



Čtvrtletník

Jablíčko

časopis Sociálních služeb HB



1/2016 ročník 6.

číslo 21

www.ssmhb.cz

strana 5



**Novinky
z Domovinky**

strana 7



**Senior Point v
Havlíčkově Brodě**

strana 8



**Zahrada našeho
domova**



Srdečné setkání

Na konci roku 2015 se v Denním stacionáři v Reynkově ulici uskutečnilo příjemné setkání seniorů a zástupců pojišťovny Kooperativy regionálního manažera pan Grygara a ředitele pana Najmana. Oba pánové přišli mezi naše seniory s dobrou náladou v adventním čase a potěšili je dárky pod vánočním stromečkem. V družném rozho-

voru nám pánové vyprávěli o své profesi a společně jsme vzpomínali na vánoční zvyky, které dodržovali naše babičky a dědečkové. Tuto vánoční akci pořádá pojišťovna Kooperativa každým rokem pod názvem „Strom pro lepší život“. Zaměstnanci z kanceláří poboček Kooperativy Vysočiny této organizace cíleně přispěli fi-

nančním obnosem na nákup dárků pro seniory v denním stacionáři. Radost seniorů z pocitu sounáležitosti ostatních lidí je největší odměnou pro všechny. Na závěr bych ráda všem poděkovala za krásné prožité chvíle.

S přáním hezkých dní

Magdalena Kufrová
Ředitelka SSMHB

Chcete přispívat do Jablíčka? Máte pro nás nějaké nápady, připomínky?
Napište nám na terapie@ssmhb.cz!

Potřebujete pomoc v domácnosti či v jiných činnostech péče?



Sociální služby města Havlíčkova Brodu od 1. ledna 2016 rozšiřují nabídku pečovatelské služby, která poskytuje své služby seniorům a osobám se zdravotním postižením v jejich v domácnostech. Pečovatelské služby poskytujeme nejenom **v pracovní dny od 7 hodin do 20 hodin, ale i o víkendu a svátcích.**

Pečovatelská služba zajišťuje pomoc například v těchto oblastech:

- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při sebe obslužných činnostech např. pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- poskytnutí stravy včetně dovážky
- pomoc při zajištění chodu domácnosti: např. běžný úklid a údržba domácnosti, pomoc při zajištění velkého úklidu domácnosti aj.
- nákupy například týdenní nákup, nákup ošacení a nezbytného vybavení domácnosti
- praní a žehlení ložního prádla, popřípadě jeho drobné opravy
- doprovázení seniorů k lékaři, na orgány veřejné moci a instituce poskytující veřejné služby

Pokud se chcete dozvědět více, volejte na telefon 724 291 175 (paní Košmiderová).

Magdalena Kufrová,
ředitelka SSMHB

Březen

Karel Toman

Na naší studni ráno hvízdal kos.
Jde jaro, jde jaro.
A když jsem okno na sad otvíral,
šeptaly pukající pupeny:
Jde jaro, jde jaro.

Bez chvěje se a hrušně čekají.

Jde jaro, jde jaro.

Zas novým třípytem rozkvétá ti vlas
a nových kovů napil se tvůj smích.

Jde jaro, jde jaro.

Bože můj,
obnoviteli, obroditeli,
na srdce v sněhu pamatuj.

BLAHOPŘEJEME

V uplynulých měsících oslavili narozeniny:

LEDEN

Dvořáková Jarmila
Charouzová Jana
Siebenbürgerová Miluše
Kučera Jaroslav
Šandera Josef
Rychtářová Anežka
Chvojková Miluše
Kolařík Václav
Macková Danuše
Schlicksbier Josef
Šmídová Milada, Mgr.
Rasocha Bohuslav
Neuvirt Karel
Polcarová Marie
Vašíčková Marie
Domovinka:
Nykl Alois
Studeníková Vlasta
Valentová Jaroslava

ÚNOR

Klofáčová Marie
Nejedlá Růžena
Svobodová Marie
Hušková Anna
Průšová Milada
Wicheová Jiřina
Domovinka:
Melicharová Jaroslava
Vozábová Marie

BŘEZEN

Mišťová Stanislava
Šimon Václav
Vašíček Josef
Pecen Josef
Pokorný Zdeněk
Jirsová Miroslava
Aronová Marie
Dolinská Marie
Vávrová Marie
Domovinka:
Baloun Josef
Balounová Jaroslava
Cyranyová Zdeňka
Šemík František

Narození do těžké doby

Gymnázium Havlíčkův Brod a Denní stacionář a Domov pro seniory Reynkova se společně zapojily do mezinárodního projektu Schools as generators of democratic society. Výsledkem půlroční intenzivní spolupráce je mj. publikace Příběh mého života, která byla slavnostně představena veřejnosti ve středu 17. února v 10.00 v Domově pro seniory Reynkova.

Na počátku celé aktivity stojí účast Gymnázia Havlíčkův Brod v projektu, jehož zahajovací třídní konference se odehrála v březnu 2015 a setkali se na ní pedagogové vybraných středních škol z České republiky, Polska, Slovenska, Slovinska, Bosny a Hercegoviny a Kosova. Seznamovali se zde s ideou tzv. komunitní školy, sdíleli zkušenosti ze svých zemí a připravovali svůj vlastní projekt, jehož prostřednictvím měli teoreticky nabyté poznatky vtělit do konkrétní aktivity svého kraje.

