



Čtvrtletník

# Jablíčko

časopis Sociálních služeb HB



1/2017 ročník 7.

číslo 25

[www.ssmhb.cz](http://www.ssmhb.cz)

strana 3



Hudba léčí

strana 6-7



Kdo vám s čím  
pomůže

strana 12-13



Velikonoční zvyky a  
tradice

## Jaro přišlo do domova



Po dlouhé zimě jsme opět zahájili práci na zahradě a zároveň obnovili spolupráci se ZŠ Nuselská. Děti v rámci pracovní výchovy přišly pomoci s úklidem zahrady a okolím domova. Naši klienti si spolupráci velmi pochvalovali a jsou rádi, že se děti do péče o zahradu rády zapojují.

## Úvodník ředitelky



Vážení čtenáři, setkáváme se v jarních měsících, kdy se příroda probouzí a na naší zahradě u domova pro seniory vyráží první kvítka a sluníčko nám po dlouhé zimě dodává energii. Ráda bych se s Vámi podělila, co nás čeká v letošním roce. Pokračujeme v budování naší „Zahrady smyslového vnímání.“ Čeká nás realizace vodního prvku, užitkové zahrady a dřevěné pergoly. Pokračujeme ve spolupráci s dětmi ze Základní školy Nuselská, které nám pomáhají v údržbě zahrady a při tvorbě naučné stezky, jež je přístupná všem občanům města Havlíčkova Brodu. V letošním roce bychom i nadále pracovali na tom, abychom co v největší míře poskytovali našim klientům péči šitou na míru dle jejich individuálních potřeb a přání, které jsou v souladu

s posláním, zásadami a cíli našich služeb ať v pobytových, ambulantních či terénních službách. Rádi bychom navázali spolupráci s Oblastní charitou v oblasti hospicové péče tak, abychom našim klientům dokázali poskytnout co nejdobornější zdravotní péči v posledních dnech jejich života v našem zařízení.

Dále jsme rozšířily dobu poskytování terénní pečovatelské služby v domácnostech klientů o víkendech a v odpoledních hodinách. V tomto trendu bychom rádi pokračovali i do budoucna, aby mohli senioři za pomoci našich služeb co nejdéle zůstat ve svých domovech.

V oblasti péče o klienty s Alzheimerovou chorobou se v letošním roce zejména zaměřujeme na individuální stravovací plány. Za důležité považujeme i prostředí, v kterém naši klienti žijí. Vybudování nové retro-komunitní místnosti pro klienty s demencí a vylepšení interiéru domova pro seniory retro předměty, které mají senioři rádi, vylepší standard bydlení v našem domově.

Za důležité považujeme i nabídku programů pro klienty pobytových služeb, kdy každý den nabízíme různé programy jako jsou - muzikoterapie, canisterapie,

trénování paměti, rukodělné dílny, keramická dílna, rehabilitační cvičení, klub Klubíčko, sportovní hry, vyjíždky do města a spoustu dalších aktivit dle zájmu klientů. Důležitou aktivitou je též Univerzita třetího věku, kterou pořádá v našem domově Kraj Vysočina ve spolupráci s Vysokou školou polytechnickou v Jihlavě. V Domově pro seniory Reynkova též probíhají bohoslužby, které jsou přístupné i pro širokou veřejnost.

Veškeré aktivity odrážejí zájem našich klientů, které společně řešíme každých 14 dní na pravidelných setkáních. Z jednorázových akcí, které nás čekají bych ráda zmínila zahradní slavnosti v červnu a v srpnu, charitativní akci pro děti s cystickou fybrózou „Knycká pětihodinovka“, které se již po druhé budeme s klienty aktivně účastnit i akci „Molitánový muž“, která se setkala s velkým zájmem. Také se moc těšíme na setkání s ostatními poskytovateli služeb v soutěži „Umíš, umím, umíme“, kde budeme soutěžit ve zpěvu či jiných aktivitách.

Na závěr bych ráda všem našim čtenářům popřála krásné svátky velikonoční a hodně zdraví do dalších dnů.

**Vaše  
Magdalena Kufrová,  
ředitelka SSMHB**

Chcete přispívat do Jablíčka? Máte pro nás nějaké nápady, připomínky?  
Napište nám na [terapie@ssmhb.cz](mailto:terapie@ssmhb.cz)!

## Hudba léčí (2. část)

Vítám Vás u pokračování hudebního okénka „Hudba léčí“. V dnešním díle se zaměříme druhy hudby a to na hudbu Klasickou. Každý z nás má jiný sluch a každému z nás se líbí jiný tip hudby. Pokud má poslech splnit svůj účel, je třeba poslouchat hudbu, která se nám opravdu líbí.

### Máme několik druhů hudby:

1. Hudba vážná, klasická
2. Hudba lidová
3. Hudba moderní, populární

Všechny tyto základní druhy se samozřejmě ještě rozdělují na další, ale to až postupně v dalších dílech. Dnes bych chtěla psát o hudbě klasické. Klasická hudba, je široké a hodně nespolehlivé označení pro hudební formy a tradici do níž řadíme především období Renesance, Baroka, Klasicismu a Romantismu. Je charakteristická především pro západní kulturu, mimoevropské kultury nevyvinuly žádnou hudební tradici srovnatelnou s klasickou hudbou. Moderní klasická hudba se vyznačuje nepřístupností a nabouráváním klasických témat. Je však pravdou, že léčebné účinky plní klasická hudba velmi dobře.

Tento tip hudby má převážně skupinovou, orchestrální produkci. Skladby vážné hudby jsou rozepisovány pro mnoho hudebních nástrojů – smyčcové, dechové, bicí a strunné nástroje. V orchestrálním provedení vyzní tato hudba úplně nejlépe ať už živě zahráná nebo v reprodukované podobě. Samozřejmě vážná hudba není jen orchestrální nástrojová záležitost, ale také hlasová. Máme zde opery, operety, různé etudy, zpěvohry.

