



Čtvrtletník

Jablíčko

časopis Sociálních služeb HB



3/2016 ročník 6.

číslo 23

www.ssmhb.cz

strana 3



**26. Podzimní
knižní veletrh**

strana 7-8



**Zahrada
našeho domova**

strana 10



Levandulová párty



Otevřeli jsme Zahradu smyslového vnímání

Vážení čtenáři!

V současné době v areálu Domova pro seniory dokončujeme Projekt "Zahrady smyslového vnímání". Zahrada je navrhována tak, aby bylo možné profitovat v oblasti rehabilitace, ergoterapie, psychoterapie a dalších terapeutických přístupů.

Princip je jednoduchý. V odpočinkové zóně plné zeleně je možno pozorovat růst rostlin během celého roku, její růst, vůně, ale i chuť, její biorytmy a potřeby. V zahradě jsou zakomponovány herní prvky pro seniory a děti. Jedním ze záj-

mavostí naší zahrady je, že bude též sloužit k naučným účelům pro děti základních škol v Havlíčkově Brodě. Bude zde vytvořena naučná stezka, kde budou žáci poznávat rostliny, keře a stromy.

Pokračování na straně 2.

Úvodník ředitelky



Svěcení zahrady
panem Pecnem.

Pokračování ze strany 1.

Rovněž se dozví nové poznatky o historii a poslání poskytovaných sociálních služeb či části města, kde jsou budovy denního stacionáře a domova pro seniory. Pohled na zahradu, kde vidíme maminky s kočárky a spokojené seniory je to co přináší radost všem. Mezigenerační setkávání dětí, seniorů a široké veřejnosti a tím bourání komunikačních bariér je to co naše společnost potřebuje. A to se u domova pro seniory daří.

**Vaše Magdalena Kufrová,
ředitelka SSMHB**



Slavnostní stříhání
pásy paní ředitelkou Mag-
dalenou Kufrovou, paní
místostarostkou Ivanou
Mojžýškovou a panem sta-
rostou Janem Teclem.



Soutěže se zahradní
tematikou.



Pan starosta odměnil
květinami náš pěvecký
sbor.

BLAHOPŘEJEME

V uplynulých měsících
oslavili narozeniny:

ČERVENEC

Petr Miroslav
Mottlová Anna
Šulcová Růžena
Burešová Božena
Bouchnerová Anna
Polívková Helena
Francová Věra
Stehnová Božena
Hart Jaroslav
Domovinka:
Bacík Ervín
Doučková Marie
Hyrš Miroslav

SRPEN

Tregler Václav
Hanzlová Marie
Tachovský Lubomír
Dymák Jindřich
Šotolová Anna
Musilová Ludmila
Exner Vlastimil, Ing.
Domovinka:
Blažková Danuše
Burdová Marie

ZÁŘÍ

Němcová Jindřiška
Mottlová Věra
Fialková Ludmila
Kvášová Libuše
Tittlová Eva
Barborková Vlasta
Holenda František
Karlíková Ludmila
Sedlák Antonín
Domovinka:
Ferbr Václav
Fišerová Marie
Kubátová Ludmila
JUDr. Kubíková Eliška
Tichá Ludmila

Všem klientům k jejich
životnímu jubileu
GRATULUJME!

Markéta Hejkalová zve na 26. Podzimní knižní veletrh

První Podzimní knižní veletrh se v Havlíčkově Brodě pořádá už v roce 1991 - a letos, v pátek a v sobotu 14. a 15. října, bude už jeho dvacátý šestý ročník. Veletrh za sebou má první úspěšné čtvrtstoletí, a to není zrovna málo času. Za těch dvacet pět let hodně lidí umřelo, ale snad ještě víc se jich narodilo. A všichni jsme zestárlí.

Moje babička mi říkala, že se nikdy nebála stáří - naopak, těšila se, že ve stáří konečně bude mít dost času, aby si mohla číst. Moje babička Anna Křelinová byla vzdělaná paní: učitelka češtiny, dějepisu a zeměpisu, manželka spisovatele Františka Křeliny a první čtenářka jeho knih a velká milovnice literatury. Říkala to dlouho, (zemřela v roce 2001 ve věku devadesáti sedmi let), a říkala to smutně, protože po osmdesátce téměř ztratila zrak a mohla číst jen s obtížemi a s lupou. Nebo poslouchat knihy nahrané na magnetofonové kazety, které jsem jí půjčovala v Knihovně a tiskárně pro nevidomé K. E. Macana. Bylo to už dávno v minulém století - ale Knihovna K. E. Macana je dodnes pravidelným vystavovatelem Podzimního knižního veletrhu. Ale lidé, jimž čtení pů-

sobí kvůli slábnoucímu zraku spíš starost než radost, už nejsou odkázáni jenom na ni. Můžou si vybrat z čím dál širší nabídky audioknih. Na veletrhu bude audioknihy nabízet třeba nakladatelství Tebenas, Radioservis, Supraphon či OneHot-Book. Audioknihy můžeme poslouchat celý rok - ale ve dvou veletržních dnech můžeme poslouchat spoustu zajímavých hostů živě. Třeba profesora Martina Hilského, který bude hovořit o Shakespearovi a jeho Hamletovi, botanika Václava Větvíčku, bývalého prezidenta Václava Klause, Ivana Klímu, Miloše Doležala a jeho poutavé vyprávění o umučeném faráři Josefu Toufarovi, Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře či populární Halinu Pawlovskou. A spoustu dalších. Dámy seniorky si třeba přijdou poslechnout okouzujícího mladého muže Davida Zábranského, autora pozoruhodného románu Martin Juhás čili Československo, a pánové senioři si možná přijdou pro podpis dvou půvabných mladých dam, hereček a knižních blogerek Mariky Šoposké a Bereniky Kohoutové. Ve veletržním programu si vybere opravdu každý, a v nabídce knih také, ať už zvukových,



nebo tištěných.