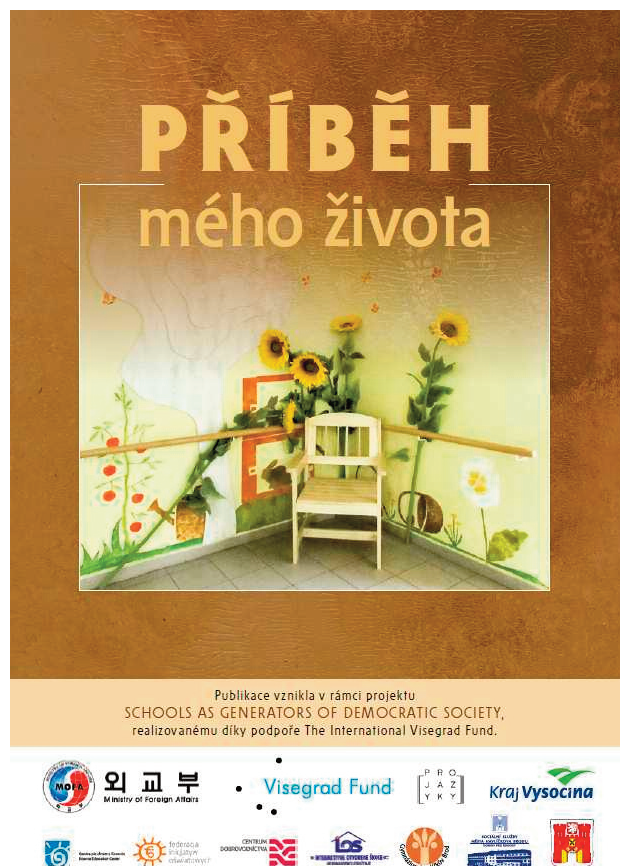
Po návratu z Kosova byl vytvořen studentský tým, který se rozhodl pro spolupráci se Soci-

álními službami města Havlíčkova Brodu. Konkrétní podoba projektu pak vyvstala z diskuze s jeho ředitelkou Mgr. Magdale-

vota“, sepsaný mj. dle pravidel orální historie by měl být užitečný všem, kteří budou mít zájem o zpřítomnění každodenního života na Havlíčkovobrodsku v druhé polovině 20. a první dekádě 21. století.

Počáteční obavy studentů i seniorů, zda se jim podaří překlenout velkou generační propast, byly velmi snadno překonány oboustrannou vlídností a otevřeností, které se z pohledu studentů prohlubovaly v opravdové a hluboké zaujetí pohnutými životními příběhy, jež prožili senioři z našeho kraje a jež všechny vystihuje titulok rozhovoru studenta Jana Hermana s bývalým profesorem gymnázia Jaroslavem Vaňkem „Narození do těžké doby“. Nudná a nesrozumitelná změt dějepisných faktů se studentům proměnila v živoucí a palčivou inspiraci. Veřejnost pak může výsledek celého snažení posoudit prostřednictvím výše zmíněného textu Příběh mého života.

**Hynek Bouchal, ředitel
Gymnázia Havlíčkův Brod**



nou Kufrovou: Vybraní studenti gymnázia po několik týdnů navštěvovali konkrétní seniory, sdíleli s nimi rozmanité volnočasové aktivity a senioři se na oplátku podělili o své životní zážitky. Získané informace studenti sepsali a připravili k tisku. Text nazvaný „Příběh mého ži-

Příběh

Když jsem přijel do Světlovod-ska, tak jsem byl šokován, že tam neexistovaly obchody se zeleninou. Takže každý závod měl skleníky a pro zaměstnance pěstovali zeleninu. Vedle závodu, kde jsem pracoval, byl šéfem skleníku muž, který byl dříve ve válce s Němci a přišel o nohu. Češi mu pomohli a on ten

vděk přenášel na mě. Všechno u něj jsem měl gratis a ve volnu jsem u něho pracoval. Po třech měsících jsem létal domů. Vždy jsem mu přivezl nová semena. A on mě zbožňoval, až mi to jednou bylo trapné. Když jsem zase šel za ním, ženy přebytečnou zeleninu nakládaly na auto pro hotel. Mě řekly: „Ničevo uže

nět.“ Ale v tom se vrátil můj kamarád. Řekl jim, že napřed si musím vybrat já. Ale ještě jedna perlička. Vedle závodu tekla Dněpr. Břeh byl zarostlý a tak rybáři donesli doprostřed kámen a na gumu přivázali 3 háčky s návnadou a čas od času si přitáhli úlovky a já jen zíral nad lidskou vynalézavostí.

František Štický

Pamětníci starých časů ještě žijí

Úvod: Příběh jedné rodiny z Prahy od roku 1939

Bude se Vám to zdát jako příběh, který může napsat o svém životě každý starý člověk, který prožil první republiku, všechny její události až do dnešního dne. Ale přece jsou tam některé události, které se nikde neopakují. Tento příběh bohužel začíná smutně. Manžel pochoval manželku, bylo jí tere 38 let. V rodině zůstali dva sirotci, jedenáctiletá dcera Kristina a sedmiletý syn Jan. Za 14 dní začaly školní prázdniny. K hlídání dětí přes prázdniny se přihlásila sestra zemřelé. Ale co potom. Známi vdovci radili, aby se znovu oženil. Měl jich hodně, ale vhodná žena mezi nimi nebyla.

Při jednom sezení u holiče ho obsluhovala pohledná, milá, mladá žena.

Zavedl hovor tak, aby se dozvě-

děl, zda je vdaná či svobodná. Když se dozvěděl, že je svobodná, neváhal a pozval ji podle jejích možností na večeři. Chvilí se zdráhala jeho nabídku přijmout. Zdál se jí dost starý, aby s ním navázala bližší kontakt. Nakonec nabídku přijala. Vdovec se jí svěřil, co ho potkalo. Netajil se tím, že hledá pro děti hodnou maminku. Ona mu odvětila, že s výchovou dětí nemá žádné zkušenosti. Celou věc si musí rozmyslet.

Náhoda sehrála svou roli. Neměla již rodiče, šla se poradit se svou tetou, bydlela také v Praze. Teta byla obchodně spojená se vdovcem. Věděla o něm, že má dvě malé děti, bydlí v Praze ve velkém bytě, vlastní auto a vilu se zahradou blízko Prahy. Může mu být kolem padesáti let. Ať si to neteř roz-

myslí. Je jí 29 let, nezadaná.

Věkový rozdíl asi 20 let nemusí být překážkou k takto výhodnému sňatku.

Vždyť má na vdavky nejvyšší čas a tento partner může být vhodná partie. A tak se stalo, vzali se na začátku roku 1940. Manžel se chlubil ve společnosti přátel a příbuzných zemřelé manželky svou novou, mladou a hezkou manželkou.

Rodina byla opět úplná a žila by si spokojeně, nebýt druhé světové války, která přinesla do života celého národa mnoho útrap. Nyní byl dům, zvaný vila u Prahy, rodinným útočištěm. Rodina tam trávila všechny čas, do Prahy za zaměstnáním a do školy jezdili všichni autobusem na dřevoplyn.

