



Čtvrtletník

Jablíčko

časopis Sociálních služeb HB



Číslo 3/2017

26. vydání

www.ssmhb.cz

Strana 3



Novinky z naší zahrady

Strana 6



Nový seriál o cestování

Strana 9



Slunečnice

Oslavy 15. výročí otevření našeho Domova pro seniory



Ve středu 20. září u nás probíhala oslava 15. výročí otevření našeho domova. V rámci této akce proběhlo několik různých aktivit. V dopoledních hodinách u nás probíhal 1. ročník umělecké přehlídky pro domovy pro seniory „Umíš, umím, umíme“, které měly možnost se účastnit všechny okolní Domovy pro seniory. Přehlídka měla několik kategorií a měla nám ukázat, že

i v pokročilém věku se dá s chutí dělat mnoho věcí – včetně hudby, tance, recitace... Vystoupení byla velmi krásná a sklídila velký potlesk a také řádné ocenění pořadatele. Cílem akce bylo také poukázat na možné aktivizace klientů v Domech pro seniory a chuť a radost dělat něco navíc. Po chutném obědě jsme trochu při kvízu trénovali paměť a také

jsme v této soutěži ocenili nejlepší týmy. V odpoledních hodinách jsme se přesunuli na zahradu našeho domova, zde byla vysvěcena nově instalovaná socha. Tento zdařilý den jsme ukončili hudbou Roseband a společně jsme si zatančili a zazpívali v jídelně. Akce se velmi povedla a všichni včetně hostů si jí moc užili. Těšíme se za rok!

Vladka Ranecká

Úvodník ředitelky



Vážení čtenáři,
V letošním roce oslaví naše organizace, patnácté výročí otevření Domova pro seniory, Reynkova. Vzpomínám na první nástupy klientů, kteří přicházeli z Domova ve Věži. Každý den jsme vítali několik klientů a dům pro seniory s kapacitou sto dvacet klientů se začínal plnit lidmi, kteří přicházeli s obavou, co je zde čeká. Celý tým pracovníků se snažil poznat jejich přání a potřeby a nastavit služby tak, aby se cítili co nejlépe. V lednu 2003 jsme měli obsazené všechny pokoje a tím plnou kapacitu služby domov pro seniory. V té době Sociální služby města Havlíčkova Brodu poskytovali jedinou službu domov pro seniory. Postupně jsme rozšiřovali služby o terénní službu pečovatelskou (služby poskytované v domácnosti), kterou jsme převzali od města Havlíčkův Brod. V roce 2007 jsme otevřeli docházkové zaří-

zení dříve domovinku dnes denní stacionář, kam přicházejí klienti na denní pobyt. Zde jsou poskytovány služby seniorům a osobám se zdravotním postižením dle jejich potřeb, od stravování, hygienickou péči až po aktivizační služby.

Po účinnosti zákona v roce 2007 jsme dle aktuálních potřeb uživatelů rozšířili pobytové služby o domov se zvláštním režimem (tato služba je určena pro klienty s Alzheimerovou chorobou) a odlehčovací pobytovou službu, která je určena klientům, o které rodina pečuje v domácích podmínkách a potřebují si odpočinout a nabrat sílu, aby se mohli nadále starat o své blízké. Tyto sociální služby poskytujeme do současné doby a dle mého názoru reagují na poptávku zájemců z řad seniorů a osob se zdravotním postižením v Havlíčkově Brodě. Musím však říci, že tyto služby zdaleka nepokryjí zájem z řad seniorů o pobytové služby. Pro představu pět set žadatelů o pobytové služby hovoří za sebe. Je nutné však specifikovat cílové skupiny pro jednotlivé sociální služby. Do pobytových služeb jsou přijímáni lidé, kteří potřebují pomoc druhé osoby 24 hodin denně v sebe-

obslužných činnostech zejména v oblasti hygieny, stravování, v péči o domácnost. Jsou to lidé imobilní, se ztrátou orientace, kteří jsou závislí na poskytované péči. Dá se říci, že čím více péče člověk potřebuje, tím je potřebnější pro pobytové služby. Do terénních a ambulantních služeb jsou přijímáni uživatelé služeb, kteří zvládají péči o sebe a domácnost za pomoci poskytovatele sociálních služeb nebo rodiny ve svém přirozeném prostředí.

Vážení čtenáři snažila jsme se v krátkosti shrnout vývoj sociálních služeb od zrodu organizace až po současnost. Musím, však podotknout, že rozvoj sociálních služeb je vždy závislý od potřeb občanů a vzhledem k demografickému vývoji naší společnosti je nutné vytvořit síť poskytovatelů sociálních služeb danému regionu, v kterém jsou služby poskytovány, aby každý potřebný občan našel službu, která je mu šitá na míru dle jeho potřeb.

Na závěr bych všem ráda popřála hezký podzim a všem zájemcům o sociální služby, aby našli tu, která reaguje na jeho potřeby.

