



Čtvrtletník

Jablíčko

časopis Sociálních služeb HB



Číslo 3/2019

35. vydání

www.ssmhb.cz

Strana 3



Novinky z Domovinky

Strana 4



Znáte všechny
vánoční zvyky?

Strana 6



Umím, umíš, umíme!

Vánoce v Domově pro seniory

Tak nám zase rok utekl jako voda a my se pomalu začínáme připravovat na nejkrásnější svátky v roce...VÁNOCE. Musím říct, že o Vánocích je v našem Domově opravdu rušno. Začínají vánoční vystoupení, kde nám letos přislíbila účast dětská slupina Kamínek, další pak Kořata a pěvecký sbor Oříšek. Chystáme se také na čerty, zdobení stromku, vánoční dílničky, pečení perníčků a cukroví. Program je bohatý a každý klient si může vybrat, co by chtěl navštívit a jak si Vánoce co nejlépe užít.

Zdeňka Lehmannová



Úvodník ředitelky

Vážení milí čtenáři,
Právě si čtete náš časopis Jablíčko, který vydáváme jako dvojčíslo. Důvodem jsou změny v redakční radě našeho časopisu. Rozloučili jsme se s Vladkou Raneckou, která byla dlouhou členkou redakční rady. Rádi bychom Vladce poděkovali za její zásluhnou práci při tvorbě časopisu. Další smutnou změnou v redakční radě je, že nás navždy opustila paní Věra Niklová. Paní Niklová zemřela v září letošního roku. Byla při vzniku našeho časopisu v roce 2011. Její nadšení a moudrost nám Všem bude chybět. Účastnila se každého setkání, přinášela své nápady a s láskou pracovala na rozvoji časopisu. Její články byly plné životních zkušeností a radosti ze života, které budou s námi stále. Děkujeme za vše. Nová redakční rada Vám bude představena v příštím čísle.

Dnes bych Vám ještě ráda v mém příspěvku představila změny v pečovatelské službě, které nás čekají v budoucích letech. Vzhledem k přibývajícím seniorům, kteří potřebují péči ve svých domácnostech musí i pečovatelská služba reagovat na tyto změny. Domnívám se, že každý člověk si přeje dožít



Fotokoláž zakladatelů časopisu Jablíčko, jejíž autorkou byla Věra Niklová.

život ve svém domově se svými blízkými. Pečovatelská služba je pomocníkem k tomu, aby pečující rodiny toto mohli svým nejbližším splnit. A proto se naše organizace na tyto změny připravuje vzděláváním svých zaměstnanců v projektu „Pečovatelská služba – příležitost žít doma“, který zaštiťuje Institut sociální práce z.s.. Cílem projektu je prosazovat kvalitu sociální služby, která je založena na zjišťování potřeb klientů sociálních služeb a řešení nepříznivé sociální situace těchto lidí.

Cílem našich služeb je poskytovat péči klientům, kteří jsou nejvíce závislí na pomoci druhých. Za základní považujeme možnost člověka rozhodovat o svém životě. Péči poskytujeme pouze lidem, kteří ji skutečně potřebu-

jí a nemohou svou situaci řešit pomocí rodiny, blízkých a veřejných služeb. Budeme se zaměřovat zejména na úkony péče, které jsou nezbytné pro klienty, aby mohli zůstat doma.

Další důležitou službou pro klienty žijících v domácích podmínkách je docházková ambulantní služba denní stacionář a odlehčovací pobytová služba, která umožňuje odpočinek pečujícím rodinám. Více informací se dozvíte na našich webových stránkách www.ssmhb.cz nebo na tel. 724 291 175.

Na závěr bych Vám chtěla popřát krásné požehnané vánoční svátky a hodně zdraví do nového roku.

