



Domov pro seniory v Lázních Kynžvart

Časopis „Na slovíčko..“

Prosínek 2022



Milé čtenářky, Milí čtenáři,

rok se s rokem sešel a za dveřmi jsou nejoblíbenější svátky klidu a míru – Vánoce.

S těmito svátky je spojeno plno povinností, ale hlavně radostí. Zaměřme se hlavně na to hezké, co v životě máme a nesmutněme po tom, co nám chybí. Buďme vděční za maličkosti a těšme se z kouzla, které nám tyto vzácné dny přináší. Netrapte se nakupováním a sháněním mnoha dárků a spíše si dopřejte ten blažený klid a obdarujte své nejbližší drobností, protože i ta potěší. Nezaměřujme se zbytečně na materiální stránku a věnujme se více hodnotám, které jsou pro nás důležitější a naplňují nás láskou. Buďme se svými nejbližšími nebo jim alespoň pošleme přání. Usmířme se s někým, s kým jsme se rozhádali, ale v srdci nás to trápí. Buďme milí na ostatní, protože i vlídné slovo a úsměv může člověku změnit den. Mé přání je, aby tyto hodnoty a skutky nebyly pouze povinností na vánoční svátky, ale aby přetrvávaly v lidech celý rok.

Přeji Vám tedy krásné prožití Vánoc, plno pohody a klidu, hodně lásky a hlavně zdraví.



STRÁNKY POHODÁŘEK

Vážení obyvatelé a přátelé našeho Domova,

právě pročítáte poslední vydání našeho časopisu v tomto roce. Připomeneme si, co nás potkalo a co se událo v našem Domově. Když to shrnu od začátku roku, byl tento rok poněkud skromnější, než na jaký jste vy i my byli zvyklí. I přes veškeré překážky jsme se s kolegyněmi snažily, abychom pro vás připravily pěkné akce. Budeme doufat, že příští rok bude na akce bohatší a pestřejší. V tomto čísle se především zaměříme na akce, které jsme společně prožili na podzim. Velkým tématem jsou pro mě Ježíškova vnučata. Díky tomuto projektu, do kterého jsme zapojeni již několik let, vznikly i malé vánoční přátelské příběhy. Sama Ježíškova vnučata z let předešlých nečekají, až se celá akce před Vánoci spustí, ale volají dopředu a ptají se, jak se jejich „babička“ nebo „dědeček“ mají, zda jim něco nechybí anebo co si budou přát tento rok. Toto je na celé akci nejkrásnější a mě to dělá šťastnou, protože cítím, že má večerní práce není zbytečná a má opravdu smysl. Přála bych si, aby mohli být obdarováni úplně všichni, ale bohužel, pravidla projektu jsou poněkud „přísná“. I přesto věřím, že v našem Domově nenajdeme nikoho, kdo by se na Vánoce cítil sám nebo nedostal alespoň maličkost, která zahřeje na srdíčku. Využijte tento úvodní odstavec k tomu, abych vám popřála ty nejkrásnější Vánoce, plné pohody, kouzelných okamžiků, a především chvíle strávené s těmi nejbližšími a milovanými, protože to jsou ty pravé Vánoce.

Veselé
Vánoce

Pojďme se tedy poohlédnout pár měsíců zpět.....

Ahoj léto, vítej podzime!

23. září jsme se symbolicky rozloučili s prosluněným a teplým létem. Sešli jsme se v naší smyslové zahradě a opekli jsme si výborné špekáčky. Využili jsme posledních teplých dnů ke společnému posezení, povídání a poslechu hudby. Byla to velmi pěkná akce a myslím si, že i vy jste byli spokojeni.

Hudební překvapení

Pan Janošec se postaral o velmi pěkné hudební překvapení pro naše klienty, kteří do poslední chvíle opravdu netušili, kdo jim zazpívá. Velké očekávání bylo slyšet halou těsně před začátkem vystoupení. Někteří z vás tipovali, kdo by to tak asi mohl být. Velkým překvapením bylo, když se otevřely dveře do jídelny a tam stál pan Vojta Nedvěd. Někteří z vás ho poznali, ale většina vůbec netušila, kdo to vlastně je. Stačila první písnička a najednou všem bylo jasné, že jde o syna zesnulé legendy české country, folku a trampské písně Františka Nedvěda. Naší jídelnou se nesly tóny těch nejznámějších písniček. Bylo to velmi krásné překvapení a již nyní se těšíme, co si pro nás pan Janošec tajně připravuje na příští rok. Samotnému Vojtovi Nedvědovi se u nás velmi líbilo a slíbil, že se asi nevidíme naposledy. Tak uvidíme a děkujeme.