Moje babička na Podzimním knižním veletrhu nikdy nebyla. Žila v Praze, a i když Praha není tak daleko, vždycky jsem měla moc práce s veletrhem a babiččinu návštěvu veletrhu jsem už zorganizovat nedokázala, pořád jsem ji odkládala na příští rok. A pak už najednou žádný příští rok nebyl. Ve druhém čtvrtstoletí Podzimního knižního veletrhu už nic odkládat nebudu - a vy to také nedělejte a přijďte se na veletrh podívat. Věřím, že nebudete litovat.

Markéta Hejkalová,
ředitelka Podzimního knižního veletrhu

Něco malého o prádelně DpS

Prádelna je nedílnou součástí domova pro seniory, už od samého počátku jeho zahájení roku 2004. Náplní naší práce je: vytrídění znečištěného prádla, které dělíme na ložní, osobní (dle barev a znečištění), patří sem i deky, polštáře, ubrusy a několikrát do roka také záclony

a závěsy. Denně zpracujeme průměrně kolem 160 kg prádla. Následně se prádlo suší, mandluje, žehlí a skládá. Poté se klientské prádlo třídí dle čísel klientů a ukládá do boxů. V případě potřeby provádíme drobné opravy a na přání klientů opravy složitější. Pereme také pracovní

oděvy zaměstnanců. Do našich služeb patří také starost o prádlo klientů z terénu. O celý tento provoz se stará kolektiv tří žen – vedoucí Evy Kadlecové, Jindřišky Červené a Vilmy Hladíkové.

pracovnice prádelny

Vzpomínka na pana Jaroslava Vaňka

Odešel nám z redakční rady pan profesor Jaroslav Vaněk. Byl jedním z pilířů našeho časopisu Jablíčko. Od jeho prvního vydání v roce 2011 až dosud měl v každém čísle zajímavé články. Jak poučné, tak i zábavné. Ohlas na jeho články byl velice kladný. Prvně jsem se setkala s panem profesorem když byl klientem jako já v Denním stacionáři pro seniory. Od té doby jsme spolu kamarádili. Rád mě poradil, když jsem se na něj obrátila. Nikdy nezapomněl přijít s gratulací k mému svátku či narozeninám s kytičkou spolu s paní Irenkou Trnkovou, která byla také členkou redakční rady Jablíčka. Toto bylo vzájemné. Okruh jeho přátel byl veliký. Byl velice oblíben pro svoji skromnost, přesto, že měl široký rozhled vědomostí z různých oborů a znalec několika jazyků. Jeho pestrý život popsal Jan Herman, studující na Gymnáziu Havlíčkův Brod v publikaci Příběh mého života v rámci projektu Schools as generators of democratis society. V tomto projektu mu pan profesor vyprávěl, co vše za svůj život zažil. V uvedené publikaci student zveřejnil, co mu pan profesor sdělil. Bylo mně velice smutno a nechtěla jsem tomu ani věřit, když mně bylo sděleno, že pan profesor Vaněk zemřel. Velkou lítost jsem projevila na jeho pohřbu. Na smutečním obřadu jej bylo doprovázet velké množství občanů, všichni se do obřadní síně ani nevešli.



Nikdy na pana profesora Jaroslava Vaňka nezapomenu. Byl to v zácny člověk. Čest jeho památce.

Věra Niklová

Před nedávnem nás opustil jeden ze zakladatelů a velkých přispěvatelů pan Mgr. Jaroslav Vaněk. Jeho články byly jak zábavné, tak i poučné. Zároveň nám sdělovali spoustu jeho zážitků ze života i z jeho profesorských let. Pan Vaněk byl skvělý člověk, všem se snažil pomáhat a rozdával kolem sebe dobrou náladu. Vždycky na něj budeme rády vzpomínat.

Zdeňka Lehmannová, Petra Plodíková

Jak slovy vyjádřit ztrátu neobyčejného člověka. Domnívám se, že to slovy ani nejde. Pan Mgr. Jaroslav Vaněk takovým člověkem byl. Od roku 2011, kdy přišel do Domova pro seniory Reynkova rozdával to, co mu bylo dáno od Boha. Svou moudrost, skromnost, porozumění a lásku k druhým. Byl oporou svým spolubydlícím i pečujícím v Domově pro seniory. Jeho ztrátou přišel domov o úžasného člověka.

Bylo nám velkou ctí, s Vámi pane profesore být. Měli jsme Vás rádi a budete nám chybět.

S úctou Magdalena Kufrová

Pan Jaroslav Vaněk byl od počátku členem redakce časopisu Jablíčko a svými názory a příspěvky výrazně přispíval k jeho výsledné kvalitě. Jeho texty mě vždycky něčím zaujaly, dozvěděl jsem se v nich něco nového nebo mě upřímně rozesmály. Na ukázkou jsem si dovolil v tomto čísle zveřejnit jeho článek o tom, proč kostlivci na Staré radnici chybí část končetin. Byla to pro mě novinka a od té doby, co o ní pan Vaněk psal do Jablíčka, ji s radostí sděluji jako perličku přátelům a známým a vždy si přitom na něj vzpomenu.

Cením si předeším toho, že se jako velmi vzdělaný člověk s cennými životními zkušenostmi, dokázal i nadále vzdělávat a bez opovržení či nadřazenosti přijímat informace od člověka o několik generací mladšího.

Velmi mě také imponoval jeho zájem o aktuální dění a přehled o sportovním světě. Často se mě ptal na názor na výsledky hokejové či fotbalové reprezentace nebo místních sportovců. Věřím, že i z onoho světa i nadále sleduje nejen všechny zápasy, ale i časopis Jablíčko, které si jeho činnosti velmi cení. Čest jeho památce!