**Vaše Magdalena Kufrová,
ředitelka SSMHB**



Novinky z Domovinky

Denní stacionář, nebo známější pojmenování, které se mezi lidmi ujalo - Domovinka, je součástí Sociálních služeb města Havlíčkova Brodu, Reynkova ul. Neodmyslitelnou součástí pobytu v denním stacionáři jsou pravidelné aktivizace. Týkají se rozvoje a upevnění fyzických i duševních schopností klientů. Aktivizace vycházejí z přání a potřeb klientů. Základem jsou pravidelné týdenní akce:

Pondělí: trénování paměti, společenské hry

Úterý: ruční práce, podpora motoriky

Středa: podle měsíčního plánu

na nástěnce

Čtvrtek: pečení ke kávě

Pátek: cvičení na domově

Podle aktuálního období vyrábíme dekorace a výzdobu, využíváme různé techniky, například výrobu keramiky, plstění, pletení, šití, háčkování, pletení z papíru, výrobu svíček a jiné. Podle počasí probíhají některé akce v atriu, např. grilování, kuželky, cvičení atd. Při pěkném počasí zařazujeme také procházky do zahrady.

Zúčastňujeme se také společenských akcí na Domově, Reynkova ul., například promítání s panem Kotlasem, vystou-

pení dětí a jiných souborů, soutěžních akcí.....

V období adventu nás v Denním stacionáři navštíví administrátor farnosti Světlá nad Sázavou a Číhošť Mgr. Pavel Jager, který nám zpřijemní předvánoční čas. Přijdou i děti z MŠ Nuselská, se svým předvánočním vystoupením. Domovinka se provoní vanilkou a vůní cukroví, které si společně upečeme, podle receptů klientů. Při společném scházení se při aktivizacích klienti navazují a upevňují nová přátelství a vztahy.

pečovatelky denního stacionáře



Znáte všechny vánoční zvyky?

Naši předci o Vánocích věstili, zda bude následující rok úspěšná úroda, zda budou zdraví, šťastní. Mezi nejznámější vánoční tradice patří **lití olova do vody**. Je jen na vás a vaší fantazii, co vám ve vodě ztuhlé tvary prozradí o vaší budoucnosti. Chcete-li si tento zvyk vyzkoušet a nemáte-li olovo, můžete lít do vody vosk.

Do budoucnosti můžete nahlédnout i při **pouštění lodiček ze skořápek ořechů**. Ve chvíli, kdy zapalujete svíčku, položte si otázku, na kterou chcete znát odpověď, a lodičku pusťte na vodu. Pokud doplve na druhý břeh, vše se vydaří. Podle lodičky také můžete zjistit, zda příští rok strávíte doma. Ten, komu se loďka drží při okraji nádoby, nebude v příštím roce cestovat a naopak. Myslete ale na to, že toto kouzelné plavidlo si musí každý vyrobit sám, jinak tento zvyk nefunguje.

Chcete-li vědět, jak na tom budete v dalším roce zdravotně, můžete vsadit na známé **krájení jablíčka napříč**, kdy jádřinec ve tvaru hvězdičky znamená zdraví a štěstí, zatímco jádřinec ve tvaru kříže či červík nevěstí nic dobrého. Nemáte-li jablíčka, stejně dobře vám poslouží i vlašské ořechy. Vezměte čtyři oříšky a rozlouskněte je. Bu-

dou-li uvnitř jádra zdravá a bílá, zdraví vám bude sloužit. Čím více najdete zčernalých jader, tím hůř se vám povede.

Jablečná jádérka vám prozradí počasí v příštím roce. Dvanáct jáderek dejte do misky s vodou a tolik kolik jich vyplave na hladinu, tolik bude v příštím roce suchých měsíců.

Chcete-li mít v dalším roce štěstí, dejte si kromě rybí polévky, kapra a salátu kousek okoralého chleba. A co se týká **kapřích šupinek** – jedna šupinka v peněženke je základ, tři šupinky jsou jistota, že na tom s penězi v následujícím roce budete dobře.