Vaše

Magdalena Kufrová
ředitelka SSMHB

Blahopřejeme

V uplynulých měsících oslavili narozeniny tito klienti:

ČERVENEC

Mottlová Anna
Šulcová Růžena
Burešová Božena
Bouchnerová Anna
Polívková Helena
Duben Josef
Douchová Marie
Čeloudová Blanka
Domovinka:
Bacík Ervín
Černá Anna
Douchová Marie
Peřinová Viktorie

SRPEN

Fikar Josef
Kotlas Jaroslav
Hanzlová Marie
Tachovský Lubomír
Friedlová Františka
Žáková Eliška
Čermák Vladimír
Klement Miloslav
Musilová Ludmila
Exner Vlastimil, Ing.
Domovinka:
Blažková Danuše
Konopčík Vratislav
Popelová Emilie

ZÁŘÍ

Němcová Jindřiška
Pánková Marie
Fiedlerová Ludmila
Kvášová Libuše
Titulová Eva
Barborková Vlasta
Holenda František
Kasalová Marie
Karlíková Ludmila
Sedlák Antonín
Domovinka:
Fišerová Marie
Kubátová Ludmila
JUDr. Kubíková Eliška

Novinky z naší zahrady

Naše zahrada dostává novou podobu, která se těší obdivu ze strany klientů i veřejnosti. V kroužku zahradní terapie upravujeme okolí zahrady, pěstujeme bylinky, zeleninu a květiny a vše pak následně zužitkujeme, ať už v kuchyni nebo jen na ozdobu.

Zdena Lehmanová, aktivizační pracovník



Prostory naší zahrady zdobí také netradiční dekorace.



Na naší zahradě vyrostly dva nové hmyzí domečky.



Plody naší zahrady



V rámci zahradní terapie si klienti vytvořili zeleninové a květinové záhonky

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

Na vlastní kůži

Mezigenerační dialog je základem pro soužití všech generací. Tato věta se stala mottem akce, která se uskutečnila 13.9.2017 již po třetí tentokrát v Domově pro seniory, Reynkova s příznačným názvem „Na vlastní kůži“. Pořadatelé byli FOKUS Vysočina, Sociální služby města Havlíčkovy, Oblastní spolek Českého červeného kříže a havlíčkobrodský Senior Point. Akce se stala součástí vzdělávacího systému Havlíčkobrodských základních škol. Tentokrát se účastnili žáci šestých a sedmých ročníků, kteří se seznámili na vlastní kůži, jak se cítí člověk, který má problémy se zrakem, sluchem, psychickými problémy a mobilitou. Domnívám se, že toto je jedna z cest k pochopení, empatii a poznání obou generací. Pro naši organizaci, která poskytuje



služby seniorům a osobám se zdravotním postižením jsou tyto hodnoty základními principy v poskytování našich služeb. V šíření těchto hodnot vidím přínos pro celou naši společnost.

Magdalena Kufrová

Univerzita třetího věku



Co si máme představit pod pojmem Univerzita třetího věku? Je to jedna z možností kvalitního naplnění volného času seniorů. Zpřístupňuje seniorům vhodnou formou nové poznatky, vědomosti a dovednosti, které mohou využívat nejen pro svůj osobní rozvoj. Univerzita třetího věku je součástí Vysoké školy polytechnické Jihlava od března 2005 a je otevřena široké veřejnosti. Zájemcům vyššího věku nabízí všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Je přitom zohledněn zdravotní stav posluchačů i jejich životní situace. Ve školním roce 2016/2017 se Univerzita třetího

věku pořádala u nás v Domově pro seniory, Reynkova ul.. Tématem kurzu byla Arteterapie a psychologie pro seniory. Celým kurzem nás provázela paní Mgr. Lucie Poláková lektorka z Vysoké školy polytechnické Jihlava. Toho kurzu se účastnili nejen senioři našeho domova a senioři z Domova pro seniory, Husova ul., ale také i pár lidí z široké veřejnosti. První „školní den“ jsme zahájili přednáškou a to o tom, co je a co nám Arteterapie přináší. V následujících hodinách jsme si vše postupně vyzkoušeli - jak malířskou tak i modelovací techniku, které byly občas doplněny hudbou. Arteterapii jsme se věnovali celý tzv. zimní semestr. Po zasloužených prázdninách následoval letní semestr, který byl věnován přednáškám o psychologii. Ač by se zdálo, že toto téma není moc vhodné ani zábavné, opak byl

pravdou. Několikrát se mezi účastníky kurzu rozvila taková debata, že nám nestačil čas, který byl na jednu hodinu přednášky vyměřen. První dva semestry úspěšně ukončilo 10 studentů – paní Jarmila Dvořáková, pan Miloslav Felix, paní Jitka Hojná, paní Milada Kopřivová, paní Marie Krupičková, pan František Palán, paní Irena Trnková, paní Věra Pilarová, paní Božena Vašková, pan Jan Vilka.

Všem z celého srdce gratulujeme!

**Bc. Kateřina Nováková,
asistentka ředitelky**



Stáří a podzim

Léto pomalu končí, dny se krátí, ubývá světla a příroda se připravuje přivítat podzim. To letošní léto bylo opravdu letní a slunné. Určitě bychom všichni přivítaly možnost, schovat si pár slunných dnů do pytle a až nastanou chmurné podzimní dny, pomalu si je vpouštět do svých byteků.

S nástupem podzimu přichází tzv. podzimní deprese, neboli špatná nálada. A to nejen u nás seniorů, ale v dnešní době i u podstatně mladších lidí. Deprese a obavy z budoucnosti se negativně podepisují na našem celkovém zdravotním stavu.

Je proto třeba dívat se na život pozitivně, radovat se z každé maličkosti, těšit se na své i nové přátele, vnímat přírodu. Ta je nejlepším a bezplatným antibiotikem pro náš zdravotní stav. Jen takovýto přístup k životu vede k dlouhověkosti. Ne každému se toto daří, přitom stačí jen pár triků a budete se na svět dívat zase veseleji.

Každé ráno, když se probudíte, zkuste zapojit svou paměť, uvědomte si jaký je den v kalendáři a jaké máte úkoly pro tento den. Nezapomeňte se usmát, vždyť život byl k vám tak štědrý a poskytl vám další den života.