Ondřej Rázl

Proč Brodské smrti chybí část dolních končetin

Jednou z havlíčkobrodských atrakcí je kostlivec v okénku Staré radnice pod hodinami. Původně to prý byla kostra německobrodského hlásného Hnáta z 15. století, který byl podle pověsti podplacen jihlavskými Němci, aby nezvonil na poplach a pomohl jim proniknout do města. Byl odhalen a rozhněvanými občany usmrčen. Jeho kostra byla údajně vystavena v okénku radnice jako výstraha všem zrádcům. V levé ruce drží kostlivec kosu s nápisem Qua hora nescis (Nevíš, kterou hodinu), v pravé zvonec. Pověst se během doby různě obměňovala a doplňovala. Možná, že kostra skutečného Hnáta v okénku radnice nikdy nebyla a skelety tam byly vystavené jen pozdějšími alegoric-

kými symboly a varováním. Původní kostry umístěné v okénku byly zničeny požáry nebo narušeny zubem času, a proto byly nahrazovány novými. Měnil se i jejich materiál. Místo kostí plech, dřevo nebo nakonec umělá hmota.

Autorem posledních dvou koster byl Bedřich Štáfl, vyučený tesař, neobyčejně šikovný člověk, jehož koníčkem bylo řezbářství. V roce 1945 byl požádán vedením města, aby nahradil poničenou dosavadní kostru novou. Byla ze dřeva a natřena svítivou barvou. I tato kostra během času ztrouchněla, a proto v 60. letech (kolem roku 1967) byl Bedřich Štáfl požádán, aby vyrobil kostru novou, tentokrát z umělé hmoty. Jako materiál zvolil modurit.

Podíváme-li se na kostru pozorně, zjistíme, že kostlivec je, na rozdíl od předchozích expozic, vidět až od kolen výše a dolní část nohou chybí. Jak k tomu došlo?

Aby kostra vypadala věrohodně, vypůjčil si Bedřich Štáfl lidskou kostru z kabinetu biologie brodského gymnázia a podle ní nového Hnáta zhotovil. Neuvedl si však, že lidé ve středověku byli mnohem menší než nyní, a kostra se do okénka nevešla. A tak část nohou od kolen dolů je skryta a vystavená část je vidět až od kolen.

Podle vzpomínek svého kolegy a přítele pana profesora Karla Kašparovského zpracoval

Mgr. Jaroslav Vaněk

Na věku lidí ani domů nezáleží

V září to bude již 22 let, co se do nově postaveného domu s pečovatelskou službou nastěhovali první nájemníci. Spolu s nimi se přestěhovalo zázemí pečovatelské služby a tak měli nájemníci ihned možnost využívat sociální služby. Rozsah pomoci je každému seniorovi tzv. ušit na míru – co vzhledem k věku a zdravotnímu stavu sám již nezvládne, v tom mu pomáhají dobře proškolení pracovníci sociálních služeb. Jde o úkony spojené s péčí o samotného klienta, pomoc s údržbou domácnosti nebo zajištění stravy. V letošním roce se péče poskytuje včetně sobot a nedělí, což velmi ocenili senioři, kteří jsou osamělí nebo mají rodiny mimo Havlíčkův Brod a dosud byli o víkendech odkázáni sami na sebe, ev. pomoc sousedů.

A protože je důležitou součástí života i kvalitně prožitý volný čas, snaží se naši pracovníci pro seniory pořádat různé akce – výlety, koncerty, besídky s dětmi z mateřských škol apod. Pravidelnou akcí jsou schůzky s obyvateli Domu s pečovatelskou službou s vedením příspěvkové organizace Sociální služby města Havlíčkova Brodu, zastupci Městské bytové správy nebo vedení města. Na těchto schůzkách se mohou přítomní vyjádřit k problémům, které je trápí, mohou dávat různé podněty a připomínky.

Dalším úspěšným počinem je výtvarný kroužek, kde se kreativní obyvatelky domu mohou „vyřadit“ v různých výtvarných technikách a také se se svými výtvary každoročně účastní celostátní soutěže v Lysé nad Labem Šikovné ruce.

Za uplynulé roky zestárl i samotný dům a tak v poslední době zažil několik omlazujících zásahů. Každý uvolněný byt se od loňského roku rekonstruuje na bezbariérový. Došlo k výměně velkého výťahu, což si sice vyžádalo velké stavební úpravy a velkou trpělivost všech nájemníků i pracovníků, ale výsledek stojí za to.

Před hlavním vchodem byla vyměněna bezpečnější gumová rohož a jako ozdobička na dortu nám vchod zkrášlily osázené velké květináče.

Myslím si, že náš dům je skvělé místo k životu, pečovatelky dělají co je v jejich silách, aby se zde senioři cítili jako doma a tak už záleží na samotných nájemnících, aby to tak zůstalo.

**Eva Šílová,
pečovatelská služba**

Nahlédnutí do Domova s pečovatelskou službou Na Výšině

Začneme veršem:

Den každý vezmi vděčně,
který ti život dal, na světě ne-
jsme věčně, život je velký
dar.

Když se člověk narodí je to
velká sláva, den po dni však
utíkají jako voda. Najednou
nastane období, kdy se
začne pomaličku plížit stáří.
Člověk už není tak bystrý,
pohyblivý, myšlenkové pro-
cesy se mění, člověk prostě
stárne. Ne každému se po-
štěstí trávit stáří v místě, kde
prožíval celý život.

A tak Vám Vážení přátelé po-
otevřu dveře do Domova s
pečovatelskou službou Na
Výšině v Havlíčkově Brodě.