V muzikoterapii se tato hudba používá zejména k celkovému zklidnění pacientů, klientů například velmi závažných psychických poruchách, dále u pacientů po mozkové příhodě i jako stimulant pro dlouhodobě ležící klienty a při kómatických stavech pacientů. Nejčastěji používaní skladatelé v léčebné muzikoterapii jsou: Bedřich Smetana, Antonín Dvořák, Johann Sebastian Bach, Franz Schubert, Wolfgang Amadeus Mozart, Frederik Chopin, Ludwig van Beethoven atd.

I v televizních programech dnes najdeme mnoho programů s vážnou hudbou, dokonce i živé televizní přenosy z různých Evropských a světových scén. Pojdme se společně zamyslet a zaposlouchat do vážné hudby...jako první doporučuji operu „Don Giovanni“ od W.A. Mozarta. Přeji krásný začátek jara, hodně slunce a v dalším díle se můžete těšit na hudbu lidovou.

Vladka Ranecká

## INZERCE

PRODÁM ELEKTRICKÝ INVALIDNÍ VOZÍK SHOPRIDER, SKÚTR OVLÁDANÝ ŘIDÍTKY, NABÍJEČKA, DÉLKA JÍZDY 30 KM.

V DOBRÉM STAVU!

CENA DOHODOU.

KONTAKT: 731 268 968



## BLAHOPŘEJEME

V uplynulých měsících oslavili narozeniny.

### LEDEN

Dvořáková Jarmila  
Charouzová Jana  
Šandera Josef  
Rychtářová Anežka  
Chvojková Miluše  
Kolařík Václav  
Macková Danuše  
Schlicksbier Josef  
Šmídová Milada, Mgr.  
Rasocha Bohuslav  
Neuvirt Karel  
Kopřivová Milada  
Polcarová Marie  
Vašíčková Marie

### Domovinka:

Bukovský Jiří  
Pelikánová Marie  
Studeníková Vlasta  
Valentová Jaroslava

### ÚNOR

Klofáčová Marie  
Barborka Dalibor  
Nejedlá Růžena  
Svobodová Marie  
Trachtulcová Zdeňka

### Domovinka:

Melicharová Jaroslava  
Plodíková Marie  
Vozábová Marie

### BŘEZEN

Mišťová Stanislava  
Šimon Václav  
Vašíček Josef  
Pecen Josef  
Jirsová Miroslava  
Aronová Marie  
Cyranyová Zdeňka  
Vávrová Marie  
Milichovská Marta  
Matějová Miloslava  
Baloun Josef, Mgr.

### Domovinka:

Komárek Josef

Všem **GRATULUJEME!**

## Pečovatelská služba se představuje

Život s sebou přináší nejenom radosti. S přibývajícím věkem či se změnou zdravotního stavu mohou nastat situace, kdy to, co nám bylo přirozené a zvládali jsme samostatně bez jakékoliv pomoci, může být problémem.

Pečovatelská služba je pro mnohé neznámý pojem. Často se setkáváme s tím, že sami žadatelé a jejich blízcí nevědí, jakou pomoc mohou očekávat. Občas jsou požadavky na zajištění péče více než skromné, jindy přesahují naše možnosti. Cílem naší služby je poskytnout klientovi takovou pomoc a podporu, která mu umožní žít co nejdéle ve vlastní domácnosti tak, jak byl zvyklý a podpořit ho ve schopnostech, které má a může využívat.

Je důležité uvědomit si, že pečovatelská služba je terénní forma pomoci – tzn. že je poskytována v domácnosti klienta. V rámci pečovatelské služby můžeme zajistit pouze činnosti přesně definované zákonem. V praxi to znamená pomoc s domácností (úklidy, praní, žehlení), zajištění nákupů a pochůzek, zajištění stravování (dovážka obědů nebo pomoc

při přípravě stravy v domácnosti klienta), doprovázení (k lékaři, na úřady apod.) a pomoc se sebeobslužnými činnostmi (koupaní, oblékání, provádění hygieny apod.). Nemůžeme poskytovat zdravotní péči.

Pečovatelská služba je z hlediska zachování běžného života klientů jednou z nejdůležitějších. Naše pečovatelky dochází do domácností a vypomáhají způsobem, který je pro klienta běžný a obvyklý. V domácnosti klienta jsme vždy návštěvou, respektujeme pravidla domácnosti a snažíme se co nejméně narušit soukromí klientů. Mnohdy mezi našimi pečovatelkami a klienty vznikají přátelské vztahy. Nejsme komerční služba, při vstupu klienta do služby musí být vždy sepsána smlouva o poskytnutí pečovatelské služby.

Od začátku tohoto roku bylo uzavřeno 30 smluv, které umožňují využívat naši pečovatelskou službu. V zimních měsících dochází vždy k mírnému nárůstu klientů. Jedním z důvodů je fakt, že pochůzky, které si běžně naši klienti vyřizují sami, se v případě špat-

ného počasí (sněhu, náledí) vyřídít neodvážejí.

V loňském roce jsme na základě zvýšené poptávky rozšířili provozní dobu. Pečovatelská služba funguje ve všední dny od 6:30 do 20:00 hodin, o víkendech a státních svátcích od 7:00 do 15:30 hodin. Rozšířili jsme pečující tým, součástí pečujícího týmu nejsou pouze ženy, jak by mnozí očekávali, ale také několik mužů. Klient má tak možnost zvolit si pečující osobu.

Kapacita naší služby je stabilní, avšak kolísá počet klientů. V současné době je naše kapacita volnější a jsme schopni zajistit i obsáhlejší péči a pomoc. S každým zájemcem či žadatelem o službu je individuálně jednáno a výsledkem takového jednání je služba „ušitá na míru“. Každý má jiná přání a potřeby, jiné schopnosti a potřebuje zajistit jinou míru podpory. Pokud váháte, zda pečovatelská služba je pro Vás, či pro Vaše blízké tím pravým řešením, neváhejte nás kontaktovat.

**Mgr. Lucie Košmiderová,**  
**vedoucí terénních a**  
**ambulantních služeb**

## Statistika uživatelů za rok 2016



Za rok 2016 nastoupilo na službu domov pro seniory 45 nových uživatelů. Z toho evidujeme 42 bývalých uživatelů této služby. Tato služba disponuje kapacitou 98 lůžek.