A co se smí či nesmí na Štědrý den?

Pozor si dejte na **praní prádla**, prý to do domu přinese smutek a neštěstí. Na pozoru bychom se měly mít i my hospodyňky při **pečení cukroví**. Spálené cukroví je totiž předzvěst neštěstí v rodině.

Chcete-li všem u stolu zajistit pevné zdraví, položte pod něj sekeru. Pokud na ni každý před prvním soustem zlehka šlápne bosou nohou, vyvarujete se zdravotním neduhům.



Zamyšlení nad časopisem Jablíčko

V prvním čísle 2019 je na úvodní straně obrázek altánu s nadpisem JARO V NAŠÍ ZAHRADE. Škoda, že je v černobílém provedení. Mnozí čtenáři si teď představí tento úsek zahrady barevně a před očima se jim vybaví celá krása naší zahrady, na kterou je pěkný pohled z okna či balkonu i teď v listopadu, když už je zazimovaná. To je klenot našeho domova. Klienti ubytovaní na protější straně budovy mají zase pěkný výhled do přírody plné zeleně. Stráň porostlá stromy, na jejímž úpatí pracují a odpočívají zahrádkáři. Výše probleskuje část hladiny rybníka a silnice s čilým provozem. A v nejvyšší poloze je část s několika obydlími, která se tu pěkně vyjímají. Inu, je to potěšující výhled. I vnitřní interiér budovy má svůj půvab a nabízí příjemné rozptýlení. Však si náš azyl, nebo DOMOV DŮSTOJNÉHO STÁŘÍ plně zaslouží po všech stránkách odměnu pěti hvězdiček, které mu byly již podruhé přiznány v letošním roce. Díky a chvála zásluhám naší

paní ředitelky, uznání organizace a svědomité a poctivé práci celého kolektivu pracovníků a zaměstnanců. Milým překvapením pro nové klienty je vybavení jednolůžkovými pokoji s cíleným zařízením a možnost setkávání v menších kolektivech se zaměstnáním dle osobních zálib, s účelem udržování schopností, cvičení, RHB a trénování paměti. Kulturní programy pro všechny zájemce jsou pořádány ve větších prostorách a vždy se potěšením mnoha jsou vítány. Zvláště si cením pravidelného setkávání s naší paní ředitelkou při kávě, kde nás seznamuje paní ředitelka s plány na další období, s problémy, které se občas vyskytují v nepřetržitém provozu, seznamuje nás s novými pracovníky, přijímá návrhy na zlepšení, které lze realizovat, kritické připomínky, které lze napravit a přitom vytváří atmosféru, které povzbuzuje a potěší, takže se na tato setkání těšíme. Ti, kteří mají možnost se stravovat v jídelně, mají radost navíc, že se mohou vídat s těmi, kteří

obětavě připravují a za všech okolností s vlídným úsměvem nám servírují oblíbené i méně vítané, ale chutné a zdravé prospěšné obědy a večeře. Mezi klienty a zaměstnanci se prostě vytvářejí přátelský vztah.

Proč jsem si vybrala toto téma? Protože dříve se většina seniorů obávala ukončit poslední etapu svého života v Domově důchodců a bránila se. Dnes už máme taková zařízení jako to naše a je to štěstí, když žádost o přijetí může být kladně vyřízena.

Hlavně, aby všichni, kteří se zúčastňují na budování takových zařízení dobře promýšleli, pro koho to budují a jaké podmínky senioři potřebují ke klidnému, spokojenému a většinou i zaslouženému dožití.

A je třeba myslet i na to, že budou sloužit i dalším generacím. Teď si jen přeji, aby mé snažení bylo správně pochopeno a směr současnosti ve prospěch úcty ke stáří ve svém oživení setrval.