Máme dům o sedmi patrech
celkem s devadesáti byty
různých velikostí. Přicházejí
sem lidé různých životních
osudů jak ženy, muži nebo i
partnerské páry. Někteří více
někteří méně nemocní, ale
všichni s tím, že chtějí prožít
klidné a pohodové stáří.
Každý bydlící má svůj byt se
vším příslušenstvím, zaří-
zený vlastním nábytkem.
Bydlení je na vysoké úrovni,
každý senior se zde cítí tak,
jako doma.

V domě je pečovatelská
služba, milé a šikovné paní
pečovatelky některým pomá-
hají s udržováním čistoty a
pěkného vzhledu bytu.
Uklidí, vyluxují, vyperou, vy-
žehlené prádlo přinesou až
ke dveřím. Pomohou s náku-
pem, poradí vše, co si pře-
jete a další a další. Jsou to
naše každodenní skvělé ka-

marádky. K využití je i pro-
storná společná koupelna.
V domě je vlastní kuchyně a
v ní skvělé kuchařinky v čele
s paní vedoucí. Vaří denně
zdravá a chutná jídla, která
si vybíráme z týdenního jí-
delníčku. Někteří si vyzvedá-
vají obědy osobně, někteří
poobědvají v jídelně a těm,
kteří nemohou chodit, obědy
rozvezou pečovatelky až do
bytu. Patří jim velké poděko-
vání, za to jak se o nás
vzorně starají.

I pro volný čas je v našem
domě využití. Pro vášnivě
čtenáře je tu vzorně vedená
knihovna, každý si zde najde
ten svůj oblíbený žánr. Navíc
v domově pracuje čtenářský
a výtvarný kroužek.

Jsou mezi námi pilné vče-
ličky, které před vchodem do
domu vytvořily malou za-
hrádku, o kterou se pečlivě
starají. I krásné květináče
osázené květinami přispívají
k dobré náladě našich obyva-
tel.

Snažíme se mít domov
krásný, čistý a jeden s dru-
hým vycházet. Sice někdy ve
vztazích cosi zaskřípe, ale
netrvá to dlouho a vše se vy-
řeší a napraví.

Ale bohužel najdou se i tací,
kteří práci ostatních ničí. Dě-
lají to mazaně, když je na
chodbách klid a domov spí.
Občas se něco ztratí, zničí,
poškodí a pachatel je ne-
známý.

I tady nás provázejí různé
bolístky, bolí záda, bolí nohy
a mnoho dalších neduhů,
které přináší stáří. Snažíme

se je překonávat tím, že ně-
kteří chodí do Domova dů-
chodců cvičit. Cvičíme pod
dohledem školených sestřiček.

V našem domově se občas
konají i kulturní akce při ká-
vičce a při hudbě, ti co
mohou si zatančí, druzí si za-
zpívají, jiní jen podebatí...
V jídelně máme vždy začát-
kem měsíce schůzku, kde s
paní vedoucí našeho domu a
paní ředitelkou DD i zástupci
města zhodnotíme, jak se
nám daří, jaké máme připo-
mínky, požadavky a přání. V
rámci možností se tyto připo-
mínky hned řeší.

Žijeme zde samí důchodci,
odvedli jsme kus práce pro
své město, tak i představitel-
ům města musíme poděko-
vat, že mají o nás starost a
zájem, a že nám umožňují
prožít hezké a klidné stáří.

Našli jsme tu druhý domov se
vším všudy. Mnozí zde našli i
nové přátele a kamarády...

Vážení přátelé, pomalu budu
zavírat dveře našeho domu.
Všem přeji hlavně hodně
zdraví, pohody a klidné pro-
žití toho Vašeho stáří. Je to
část života, která čeká na
každého, kdo se jednou na-
rodí. Mládí se nevrací, to čas
si jen vzal, a proto s radostí a
úsměvem vše ber, vždyť léta
běží všem a to je fér.

Ludmila Prchalová
Dům s pečovatelskou
službou HB

Chcete přispívat do Jablíčka? Máte pro nás nějaké nápady, připomínky?

Napište nám na terapie@ssmhb.cz!

Zahrada našeho domova

Milí čtenáři, vítejte v naší rubrice o zahradničení. Skončily prázdniny a dovolené a je tu období sklizně podzimní kulaté zeleniny: dýně, zelí, kapusty, červené řepy, kedluben, kořenové zeleniny: mrkve, celeru, petržele, křenu, apod. Dozrává také ovoce: jablka, švestky, hrušky, ořechy, hroznové víno. Podzim je obdobím různých svátků a slavností. Hlavním podzimním svátkem jsou Svatováclavské slavnosti

na svátek svatého Václava – patrona České země a také vinařů a sládků. Konají se oslavy vinobraní a v listopadu martinácká posvícení. Dalším podzimním svátkem jsou Dušičky – uctívání památky zesnulých. K podzimu patří také výlovy rybníků. Takže je toho před námi hodně, těšme se z hezkých dnů babího léta, užívejme dny s rodinou a přáteli procházkami v podzimní barevné přírodě. Dnes bych Vám ráda pověděla

o podzimních plodinách – dýni, patisonu a batátech. A proč jsem vybrala tyto tři plodiny? Právě ony se v posledních dnech staly našimi rodinnými pochoutkami. Naše malá dcera dovršila věku 6. měsíce, a proto kromě maminčina mléčka může ochutnávat i jiné dobroty. Dýně, patison i sladké brambory – batáty jí moc chutnají a jak se dočtete, jsou velmi zdravé. Snad Vás k ochutnání inspiruji. Přeji hezké podzimní dny.