Domov se zvláštním režimem v loňském roce začalo čerpat 17 nových uživatelů. 12 uživatelů této služby zemřelo. Pro službu domova se zvláštním režimem máme registrováno 28 míst. V současnosti je na této službě 6 míst pro muže a 22 míst pro ženy.

Odlehčovací pobytovou službu v minulém roce využílo 51 uživatelů.

**Sociální pracovníci**

## Pozvání na kávičku do Klubu důchodců v Perknově

Vážení přátelé,  
dovolte mi, abych Vás pozvala na kávičku do „Klubu důchodců“ v Perknově.

Scházíme se každých 14 dní v Hasičském klubu – Perknov (lidově řečeno hasičárna).

Klub se datuje založením před 20ti lety a stále se vylepšuje, jak se střídají generace.

Jedni končí, druhí začínají.

Vedoucím klubu je pan Štěpánek. Máme také svou královnu, paní učitelku Proňkovou,

která velí a vede toto království ke slávě a úspěchu.

Je nás velká parta a věřte, že se všichni při našich schůzkách rádi vidíme.

Pan Štěpánek nás všechny přivítá a seznámí s novinkami.

Jsme všichni dobře naladěni a plní nových poznatků a zážitků. Přirovnala bych nás k úlu pilných včeliček se svojí královnou.

Má-li někdo životní jubileum, popřeje se mu štěstí, zdraví a zahraje mu naše skvělá kapela „Perknovanka“ oblíbenou písničku.

Jsou mezi námi i kumštýři, kteří dokáží na každé setkání připravit vystoupení s danou tématikou.

Je to zpěv, scénky, recitace. Máme mezi sebou šikovné a nadané babičky a dědečky, kteří se

i v tomto věku dokáží převléknout za postavičky, např. ta-nečnice, školačky, mikuláše, čerty

apod. K tomu hraje výše zmiňovaná kapela „Perknovanka“, která je složena rovněž ze samých

seniorů. Komu zdraví umožňuje, ještě si zatančí, dokonce i moderní tance. Prostě využí-

váme toho,

co si ještě pamatujeme ze školy a ze života. Dokážeme hlasitě zpívat, radujeme se a zapomeneme, že některým třeba bylo už i 80 let.

Dovolím si říct, že náš klub je výjimečný, všichni tu na chvíli zapomenout na svá současná zdravotní omezení, na běžné denní starosti a vrátíme se do našich mladých let.

Vypijeme si víno, kávu a k tomu zákusek, či malé pohoštění. Všichni pak odcházíme v dobré náladě, s novou energií do dalších dnů a těšíme se na další setkání.

Naše krátké posezení při kávičce končí, děkujeme za návštěvu a přejeme krásný a pohodový

rok 2017, plný zdraví a životního optimismu.

Doporučuji Vám, založte si ve svém městě či obci také takový klub, kde senioři na chvíli zapomenou na své starosti a nemoci. Najde se třeba i mezi Vámi taková kapela jako je naše „Perknovanka“, která svými písničkami potěší a zahřeje Vaše srdíčka.

Je příjemné se i v pokročilém věku scházet s dobrými přáteli, zasmát se, zavzpomínat a zaspívat si.

Každý den je nový začátek, nadechněte se, usmějte se a začněte znovu, jen tak budete šťastni a spokojeni.

To Vám přeje

**Ludmila Prchalová**  
**Na Výšině, Havlíčkův Brod**

„Knyk bez hranic,, z.s. a další nadšenci Vás srdečně zvou  
na 2. ročník sportovně-společensko-benefiční akce

*Knyká*  
**Děti hodínková**  
*- aneb potíme se pro slane*

**Charitativní běh**  
**pro nemocné cystickou fibrózou**

**V Knyku 10.6.2017 13<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>**

Výtěžek z celé akce bude věnován Klubu nemocných cystickou fibrózou.

Pro běžce i neběžce, kteří si chtějí užít odpoledne v přírodě a pomoci tak dobré věci.

Opakovaně se bude zdolávat 4km dlouhý okruh Vlkovskem v časovém limitu 5 hodin, ve věkových kategoriích od kočárků po seniory.

Více informací a registrace na  
[www.knykbezhranic.webnode.cz](http://www.knykbezhranic.webnode.cz)  
nebo tel.: 737 922 485

M FOKUS VÝVOJ

## Kdo vám s čím pomůže

### Mgr. Magdalena Kufrová (ředitelka)

- modré patro, č. dveří 158
- řídí celé Sociální služby města Havlíčkova Brodu
- jednou za dva týdny ve čtvrtek od 13:30 hodin probíhá setkání s paní ředitelkou v jídelně domova pro seniory, kde je Vám paní ředitelka k dispozici s případnými dotazy ohledně poskytování sociálních služeb

### Bc. Kateřina Nováková (asistentka ředitelky)

- modré patro, č. dveří 157
- tato pracovnice Vám pomůže s technickými problémy jako kopírováním různých dokumentů, posílá články do novin

### Ing. Filip Hejkal, Bronislava Čechová, Zdena Musilová (ekonomický úsek)

- modré patro, č. dveří 156
- nově nastoupení klienti můžou v této kanceláři hotově zaplatit úhradu za pobyt

### Jana Hloušková, DiS. (vedoucí pobytových služeb), Bc. Milan Žák, DiS., Veronika Secká, DiS., Bc. Markéta Břízová, DiS. (sociální pracovníci)

- modré patro, č. dveří 141, 142
- poskytnou Vám informace o průběhu poskytované služby
- zprostředkují kontakt se společenským prostředím (různé úřady, soudy, zdrav. zařízení)
- provádějí vyúčtování poskytovaných služeb a spravují Vaše hotovostní konta
- zařídí Vám odhlášení/přihlášení jídel, odchody na dovolenky
- mají na starost dobrovolníky, kteří navštěvují Klienty

### Mgr. Miloslav Kozlík (vedoucí sociální péče)

- modré patro, č. dveří 144
- bude Vám nápomocen při zvládání krizových situací
- doporučí Vám odpovídající sociální služby
- bude se zabývat Vašimi podněty na zlepšení kvality poskytovaných služeb

### Zdeňka Lehmannová, Petra Plodíková, Vladěna Ranecká (terapeutky)

- modré patro, č. dveří 148
- tyto pracovnice se Vám budou věnovat při trávení volného času a různé nabídky programů
- zajišťují pro Vás společenské akce (vystoupení dětí z MŠ a ZŠ, návštěva divadla, výlety, vycházky apod.)