Olga Homolková

Poděkování

Rádi bychom poděkovali zaměstnancům Billy, kteří s námi spolupracují již několik let při aktivitách pro seniory. Svými skutky přinášejí radost do živo-

ta seniorům. V letošním roce zpřijemnil den našim seniorům v denním stacionáři, příjemným povídáním. Zaměstnanci Billy, též vybrali finanční částku

4.200 Kč, kterou využili klienti denního stacionáře a domova pro seniory zkrášlením v kadeřnictví a v pedikúře.

Za toto si zaslouží velký dík!



Třetí ročník umělecké soutěže „Umím, umíš, umíme“

V našem Domově se letos uskutečnil už třetí ročník umělecké soutěže „Umím, umíš, umíme!“ a to 9. října 2019. Za účasti zástupců města Havlíčkova Brodu, naší paní ředitelky Kufrové, porotců a hlavně sou-

těžících proběhl velmi příjemný den, plný krásných uměleckých zážitků.

Soutěžící se sjeli ze všech koutů Vysočiny a předvedli nám recitační, hudební i divadelní vystoupení a po dlouhém roz-

hodování poroty nakonec zvítězili všichni. Po obědě bylo vyhlášení výsledků, rozdání cen a na závěr zahrála k poslechu a k tanci hudební kapela Kája a Pája.

Zdena Lehmannová,
aktivizační pracovník



ALZHEIMERCENTRUM, Jihlava



ASTRA, Humpolec



Denní centrum pro seniory, Havlíčkův Brod



ŽIVOT 99, Jihlava



ŽIVOT 99, Jihlava



Domov pro seniory, Reynkova, HB



ÚSVIT, Havlíčkův Brod

Rozhovor s paní Janečkovou

Od kolika let paní Janečková malujete?

Od 4 let mě baví malovat, jsem z chudé rodiny a tatínek krejčí mi dával papír, který roloval z látek.

Co Vás nejvíce baví malovat?

Nejvíce mě baví malovat obrázky podle Lady.

A jak malujete?

Bolí mě záda, proto nejvíce maluju v leže.

Kam obrázky putují?

Většinu si dávám do desek a jednou za čas si je prohlížím, některé daruji a právě teď mám pár obrázků na výstavě v Domově pro seniory, Reynkova ul..

Co na to říká Vaše rodina?

Rodina je nadšená, syn si mé obrázky fotí a pak je ukazuje v práci kolegům.

Co do budoucna chystáte?

Pokud mi to půjde, tak malovat budu a většinou Ladu a obrázky jemu podobné.



Doplnění článku s panem Kotlasem



V jednom z posledních článků v Jablíčku jsem se dočetla, jak rada časopisu vítá pana Mirka Kotlase jako dopisovatele. Pan Kotlas je dlouholetým promítačem filmů a dokumentů na domově.

Já Vám o Mirkovi řeknu ještě něco víc, jak ho znám já jako dlouholetého člena klubu českých turistů. Po celé desítky let jsme spolu šlapali po celé naší krásné České republice.

Při vycházkách byl Mirek vždy obětavý a ochotný pomocník. Jeho specialitou byly padesátikilometrové pochody. Zatímco já jsem zvládala polovic. Díky jeho zálibě v zahradničení jsme si na vycházkách pochutnávali na domácích výpěstcích.

Vypomáhal i značkařům, další obětavá část klubu českých turistů. Naše turistické značení je nejen nejlepší v naší republice, ale i v celém světě.

Za všechny z Denního stacionáře přeji p. Kotlasovi jen zdraví, štěstí a sílu, aby byl i nadále nápomocen svým blízkým a přátelům.

Žáková Zdenka

Chcete přispívat do Jablíčka?

Máte pro nás nějaké nápady, připomínky?

Napište nám na terapie@ssmhb.cz!

Blatov.