Petra Vencová

Dýně Hokaido

Dýně Hokaido obsahuje velké množství beta-karotenu, vitaminů skupiny B (B1, B2, B3), najdeme v ní i vápník a železo. Co se týče draslíků, je dýně skutečným přeborníkem. Konzumenti potravin s vysokým obsahem draslíku mají nižší krevní tlak. Dýně dále obsahuje slušnou dávku luteinu a zeaxantinu, cenné pomocníky pečující o náš zrak. Dýně Hokaido dokáže předcházet revmatoidní artritidě, má silné anti-oxidační účinky, pomáhá snižovat riziko vzniku rakoviny plic.

Např. polévka z dýně Hokaido dokáže krásně prohrát organismus, váže na sebe toxiny, léčí žaludek, slezinu a slinivku břišní.

Zdroj: www.celostnimediceina.cz

Patison

Patison je jednou z mnoha odrůd dýně, má tvar disku, barva zralého patisonu je bílá. Skládá se z 90 % z vody, obsah sacharidů v patisonu je minimální, proto si jej vychvalují vyznavači racionální stravy a osoby držící redukční diety. Patisony obsahují další látky prospěšné našemu tělu, a to sodík, draslík, železo, měď, chlor a fosfor.

Patison napomáhá odstraňovat škodliviny ze střev a podporuje trávení. Zároveň zvyšuje obranyschopnost organismu, zklidňuje a regeneruje. Napomáhá snižování hladiny tuku v krvi a má pozitivní účinek na srdce a celý kardiovaskulární systém. Pomáhá při problémech se slinivkou břišní. Působí močopudně a celkově ulevuje při problémech s ledvinami. Může pomoci také od potíží způsobených revmatismem, aterosklerózou nebo dnou.

Zdroj: www.celostnimediceina.cz



Batáty (povijnice jedlá)

Krabaté hlízy s načervenalou slupkou ukrývají oranžovou dužninu, za tento odstín vděčí většímu množství betakarotenu (nachází se i ve slupce, proto batáty, pokud možno, neloupejte). Betakaroten zvyšuje celkovou schopnost organismu, zajišťuje mladistvý vzhled pleti, je to významný antioxidant, který náš organismus chrání před velkým množstvím volných radikálů. Batáty dále obsahují kyselinu chlorogenovou, ta mimo jiné jemně snižuje vysoký krevní tlak, hladinu cholesterolu, napomáhá regeneraci a mírné detoxikaci organismu. Batáty dodávají tělu značné množství vitamínu B6, který mírní nespavost, deprese, celkově ladí psychiku, preventivně působí proti ateroskleróze, srdečně cévním onemocněním, mírní projevy epilepsie, předchází vzniku mrtvice.

Zdroj: www.celostnimedicina.cz

Pečený batát s dýní



100 g batátu

50 g mrkve

100 g dýně

50 g patisonu

sůl, česnek, pórek, šalvěj, kurkuma (i další bylinky, které máte rádi)

olivový olej

Všechny suroviny omyjeme, nakrájíme, celou směs promísíme s troškou soli, prolisovaným česnekem, pórkem, šalvějí a dobrým olivovým olejem. Pečeme na 180 C, asi 35 minut. Na závěr posypeme kurkumou.

Prázdninové ohlédnutí

Léto se blíží ke svému konci, chladnější počasí a barva listů nás pomalu připravuje na podzim. Někdo si povzdechne nad koncem prázdnin, sluníčka, dlouhých večerů, ale někdo si zase řekne, že není zajímavějšího období, než právě to podzimní. Naši obyvatelé jsou různých povah, názorů, chutí a proto se musíme snažit vše sladit a naplánovat tak, aby si každý klient přišel na své. Mezi akce, které v zařízení proběhly, jsme zařadili novinku, kterou byla velká letní pouť, jež sklidila velký ohlas. Také naše nová zahrada nám nabídla spoustu aktivních možností jako třeba

osazování bylinkových truhlíků, sběr levandule a lístků z květů, které jsme následně zpracovávali. Velký zájem je i o kroužek vaření, ve kterém se klienti aktivně zapojují do přípravy nejrozličnějších pokrmů. Zkrátka jsme se, jak se říká, dobře bavili a to je to, o co se snažíme, vytvořit zajímavý program a navodit dobrou náladu našim klientům, aby jejich život měl zpestření, aby se měli na čem těšit a aby aspoň na chvíli zapomněli na bolístky.

Zdeňka Lehmannová,
terapeutka

Seniorpoint v Havlíčkově Brodě

Pravidelné akce v říjnu:

Pondělí

10. a 24.10. (1x 14 dní, v případě pěkného počasí) – Petang – 9-11 hod.

10., 17., 24.10. (1x týdně, v případě pěkného počasí) Nordic Walking – 14-15 hod.

Úterý

11. a 25.10. Výtvarná akademie I Rembrandt nějak začínal ... – 16-18 hod.

11.10. – Alzheimer poradna Kraje Vysočina – 8.00 -16.00 hod.

Středa

12.10. a 26.10. - Přednáška v rámci projektu Bezpečný podzim života – 9 -11 hod.



Čtvrtek

13., 20., 27.10- Zdravotní monitoring – 8-10 hod., Zdravotní cvičení – 9-10 hod.

Pátek

14., 21.10. – Rukodělné dílničky – 9-11 hod.

Ilona Loužecká

Jaroslav Tlustý: Příběh mého života

Milí čtenáři, rádi bychom Vám tímto životním příběhem předali vzpomínky pana Jaroslava Tlustého, který byl od roku 2010 klientem Domova pro seniory Reynkova. Bohužel pan Tlustý v prosinci 2015 zemřel a jeho příběh ne-

stačil prezentovat, jak zamýšlel. Proto jsme se rozhodli (a věříme, že by tomu byl pan Tlustý rád) zveřejnit jeho vzpomínky touto cestou.