### Hana Pospíchalová (knihovna a majetek)

- modré patro, č. dveří 150
- Vám pomohou při výběru knih v naší knihovně
- evidují veškerý majetek v zařízení

### Hana Fikarová, Vlasta Gabková ml. (recepční)

- modré patro
- zajišťují kontakt klientů s pracovníky i veřejností
- evidují návštěvy klientů
- zapisují zájemce na pedikúru a ke kadeřnici
- půjčují noviny a rozdávají poštu

### Marta Volná (bufet)

- modré patro
- zajišťuje nákupy pro klienty

### Jana Kučerová (vedoucí stravovacího provozu)

- modré patro, č. dveří 133
- zajišťuje chod kuchyně a stará se o kvalitu podávaných jídel

### Jan Zimmermann (správce budov)

- modré patro, č. dveří 168
- má na starosti chod budovy (topení, světlo, voda, teplo, malování, elektřina, plyn apod.).
- řídí úsek údržby, prádelny

### Josef Sadílek, Karel Švanda (údržba)

- hnědé patro, č. dveří 009
- můžete se na ně obracet při řešení drobných poruch na pokojích
- zajišťují odvozy na nákupy, do města a k lékařům
- mají na starosti údržbu kolem budovy

**Eva Kadlecová, Vilma Hladíková, Jindřiška Červená (prádelna)**

- hnědé patro, č. dveří 024
- zajišťují praní, žehlení, drobné opravy a označení prádla pro klienty

**Miroslava Henková (rehabilitační  
pracovnice)**

- hnědé patro, č. dveří 053
- na základě rozhodnutí ošetřujícího lékaře vykonává rehabilitační cvičení u klientů
- sama si řídí relaxační cvičení s klienty

**Pavλίνα Krčálová, Iva Koubková,  
Blanka Pfeiferová, Eva**

**Suchá, Jaroslava Štěpánová, Iveta Vaková**  
(zdravotní všeobecné sestry)

- zelené a žluté patro
- pracují v domově pro seniory a poskytují zdravotní péči uživatelům služeb

**Marie Beranová, Tomáš Kyncl, Ludmila Říhová, Anna Křípalová, Romana Benešová, Věra Domkářová, Markéta Lacinová, Libuše Milichovská**

**Jaroslava Benáková, Pavlína Dymáková,  
Lenka Chalupová, Alena Pazderková, Iva  
Sedláčková, Ilona Válová, Milada Burdová,  
Vendula Váchová, Ilona Drlíková**

**Vladislava Čejková, Marie Konopčíková,  
Alexandra Ochtinská, Jana Tichá, Hana  
Tomanová, Lenka Vašáková, Vladimíra  
Poulíčková, Marta Volná**

**Lucie Bláhová, Ivana Jarošová, Hana Novotná, Veronika Pechová, Simona Pospíchalová, Hana Opršalová, Iva Sochorová, Drahomíra Stehlíková, Vladimíra Strapcová, Michaela Suková, Jana Svitáková, Hana Šolarová**  
**(pracovnice sociální péče)**

- žluté, zelené a červené patro, oddělení domova se zvláštním režimem
- pracují v domově pro seniory a poskytují činnosti sociální péče uživatelům služeb



**Mgr. Lucie Košmiderová (vedoucí terénních a ambulantních služeb, sociální pracovníce)**

- kancelář v budově DPS Na Výšině 3241
- jednání o poskytování pečovatelské služby a služby denní stacionář
- příprava smluv se žadateli
- provádění sociální práce na poli terénních a ambulantních služeb

**Miroslava Drahozalová ( vedoucí denního  
stacionáře, koordinátorka peč. Služby  
střediska Reynkova)**

- koordinuje poskytování činností pečovatelské služby jednotlivým klientům
- vedoucí denního stacionáře

**Eva Šílová (koordinátorka pečovatelské služby střediska Na Výšině)**

- koordinuje poskytování činností pečovatelské služby jednotlivým klientům

**Věra Machová, Tereza Čejková, Věra Kučerová, Eva Steineckerová**  
(pečovatelky denního stacionáře)

- poskytují služby denního stacionáře

**Miroslava Balounová, Ludmila, Procházková, Květa Mühlfaitová, Eva Beránková, Ivana Sojková, Martin Kubát, Soňa Peknhausová, Marie Landová, Jaroslav Kahoun**  
- poskytují činnosti pečovatelské služby, středisko Reynkova

**Jolana Burešová, Josef Beránek, Taťana Bočková, Věra Puhová, Marta Divišová, Miroslava Líšková, Jana Nováková, Ivana Posejpalová**

- poskytují činnosti pečovatelské služby,  
středisko Výšina

## Jsi můj miláček

Po naší svatbě jsem žila několik týdnů v nadšení, v neopakovatelné blažené atmosféře. Že již nejsem slečna, ale vdaná paní. Budu se starat jak o manžela, tak i o děti, které se nám narodí. Budu na to určitě stačit. Do této atmosféry mě manžel sdělil, že zítra nebude na svém pracovišti v penicilence v Roztokách u Prahy, kam jezdil z Bubenče vlakem, kde jsme kousek od nádraží byd-

leli. Musí jet do knihovny na Loretánské náměstí, kde mu sdělili, že již tam má k dispozici odborné zahraniční knihy, které si u nich objednal. Je velká škoda, že je nepůjčují mimo knihovnu, ale že je musí studovat přímo v knihovně. Je docela možné, že tam bude muset jít i další den. O jídlo se nemusím starat. Je tam bufet i jídelna, které využije. Vzala jsem to na vědomí. Přemýšlela jsem,

jak mu udělat radost aby věděl, že na něho myslím i při jeho studiu v knihovně. Tenkrát u nás mobilní telefony ještě neexistovaly. Došla jsem nápad a já ho realizovala. Nastříhala jsem asi deset proužků papíru o málo větší než lístek na tramvaj. Po obou stranách jsem napsala perem sdělení: Jsi můj miláček.