Pusťte si svoji oblíbenou písničku. Ti, kterým pohyb dovolí, mohou provést pár jednoduchých cviků na protažení krční páteře, zad, procvičit prsty u rukou, zahýbat kotníky a připravit nožky na celý den. Zařaďte do jídelníčku více vitamínů ve formě zeleninových nebo ovocných salátů, a nezapomeňte na dostatek tekutin ve formě vody, čajů, šňáv apod.

Pokud počasí a váš zdravotní stav dovolí, vyražte i na malou procházku, pozorujte přírodu, krásu podzimních stromů, kyticek v zahrádkách, poslouchejte zpěv ptáků. Zastavte se u potůčku a pozorujte tekoucí vodu, jak se převahuje přes kamínky a vyzařuje energii.

To vše má blahodárny účinek na váš psychický stav.

Odpočívejte a relaxujte, chvíli vypusťte veškeré myšlenky z hlavy a zkuste si v myslí vybavit šum mořských vln o skálu, rozkvetlou zahradu nebo krásný voňavý květ růže nebo prostě vnímejte jen ticho a ticho. Vpusťte do své mysli



zlaté slunce a jeho blahodárné účinky, stříbrný měsíc se svým tajemným kouzlem.

Žít v neustálém stresu vám totiž krátí život. Netrapte se tím, co nemůžete změnit. Obklopujte se lidmi, které máte rádi, dávejte a přijímejte radost, spokojenost a lásku.

Udělejte si pro sebe malou radost, kupte si třeba kyticu, barevný šátek, časopis, čokoládu.

Vychutnávejte si každý den, každou minutu, štěstí je opravdu v maličkostech, nemusí být vidět ani cítit.

Šťastím stáří je pamatovat si zážitky z daného dne a vyprávět je svým přátelům a blízkým.

Mějte se rádi, takoví, jací jste, tedy staří. Stáří patří k životu tak, jak k lesu staré stromy, je to prostě jeden celek.

V životě nejsou sice jen sluníčkové dny, přináší i bolestné chvíle, různé smutky a bouře. Také nemoci jsou součástí stáří. Lékař při preventivní prohlídce mi řekl, když člověk po osmdesátce nic nebolí, tak je mrtvý. I s bolestí se musíme naučit žít a vnímat ji jako prožitek a úděl stáří.

Netrapme se minulostí, nestrachujte se z budoucnosti, žijte tady a teď, tedy v přítomnosti. Nelitujme se, že jsme staří, je to naše výsada. Pohoda, láska a hezké vztahy, to je odměna za dobrý život.

A teď jsme připraveni přivítat podzim. Pro někoho chmurný, deštivý a smutný, pro někoho kouzelný a krásný se vším všudy, co k němu patří. Krásné podzimní dny přeje

Ludmila Prchalová

CESTY ZNÁMÉ NEZNÁMÉ – CHORVATSKO 1. část

Vítám Vás u nového seriálu našeho časopisu Jablíčko. Bude se soustředit na cestování. Představíme si touto cestou některé hodně turisticky navštěvované země, jejich historii, kulturu. Budu ráda za jakýkoliv Váš příspěvek do této rubriky, piště a sděľujte nám své zážitky a veselé příhody z vašeho cestování, budeme moc rádi. Začneme zemí, ke které mám obrovský citový vztah a pamatuji si ji ještě jako bývalou Jugoslávii. Poprvé jsem tuto zemi navštívila, když mi bylo 11 let. Dnes Vám jí představím.

Rozloha Chorvatska je 56 594 km², převážná část z tohoto území leží v kontinentálním podnebí, zbytek pak v podnebí středomořském. Do rozlohy je započten i povrch více než 1 000 chorvatských ostrovů různých velikostí od největších s rozlohou s minimální velikostí 1 km², přes menší až po velmi malé útesy. V Chorvatsku žije 4,29 milionů obyvatel, většina z nich se hlásí k chorvatské národnosti. První Slované na území dnešního Chorvatska dorazili na začátku 7. století, na začátku 9. století vytvořili státní útvar se dvěma vévodstvími. Prvním chorvatským králem byl Tomislav roku 925 (od roku 910 do roku 925 vévoda). Jako samostatné království Chorvatsko vystupovalo do roku 1102, kdy vstoupilo do personální unie s Uhrami, tedy s dnešním Maďarskem. Roku 1527 byl kvůli probíhající stoleté válce (1493-1593) s Turky (Osmanskou říší) do čela Chorvatska zvolen Ferdinand I. Habsburský, a země se tak stává až do roku 1918 součástí Habsburské monarchie. Po skončení 1. světové války Chorvaté se Slovinci a Srby vytvořili mezinárod-

ně neuznaný stát - Stát Slovinců, Chorvatů a Srbů, který však existoval jen pouhý necelý měsíc. Poté se Chorvatsko stává součástí Království Srbů, Chorvatů a Slovinců, které existovalo až do konce 2. světové války. Po ní Chorvatsko společně s dalšími zeměmi zakládá Jugoslávii, ve které Chorvatsko setrvalo do roku 1991, kdy vyhlásilo nezávislost, která byla mezinárodně uznaná v roce 1992. Vyhlášení nezávislosti však vyústilo v Chorvatskou válku za nezá-