Věra Niklová

Krtek nezbeda

Máme malou chaloupku u lesa s malým kouskem udržovaného trávníku, kde se v létě sluníme a odpočíváme. Přes týden, kdy je tam naprostý klid, bydlí tam s námi však další nájemník, a to pan krtek. Už od nás dostal jméno Žulík. Je to na pohled krásné, roztomilé zvířátko s heboučným kožíškem a bezbranným pohledem. Ale ouha, pokaždé, když přijedeme, máme na odpočinkové ploše po řádění Žulíka úplné oraniště. A to už pro nás není tak roztomilé zvířátko a pěkně mu nadáváme. Potřebovali bychom, aby se odstěhoval na vedlejší parcely, kde má spousty volného prostoru pro svá kreativní vystoupení.

Už jsme vyzkoušeli všechny zaručené rady, ale on se nám jen za bukem vysmívá. Do

chodbiček naléváme sedlinu z kávy, nacpali vlasy z kadeřnictví, vyzkoušeli jsme různé dýmovnice, travní hnojivo proti krtkům, plašidla, pastičky a mnoho dalších zaručených metod. Dokonce jsme mu nakoupili za dvě stě korun syrečky, které měly, dle jedné rady v časopise, zaručeně krtka pro svoji aromatickou vůni odradit. Prý nesnáší pachy.

Jaké však bylo naše překvapení, po příjezdu na chaloupku bylo krtin dvakrát více, zřejmě mu syrečky zachutnaly a tak si udělal večerní diskotéku.

V létě se rozhodl založit rodinu, pro svůj byteček si vybral zrovna nevhodné místo, a to v naší skalce u vodního jezírka. Když se paní Žulíková rozhodla vyvést svá mláďata, nevšimla si, že bydlí u jezírka, našli jsme

tak osm krtčích mláďátek utopených v jezírku. Říkali jsme si, že příroda zapracovala sama, sice nám jich bylo líto, ale očekávali jsme, že už bude od krtin klid.

Tatíček Žulík asi chvíli smutnil, ale za pár dní s větší vervou začal opět důkladně pracovat.

Už si s ním opravdu nevíme rady a bydlet s ním nechceme. Jakým způsobem mu dát soudní výpověď, aby šel bydlet opodál? Je to letitý boj, kdo s koho. Poradí nám někdo z našich čtenářů?

Letošní zima řádění krtkům nahrává, tak na jaře nás opět čeká náročná práce trávník upravit a nadále krtkovi domlouvat, aby pochopil, že ho tam opravdu nechceme.

Ludmila Prchalová

Novinky z Domovinky

Zimní čas jsme krásně prožili. Tentokrát nebyla typická zima proti jiným létům. Byla skoro bez sněhu. Když jsme se sešli po novém roce, ještě jsme vzpomínali na vánoční časy. Na svátek sv. Mikuláše k nám přišly děti z mateřské školky. Předvedly nám roztomilou mikulášskou besídku převlečení za čertíky. Ve scénáři bylo jejich sdělení, ať se jich nebojíme, že nejsou opravdoví čertíci, na ně si jen hrají. Krásně jsme si ozdobili vánoční stromeček vlastnoručně vyrobenými barevnými koulemi různých velikostí z vlny. Byla to hezká, nevšední podívaná, mezi stříbrnými řetězy. A to již přišla další dětská návštěva. Třetí třída naší partnerské školy Nuselská. Jejich vystoupení bylo zaměřeno na hudební pásmo za doprovodu nového klávesnicového nástroje ASHTON /australská firma/. Klávesnicový nástroj byl položen na stůl. Hrála na něj paní učitelka. Také ji vystřídal jedna žákyně, která navštěvuje zdejší hudební školu. Celé vystoupení bylo moc pěkné. Navzájem jsme si vyměnili vánoční dárčky stejně jako s mateřskou školkou. Již končím vzpomínkovou část.

Ve čtvrtek 14.ledna jsme měli velmi zajímavý den. Přišel nás navštívit pan učitel Trojan se

studenty zdejšího gymnazia. Měl pěkně připravenou přednášku o vzniku první Československé republiky. 28. 10. 1918 a zdůraznil úlohu prvního prezidenta T.G.Masaryka. Přednáška byla doplněna promítáním filmu z té doby. Klienti i někteří studenti se zúčastnili diskuse. Pro osvěžení paměti byla tato přednáška velice vhodná. Studenti měli za úkol vyzpovídat některé klienty na jejich životní důležité vzpomínky. Ty mají být součástí knihy, která má nyní vyjít pod názvem PŘÍBĚH MÉHO ŽIVOTA.

Z delší dovolené se nám vrátila paní pečovatelka Kučerová. Ta je kromě jiného odbornice na práce s keramikou. Práce byla okamžitě zařazena do našeho programu. A již máme vyrobená a vypálená různá srdíčka i jiné ozdoby. Že by se hodily k svátku sv.Valentýna ? Ten u nás nemá tradici, jen si ten den připomeneme. Spíš zaregistrujeme Mezinárodní den žen. Ale určitě vzpomeneme 7.března svátek Tomáše a s ním spojené 166 narozeniny prvního našeho prezidenta T.G.Masaryka. Měsíc březen je také měsíc knihy. Naše milé paní pečovatelky budou nám pokračovat ve čtení vybrané literatury. Možná, že to bude zrovna nová kniha Příběh mého života. A tak pl-

obarvili vajíčka a upekli velikonoční perníčky. Samozřejmě, že nám přišly popřát k Velikonočním dětem z naší partnerské školy Nuselská. Jejich program byl veselý, obohacen o tanec, kdy chlapci tančili s pomlázkou v ruce a občas švihli své partnerky přes sukně. Sklidili od nás potlesk a také jim byly rozdány velikonoční perníčky. Nám předaly děti ručně malovaná kuřátka a zajíčky připevněné na špejli.