*Pokračování na str. 9.*



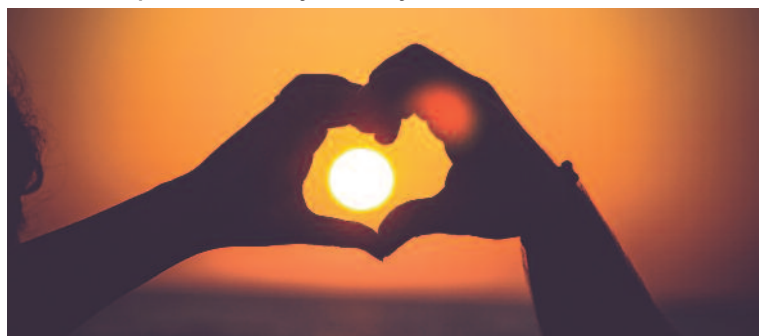
*Pokračování na str. 8.*

Lístky jsem nastrkala do všech kapes u kalhot, saka, náprsní kapsy, kde měl manžel náprsní peněženku i do kapes svrchníku. Také do aktovky, kam si manžel uložil blok, do kterého si bude zapisovat poznámky. Byla jsem přesvědčena, až manžel některý lístek objeví, bude mít radost. Po zaměstnání jsem doma čekala, až manžel přijde z knihovny, jak radostně lístky přijal.

Bylo to ale jinak. Manžel přišel domů zamračený. Ptala jsem se, jaké to bylo. „Ani se neptej, tys mi ale dala! Taková ostuda! „Jaká ostuda?!“ Nechápala jsem. „Však ty víš, cos mi dala do kapes“. „No lístky jsi můj miláček, abys věděl, že na tebe stále myslím. Ty jsi

nebyl rád?“ Když jsme se oba uklidnili, manžel vyprávěl. „Asi jsem dal omylem místo jízdenky po přestupu do druhé tramvaje, která byla narvaná tvůj lístek, jsi můj miláček, paní průvodčí. Než jsem vystoupil z tramvaje, tak jsem slyšel, jak říká, že takovou blbost nikdy nedostala a mluvila, že to psal asi nějaký blázen. Když domluvila, byl jsem z tramvaje venku a šel kus pěšky do knihovny. Tam jsem si v šatně sundal kabát, šatnářka mi dala lístek od šatny. Ten jsem si strčil do kapsy saka. Pak jsem vyplňoval na každou knihu zvlášť výpůjční lístek a byl jsem obsluhován příjemnými a ochotnými paními knihovnicemi. Vyplněné výpůjční

lístky jsem jim vrátil. Odcházel jsem vyhledat si ve studovně místo u okna. Slyšel jsem, jak se obě knihovnice pochechtávají. Nejdříve jsem si běžně prolistoval obě knihy. Podle obsahu jsem si vyhledal v odborné knize od autorů z Itálie potřebné statě a od Francouzů též. Studoval jsem pilně. Až u oběda jsem si udělal pauzu a pak studoval a zapisoval potřebné až dlouho do odpoledních hodin. Nechtělo se mi studium přerušit a dokončit práci až zítra. Vracel jsem knihy opět u okénka. Knihovnice zběžně prolistovaly knihy, zda není



vytržený nějaký list a pak se mě ta první otázala. „Jsem váš miláček? A ta druhá: a já jsem také váš miláček?!“ Já jsem zkoprněl, co mně to říkají, na co se mne ptají?

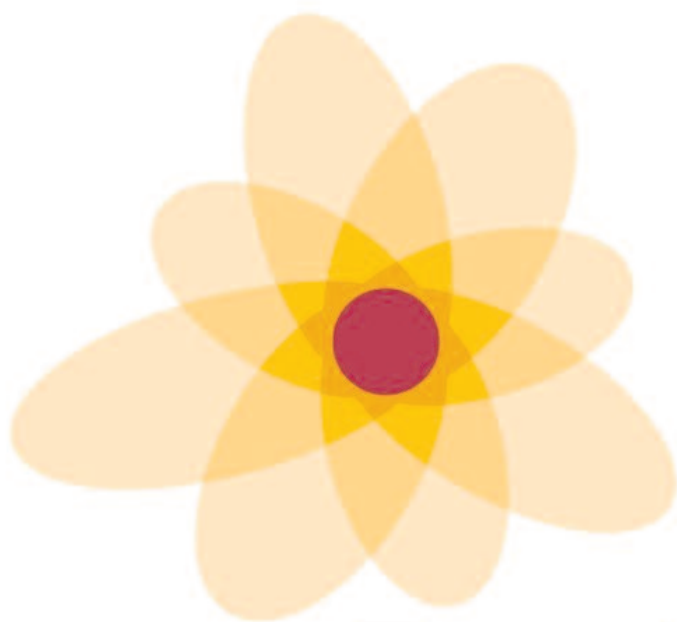
Rychle jsem se vzpamatoval a odpověděl jim, že oběma moc děkuji za jejich ochotu a vstřícnost, za poměrně rychlé vyřízení žádosti o zahraniční literaturu, kterou nutně potřebuji ke své práci. Ještě jednou jim moc děkuji. Ony mne ujistily, že když budu opět něco potřebovat, ať se na ně obrátím, že mně rády vyhoví. A tak jsme se oboustranně rozloučili. Šatnářka, když mne viděla, že jdu pro kabát, hned mi ho přinesla. Než ho položila na pult, vyndal jsem z kapsy lístek od šatny a pa-

pírovou desetikorunu za šatnu. Oblékal jsem si kabát a najednou slyším šatnářku, jak křičí: „Co si to o mne myslíte! Já jsem spořádaná žena, mám svého hodného a milujícího manžela. Vychovali jsme dvě děti. Já jsem jí přerušil. Klidně jsem jí řekl, paní to je moc dobře, co mně říkáte. Kdyby to měl každý tak jako vy, byl by ráj na zemi. A ona na to: „Tak si to pojdte vzít zpátky, já to nechci!“ „Ale paní šatnářko, vždyť tu máte ceduli, že šatna stojí 10 korun.“ „No, to jo, ale tady si pojdte vzít ten lístek zpět, já ho nechci!“ Podávala mi lístek, na kterém