NOVÝ SERIÁL O CESTOVÁNÍ

vislost, která trvala až do roku 1995, a kterou vyhrálo Chorvatsko. Moderní Chorvatsko je parlamentní republikou. Jedná se o 18. nejpopulárnější turistickou destinaci na světě. Turismus je i jedním z nejdůležitějších zdrojů příjmu státu, podílí se 20 % na HDP. Nejdůležitějším obchodním partnerem Chorvatska je Evropská unie. Vzdělání pro své občany poskytuje zdarma včetně státních vysokých škol. V dobách před naším letopočtem žily v dnešním Chorvatsku ilyrské kmeny, které se později stáhly na území dnešní Albánie. Během 2. – 1. století př. n. l. vytvořili Římané na Balkáně

rozsáhlou provincii nazývanou Illyricum, která zahrnula také toto území. Od 7. století se zde začali usazovat Slované, kteří později vytvořili jednotný chorvatský stát. Prvním chorvatským králem byl Tomislav I. z dynastie Trpimirovců. Roku 1102 bylo chorvatské království spojeno personální unií s uherským státem. někteří historici se však domnívají, že šlo spíše o anexi. Za dob Rakouska-Uherska byla země pod uherskou nadvládou, a byla jediným přístupem Uherska k moři. V té době ale také čelila výbojům z Osmanské říše. Jugoslávie (1918–1991).

1. prosince 1918 vzniklo Království Srbů, Chorvatů a Slovinců (Království SHS), a to spojením Státu Slovinců, Chorvatů a Srbů, který se na podzim 1918 utvořil z jihoslovanských území Rakousko-Uherska (Centrální Chorvatsko, Slavonie, Dalmácie, Bosna a Hercegovina, Kraňsko a Dolní Štýrsko), se Srbským královstvím, které se v letech 1913–1918 rozšířilo o Vardarskou Makedonii, Kosovo, Vojvodinu a Černou Horu. Roku 1929 se Království SHS přejmenovalo na Království Jugoslávie. V rámci královské Jugoslávie získalo roku 1939 Chorvatsko jistou autonomii vytvořením Chorvatské bánoviny. Po faktické likvidaci Jugoslávie nacistickým Německem v roce 1941 vyhlásili chorvatští ustašovci Nezávislý stát Chorvatsko, obsahující větší část chorvatských zemí a rovněž Bosnu a Hercegovinu. Ustašovský režim povraždil až 500 000 příslušníků srbské menšiny, mnohé z nich v táborech Jasenovac. V poválečném období bylo Chorvatsko Lidovou (1945–1963), resp.

Pokračování na str. 7.



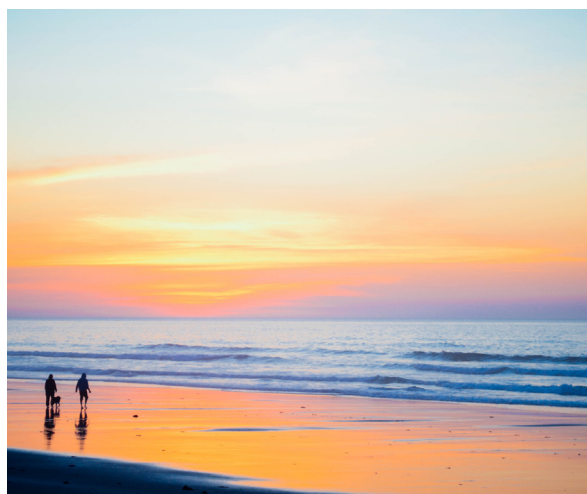
Pokračování ze str. 6.

Socialistickou (1963–1990) republikou v rámci Federativní lidové, resp. Socialistické federativní republiky Jugoslávie. V období 1945–1990 bylo Chorvatsko po Slovinsku druhou nejrozvinutější jugoslávskou republikou.

V roce 1990 byl oficiální název změněn na Republiku Chorvatsko. 25. června 1991 vyhlásilo Chorvatsko spolu se Slovinskem nezávislost (ta byla uznána 15. ledna 1992 Evropským společenstvím). Jugoslávská federace však samostatnost neuznala a to rozpoutalo válečný konflikt, který se s přestávkami vlekl až do roku 1995. Po roce 2000 začalo Chorvatsko směřovat do NATO a EU. V roce 2004 se stalo kandidátskou zemí EU, která s ním zahájila přístupová jednání 3. října 2005 (v týž den

jako s Tureckem). Do poslední chvíle nebylo jisté, zda přístupová jednání vůbec začnou, a to kvůli dřívější neochotě Chorvatska spolupracovat s Mezinárodním trestním tribunálem pro bývalou Jugoslávii; krátce předtím však Chorvatsko udělalo pokrok při hledání generála Ante Gotoviny, obviněného z válečných zločinů během Operace Bouře v roce 1995, a tím splnilo zbývající podmínku pro zahájení přístupových jednání. 1. dubna 2009 vstoupilo Chorvatsko do NATO. 1. července 2013 se Chorvatsko stalo 28. členem EU. Chorvatská ekonomika by se dala charakterizovat jako středně rozvinutá v rámci Evropy. V dobách Jugoslávie patřilo Chorvatsko k nejrozvinutějším zemím tohoto soustátí. Bylo zde povoleno

soukromé podnikání, dobře rozvinutý turistický průmysl a bylo zde koncentrováno i několik větších zahraničních investic. Ekonomika země velice silně utrpěla v letech 1991–95, během vleklého válečného konfliktu se Srby a Bosňany. Nejenže tato válka zemi finančně vyčerpala, ale navíc se jí vyhnula velká vlna zahraničních investic, které přitáhly zejména země střední Evropy. Po skončení války se Chorvat-