Hiporehabilitace

Již po třetí v tomto roce jste si mohli užívat společnosti dvou krásných poníků. V srpnu nás navštívil poník Casper. Jeho návštěva vás natolik nadchla, že jsme se rozhodli pro zopakování. Následně naše zařízení navštívil poník Ferda, kterého jste si velmi oblíbili. Není se ani čemu divit. Tento krásný malý koník je příjemný na dotek a je vzorně vychovaný, a tak se nechá i trošku pomazlit. Jeho přítomnost v Domově rozzářila nejedna očka.

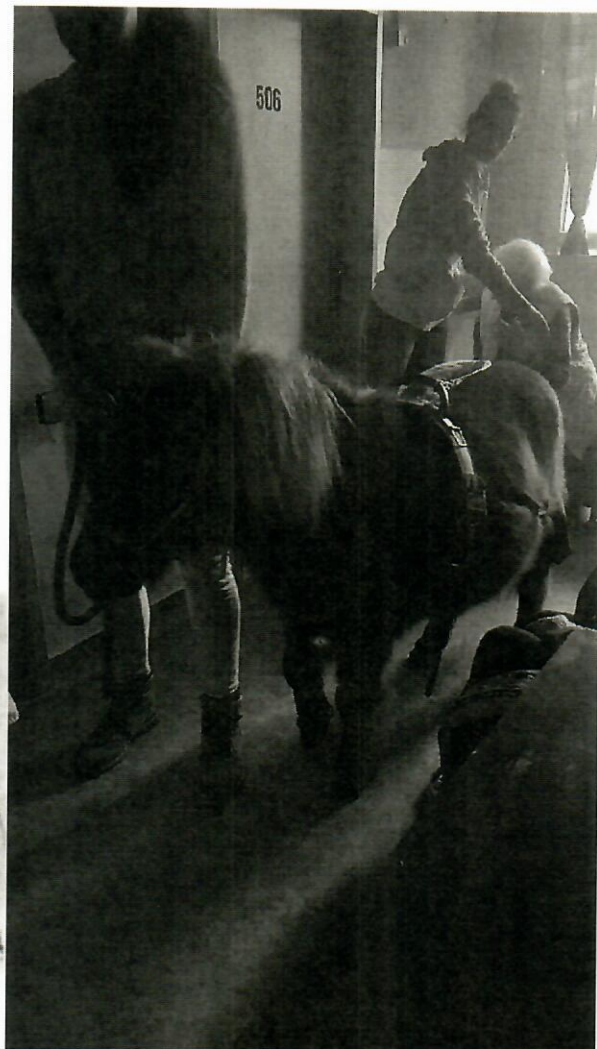


Co je hiporehabilitace?

Pracujeme s čtyřmi základními oblastmi stimulace, které považujeme za stěžejní při provádění této formy terapie. Je to oblast stimulace prožívání, tělesná stimulace, stimulace kognitivních funkcí a sociální stimulace. Pokusím se vám tyto jednotlivé oblasti stručně přiblížit. První oblastí je stimulace prožívání, kde je důraz kladen na emoční aktivizaci při kontaktu s koněm, příjemné sensorické prožitky pomocí přímého kontaktu s ním (taktilní, motorické, vizuální, sluchové a čichové), dále do této oblasti řadíme relaxační cvičení a odpoutání pozornosti od běžných starostí. Druhou oblastí je tělesná stimulace, kde je důraz kladen na aktivizaci k pohybu společně s koněm, ať již klient na koni sedí, nebo s ním pracuje ze země. Kůň je ideálním stimulačním činitelem pro pohybovou aktivitu. Člověk se necítí příliš nucen do tělesné aktivity, kůň jej spontánně k této aktivitě

vybízí, ať již zmíníme obyčejné nenáročné hlazení koně, přes jeho čištění, vodění, nebo nakonec i samotné jízdy na něm. Nedílnou součástí tělesné aktivizace je pozitivní vliv na stimulaci koordinace pohybů, rovnováhy a biochemickou regulaci organismu. Třetí důležitou stimulační oblastí je kognitivní stimulace.

Kontakt s koněm lze velmi dobře využít k aktivizaci kognitivních funkcí, kůň a zájem o něj přirozeně vybízí klienty k získávání nových informací z oblasti hipologie, pomocí kvízů a speciálních her. Stimulace je detailně zaměřena na stimulaci paměti, pozornosti a orientace v prostoru. Poslední oblastí je sociální stimulace, která je zaměřena na podporu zdravého sebevědomí a správného sebehodnocení, sebereflexi.