Jeden z nejstarších, největších, nejznámějších a nejnavštěvovanějších moravských hradů leží při konci vzdutí Vranovské přehrady, na širokém skalnatém ostrohu nad zákrutem řeky Želetavky, která nedaleko odtud ústí do Dyje. Jeho počátky spadají až do 11. stol., kdy z iniciativy knížete Břetislava vznikala soustava pevností, chránící hranice českého státu. Poprvé se Blatov připomíná v r. 1046. Později, zhruba na počátku 13. století se stal centrem jedné ze šesti moravských provincií, sahající až k Jihlavě, a sídlem krajského úředníka. Jednomu z nich, Rajmundovi z Lichtenburka, udělil král Jindřich Korutanský v r. 1307 hrad v léno. Jeho potomci drželi Blatov, později už dědičně, až do r. 1576. Po nich tu stáli Jankové z Vlašimi (1617-1734). Během 1. poloviny 20. stol. se majitelé často střídali, poslední byl Jiří Haas spoluvlastník západočeských porcelánek. Během staletí prošel rozsáhlý opevněný areál výraznými změnami. Jádrem je gotický hrad, přestavěný renesančně a upravený novogoticky. Během neklidného a na válečné události bohatého 15. stol. byl Blatov doplněn o nově dokonalejší opevnění, později přibýly hospodářské objekty v předhradí. Romantické 19. stol. dalo hradu novogotický vzhled.



Na konci 20. stol. prošel Blatov rozsáhlou rekonstrukcí, která se soustředila především na palácové jádro. Značně protáhlý hradištní areál se dělí do tří částí: jihovýchodní areál, předhradí se štítovou zdí a dvojicí hranolových věží, vlastní hrad vymezený plášťovou zdí sledující boční strany a severozápadní předhradí s válcovou věží na nejvzdálenějším místě hradební výspy, spadají do meandru řeky. Novogoticky byly upraveny i interiéry hradištního paláce s iluzivními malbami. Součástí expozice jsou přírodovědné sbírky, výstava porcelánu, kaple a jiné (celkem 3 prohlídkové trasy). Největší „poklad“ představuje zbrojnice, jejím jádrem je kolekce budovaná Jankovskými z Vlašimi. Obsahuje umělecky náročně a technicky mimořádně řešené palné zbraně z konce 16. stol. Sbírkou se postupně rozrůstala o další exempláře, po roce 1945 i o soubor z náměstí nad Oslavou i jiných moravských i českých zámků.

Parkování : na vyhrazeném parkovišti asi 0,6 km od hradu.
Možnost prohlídky: otevřeno v sezóně.

Hrad Pernštejn.

Pernštejn, národní kulturní památka, je dnes jedním z největších a nejznámějších hradů na Moravě a jednou z nejlépe zachovaných goticko-renesančních perností v Evropě. Hrad založili zřejmě již před polovinou 13. stol. mocní páni z Medlova. Původně dostal modní město ke jméno Bärenstain (medvědí kámen), a od něj také převzala název obec Medvědice. Pernštejnové tu sídlili nepřetržitě několik století. Původní raně gotický hrad byl jejich péčí postupně zdokonalován a ve 2. polovině 15. a 1. polovině 16. stol. za Viléma z Pernštejna a jeho synů výrazně přestavěn a rozšířen. V té době i vzniklo i velkolepě pozdně gotické opevnění jedno z nejrozsáhlejších opevnění v Čechách, členitý systém hradeb s mohutnou předsunutou věží, propojenou visutou chodbou s palácem a dalšími baštami, vynikající ukázka opevňovací techniky. V té době byl tento rod na vrcholu moci. O Vojtěchovi z Pernštejna se po vymření Jagellonců dokonce uvažovalo jako o možném českém králi. Významně zemské funkce zastával i jeho nástupce Jan, nazývaný „Bohatý“, přívrženec luteránství. Janovým dílem byla i výstavba skvostného kostela v blízkém Doubravčiku, který