Pan Jaroslav Tlustý přemýšlel o sepsání svých vzpomínek delší dobu. V minulém roce se se-

známil s paní Tomšů (dobrovolnicí Domova pro seniory Reynkova), která ho v jeho váhání podpořila, nabídla se, že mu se sepsáním pomůže a takto hezky to dopadlo. Příběh publikujeme na pokračování,

Část třetí – SOUROZENCI

V roce 1931 jsem nastoupil do první třídy Obecné školy v Proseči. V té době jsme bydleli v Záboří a to znamenalo každý den docházet do školy jeden kilometr. Škola byla jednotřídka, tak jak to bylo na vesnických školách zvykem. Učitelem byl pan řídící. Děti pocházely ze zemědělských a dělnických rodin. V každé třídě visel na stěně křížek a na druhé straně visel portrét pana prezidenta T. G. Masaryka. Třídy byly rozděleny na třídu chlapců a třídu děvčat. Škola začínala v osm hodin a končilo se kolem druhé hodiny. V poledne byla přestávka na oběd. Ti, kteří měli jídlo z domu, což byl chleba s máslem, nebo sádlem, jedli venku, kde pobíhali nebo seděli na trávníku. V zimě na polévku chodilo hodně dětí a tak se zůstávalo ve škole. Ti, kteří neměli nic, chodili do školní kuchyně na polévku s chlebem, kterou vařila paní Macháčková, která nade mnou držela ochrannou ruku. Byl jsem velmi hubený a malý, a tak jsem vždy dostal trochu víc polévky nebo větší kus chleba. Pan řídící, profesor Tošovský, si mě ve škole vybral, abych nosil veškerou poštu pro školu. Cestou

jsem se stavoval v obchodě u paní Tošovské, kde jsem nechával poštu pro ostatní učitele ze školy, aby nemuseli na poštu.

Na tyto roky rád vzpomínám, neboť paní Tošovská mě vždy dala něco dobrého, což byl koláč nebo buchta.

Jednou bylo pošty hodně, zpozdil jsem se a na oběd jsem přišel úplně poslední. Byl jsem velmi hladový, paní Macháčková se mně zeptala, zda mám hlad a já jsem ji řekl, že obrovský. Dostal jsem tenkrát velkou misku polévky a dva velké krajíce chleba. Polévka byla bramborová a dodneška na ni vzpomínám, byla to nejlepší bramborová polévka, jakou jsem kdy jedl. Do dnešního dne na ni zůstává nezapomenutelný zážitek, který je umocněn zřejmě i tím, že jsem byl nasycen až do druhého dne, což se běžně nestávalo.

Ve škole bylo zvykem si vzájemně pomáhat a u těch, kteří měli na zahradě jablka nebo hrušky, bylo zvykem přinést do školy těm dětem, které byly chudé a neměly zahradu. Tím vznikalo i přátelství mezi kluky a děvčaty, i když třídy byly rozdě-

leny. Učil jsem se dobře, rodiče trvali na tom, abychom se dobře učili a mohli se v životě uplatnit. Škola pro ně byla nejdůležitější pro další život. Pomáhali mně i sourozenci, pokud jsem něčemu nerozuměl, proto jsem měl vždy pěkné vysvědčení. Učitelé měli velký rozsah znalostí a vše se snažili nás naučit. Nekázeň se ve škole trestala klečením na stupínku, v rohu místnosti na dobu půl hodiny. Učitelé z nás chtěli mít vychované a ukázněné žáky. Každým rokem byla učební osnova těžší a náročnější, učitelé se snažili, abychom vše zvládli a měli široký rozhled. V tělocviku jsme chodili hrát fotbal, ale vždy se dbalo na kázeň, ta byla důležitá. Tak jsem s úspěchem ukončil základní školu a postoupil do měšťanky, která byla tříletá. To už bylo o mnoho náročnější, ale i tady jsem se dokázal učit dobře, zvládal jsem všechny předměty. Učitelé měli zájem, aby nás připravili na budoucí život. Zde mi s učením již nemohli pomáhat sourozenci, neboť už byli z domu.

Pokračování příště.

**Na základě vyprávění
Jaroslava Tlustého sepsala
Jana Tomšů**

Levandulová párty

Takto se jmenovala naše první hodina Snoezelen terapie. Do- volte nám, abychom Vás touto hodinou plné levandule pro- vedly.

Při příchodu na žlutou terasu naše klienty vítá intenzivní vůně čehosi, co znají z von- ných krámků. Očkem pokukují po fialové barvě, která prostu- puje místností, a zaposlou- chají se do typických tónů z Provence. Každý se pohodlně posadí do křesla u kulatého stolu a zavrou oči. Do ruky do- stanou snítka levandule a je- jich úkolem je přičichnout si a určit o čem si budeme celou

hodinu povídat. Okamžitě jim vyvstane na mysli snítka le- vandule, kterou si dávali do skříně proti molům a do von- ných pytlíčků pod polštář pro lepší spánek. Poté si začneme o levanduli povídat. Odkud pochází. Jak se pěstuje. Kolik má druhů. Na co se používá. O jejích léčivých schopnos- tech. O použití v kosmetickém průmyslu, apod. Při povídání o této zázračné rostlině popí- jíme levandulový čaj se siru- pem z jejich kvítků.

Každý známe fialovou barvu a tak si povídáme co v našem okolí je nositelem fialové barvy. Víte vůbec co fi- alová barva značí? Je to m y s t i c k á barva, která je s y m b o l e m spirituality, duchovna ale i srdečnosti. Vzniká sjed- nocením dvou o p a č n ý c h pólů, dvou

kontrastních a energetických faktorů – modrým klidem a červenou pohonnou silou, které se navzájem vyrovná- vají. Pomáhá při meditaci a může mít až hypnotické účinky. Fialové květy se hodí při slavnostních obřadech a k vyjádření úcty a obdivu.