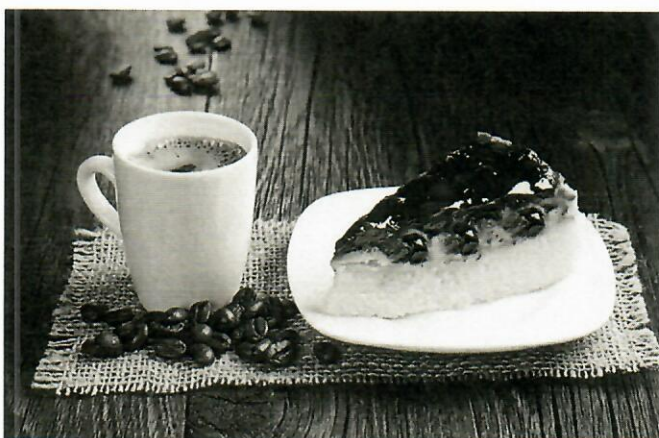


Přednášky

Náš Domov pro vás připravil několik přednášek, které přednáší pan otec Řehoř. Velmi pěknou a zábavnou formou si mohli klienti vyslechnout o starověku Egypta, jak se stavěly pyramidy, jaké se používalo nářadí, jak lidé žili atd. Nejen že pan otec Řehoř krásně vypráví, ale také své povídání doprovází promítáním obrázků na velké plátno v Pidikině. Tak si mohou naši klienti více představit, jak to vše vypadalo. Další přednáška bude na téma Vánoce, dozvíte se, jak vše opravdu začalo. Můžete se těšit opět na krásné povídání.



Naše cukrárna



I na podzim jsme si pochutnali na výborných cukrářských výrobcích místní paní cukrářky. Velmi si vážíme i ochoty naší zaměstnankyně paní Aleny Sedláčkové, které nám výrobky přiveze až přímo pod nos. Naši klienti si mohou vždy pochutnat na báječných koláčích nebo si také mohou zakoupit zákusky, například věneček, větrník, špička ve skle, tiramisu. Velmi se těšíme na další výborné zákusky.

Mikuláš

Tak jako všude po České republice, i u nás v Domově chodil Mikuláš s andělem a ne jedním, ale hned se čtyřmi čerty. Klienti byli obdarováni malou dobrotou na zub ve formě klasického mikulášského perníčku.



Vánoční veselice

Tak jako každý rok, tak i letos se u nás 15. 12. 2022 konala již tradiční Vánoční veselice. Jako vždy nás svou hudbou přišla potěšit kapela Šarkáni.

Dále jsme byli potěšeni, že jsme zde u nás mohli přivítat pana starostu Zívala.

A v rozhodně neposlední řadě jsme nesmírně vděční, že naše pozvání přijaly dámy z klubu Pohoda, bez kterých by veselice nebyla úplná. Členky klubu pro nás připravily bohaté a naprosto chutné občerstvení. Vše na stolech, co jste mohli ochutnat, od cukroví, chlebičků, až po obložené mísy, pro nás ve svém volném čase připravil klub Pohoda, a to vše jsme dostali jako dar.

Děkujeme zaměstnancům, kteří se podíleli na hladkém chodu veselice a pomáhali s přípravami.

Všichni jsme si Veselici maximálně užili a budeme se těšit, až se za rok opět sejdeme na této krásné akci.





Stránka plná nápadů, rad, zajímavostí, receptů a hádanek



Co jsou Vánoce a proč je slavíme?

Pod pojmem "Vánoce" si kupodivu každý představíme tak trochu něco jiného. Pro někoho jsou to svátky klidu a míru, pro jiného konečně volno, pro dalšího šílený shon, shánění dárků, zdobení stromečku, vánoční úklid, pečení cukroví, zpívání koled, vůně františka a spousta dalších možností. Děti mají v hlavě hlavně dárky a na Vánoce uzdu své fantazie povolí, co to jen jde a zpravidla nemají zábrany a přejí si ty největší dary, jimiž by se jinak ani neodvážili zatěžovat vlastní rodiče, zatímco Ježíšek by mohl překvapit...

Samotné slovo Vánoce je tak trochu "divné", protože je vůbec nevnímáme jako nějakou noční záležitost. Kde se tam tedy ty "noce" vzaly? Ten výraz jsme nejspíš převzali z německého Weihnachten, což se dá volně přeložit jako "světit noc" nebo "svaté noce".

Vánoce připomínají a oslavují narození Ježíše Krista. Můžete namítnout, že nejste křesťané a nějaké církevní svátky Vás nezajímají a jsou Vám vnucovány. Chcete normálně chodit do práce ale ne, někdo vymyslel tři dny volna... Musím ale připomenout, že Ježíšovo narození má význam i jiný, nenáboženský.