Příznivé klimatické podmínky přes zimní období až do dnešní doby umožnily dokončovací práce na budování našeho parku. Očekáváme, že nastoupí zahradníci, kteří krásu parku dovedou a již ho budeme moci užívat. Ale pozor! Nad celou Evropou se vznáší ztenčením narušená ozónová vrstva v průměru o 22%. Naše republika je ve středu Evropy, takže se nás to také týká. Meteorologové i lékaři varují obyvatelstvo zvláště v letním období před škodlivým, přímým slunečním zářením. Pamatujte si to i senioři. Spálenina na kůži je bolestivá a špatně se hojí. V létě rádi pobýváme v našem zahradním átriu. Máme výhodu, že v každou denní dobu je v části átria stín, který využíváme. Již se těšíme, až tam budeme cvičit, hrát různé hry nebo mňam, mňam, si pochutnáme na grilované klobásce nebo buřtíku s chlebem a hořčicí. Naše milé paní pečovatelky, že nám opět tuto laskominu připravíte. Moc Vám dopředu děkujeme. I za veškerou Vaši péči, kterou nám klientům věnujete máte naše uznání, obdiv a vřelé díky.

Věra Niklová



níme nám stanovený program. Koncem března byly velikonoční svátky. Vyzdobili jsme si velikonočně společenskou místnost i jídelní stoly,

Vzpomínky na dětství

Své dětství jsem prožila v malé vesničce na Vysočině. Moje babička mi zpívala písničku: Byl jednou jeden kouzelník a bydlel v ledovém hradu, pás měl z jíní utkaný a sněhobílou bradu. Když napadl v zimě sníh, museli ho muži z vesnice odhazovat lopatami. Někdy k jaru sahal sníh odházený ze silnice až ke korunám jabloní vysázených podél ní. Do školy jsem chodila asi 2 km do sousední vesnice. Chodila nás celá parta. Někdy jsme vylezli nad silnici na úvoz. Do školy se nám nechtělo, tak jsme se vrátili domů. Někdy nám to prošlo, někdy ne. Vyučování začínalo v 8 hodin. Do té doby jsme čekali venku u plotu, až nás pan řidič zavolá. Volal: „Děti, do školy.“ My jsme odpovídali: „Bačkory“.

Také k nám chodil do školy pan farář, staříček pán, který měl na starosti 2 školy a v nich vyučoval náboženství. Byl hodně starý a někdy si při vyučování zdřímnul.

Můj tatínek byl starostou. Obec dostávala z okresu pro potřebné lidi sociální podporu ve výši 10

Kč. Říkalo se jim žebračky. Bylo jich jenom pár a tatínek nevěděl, komu je má předat.

V chalupě pod námi bydlela stará paní se svou snachou. Když se pohádaly, přišly pro tatínka, aby je srovnal. O té staré paní se říkalo, že umí čarovat. Něco kutila pod prahem a potom v tom domě prý dobře dojíly krávy.

Jednou v jiné chaloupce rodila mladá paní. Přiběhli pro mého tatínka, aby dojel pro porodní asistentku. Měli jsme mladého kočího Pepíka a tatínek mu řekl: „Vezmi koně a saně a ujížděj trapem do městečka pro porodní bábu.“ Pepík vyjel a brzy se vrátil, ale asistentku v saních neměl. Někde mu vypadla. To zjistil až u chalupy a musel se vracet a hledat ji. Našel ji v závěji, a když s ní přijel, byl malý Honzík už na světě.

Ve čtvrtek jsme mívali ve škole prázdnou, a tak nám rodiče připravili nějakou práci, např. obírat klíčky na bramborách. Jeden z chlapců byl velmi vynalézavý, a tak jsme na jeho popud odnesli neobrané brambory zpět

do sklepa. Tím jsme byli dříve hotovi. Jenomže se na to obvykle přišlo a my měli přistě o to víc práce.

Když jsme byli starší, učili jsme se v roští za vesnicí kouřit. Můj tatínek to nějak poznal a ptal se mě: „Chutná ti to?“ Řekla jsem, že ne. Tatínek se nezlobil a kouření mě přešlo.

Později jsem začala dojíždět do Humpolce do střední odborné školy. Musela jsem chodit hodinu pěšky na železniční zastávku do Radňova. Ředitelkou školy byla vnučka spisovatele Jirásky. Tu občas navštěvovala paní Alice Masaryková. Musely jsme stát ve špalíru a vítat ji. Politické poměry v Evropě se zhoršovaly. Vzpomínám si, že jednou se objevila v noci polární záře, při níž bylo vidět jako ve dne. Začalo se říkat, že bude válka. Z naší školy v Humpolci se stala dočasná kasárna nejprve pro čsl. vojáky, za okupace pro německé. My jsme neměli vyučování. Po čase se budova uvolnila a já mohla školu dokončit.

Marie Svobodová

O lidech kolem nás

1. O vpodstaťácích

Možná jste si všimli, že lidé se neradi vyjadřují jednoznačně: Jsem úspěšný, bohatý, spokojený, šťastný. Obvykle se své vyjádření snaží zmírnit a zeslabit nějakými slovy, jako jsou v podstatě, více méně, zpravidla, obvykle apod. Jako by měli strach, že jim lidé budou závidět. Když někdo řekne: „Jsem v podstatě úspěšný člověk,“ chce tím říci, že sice je zpravidla úspěšný, ale ke skutečnému úspěchu mu stále ještě něco chybí. Podobně: Jsem v podstatě veselý člověk apod. To je v pořádku. Jenomže vpodstaťák si na to slovo tak zvykne, že říká třeba: Narodil jsem se v podstatě v Praze. Že by v Praze existovala nějaká mně neznámá čtvrť nebo místo, které se nazývá Podstata, jako je např. Podskalí nebo Podbaba, a on se tedy narodil v Podstatě v Praze? Nebo řekne: Mám v podstatě 3 děti. V podstatě 3, na matričním úřadě zapsaných kolik? Nedávno jeden takový vpodstaťák vypustil v ČT v krátkém rozhovoru to slovo nemístně asi dvanáctkrát. Člověk potom už nevnímá obsah řečeného, ale podvědomě čeká, kdy zase zazní dotyčné slovo. Takže jím raději neplýtvějme.

2. O těžkém a marném boji proti lidské hlouposti

Myslím, že to byl Jan Werich, kdo často mluvil o těžkém a zpravidla marném boji proti lidské hlouposti. Lidem se to líbilo a často to opakují. Jistě, lidská hloupost je bezmezná a boj s ní velice těžký.