bylo napsáno: Jsi můj miláček. Užasle jsem se na lístek díval a zvolal jsem: To je písmo mojí ženy, vždyť to psala moje žena, jak se

to k vám dostalo?“ „Tak vidíte, vidíte, to tedy patří vám a ne mně.“ Sáhl jsem do kapsy a vytáhl lístek. Jsi můj miláček. Ukázal jsem ho paní šatnářce a oba jsme se začali smát. Tak vidíš, co jsi mně způsobila. Nedala jsem se a zvýšeným hlasem jsem odpověděla: „Já ti píši, že jsi můj miláček a ty to rozdáváš cizím ženským. Že se nestydíš!“ „Copak já jsem o tom věděla?“ Tvářila jsem se uraženě. Za chvíli manžel přišel a donesl mi s úsměvem zbylé lístky s nadpisem Jsi můj miláček. „Tady to máš ode mne, abys věděla.“ Objali jsme se a velká pusa náš spor uzavřela. Že to takto dopadne, jsem netušila.

**Věra Niklová**



# SeniorPoint

## Akce v Senior Pointu v Havlíčkově Brodě

Od ledna proběhlo několik přednášek na téma Senior v dopravě, Cestujeme s Davidem Myslivcem, První pomoc – Interní stavy, Trénování paměti, Setkání s paní místostarostkou města na téma Sociální služby dříve a dnes, Káva potmě ...

Každé druhé úterý v měsíci je možné využít naši kancelář v rámci Alzheimer poradny.

Každý čtvrtek probíhá zdravotní monitoring a zdravotní cvičení. V pátek se u nás seniorky scházejí k tvůrčím akcím na rukodělných dílničkách.

V sobotu 4. 3. 2017 pořádal Oblastní spolek ČČK Havlíčkův Brod již 18. ročník Plesu ČČK, který je věnován dobrovolným dárcům krve. Pro klienty Senior Pointu byly vyhrazeny dva stoly, lístky byly seniorům darovány zdarma jako dárek a všem se na plesu moc líbilo.

Ve čtvrtek 6. 4. 2017 od 8.00

do 12.00 hodin nás čeká Den zdraví. V tento den jsme si pro vás připravili měření TK, BMI, a GM, konzultaci s výživovou poradkyní a přednáška na téma: Správné čtení etiket. Od 13.30 do 14.30 hodin je nachystána bezplatná rezervace plaveckého bazénu. Kdo má rád pohyb ve vodě, je srdečně vítán – tento den se koná za podpory města Havlíčkův Brod – MA21 a Zdravého města.

V pondělí 10. a 24. 4. 2017 za předpokladu, že nebude pršet (chumelit), ale bude teploučko a slunečno, opět rozjždíme Petanqu (v uvedené termíny od 9.00 do 11.00) a Nordic walking (od 14.00 do 15.00). V úterý 11. 4. 2017 bude kancelář opět využita sociální pracovníci paní Marcelou Rýpalovou a Krajskou Alzheimer poradnou.

Ve středu 12. 4. 2017 nás čeká kurz Sebeobrany. Sejdeme se se zájemci z řad se-

niorů u TJ Jiskra v 15.00 hodin. S sebou sportovní oblečení, obuv s bílou podrážkou.

Ve čtvrtek 13. 4. 2017 budeme pokračovat Dnem zdraví. Můžete nás navštívit a nechat si opět bezplatně změřit TK, BMI a GM.

Ve středu 26. 4. 2017 nás čeká přednáška na téma : Senior a počítač v čase od 9.00 do 11.00 hodině v divadelním sále budovy AZ centra.

Rukodělné dílničky si zaměříme na velikonoční tvoření a výzdobu našich domovů. Scházíme se každý pátek v kanceláři Senior Pointu od 9.00 do 11.00 hodin.

Budeme se na Vás těšit na akcích, které pro Vás pořádáme. Přejeme Všem čtenářům krásné a pohodové svátky jara.

**Za tým Senior pointu**  
**Ilona Loužecká**  
**724 551 604**

## 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 pátá – PO VOJNĚ, PRACOVNÍ ÚSPĚCHY

V roce 1950 jsem tedy přišel do civilu a začal se rozhlížet, co budu dělat dál. Z vojny jsem se vrátil domů a dostal jsem nabídku nastoupit na policejní školu, která trvala půl roku, škola byla v Jimramově. Po jejím ukončení jsem nastoupil v Čáslavi na služebnu Sboru národní bezpečnosti. Tam jsem opět nějakou zkušenost získal a to, jak pomáhat lidem a chytat darebáky.

Ale přišla nová nabídka, kterou jsem využil. Nastoupil jsem jako kontrolní inspektor pro prodejny textilu, a abych své práci dobře rozuměl, tak jsem se zároveň vyučil obchodním příručím, jednalo se o dálkové studium po dobu dvou let. Úspěšně jsem složil zkoušku a dostal jsem na starosti všechny prodejny textilu kraje Pardubic. Podnikové ředitelství přešlo do Hradce Králové, kde byl ředitelem soudruh Hampl, takže jsem objížděl a kontroloval prodejny textilu v celém Východočeském kraji. Někdy se stalo, že v době mé přítomnosti v prodejně přivezli zboží a mně to nedalo a pomáhal jsem s přijímáním zboží, nebo i s kontrolou dodacích listů. Vedoucí prodejny byly rády, že mají pomocnou mužskou ruku.

Domů jsem přijížděl velmi pozdě a manželka chtěla,

abych se dostal někam blíž Havlíčkovu Brodu. Na základě konkursu, který jsem vyhrál, jsem se dostal do OP Prostějov. Tam se mně velmi líbilo, neboť lidé na Hané jsou upřímní a milí lidé. Domluvil jsem dovoz zboží přímo na vesnice. Tak na základě dohody byly připraveny stoly a já na ně rozložil zboží, které vyráběl OP Prostějov. Lidé z vesnic a okolí byli nadšeni, neboť nemuseli do města a přitom si nakoupili zboží, které se někdy ani neohrálo ve městě na pultech. Po skončení prodeje jsme vždy, jak je dobrým zvykem na Hané, poseděli a samozřejmě i popili. Jenže místo, abych byl doma dříve, tak jsem vlastně odjel v pondělí ráno a vracel jsem se v pátek a to pozdě večer. Při jednom takovém posezení a samozřejmě při pití hanácké slivovice jsem zarecitoval „Hanák velký panák, ztěžka vykračuje, jednou nohou druhou postrkuje“.