Z každé hodiny si klienti něco odnášejí na památku do svých pokojů. Tentokrát jsme zvolili voňavou variantu a vyrobili si malý svazeček sušených le- vandulí, zavázali ho ozdobnou mašlí, aby si ho mohl každý pověsit nad postel. Při našem dalším levandulovým setká- ním si vyrobíme levanduli z papíru.

Na závěr naší levandulové party si připomeneme příznivé účinky levandule na tělo. Každý klient má možnost si promasírovat ruce levandulo- vým krémem.

Cílem těchto hodin je, aby- chom u klientů oživilí pěkné vzpomínky a zážitky.

**Kateřina Nováková,
Veronika Secká**



Důstojné stáří

Narodí se miminko. Krásné, heboučké, roztomilé a všichni mají potřebu se o něj starat. Krmit ho, koupat, přebalovat plenky a většinou se všechno děje s láskou, něhou a poroz- uměním. Málokdo z nás si ale uvědomuje, že se nastar- toval i proces stárnutí.

A tak si žijeme, aniž bychom si připouštěli myšlenku, že jed- nou dospějeme všichni bez rozdílu do kategorie „seniorů“. Ne vždycky zůstaneme sobě- stační! Věk přinese i návrat do

plenek, nutnost pomoci při chůzi, komunikaci, přijímání stravy, při koupání a dalších a dalších úkonech tak běžných pro život v mladším, produk- tivním věku.

Stáří není vždy radostné, ale všichni bychom si přáli, aby bylo důstojné. Kolektiv pra- covníků pečovatelské služby a centra služeb pro seniory (do- movinky), přistupuje každý den s touto myšlenkou ke své práci. Ta nezačíná a nekončí jen u dveří našeho pracoviště.

Žijeme přece ve společenství lidí různého věku, rozdílných názorů a charakterů. Kdo ví, kdy kdokoliv z nás bude sám potřebovat pomoc od druhých. Díky všem, a ne jenom pra- covníkům v naší profesi kdo chceme, aby i v pokročilém věku zůstal člověk člověkem.

Za kolektiv pečovatelek a pra- covníků Domovinky

**Věra Machová
pracovník v sociálních
službách**

Novinky z Domovinky

Opět u nás absolvovali praxi účastníci kurzů Pracovník v sociálních službách.

Dne 27. května nás navštívily děti z naší partnerské Nuselské školy se svým veselým programem. Za jejich vystoupení jsme je odměnili velkým potleskem a malým pohoštěním. Na oplátku nám všem předaly vlastnoručně z papíru vyrobené kytičky.

8. června někteří klienti denního stacionáře společně s klienty z Domu s pečovatelskou službou navštívili stáje s koňmi v Novotnově Dvoře a viděli ukázkou trénování koní.

18. června se konal Běh pro slané děti v Knyku. Na tuto akci jsme společně pekli slané pečivo.

29. června jsme byli pozváni Domovem pro seniory na Pouť, na které se konaly různé soutěže, k poslechu hrála hudba a nálada byla pohodová.

Dobrovolnice paní Kodrlová vybírá různé knižní autory a čte nám z nich vybraný text. Nyní budou na programu Krkonošské povídky, na které se těšíme.

Letos jsme si horké dny užili až až. Na vycházku jsme mohli jen brzo dopoledne, když nebylo tak parno. První zastavení bylo na naší zahradě, která rozkvetla pestrými květy, radost pohledět. Užili jsme si i posezení ve stínu v altánku. Ten byl využit i se studenty z Univerzity Palackého v Olomouci, kteří nás přišli navštívit a popovídat si s námi. Celou návštěvu a pokračování veselým programem v parku u naší nemocnice natočil do havlíčkobrodské kabelové televize HBin pan Blažek. Byli jsme velice mile překvapeni, když celý program vysílalo v televizi naše město v kulturním pořadu a my byli jeho součástí.

Domovinka je klienty naplněna. Naše paní pečovatelky mají s námi hodně práce. Každý klient potřebuje individuální péči. Je to práce náročná. Ale pečovatelky jí vykonávají s úsměvem, s tím jde vše lépe.

Program máme podle plánu, obsah se liší podle dané situace. Vzpomněli jsme 160. výročí úmrtí našeho revolucionáře a vlastence Karla Havlíčka Borovského a jeho význam v našich dějinách. Zástupci města se poklonili jeho památce u pomníku v parku a položili květiny. Také jsme zváni na výstavu pořádanou v Galerii našeho



města s názvem Příběhy brodských domů. Výstava je vřele doporučována panem Milošem Tajovským. Návštěvníci se seznámí se stavebními plány, fotografiemi a dalšími obrazovými dokumenty vývoje města od konce 18. století do poloviny 20. století. A také se seznámí s vývojem sociální péče ve městě. Návštěvníci výstavy si také mohou koupit velice zajímavou a podrobnou knihu na téma se tohoto tématu, která se jmenuje Příběhy brodských domů. Jejím autorem je Aleš Veselý, který v úvodu uvádí, že kniha i výstava vznikla ve spolupráci Galerie výtvarného umění v Havlíčkově Brodě, Moravského zemského archivu v Brně - Státního okresního archivu Havlíčkův Brod. V letošním roce si také připomínáme 760. výročí nejstarší písemné památky o

městě.

K této výstavě vytvořili model starého Brodu studenti místní Stavební průmyslové školy stavební. Starosta města Havlíčkův Brod Jan Tecl v úvodu knihy Příběhy brodských domů uvedl:

"Dovolte mi také vyzdvihnout náročnou práci učitelů a studentů Střední průmyslové školy stavební akademika Stanislava Bechyně za jejich obdivuhodné a unikátní dílo - model Havlíčkova Brodu z doby po druhé světové válce, který bude součástí plánované expozice."