Pokračování na str. 8.

Pokračování ze str. 6.

roblém je ale v tom, že všichni se staví do role bojovníků s hloupostí. Proti komu potom bojují, když všichni jsou potírači lidské hlouposti?

3. Kdyby neměl mobil, raději bych nebyl

Když se dříve sešlo více mladých lidí, bylo to zpravidla u skleničky vína, sklenice piva nebo šálku kávy. Lidé si povídali, sklenky, sklenice a lžičky cinkaly, vyprávělo se. Když dnes je pohromadě větší počet mladých lidí, vypadá to tak, že jeden něco povídá, jeden mu na půl ucha naslouchá a přitom všichni včetně toho naslouchajícího horlivě něco vyťukávají na svých mobilech. Do éteru tak letí zprávy, že Franta se rozešel s Janou, Květa dala kopačky Honzovi, Vlastě to včera moc slušelo, zato Eva měla prdu atp. Aby to nevyznělo jako staromilské vychvalování minulého a kritika současnosti! Každá doba má jiné preference, a tak ať si to každý dělá, jak mu to vyhovuje. Mě jenom zaujala ta společnost – nespolečnost (atomizovaná společnost), kdy lidé jsou sice pospolu, ale každý dělá něco jiného. Ti mladí by si svět už neuměli bez mobilů, počítačů, notebooků apod. ani představit. Tak to je pro dnešek v podstatě všechno.

Jaroslav Vaněk

Senior Point v Havlíčkově Brodě

Kancelář Oblastního spolku ČČK Havlíčkův Brod, které fungování Senior Pointu zajišťuje je od poloviny března přestěhována do větších prostor, které umožňují návštěvníkům využití nabízených služeb ve větším měřítku.

Najdete nás ve stejné budově, tedy v budově AZ Centra, Rubesovo náměstí 171 – hlavními vchodovými dveřmi a pak výtáhem nebo po schodech do druhého patra. Sousedíme hned vedle pedagogické knihovny. V případě, že je potřeba bezbariérový vchod, je možné využít příjezdové rampy zezadu budovy (vhod z parku před dětským hřištěm).

Od měsíce dubna opět nabízíme každé pondělí od 9.00 hodin **Vycházkové dopoledne** (procházka parkem, chůze s holemi, v případě zájmu i petanq). Od 14.00 hodin pak pod vedením zkušené lektorky opět rozjíždíme **Nordig Walking**.

Scházíme se vždy v kanceláři Senior Pointu!

Každé druhé úterý v měsíci tedy 12. 4., 10. 5., 14. 6., 13. 9., 11. 10., 8. 11. a 13. 12. po celý den

Vám bude k dispozici v kanceláři Senior Pointu pracovnice Alzheimer poradny Kraje Vysočina – více na stránkách www.oscck.cz/seniorpoint.

Středy jsou u nás přednášející ... snažíme se pro Vás nachystat nějakou přednášku, promítání nebo kurz. V dubnu se můžete těšit na kurzy **Arteterapie** pod vedením paní Brzoňové a to v termínech 6. 4. a 20. 4. vždy od 9.00 hodin.

Čtvrtky jsou ve znamení zdraví: od 8.00 do 10.00 hodin si lze nechat bezplatně změřit tlak, tuk a cukr v krvi v rámci **Zdravotního monitoringu**. Dobrovolnice paní Kudlová (zdravotní sestřička - interní JIP a pedagog pod vedením studentů a studentek ze SZŠ a VOŠZ Havlíčkův Brod se o Vás postarají a veškeré hodnoty s Vámi zkonultují).

Od 9.00 hodin je možné si jít zacvičit v rámci **Zdravotního cvičení**, které opět vede zkušená cvičitelka. S sebou pohodlné oblečení, sportovní obutí. Cvičební pomůcky máme k dispozici u nás. Cvičíme v gymnastickém sále nebo tělocvičně.

Každý první pátek v měsíci pro Vás chystáme **Rukodělné dílničky** pod vedením lektorky: 1.4.2016 od 9.00 hodin se můžete těšit na paní Růženku Kručanicovou a její papírové rozetky.

Stále Vám jsou k dispozici počítače s připojením na internet. Pro trénování mozku je výborné cvičení tzv. Brain Jogging. Můžete u nás jen tak posedět a popovídat si s ostatními. Máme pro Vás otevřeno každý den od 8.00 do 12.00 hodin a v pondělí a ve středu ještě navíc v rámci otvírací doby ČČK od 13.00 do 17.00 hod. V případě problémů, která Vás potkali jsme ochotni a schopni Vaši situaci řešit. Spolupracujeme se Sociálními službami města Havlíčkův Brod, Občanskou poradnou, Policií ČR, Městskou policií, Hasičským záchranným sborem, Zdravotní záchrannou službou, Fokusem Vysočina, organizacemi pracujícími s lidmi s handicapem apod. a mnoho dalšími. Těšíme se na Vás.

**Ilona Loužecká, ředitelka
Oblastního spolku ČČK**

Zahrada našeho domova

Milí čtenáři, ráda bych těmito řádky uvedla novou pravidelnou rubriku Zahrada našeho domova, která se bude věnovat zahradničení.

Nejsem zahradník-profesionál, dokonce jsem „panelákové dítě“, ale díky rodičům mám k přírodě, pěstování květin, bylinek, ovoce a zeleniny velmi blízko. Odmalinka jsem s rodiči a sestrou trávila čas od jara do podzimu na naší zahrádce v zahrádkářské kolonii Žabor, letní prázdniny u babičky a dědy na vesnici, kde měl děda velký skleník plný úžasně dobrých paprik, okurek, rajčat, políčko brambor, řepy, cibule a česneku a babička krásnou zahrádku plnou orlíčků, srdíček, denivek, kopretin, pivoňek..., a za okny muškáty.