ske začalo silně zaměřovat na rozvoj turistiky, čímž došlo k oživení ekonomiky díky přílivu zahraničních měn. Od roku 2000 se ekonomická situace znatelně lepší a roční růst HDP se pohybuje v rozmezí 4–6 %. Velkou měrou se na ekonomickém růstu podílí spotřeba domácností a snadná dostupnost úvěrů. Inflace je pod kontrolou a chorvatská měna stabilní. Chorvatské ekonomice dominuje turistický ruch, který vytváří až 20 % celkového HDP země. V roce 2011 byl roční příjem z turistiky odhadován na 6,61 miliardy EUR. V roce 2015 do země přijelo přes 13 milionů zahraničních turistů, nejvíce Němců, Slovinců a Rakušanů. Na čtvrtém místě jsou Češi, kterých přijelo přes 739 000. Po Slovensku je tak Chor-

vatsko nejnavštěvovanější evropskou zemí českými turisty. V letním období proto česká média poskytují informační servis o cestách do Chorvatska, v samotném Chorvatsku je možné poslouchat stanici Českého rozhlasu Radiožurnál a chorvatské policii přijíždí pomáhat i čeští policisté. Mezi první hojně navštěvovaná turistická místa patří od poloviny 19. století Opatija, která byla v roce 1890 jedním z nejvýznamnějších evropských lázeňských středisek. Další střediska postupně vyrostla po celé délce pobřeží. V současné době turisté navštěvují především členité pobřeží Jaderského moře s mnoha ostrovy a historickými městy, jako Dubrovnik, Split, Zadar, Šibenik nebo Rijeka. Zajímavé je například město Pula nacházející se v jižním cípu poloostrova Istrie. Nachází se

zde totiž jeden z nejznámějších a nejvyhlášenějších amfiteátrů po římském Koloseu. Další navštěvované turistické město je Trogir, malebné městečko nedaleko Splitu je zařazené mezi mezinárodní kulturní dědictví UNESCO. K vidění jsou zde zbytky z dob antiky, na jejichž pozůstatcích vyrostly středověké budovy. Je zde pevnost s obranou věží ze 14. století, katedrála svatého Vavřince z 13. století, knížecí palác nebo renesanční radnice.

Z vnitrozemí je nejnavštěvovanější národní park Plitvická jezera, zapsaný mezi památky světového dědictví UNESCO a hlavní město Záhřeb. V zemi je 8 národních parků a 7 památek světového dědictví.

Vladka Ranecká,
aktivizační pracovník

HUDBA LÉČÍ: Popová hudba (4. část)



Vítám Vás po krásném létu, opět u našeho hudebního okénka. Dnes se zaměříme na další tip hudby využitelné pro muzikoterapii a tou je hudba popová. Tento tip hudby nejčastěji slyšíme v hudebních rádiích, na diskotékách a hudebních televizích jako jsou MTV, Óčko, Óčko gold – zaměřené na starší popové hity, a další podobné hudební kanály, které velmi pomohly „rozjet“ hudební kariéru mnoha popových hvězd.

Výraz pop music (zkráceně pop) označuje hudební žánr nebo celý hudební průmysl. Někdy je také používán nepřesně jako synonymum pro podobný termín populární hudba.

V případě hudebního stylu pop music (zkráceně pop) se jedná o hudbu obvykle s výraznou zpívanou melodií doprovázenou moderním způsobem. Neobsahuje obvykle na rozdíl od rocku přílišné disonance ani nebývá na poslech příliš složitá, neboť hlavním cílem každé této písně je zpravidla stát se hitem a zalíbit se co největšímu počtu posluchačů. Popové skladby se zpravidla skládají ze slok a refrénů s předvídatelnou strukturou. Texty mívají nenáročná, opakující se témata. Popové skladby bývají komponovány, nahrávány a vydávány zpravidla s cílem komerčního úspěchu. Pop nejčastěji tvoří mezi hudebními styly kombinace (např. pop-folk, latin-pop), které značí obvykle zaměření původního stylu na populární způsob interpretace. Pop jako hudební žánr vznikl na začátku šedesátých let 20. století po ústupu stylu rock & roll. Za první průkopníky popu lze považovat The Beach Boys, The Four Seasons, The Everly Brothers. Popo je nedílnou součástí dnešního moderního světa. Mnoho



tanečních skupin se soustředí právě na popovou hudbu, kterou využívají ke svým vystoupením. Popová hudba je jak rychlejší, tak pomalejší lyrické tempo a díky tomu je poslouchatelná pro všechny věkové skupiny. Vyniká svojí rozmanitostí – už z ní se během doby vyvinulo mnoho dalších hudebních stylů. Je dalším tipem hudby, velmi často využívaným k muzikoterapii a relaxaci. Jedni z nejvýznamnějších osobností novodobého popu jsou např. Michael Jackson, Madonna, z dnešní doby třeba Justin Bieber, Katy Perry atd...Přeji příjemný poslech a těším se v dalším díle.

Vlad'ka Ranecká
aktivizační pracovník

Poradna Alzheimerovy choroby

Už třetím rokem poskytujeme službu odborného sociálního poradenství v regionu Vysočina. V Havlíčkově Brodě nabízíme své služby každé druhé úterý v měsíci v prostorách Senior Pointu Havlíčkův Brod na Rubešově nám. 171. Poskytujeme aktuální informace o Alzheimerově chorobě i dalších typech demencí. Provádíme orientačních diagnostické testy. Seznámíme s varovnými příznaky tohoto závažného onemocnění a možnostmi prevence kognitivních deficitů. Naučíme, jak správně

o svůj mozek pečovat, případně vám doporučíme další odbornou péči. Pomáháme domácím pečovatelným nastavit domácí péči, čerpat finanční i sociální podporu. Zvládat značnou psychickou zátěž i nástrahy a obtíže v domácí péči. Napomáháme nemocným žít svůj život podle jejich přání. Pokud je třeba, poradíme s využitím sítě sociálních služeb, úpravou bytu i záludnostmi komunikace s lidmi s kognitivním deficitem. Poradíme i s výběrem vhodného pobytového zařízení. Přesný čas konzultace

je třeba si vždy domluvit. Konzultace mohou probíhat také na ostatních poradenských místech v Kraji Vysočina nebo přímo v sídle poradny v Domově Ždírec. Radíme také telefonicky (tel. 561 111 323 nebo tel. 733 629 018) nebo přes email (rypalova.m@alzheimerpodnavysocina.cz). Poradenství je poskytováno zdarma a může být i anonymní. Podrobné informace získáte na stránkách www.alzheimerpodnavysocina.cz.