Manželka Boženka stále chtěla, abych byl doma více, dal jsem si žádost na Okresní národní výbor, odbor obchodu a cestovního ruchu do Jihlavy. V roce 1980 jsem byl přijat jako vedoucí odboru obchodu a cestovního ruchu. Do funkce mě přijímal soudruh Josef Svěrák, předseda Okresního národního výboru v Jihlavě.

Na místo jsem se dostal po vedoucím, který už nevykazoval žádnou činnost, protože měl důchodový věk. S předsedou jsem vycházel dobře. Za jeho působení ve funkci se začal stavět autokemp v Pávově, který je využíván do dneška. Další autokemp se začal budovat v Řásné u Telče. Mým úkolem bylo získat více peněz na tyto jednotlivé akce. Tyto projekty se stavěly z finančních prostředků cestovního ruchu. Měl jsem na starosti nepřekročení finančních prostředků, což nebylo jednoduché, protože vždy se vyskytne nějaký problém a jeho řešení vyžaduje navýšení finanční. Vzhledem k mým vztahům, které se mně podařilo na okrese i na kraji vybudovat, byly tyto akce vždy s úspěchem dokončeny. Stavba autokempu v Pávově trvala tři roky, s restaurací čtyři. Také se podařilo sehnat peněžní prostředky na odbahnění rybníka. Částka se vyšplhala na 3,5 milionů korun. Na tehdejší dobu to byla astronomická částka.

V Telči Jednota vybudovala krásnou restauraci. Kapacita autokempu v Řásné byla 150 míst. Kromě chat, tam byla postavena velká budova pro stravování i jako společenská místnost. Chtěl jsem, aby se sem lidé rádi vraceli. Telč je

krásné historické město a má co nabídnout návštěvníkům. I okolí je velmi pěkné a to v létě i na podzim, kdy se dá ještě využít babí léto. Kromě toho jsem sehnal peníze na výstavbu dvou tenisových kurtů. Personál byl veden k úctě a ohleduplnosti k hostům. Tím bylo dáno, že jeho kapacita byla neustále naplněna. Pokud přišlo, tak hosté trávili čas ve společenské místnosti, která byla velmi dobře vybavená pro hry, i pro odpočinek. Pokud bylo hezké počasí, byla k dispozici šlapadla, lodičky, také

rybáři si přišli na své. Byla jim dána možnost chytat ryby. Pokud se podařilo rybu chytit, host zaplatil poplatek ve výši Kč 30,- porybnému, protože rybník patřil Rybářskému svazu v Telči. Nejvíce však sloužil občanům a to i těm, kteří se přijeli vykoupat z Telče. Koupání zde bylo nádherné a i já jsem s mojí paní se byl zde několikrát vykoupat. Autokemp v Řásné se začal vylepšovat, protože jsem se zajímal, jak jsou vybaveny a provozovány jiné autokempy. Autokemp mohl poskytovat

služby i zahraničním hostům. Tak jsem poučoval i personál, neboť na jejich přístupu k hostům nejvíce záviselo, zda se hosté vrátí. Také v Pávově byla možnost, jak koupání, tak rybolovu, samozřejmě za poplatek, který nebyl nijak vysoký. Ti odvážnější chytali bez povolenky, pokud je nechytil porybný, tak neplatili nic a ještě si odnesli kapra.

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

## Velikonoční zvyky a tradice

Velikonoce jsou křesťanskými oslavami konce období půstu a připomínají poslední dny Ježíše Krista, jeho smrt i vzkříšení, pohanská tradice se váže k oslavám Velikonoc jakožto svátkům jara a svým způsobem rovněž jakéhosi vzkříšení, znovuzrození a probouzení přírody. Na jaře se příroda budí k životu zpět po zimě. Je to období zeleně a veselých barev květů, slunečních paprsků a uvolnění po tuhé zimě. Tyto svátky oslavují i plodnost a nový život všeobecně, pro křesťany je to největší svátek v roce. Název Velikonoce je odvozen od Velké noci – noci, kdy vstal Ježíš Kristus z mrtvých.

Velikonoce nemají jedno pevné datum, kdy jsou slaveny. Konají se vždy v neděli po prvním jarním úplňku. Velikonoční neděle pak může připadat na jakékoliv datum v rozmezí 22. března a 25. dubna.



## Z historie Velikonoc

Velikonoce jsou pro křesťany nejdůležitějším momentem liturgického roku. Původně byly tyto svátky nazývány Pascha nebo Pesach - svátky izraelské pospolitosti. Byla to první ze tří slavností, která byla spojená s obětováním prvorozeného dobytčete ze stáda, jakožto památka vysvobození židovského národa z egyptského otroctví.

Křesťané vnímají Velikonoce jako slavnost ukřižování a zmrtvýchvstání Ježíše Krista, touto nocí, kdy k události došlo, je Velká noc.

O slavení Velikonoc se dočteme v Bibli, z biblických zápisů vyplývá, že tyto oslavy navazují na původní Pesach a spojují starozákonní přechod Židů přes Rudé moře a Ježíšovo zmrtvýchvstání.

## Velikonoční zvyky a tradice

### Tradice velikonoční pomlázky

První zmínka o velikonoční pomlázce pochází ze 14. století. O velikonočním pondělí se jí prý šlehali manželé a milenci. Ospalci byli zas časně zrána poléváni studenou vodou, či se do vody dokonce házeli, aby se probrali.

### Pletení pomlázky a koleda:

Muži a chlapci si pletou pomlázku z vrbových proutků, na konci ji ozdobí stuhami a s pomlázkou vyrážejí v pondělí Velikonoční za ženami a děvčaty na koledu. Pomlázkou bývá krom spletených proutků také nazývána výslužka z koledování. Do různě velkých pomlázek z různého počtu vrbových proutků se vplétala barevná stuha. Malé

pomlázky se nosily stočené v kapse, se středně velkými se chodilo na koledu a těm téměř dva metry dlouhým se říkalo obřadní pomlázky.