Chuť pěstovat si vlastní ovoce, zeleninu, bylinky a kytičky pokud možno bez chemie, vidět

jak Vám z malého semínka vyroste sazenička, poté silná rostlina zdravé zeleniny plné vitamínů a člověku prospěšných látek mě

**„Nejlépe já v zahrádce
své srdce zahřeji,
po denní když lopotě
si klidu dopřeji.
Tak smírně hledí boží svět
a v dálce lesy sní,
jen tichým tónem světa
hluk
v mé ucho zní.“**

Z knihy Žij radostně a zdravě

prostě baví. Ráda si čtu i v knihách a publikacích o zahradničení, které odkrývají nové metody pěstování rostlin, ale hlavně se v nich autoři knih vracejí ke zkušenostem našich předků, kteří znali přírodní a z vlastních zdrojů vhodné technologie pěstování rostlin, jejich lé-

čivé účinky, žili v souladu s přírodou.

Možná Vám bude řada informací sdělených v této rubrice známá. Já bych Vám je chtěla připomenout, někoho možná inspirovat a vyzkoušet si opět něco vypěstovat, zažít radost z vlastního úsilí.

Jak se dočteme v řadě publikací je zahrádkaření ideální forma aktivního odpočinku, výzkumníci uvádějí, že má i terapeutický účinek, že snižuje hladinu stresu, další studie naznačují i vliv zahrádkaření na pokles deprese. Kromě toho se při zahradničení často shýbáme a natahujeme, čímž zároveň procvičujeme tělo a spalujeme kalorie. Proto tedy zahradničení působí příznivě na naši psychickou, ale také fyzickou stránku.

Zahradničení zdar!

Petra Vencová

Pěstování vlastních sazeniček

Vypěstujeme si vlastní sazeničky rajčat, paprik, celeru, kvěťáku či kedluben.

Abychom pomohli semínkům klíčit a podpořili zdravý růst rostlin, namočíme je před výsadbou (hrách a fazole v heřmánkovém odvaru, rajčata a papriky v odvaru z kozlíku lékařského). Semínka ponoříme do odvaru, plovoucí vyberte, ta jsou s největší pravděpodobností poškozená a nevyklíčí. Ostatní necháme několik hodin ponořená, potom je vyjmeme, vysušíme a hned vysejeme.

Nádobky na vypěstování sazenic, tzv. zakořenovače, si můžeme koupit v zahradnických



potřebách nebo můžeme jednoduše použít to, co najdeme doma, např. papírové obaly od vajíček nebo ruličky od toaletního papíru, kterým na jed-

nom konci vytvarujeme dno – ruličku nastříháme na čtyřech místech, vytvoříme klopky a ty složíme přes sebe, můžeme ho přelepit páskou. Ruličku potom postavíme na podložku, dovnitř nasypeme zeminu, nahoru položíme semínko a zakryjeme ho tenkou vrstvou zeminy, jemně utlačíme a navlhčíme rozprašovačem.

Až budou mít rostlinky prvních pár lístků, přišel čas přesazování i s původní zeminou do vymytých nádobek s průměrem přibližně 9 cm. Na přesazování

můžeme použít obaly od jogurtů. Rostlinky přesadíme o něco hlouběji, téměř až po první lístky. Stejně můžeme použít i tetrapakové krabice od džusů či mléka.

Za několik týdnů, až rostlinky odrostou, je můžeme přesadit do velkých nádob, ve kterých už zůstanou celou dobu své vegetace. Do nádob nasypeme zeminu a uprostřed uděláme dostatečně velkou jamku, opatrně přesadíme do předem připravené jamky ve velké nádobě, přihneme k ní zeminu a jemně utlačíme. Vydatně zalijeme a postavíme na místo podle typu a požadavků rostliny. Teplomilné rostliny jako rajčata, papriky můžeme po 15. květnu přesadit už přímo ven, na balkon.

Pokračování na str 10.

Pokračování ze str. 10.

Ne všechny rostlinky se pěstují ze sazeniček. Mrkev, řepa, ředkvičky, hrášek, fazole, špenát by se měly vysévat přímo do nádob, ve kterých je budeme pěstovat, protože přesazování by mohlo poškodit jejich jemné kořínky. Před vysazováním hrachu a fazolí namočíme semínka na 12 hodin do heřmánkového čaje.

Vysazujeme do trojnásobné hloubky velikosti semínka. Velká semínka (hrášek, fazole) se sázejí do jamek, drobná semínka salátu nebo ředkviček se

rozsypou po povrchu a zlehka překryjí vrstvou zeminy. V obou případech nezapomeneme jemně utlačit povrch a semínka pořádně zalejeme odstátou vodou. V případě velmi drobných semínek si při výsevu mů-

Zahrada našeho domova

žeme pomoci pískem, abychom zabránili jejich slepení a příliš husté výsadbě. Semínka promícháme s pískem a takto vysejeme.

V zahrádkářských potřebách seženeme i semínka nalepená na výsevních páskách, které se celé položí do zeminy, takže už potom není nutné rostlinky jednotlivě.

Zalévání sazeniček – použijeme odstátou vodu, vhodné je zalévat ráno, před 10. hodinou (večerní zalévání ochlazuje půdu, což nevyhovuje především teplomilným rostlinám).

Zdroj: Hrnčiarová Michala: Bal-kón jako zahrádka – Zdravé pěstování ve městě.

Jedlé květy

Již naši předkové si svůj jídelníček zpestřovali jedlými květy. Oblíbené byly např. za viktoriánské éry, ale své pokrmy jimi zdobili a dochucovali už staří Řekové, Římané, Indové nebo Číňané. Dnes se jedlé květy většinou podávají jako obloha různých jídel, studených mís, okvětními lístky se zdobí saláty, ovocné poháry nebo nápoje. Ceněná je také jejich nutriční hodnota. Jedlé květy obsahují řadu senzorických látek, např. hořké látky nebo aromatické složky jako alicin, slizové látky, barviva, antioxidační látky a řadu látek léčivých (flavonoidy, flavonové glykosidy).

Pampeliška lékařská

Nejjemnější květy má na jaře, později tuhnou a hořknou. Jejich využití má u nás dávnou tradici, šlo o první jarní květy, které souvisely s oslavou velikonoce. Svařením a cukrem se z nich připravuje pampeliškový med, alkoholovým kvašením pampeliškové víno. Sladká chuť se dá využít také na přípravu sirupu, okvětní lístky ozvláštní chuť rýže či salátů. Nerozvité květy pampelišky se mohou osmažit na másle. Květy obsahují hoř-

činy, fytoosteroly, trísloviny, silice a slizy.

