně soudním znalcem, ale Vaše nadání předčí talent

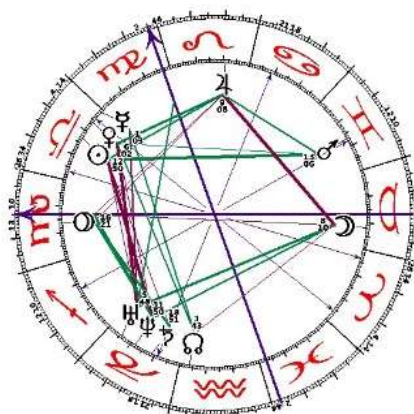
mnohých z nich. A to nejen v materiálních věcech, ale také v mezilidských vztazích.

Vodnář

Pokud Vás trápí, že v zimě nejste dostatečně opálení, můžete takové starosti hodit za hlavu. Světlá barva podle horoskopu na prosinec Vodnářům bude sloušet nejen na šatech, ale i na pleti. 'Mléčný typ' bude považován za noblesní a vznešený. Kdo touží po opaku, měl by si připomenout, že bílá barva je symbolem čistoty a nevinnosti.

Ryby

Na konci roku očekávejte zajímavou a nevšední nabídku. Ať už se objeví v soukromí nebo v práci, dejte si pozor na to, abyste na ni reagovali zpříma a bez vytáček. Diplomacie je na místě, avšak i slušné NE může být Vaše odpověď. A na závěr upozornění, u některých lidí může Vaše štěstí vzbudit závist, připravte se na to.



Střípky z aktivit DOMOVA

1.11.2016



FILMOVÝ KLUB
film pro pamětníky
DIVÁ BÁRA



8.11.2016
**REMINISCENČNÍ
KAVÁRNIČKA**
na téma
ĎĚTSTVÍ III.

11.11.2016



... prožili jsme
příjemné odpoledne ...



23.11.2016
**ADVENTNÍ
DÍLNY**



... tvořili jsme ve
všech patrech ...



... vyrobili jsme adventní
věnce a dekorace z jehličí ...

28.11.2016

Třetí díl projektu
Cestujeme kolem světa
třetího pilíře
Mezigeneračního mostu a ŠKOLY
SLUNCE
I. Tématický celek pro rok
2016/2017



3. prezentaci vedla
Lenka EFFENBERGEROVÁ
sociální pracovníce DS

**PŘEDSTAVILA
NÁM
STŘEDOČESKÝ
KRAJ**



Pro zasmání...






To jsem blázen,
nepamatuju se, že bych něco takového objednával.



"DNESKA JE FAKT HROZNÁ KOSA - NEMOHL BYSTE NÁM
SEM TAKY TROCHU CVRKNOUT ?"

Křížovka:

POMŮCKA: AMAL, APU	OBILÍ (expr.)	PRVNÍ ČÁST TAJENKY	NĚMECKÉ MĚSTO	INICIÁLY HEREČKY VEJMĚLKOVÉ	GALOVÉ	KŘÍDLO (zoolog.)		DRUHÁ ČÁST TAJENKY	A SICE
MÝTINA							TUMÁŠ		
HLÍZNATÁ ROSTLINA							ZNAČKA ASTATU NIKOLIV		
PRVNÍ ŽENA				ČÁST BRZDY ZNAČKA ERBIA					
LETECKÝ ÚTOK						NÁZEV PÍSMENE "Ř" PŘEDLOŽKA			POHYB FIGURKOU
ZNAČKA KUSU			12 MĚSÍCŮ SOUPĚŘ V DŽUDU				KÓD ITÁLIE INIC. HER. REDFORDA		
INDONÉSKÁ ŘEKA				ELÁN NÁRODNÍ RADA (žk.)					
	UHRY STAROVĚK					KOUT			
SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA					<p>"Nevrťte se mi, ..."</p>  <p>© Martin Kratochvíl, http://www.krizovky.4fan.cz</p>				
PODPIS ANONYMA			MAGMA	CHYBA					
TĚLO (sloven.)									
MUSLIMSKÝ DUCHOVNÍ									
ČERNÉ NÁPOJE									
MILOVAT (španěl.)									

Na co se můžete těšit v lednu?

**Na filmový klub.
Na trénování paměti.
Pojedeme na krátký výlet.**

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

.....



*Šťastné a veselé Vánoce,
plné radosti, klidu, splněných přání,
milých rodinných setkání
a kouzelných okamžiků*

přeji zaměstnanci

DS J. HRÁDEC