Na tento model jsme si naplánovali čas 22. září a nelitovali jsme. Jde o úžasnou práci! Každý náš starousedlík zde našel, co hledal. Chalupu, obchod, staré divadlo a podobně. Určitě si jak výstava, tak model města, zaslouží velký obdiv. Jistě je to také v plánu nějaké ocenění pro jejich autory.

Několikrát jsme si společně zazpívali s pečovatelkou paní Hylišovou, která nás doprovázela na klávesy.

V denním tisku i v televizi nás šokovaly zprávy o útocích Islamského státu. Všichni jsme hrůzné činy odsoudili. Jsme rádi, že u nás máme klid. Slyšeli jsme o zemětřesení ve střední Itálii. Tomu bohužel zabránit nemůžeme. Opět nevinné oběti. Většina z nás prožila druhou světovou válku. Takže si ty hrůzy umíme představit.

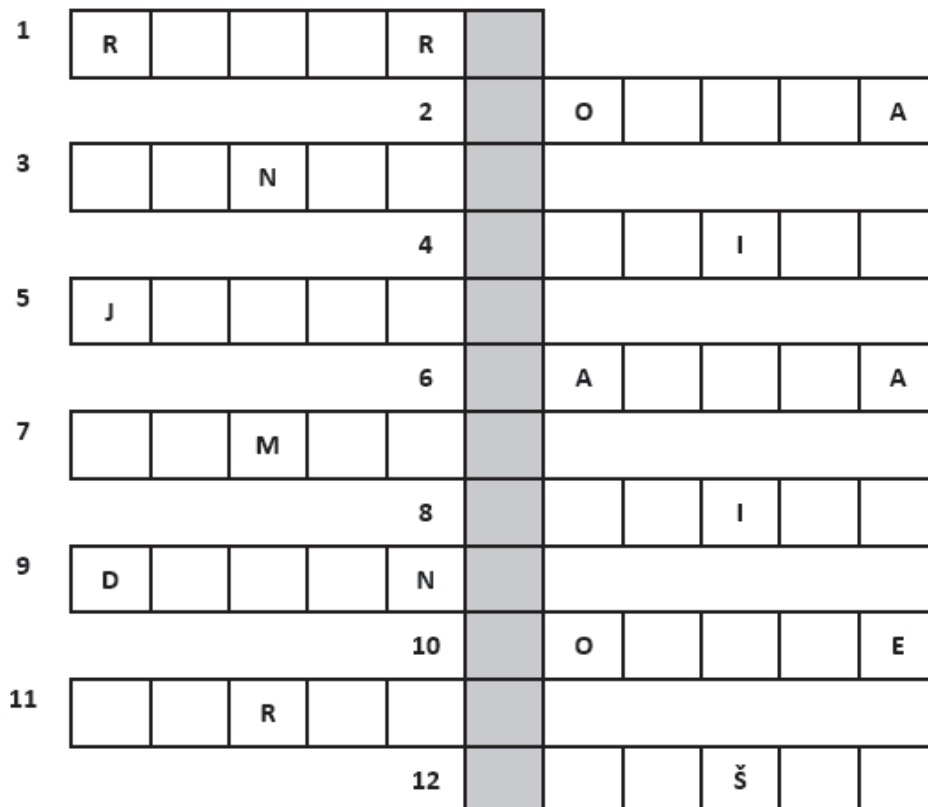
Prázdninový čas nám uběhl jako voda. Personál Domova pro seniory i Domovinky se vrací z dovolených. Těšíme se na další klidný a ničím nerušený pobyt v naší Domovince. Díky Vám všem, kteří se o nás staráte.

Věra Niklová

Křížovka

Vyplněnou křížovku se správnou tajenkou odevzdejte na recepci DS Reynkova do 10. listopadu, tři vylosovaní luštitelé získají hodnotné ceny.

PAN BÁCA SI POCHVALUJE: „SKLERÓZA JE ZÁZRAK! V MLÁDÍ JSEM PIL, ABYCH ZAPOMNĚL, A TEĎ ZAPOMÍNÁMtajenka.....!“



1. ZADNÍ STRANA, RUB
3. SOUBOR DEVÍTI HRÁČŮ
5. ZABIJAČKOVÁ POCHOUTKA
7. AKÁCIE
9. VESNICE
11. ŽENSKÉ JMÉNO – 5.11.

2. PRUDKÁ BOLEST
4. BALKÁNSKÁ PÁLENKA
6. ODPAD PŘI VÝMLATU OBILÍ
8. STOLNÍ HRA
10. BLÍZCÍ PŘÍBUZNÍ
12. PODLOUHLÁ GUMOVÁ ZBRAŇ

POMŮCKA: MIMÓZA, RAKIJE,
REVERS, ZADINA

Autorkou křížovky je Markéta Kufrová.

.....
Redakce: Věra Niklová, Ludmila Prchalová, Jitka
 Hojná a další přispěvatelé
Redakční rada: Ondřej Rázl, Magdaléna Ku-
 frová, Petra Plodíková, Zdena Lehmannová
Kontakt: plodikova@ssmhb.cz, 569 433 757.
Náklad: 400 ks
Za případné chyby v textu se omlouváme.
Uzávěrka příštího čísla 5. prosince 2016.
Evidenční číslo: MK ČR E 21809

**SPONZOREM
ČASOPISU JABLÍČKO
JE SPOLEČNOST UNI-
DERMA s.r.o., KTERÁ
NABÍZÍ KOSMETIKU
PRO KOMPLEXNÍ PÉČI
O NAMÁHANOU
POKOŽKU. Více na
www.uniderma.cz**