Lichořeřišnice větší

Květy zářivých barev se spolu s listy i plody používají pro přípravu salátů. Pupeny a nezralá semena se nakládají do kyselého nálevu jako kapary, mladé výhonky a listy slouží jako koření. Lichořeřišnice obsahuje antimykotické a antiseptické látky, značné množství vitamínu C a také lutein, látku důležitou pro zrak. Tinktura ze semen a poupat je považována za přírodní antibiotikum.

Sedmikráska obecná

Květy sedmikrásky můžeme přidávat do salátů, polévek i do pomazánek. Marinovaná poupata se používají jako koření při přípravě. Obsahují silice, saponiny, trísloviny, stopy hořčin, organické kyseliny a flavonoidy.

Růže

Sbírají se korunní plátky, které lze sypat na saláty, ovocné koláče nebo z nich vyrobit sirup, šťávu nebo zmrzlinu. Kandoované jsou ozdobou moučníků. Obsahují bioflavonoidy, trísloviny a slizy.

Violka vonná

Je díky své nasládlé chuti skvělým doplňkem k dezertům – pu-

dinky, zmrzliny. Květy lze kandovat, přidat do salátů. Obsahuje rutin, který zvyšuje pružnost cév a zlepšuje krevní oběh.

Denivka

Poupata a květy se využívají odedávna v čínské kuchyni, čerstvé nebo sušené. Obsahují hodně vody, proto jsou velmi šťavnaté, a protože rostlina intenzivně voní, aromatickou chuť pocítíte i na jazyku. Květ žluté denivky chutná po jasmínu, denivka planá má chuť mírně navinulou. Květy můžeme plnit různými náplněmi.

Jetel luční

Květy jetele se přidávají do salátů, musejí být ale opravdu čerstvé, jinak jsou hořké, použít se může i celá rostlina. Má dezinfekční účinky a pomáhá proti kašli a rýmě.

Levandule lékařská

Levandulové květy obsahují řadu silic a ve formě čaje se podávají jako sedativum, při zažívacích potížích a jako diuretikum. Čerstvé květy lze použít jako doplněk ke zmrzlinám či jiným dezertům. Chuť levandule je nasládlé pikantní, a tak se hodí jak ke sladkým tak i ke slaným pokrmům.

Zdroj: Časopis Svět Botanikus – Jaro 2016 (www.botanicus.cz)

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, proto se těšte na příště!

Část první – DĚTSTVÍ

Vážený čtenáři, v tomto díle vzpomínám, jak jsem prožil celý život od narození do závěru života a přál bych si, abyste také prožili váš život v dobrém vzpomínání tak jako já.

Narodil jsem se 20. 9. 1925, jako šesté dítě. A oběma rodičům opět nastali starosti, s obživou i výchovou, což nebylo jednoduché, neboť rodiče byli chudí a vlastnili pouze půl domku, který byl tehdy zhotovený z vepřovic a část z cihel. V tomto domečku byla jediná místnost, kde jsme se myli postupně po sobě. Vařilo se na plotně, všechny druhy jednoduchých jídel a po uvaření si sedli všichni kolem většího stolu a tak se snídalo, obědvalo a večerelo.

Maminka pocházela z chudé rodiny a tatínek také. Maminka vařila nejen to, co se vařilo u nich doma, ale také podle vzpomínek tatínka, co se vařilo u nich. Jedlo se chudě, ale maminka uměla jídlo dobře upravit tak, že u polévek a hlavních jídel nikdy nic nezbylo. Když už něco zbylo v kastrolu, rádi jsme si přidali. Chutnalo vždy každému členu rodiny. Umývání nádobí jsme se chopily my děti, mylo se v jednom škopku, vodu přinášel starší bratr, také já a mamince pomáhala starší se-

stra. Dále jsme musely my děti nanosít denně dříví, aby bylo dostatek ohřáté vody, jak k vaření, mytí nádobí i k večernímu mytí. Já jsem toho moc neudělal, jen lehčí pomocné práce, byl jsem miláček rodičů, bylo mně pět a půl roku. Vážil jsem si toho, a tak jsem se snažil dělat rodičům radost.

V našem domečku s jednou místností se všechno dělalo uvnitř, vařilo a spalo se v jedné posteli po dvou na strožoku se slámou. Jednou týdně došlo na koupání a to se ohřálo hodně vody, ta se nalila do necek a opět jsme se vykoupli všichni postupně po sobě. Pak honem do postele a přikrýt peřinou.

Vracím se zpět na začátek, kdy se tatínek vrátil z první světové války, která začala v roce 1914 a skončila v roce 1918. Po skončení války se tatínek vrátil s batohem do vlasti. V roce 1918, 14. listopadu, se tatínek účastnil s dalšími legionáři podpory volby Tomáše Garrigue Masaryka, který byl zvolen v nepřítomnosti prezidentem.

Tatínek byl švec, a tak si našel hned práci tovaryše u mistra Třísky. Ten mu dal kopyto, svrchní kůži na boty, tak začal dělat střevíce a sandály. Tatínek byl šikovný švec, za války byl v zajetí, kde spravoval boty vojá-

kům. Pan mistr Tříška byl s jeho prací velmi spokojen, a tak vždy přidal tatínkovi kus kůže, aby tatínek mohl spravit obuv nám a ještě sousedům, aby si něco přivydělal. V době krize, která nastala, byl nedostatek jakékoliv práce, tatínek byl propuštěn a měl strach, že se nebudou boty už vyrábět, kupovat a ani opravovat, ale pan mistr ho ubezpečil, že opravovat se budou vždy a oživení prodeje opět nastane, neboť boty potřebuje nosit každý a rád ho pak přijme zpět. Což se také stalo. Také tatínek pracoval pro Židy v Hustopečích, kde byl dostatečně pracovní vytižen. Maminka tatínkovi pomáhala, vařila a upravovala mu kůži. Díky tomu mohli uživit šest dětí a celkem spokojeně žít. Když tatínek měl dostatek práce a byly výdělky, celá rodina žila spokojeně. Tatínek dostal nabídku bytu s dílničkou od legionářského ústředí, aby měl větší možnosti v obuvnické činnosti. Za tuto nabídku tatínek sice poděkoval, ale nabídku nepřijal, zdůvodnil to tím, že celý život žili v Proseči u Skutče a nechtěl ji opustit, i když se všechno dělalo v jedné místnosti včetně ševcovské práce.