Marcela Rýpalová,
Alzheimer poradna Vysočina

Slunečnice

Milí čtenáři,

máme tu podzim, hezkých dnů babího léta jsme si letos moc neužili, proto Vám symbolicky posílám tímto příspěvkem trochu „SLUNÍČKA“.

Z obrázku jste jistě poznali, že si dnes povíme o SLUNEČNICI (*Helianthus annuus*) a jejích blahodárných účincích.

Slunečnice je vysoká jednoletá rostlina, dorůstající výšky až 4 metrů. Původem je ze Severní a Jižní Ameriky. Indiáni ji pěstovali už před 3000 lety a uctívali jako posvátnou rostlinu. Název získala podle řeckého boha slunce Helia díky své schopnosti otáčet se za sluncem. Původní rostlina měla malé květy, až teprve v Rusku vypěstovali dnes známé velkokvěté slunečnice. Carská ruská armáda rozdávala vojákům po 1 kg semen slunečnice jako železnou zásobu pro přežití v případě nedostatku potravin. Všechny části rostliny jsou využitelné, listy se používají jako krmivo, v Číně se používala lehká dřevina.



z lodyh na výrobu provazů a papíru, Holanďané využívají schopnost slunečnice čerpat vodu z půdy v zamokřených oblastech. Slunečnice se používala také k léčbě urychlování válečných zranění.

Květ slunečnice snižuje horečku, zlepšuje trávení, snižuje pocení a stimuluje jaterní činnost.

Zevně léčí hnisané kožní vyrážky, záněty a zapaření. Semena obsahují 45 % oleje, bílkoviny, glyceridy, steroly, karotenoidy, vitamin E, A, D a B, kyselinu citrónovou a vinnou, z minerálních látek hodně vápníku, dále draslík, železo, hořčík, fosfor, fluor a zinek, a látku zvanou POTAŠ (pro srdce

prý tím, čím pro květiny voda). Uvádí se, že 2-4 lžičky slunečnicových semen snědených denně zlepšují ostrost vidění a pomáhají proti šerosleposti. Díky vitaminu A, D a zinku působí příznivě při všech kožních potížích, také na nehty a nervovou soustavu. Slunečnicový olej chrání srdce před vysokým krevním tlakem, za studena lisovaný je jedním z nejzdravějších olejů pro použití v kuchyni i zevně na pokožku. Je ideálním prostředkem pro ošetřování citlivé pokožky novorozenců po koupeli.

Slunečnice roste dobře všude, kde má dostatek slunce a vláhy. Vyséváme ji na jaře v dubnu buď k předpěstování do květináčů, nebo přímo ven na stanoviště. Při výsadbě počítáme s velkým vzrůstem rostliny do šířky i do výšky k plotům a jako oporu pro popínavé rostliny. (zdroj: Magdaléna Staňková-Kröhnová: Bylinky pro děti a maminky)

Petra Vencová

Přednášky o zdravém životním stylu

V průběhu měsíce června jsem měla možnost předat své pracovní zkušenosti v domově seniorů Reynkova. Přednášky byly rozděleny do 3 bloků:

1. blok byl o zdravé výživě Zúčastnili se jí klienti domova, ale také lidé z široké veřejnosti. Přednáška zahrnovala informace o výběru zdravých potravin a jejich zařazení v jídelníčku. Ke konci probíhala i diskuze, která mě velmi potěšila.

2.blok zahrnoval přednášku a praktické ukázky zdravého pohybu. K této přednášce jsem si pozvala váženého hosta Danu Manouškovou, která zúčastněným prakticky ukázala různé styly cvičení. Zajímavostí byla i možnost analýzy těla na přístroji InBody 230, kterou zájemci využili. Měli možnost zjistit hmotnost svalů, tuku, vody v těle.

3.blok byl o psychosomaticce. Tento obor vychází z vlivu psy-

chiky na lidské zdraví. Přednáška seznámila účastníky s různými úhly pohledu na člověka. Dozvěděli se, jak pracovat se stresem a zvládat život s nadhledem.

Cílem celkové koncepce bylo zaujmout a aktivizovat seniory a zájemce z široké veřejnosti do péče o své zdraví. Získat informace, které jim pomohou předcházet nemocem a zkvalitnit způsob života.

Romana Hánělová

Fotostřípky z našeho domova



Krásné ceny naší přehlídky Umíš, umím, umíme.



Soubor Sedmikrásky a jejich vystoupení na soutěžní přehlídce.



Akce na zahradě hudba Dixieland Humpolec a plno nadšených posluchačů.



Vysvěcení nového prvku naší zahrady.



Hudba na závěr 15. výročí otevření našeho domova - Roseband!



Akce Na vlastní kůži v areálu našeho domova.



Společné vaření, také z našich plodů.



Pečení cuketové buchty – z vlastní zahrádky!