se stal rodovou hrobkou Perštejnů. Nákladným životem především Janova syna Vratislava, nejvyššího kancléře Království českého, který se stal horlivým katolíkem a oženil se s členkou rodiny španělských grandů Marií Manriquez de Lara s níž zplodil 20 dětí, ale i svými velkorysými stavebními aktivitami se Pernštejnové dostali na konci 16. století do obrovských dluhů, byli nuceni prodávat svá panství a nakonec v r. 1596 i hrad Pernštejn. Zchudlí potomci slavného rodu odešli do ústraní a hledali štěstí ve vojenských službách. Poslední z nich Vratislav Eusebius padl za třicetileté války v r. 1631 v bitvě se Švédy u Tarnogermünde a tím také vymřel perštejnský rod po meči. Udržení hradu se pak majitelé často střídali. V roce 1645 dobývali mamě tuto skvělou a dobře udržovanou pernost Švédové. V roce 1818 získali Pernštejn Mitrovští, kteří tu zůstali až do roku 1945. Pernštejn patří k umělecky nejhodnotnějším památkám na našem území. Organismus, budovaný více jak 700 let, nemá svou výrosti a souborem jednotlivých fortifikačních prvků ve střední Evropě obdoby.

Křížovka

Vyplněnou křížovku se správnou tajenkou odevzdejte na recepci DS Reynkova do 30. ledna. Tři vylosovaní úspěšní luštitelé získají hodnotné ceny!

ALDO, ANKA, TTT, TOVA, OSVIT	RADIUM	OZÁŘENÍ	NĚMECKÉ MĚSTO	ÚTOK		SEVERSKÉ MUŽ. JMÉNO	ŘÍM	ITAL.MUŽ. JMÉNO	ANGL. TAKE		ČÁST HMOTY	TELEVIZNÍ STANICE	ŽENSKÉ JMÉNO	AD ACTA
ŽENA NÁŘEČNĚ					MONGOL. PASTEVEC					KANADSKÝ ZPĚVÁK				
ZHYRALEC					KRUH					ZKR.PSYCH. VYŠETŘENÍ				
					OSOLENÁ ŠÍSLAVÉ					MALOVÁNÍ				
	ZAČÁTEK TAJENKY													MYS ISLANDU
	ŘÍMSKÁ 6													
ÚHEL HOVOR.						AUTONOM. OBLAST				KRASLICKÝ PODNIK				
						OSOBNÍ ZÁJMENO				NĚMECKÝ TAK				
KÓD ITÁLIE			POŽITEK	JIRÁSKOVY INICIÁLY			MLÝNSKÝ PRACOVNÍK	ZKRATKA SLEČNY JMÉNO PATRASOVÉ			CITOSLOVC. ŘUPNUTÍ	MOŽNÁ KNIŽNĚ CVIČNÁ SKLADBA		
				KONEC ANGL.										
	NÁSTRAHA	STŘED TAJENKY											CHYBA	ZNAČKA DLAŽDIČEK
	PRACOVAT NA POLI													
ČESKÉ MĚSTO						POPĚVEK			PŮVODCE					
						PLAVIDLO			KARTA					
RUMUN. MĚSTO					KONEC TAJENKY					KOČKOVITÁ ŠELMA				
					POZDRAV					EVROPA SLOVENSKY				
NĚMEC				KLIMA							ČESKÝ SKLADATEL			
SPORT. KLUB V LIZE				PLOŠNÁ MÍRA				ANGLICKY NEBO			POBÍDKA HOVOR.			

Redakce: Ludmila Prchalová a další přispěvatelé
 Redakční rada: Ondřej Rázl, Kateřina Nováková,
 Zdena Lehmannová, Magdalena Kufrová
 Kontakt: ssmhb@ssmhb.cz, 569 433 757.
 Náklad: 400 ks
 Za případné chyby v textu se omlouváme.
 Uzávěrka příštího čísla 5. března 2020.
 Evidenční číslo: MK ČR E 21809

Sponzorem časopisu Jablíčko je