pokračování příště

Na základě vyprávění Jaroslava Tlustého sepsala paní Tomšů

Z francouzského humoru

Pan X. sedí v divadle za dvěma dámami, které si během představení stále povídají a pan X. neslyší, co říkají herci.
Pan X. to už nevydrží, dotkne se ramene jedné z upovídaných dam a šeptá:
„Když mluvíte, já neslyším.“
„To je mi líto,“ odpoví dáma. „A co vás z našeho rozhovoru zajímá? Když, tak my přidáme na hlase.“

Jeden pán si v obchodě s obuví vybírá vhodný pár. Když najde, co potřeboval, předá krabici prodávající: „Zabalte mi je. Ale zaplatím až zítra. Zapomněl jsem si doma peněženku.“
„Prosím, beze všeho,“ říká prodávající a přebírá boty, aby je zabalil.
Když zákazník odejde, přiznává se majitel obchodu, který všechno sledoval a křičí: „Vy jste se zbláznil. Dal jste mu boty zadarmo. Ten se tady už neukáže!“
„Nedělejte si starost, pane šéf. Určitě přijde. Já jsem mu pro jistotu zabalil do krabice dvě levé boty,“ říká prodávající.

„Pane doktore, mám problémy se spánkem. V noci se probudím a nemohu už usnout.“
Doktor na to: „Představte si, že je už ráno a vy musíte vstávat. Uvidíte, jak se vám začne chtít spát.“

Na jedné francouzské restauraci bylo na dveřích napsáno: Přijďte se k nám nasnídat. Snídaně zdarma. Účet platí vaši právnuci.
Jeden pán využije nabídky. Vydatně posnídá, pak se zvedne a chystá se odejít.
„Haló, pane, a co účet?“ volá číšník. „No dovolte, na dveřích máte napsáno, že účet zaplatí právnuci!“
„No právě, vy platíte za vašeho pradědečka. Jste přece jeho pravnuček.“

Z francouzských pramenů vybral a volně přeložil Jaroslav Vaněk.

Co dělají ženy a muži jinak

Objevil jsem před časem v jedné francouzské knížce článek, který se zabýval rozdíly ve způsobu, jak něco dělají ženy a muži. Tak např. se tam říká, že při navlékání niti do jehly drží muži jehlu v levé ruce a nit v ruce pravé. U žen prý je to opačně. Zdálo se mi, že by článek mohl zajímat i čtenáře Jablíčka.
Jenomže když jsem si dělal průzkum, zda uvedené rozdíly skutečně existují, většina žen rezolutně tvrdila, že drží jehlu a nit stejně jako muži. I v ostatních případech se jejich vyjádření neshodovalo s článkem.

Domníval jsem se tedy, že text je neseriózní a od jeho zveřejnění upustil. Jenomže po nějaké době přišly některé z dam, které tvrdily, že si počínají jako muži, s tím, že když tyto činnosti doma prováděly v praxi, bylo tomu naopak.
A tak jsem se rozhodl, že přece jenom o tom napíši, abyste si sami mohli ověřit, jak tomu doopravdy je.
Tedy ještě jednou: Při navlékání niti drží prý muž jehlu v levé ruce a nit v pravé. Žena prý drží nit v levé a jehlu v pravé ruce.

Při ždímání prádla prý muž drží prádlo dlaněmi dolů, žena dlaněmi obrácenými nahoru.
Když ženy škrtaří zápalku, čtyři z pěti prý škrtaří směrem k sobě, zatímco 3 ze čtyř mužů směrem od sebe.
Když prý si muž prohlíží nehty, činí tak s pěstí přivřenou, zatímco žena s rukou roztaženou.
Znovu připomínám: Nevím, jak to je doopravdy, a je na vás, abyste si to ověřili. Ale ať už držíte jehlu v kterékoli ruce, hlavně, abyste se nití trefili do jejího ouška.

Jaroslav Vaněk

Křížovka

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

„Dlouho jsem tě neviděl, jak jsi prožil silvestra?“

„Ále, nejdřív jsem nevěděl, kam mám jít, a teď si nemůžu.....tajenka.....“

1	M		L			O	V
2	K	O			M		
3	G		M	O			
4	O			N			
5	V				J		
6	S	P				C	
7	T		L				
8	O			Á			
9	M			I	T		
10	Š		P	O		A	

	K				M		L
			N			O	R
				T	E		Y
	J			O			J
			M				D
		X				T	I
					T		K
	B			O			T
			S	I			N
		I		O	T		Y

1. NEPEČENÝ DORT
2. DEHTOVÉ MAZADLO
3. SADA NA OPRAVU DUŠÍ
4. MOHUTNÁ ŘEKA V JIŽNÍ AMERICE
5. ZÁSOBÁRNA VODY
6. ZASILATELSTVÍ
7. CIBULOVITÁ KVĚTINA
8. KANADSKÁ PROVINCIE
9. INDIÁNSKÉ BOŽSTVO
10. ŠEPTAT KOMPLIMENTY (CELÝ ŘÁDEK)

- PÁLENÝ CUKR
- MECENÁŠ
- VRSTVY BUNĚK
- ALEGORIE
- SIBIŘSKÝ PES
- SPECIALISTÉ
- HMOTNÉ STATKY
- BODNÁ ZBRAŇ
- PÍSMENO ANGLICKÉ A ČESKÉ ABECEDY

POMŮCKA: DONÁTOR, EPITELY, MANITOU, ONTÁRIO, SAMOJED, SPEDICE

.....
Redakce: Věra Niklová, Jaroslav Vaněk, Ludmila Prchalová, Jitka Hojná a další přispěvatelé
Redakční rada: Ondřej Rázl, Magdaléna Kuřová, Petra Plodíková, Zdena Lehmannová
Kontakt: plodikova@ssmhb.cz, 569 433 757.
Náklad: 400 ks
Za případné chyby v textu se omlouváme.
Uzávěrka příštího čísla 15. června 2016.

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

UNIDERMA®
 PROFESSIONAL HYDRA SYSTEM