Akce Na vlastní kůži.

Spisovatel Karel Čapek

Spisovatel Karel Čapek

Můj otec po první světové válce si založil živnost v Praze, která sloužila obyvatelstvu pro potřeby úklidu domácností, kanceláří, obchodů, prodejních prostor, škol, kulturních zařízení a podobně. Sídlo firmy bylo ve Spálené ulici v blízkosti Perštýna v historickém, jednopatrovém domku. Živnost se pomalu rozvíjela, byla první tohoto druhu v Praze. Majitel živnosti osobně navštěvoval větší obchody hlavně ve vnitřní Praze a uzavíral s majiteli smlouvu na úklidové práce včetně čištění výloh. Zaměřil se také na protější dům ve Spálené ulici, kde v prvním patře bylo velké okno skoro přes celý dům. Když stál u dveří v prvním patře, zjistil s údivem, že je to redakce Lidových novin vedené spisovatelem Karlem Čapkem. Tyto noviny si kupoval. Otevřela mu mladá slečna, která ho ke spisovateli uvedla. Otec se představil, nabídl mu služby a ten bez velkého rozmýšlení nabídku přijal. Otec se s Karlem Čapkem sblížil. PhDr. Karel Čapek se narodil 9. 1. 1890 v Malých Svatoňovicích, jeho bratr Josef se narodil 23. 3. 1887 a sestra Helena narozená v roce 1886. Karel Čapek za svoji práci jak na poli politickém tak kulturním obdržel Řád TGM a sedmkrát byl nominován na Nobelovu cenu. KAREL Čapek se v roce 1935 oženil s herečkou Olgou Scheipflugovou, která své herectví zahájila v roce 1920. Za své skvělé výkony v hlavních rolích, nejvíce v Čapkových hrách obdržela v roce 1930 Státní cenu. Lidové noviny, založené v roce 1921 svým obsahem plně podporovaly snahy vlády k demokratickému rozvoji republiky. Karel Čapek

i můj otec měli stejné politické názory jak na současné politické dění, tak na život občanů v nové, samostatné republice. Otec se občas dozvěděl i obsah diskuze a názorů z jednání Pátečníků, kterého se zúčastňoval i prezident T. G. Masaryk. Karel Čapek se moc v redakci nezdržoval. Byl vždy přítomen, když dával s redaktory dohromady další číslo Lidových novin nebo časopisů. Otec měl s Karlem Čapkem dohodnutý čas, kdy za ním může přijít. Na schůzku vždy přinesl čerstvě mletou kávu a porcovaný balený cukr z velké prodejny kávy na Jungmannovém náměstí. Písařka jim kávu uvařila a muži si mohli povídat, co je zrovna zajímavé. Otec se na tyto schůzky velmi těšil. Stalo se několikrát, že mne na tyto odpolední schůzky vzal, neboť doma mě neměl kdo hlídat. Koupil mi moji oblíbenou limonádu od firmy Zátka, kterou jsem pila s brčkem. Představil mě panu spisovateli. Písařka mne posadila na stoličku u okna, a abych nerušila, půjčila mně nějaký časopis plný dětských obrázků. To se mně moc líbilo. Jednou otec nemohl na domluvenou schůzku přijít. Byla jsem zrovna u něj v kanceláři. Sdělil mně, že ho půjdu k panu spisovateli omluvit. Musela jsem několikrát opakovat, co mám panu spisovateli sdělit. A v taštičce mu předat mletou kávu a cukr. Když jsem zazvonila, přišel mně otevřít sám pan spisovatel. „Á, Věruška, copak mně neseš za zprávu.“ Přesně jsem odříkala, co mne otec naučil a předala mu kávu s cukrem. Pohlídl mne po vlasech a za kávu poděkoval, že to nemuselo být. Otci jsem vyřídila jeho vzkaz, že se nic neděje, že ho

rád uvítá, až budou mít oba čas.

Republika se zahalila do hlubokého smutku. Zemřel milovaný prezident, nazývaný Osloboditel 14. září 1937 Tomáš G. Masaryk. Lidové noviny byly zaplněny nekrology z celého světa. Karel Čapek se v redakci vůbec neukázal. Pro něj to byla velká rána, jako pro celou republiku. Pohřeb byl velkolepý za účasti nejen našich občanů, ale také významných delegátů z celého světa. Naše obecná škola se zúčastnila aktu na Wilsonově nádraží, když byl pan prezident přenášen do vlaku, který ho odvezl na místo odpočinku, to je na hřbitov v Lánech, kde byl uložen do hrobu vedle své manželky.

Ještě za života T. G. Masaryka byl jeho nástupcem zvolen Dr. Eduard Beneš, který do té doby zastával ve vládě funkci ministra zahraničí. Měl smlouvy o spolupráci a s pomocí v případě ohrožení s evropskými velmocemi jako Francie i velké Británie. Občané však měli velké obavy z rozmáhání se Nacistů, kteří se nechali slyšet, že budou vládnout celé Evropě. Rozběhla se zpráva, že dokud bude žít prezident Masaryk, tudíž se Hitler na nás neodváží, neboť T. G. Masaryk měl autoritu u všech zahraničních států. Bohužel, Hitler zabral naše pohraničí po smrti T. G. Masaryka bez našeho odporu. Prezident Beneš byl zdrcen zradou velmocí, že podepsali Hitlerovi Mnichovskou dohodu, místo aby nás před ním chránili. Ihned rezignoval na post prezidenta a odjel s manželkou do Ameriky.

Pokračování na str. 11.

Pokračování na str. 10.