Šleháním pomlázkou se ženám předává svěžest, mladost, ohebnost, mládí a zdraví. Svobodná děvčata chlapcům za to zavěšovala na pomlázky barevné stuhy.



### Symbol velikonočního beránka

Symbol beránka je velice starý, byl rozšířen již za dob starých pohanů. Židé beránka zabíjeli na paměť vyvedení Izraelitů z egyptského otroctví. V křesťanství je památkou Krista – beránka Božího, jeho nevinnosti, čistoty i poslušnosti. Beránek jakožto obřadní pokrm je znám již od doby středověku. Protože si beránčí maso nemohl dovolit každý, peklo se pečivo v podobě beránka. Tato tradice se nám dochovala dodnes.

Možná si říkáte: A co velikonoční zajíček? Tato tradice čokoládových velikonočních zajíčků je u nás v dnešní době také již poměrně rozšířena, není však naše původní, ale je převzatá z Německa.

### Malování vajec

Malovaná vajíčka dávají děvčata a ženy koledníkům o Velikonočním pondělí jakožto výslužku za koledu. Zdobená vajíčka patří k jednomu ze symbolů velikonočního veselí. K malování na vajíčka se váže už ne tolik známá legenda. Při svém putování Ježíš a jeho učedník Petr přišli do jednoho statku a žádali u hospodyně o kousek chleba, ta však v celém obydlí ani kousek chleba neměla, avšak v tu chvíli uslyšela křákání slepice, tak seběhla dolů do kurníku a pohostila je alespoň čerstvým vejcem v teplém popelu upečeném. Když pocestní odešli z domu, chtěla poklidit ze stolu skořápky, když je však chtěla smést, zjistila, že ty jsou zlaté.

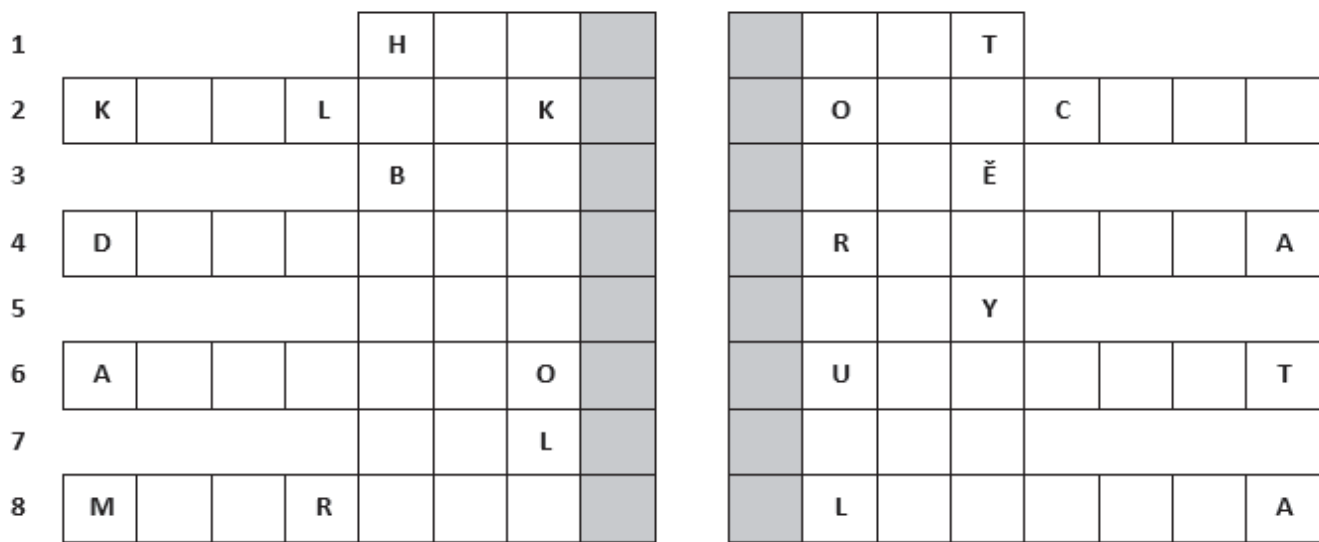
Symbol vejce je symbolem nového života, plodnosti, životní síly, narození, návratu jara bezpečí (díky skořápce) i zárodečného chaosu, ze kterého vzniká celý svět.

Existuje velké množství technik, jak vajíčka zdobit. Vybrat si můžete jakoukoliv techniku, která Vás láká či je Vám blízká a vyzkoušet ji, nebojte se experimentovat a zkoušet třeba i přírodní barvení vajíček, možná budete příjemně překvapeni. Technik barvení a zdobení je mnoho a každá má své kouzlo, i vyžaduje jinou dávku času, trpělivosti i jisté zručnosti.

## Křížovka

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

„BRZY BUDOU VELIKONOCE, FRANTIŠKU, PŮJDEŠ NA KOČIČKY?“ „TĚŽKO, TAŤKA ŘÍKAL, ŽE NA .....tajenka.....“



- |    |                    |                      |
|----|--------------------|----------------------|
| 1. | TRNITÝ KEŘ         | NOTOVÝ ZÁPIS         |
| 2. | ŠVESTIČKA          | ZIMOLEZ              |
| 3. | ZPŮSOB HRY MARIÁŠE | TENKÁ VLÁKNA         |
| 4. | SPRÁVCE DOMU       | POSVÁTNÝ PRAPOR      |
| 5. | LOVY               | NERVY                |
| 6. | HVĚZDÁŘ            | SAMOVLÁDCE, DIKTÁTOR |
| 7. | ZAKULACENÁ         | MLÁDĚ VEPŘE          |
| 8. | TAKTOMĚR           | KONEČNÉ POŽADAVKY    |

POMŮCKA: AUTOKRAT, LONICERA, ORIFLAMA, ULTIMÁTA

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. června 2017.**  
**Evidenční číslo: MK ČR E 21809**  
 .....

**Sponzorem časopisu**  
**Jablíčko je firma**