Do Velké Británie emigrovali naši občané, kteří byli přesvědčeni, že jsou Hitlerem ohroženi na životě.

Karel Čapek ve svých Lidových novinách ostře kritizoval naši vládu. To už za prezidenta JUDr. Emila Háchy, který byl Hitlerem zavražďován, že nepodepíše-li předloženou smlouvu o jeho nadvládě u nás, vystěhuje naše obyvatele na Sibiř nebo zavře do kriminálu, Hácha podepsal.

To už můj otec nebydlel ve svém domku ve Spálené ulici, naproti redakci Lidových novin. Domek byl vykoupěn pro potřeby parcely pro plánovaný velký obchodní dům. Přestěhoval se se svým podnikem dál do Spá-

lené ulice.

Karel Čapek se nezdržoval v Praze, odstěhoval se na své letní sídlo do Strže u Dobříše. Dostavil se do Prahy jen v nutném případě. Tím vším bylo jejich stykání přerušeno.

Aktivní byli přívrženci Hitlera a hlavně Hitlerjugend. Obléhali Čapkovu vilu na Vinohradech. Vyvraceli plot, popisovali hanlivými hesly, házely kameny do oken vily a řvali německy. Otec nelenil, zaparkoval auto za rohem vily a čekal s pevnou holí, až se někdo přiblíží. Čekal půl hodiny, hodinu a ještě chvíli, ale nikdo neprošel kolem. Tak hlídání vzdal. Karel Čapek zemřel v nemocnici na zápal plic 25. 12. 1938. To jsem viděla prvně otce usedavě plakat.

Zúčastnil se pohřbu, osobně vyjádřil soustrast vdově Olze Scheipflugové. Ta zemřela 14. 4. 1968. Byla pochována do hrobu svého manžela ve Slavině na hřbitově v Praze Vyšehradě.

Otec kupoval každou knihu, kterou napsali společně bratři Karel a Josef i jednotlivě. Některé vydal Bohuslav Reynek z Petrkova. Po smrti otce si knihovnu rozebrali moji nevlastní sourozenci. Na mne zbyla jen kniha Dášeňka, kterou mně věnoval Karel Čapek, když jsem byla za ním s otcem. Jsem vděčná, že si na PhDr. Karla Čapka i na jeho bratra Josefa náš národ s úctou vzpomíná.

Věra Niklová

Akce v Senior Pointu

VÝTVARNÁ AKADEMIE PRO SENIORY

SeniorPoint Havlíčkův Brod Vás srdečně zve...

... na lekci kurzu pod vedením Mgr. Daniela Korába

STŘEDA 18.10. 2017 - Chirico - znepokojené múzy - Jaká náměti

ZAČÁTEK KURZU JE V 15.00 HODIN VE 2. PATŘE BUDOVY AZ CENTRA - KANCELÁŘ SENIOR POINTU A ČČK.

KURZ JE ZDARMA, POČET ÚČASTNÍKŮ JE OMEZENÝ - NUTNÁ REZERVACE!

AKCI PODPORUJÍ:

NORDIC WALKING opět v Senior pointu

V pondělí 16.10.2017 a 30.10.2017 od 9.00 hod. v kanceláři Senior Pointu - 2. patro budovy AZ Centra.

Akce se koná pouze za příznivého počasí. !!!

Pro více informací volejte na číslo: 724 551 604

SeniorPoint KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Kdy: 5.10., 12.10., 19.10., 26.10. 2017 od 9.00 hodin

Kde: budova AZ Centra - 2. patro Senior Point

KONTAKTNÍ ÚDAJE: +420 739 119 844 / +420 774 551 604 WWW.OSCCK.CZ

SeniorPoint KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY

PRAVIDELNÝ ZDRAVOTNÍ MONITORING

Kdy: každý čtvrtek od 8 - 10

Kde: budova AZ Centra - 2. patro Senior Point

KONTAKTNÍ ÚDAJE: +420 739 119 844 / +420 774 551 604 WWW.OSCCK.CZ

„MY SI S MANŽELKOU ROZUMÍME I PO PADESÁTI LETECH.“
 „JAK JE TO MOŽNÉ?“
 „ÚPLNĚ JEDNODUŠE -TAJENKA.....“

1		P											K
2	N											N	
3		T											A
4	K			I								L	
5		Ř											T
6	P											R	
7		P											R
8	P											I	

1. ŠEVCOVSKÁ POMŮCKA
2. SOUBOR DEVÍTI HRÁČŮ
3. ZÁPADOČESKÉ MĚSTO
4. BAVLNĚNÁ TKANINA
5. MUŽSKÉ JMÉNO 12.3.
6. SKUPINA HOR
7. PEKÁRENSKÁ FIRMA
8. PÍSEMNÁ ŽÁDOST OBČANŮ

- GUMOVÁ ZBRAŇ
 ŠLECHTICKÝ TITUL
 BEZHRBÝ VELBLOUD
 OSTRÁ ČÁST NOŽE
 DUCHAPLNOST
 ŽENISTA
 ŠAŠEK
 SNĚŽNÝ MUŽ

POMŮCKA: ALPAKA, ESPRIT, SAPÉR

Redakce: Věra Niklová, Ludmila Prchalová a další přispěvatelé

Redakční rada: Ondřej Rázl, Petra Plodíková,
 Zdena Lehmannová

Kontakt: plodikova@ssmhb.cz, 569 433 757.

Náklad: 400 ks

Za případné chyby v textu se omlouváme.

Uzávěrka příštího čísla 30. listopadu 2017.

Evidenční číslo: MK ČR E 21809

Sponzorem časopisu Jablíčko je