Uhodnete, kam mířím? Inu, od Kristova narození totiž počítáme náš letopočet. Paradoxně se nejspíš v roce nula nenarodil, ale to nechme stranou, podstatné je,

že byl takto stanoven a my tak datujeme události "před naším letopočtem" (též "před Kristem" a "naš letopočet" (tedy "po Kristu").

Přestože pro většinu z nás jsou Vánoce především Štědrý den 24. prosince, tak ve skutečnosti začínají až 25. prosince. Za vánoční období považujeme už advent, ale i to je mýlka. Vánoce pak končí 6. ledna na Tři krále, nebo spíše až 11. ledna na Křest Páně. I v tom ale aby se tak trochu "čert vyznal", protože dříve končily až 2. února na Hromnice, kdy se slaví svátek Uvedení Páně do chrámu

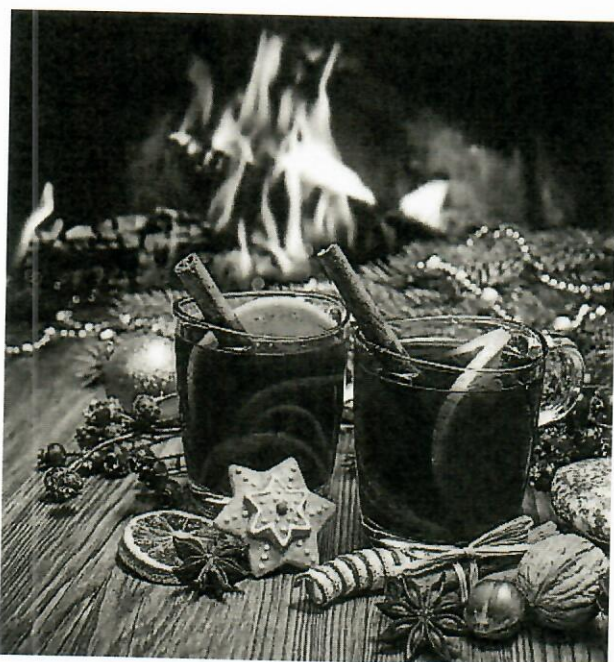
Kouzlo vánočních zvyků a tradic

- **Jmelí** – polibek pod jmelím na Štědrý den prý zajistí lásku dvojice na celý rok.
- **Kapří šupina** – na štědrovečerní večeři připravte každému šupinu pod talíř. Tu si dejte do peněženky a nechte ji tam celý rok, aby přinesla bohatství a hojnost.
- **Házení střevícem** – neprovdané dívky či ženy se postaví zády ke dveřím a hodí střevíčkem. Pokud míří špička ke dveřím, znamená to, že se provdají, pokud směrem do místnosti, zůstanou další rok doma.
- **Pouštění lodiček** – důležité je, aby každý člen rodiny připravil svou lodičku z vlašských ořechů spolu se svíčkou sám. Tu pak na Štědrý večer každý zapálí a pustí v umyvadle. Čí lodička se vzdálí, ten se vydá do světa. Pokud lodičky drží pohromadě, prý i rodina zůstane pospolu.
- **Krájení jablka** – tato tradice následovala po štědrovečerní večeři. Pokud po rozkrojení najdete ve středu hvězdičku, budete prý zdraví a šťastní.



Co by to bylo za Vánoce bez vánočního cukroví

Mezi nejklassičtější vánoční cukroví patří perníčky, linecké cukroví, vanilkové rohlíčky, pracny nebo vosí hnízda. Cukroví se často vykrajuje do tvarů s vánoční symbolikou a různě slavnostně zdobí. V domácnostech se peče jeden nebo i desítky druhů. Stále oblíbenější je i nepečené cukroví, které se nemusí odležet. Každý má jistě oblíbený druh vánočního cukroví, které nesmí chybět na vánočním stole, ale mi si tentokrát připravíme voňavý vánoční punč.



Vánoční punč

Na 4 hrnečky punče si připravíme:

500 ml červeného vína, 1,5 dl rumu, 500 ml vody, 2 pomeranče, 1 citron, 2 celé skořice, 5 - 6 celých hřebíčků a 2 badyány. Na doslazení si připravíme cukr, lépe však med.

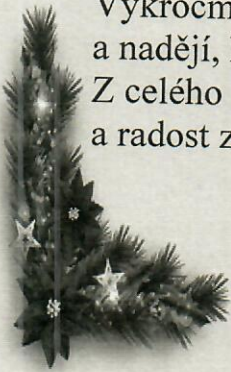
Dále můžeme do punče přidávat libovolné ovoce - jahody, ananas, jablka, hrušky apod., vše nakrájené na malé kousky.

A na závěr pár hádanek pro dobrou náladu.


1. Která česká hra byla napsána za jedinou noc?
2. Co je to lufa?
3. Dovedete vymyslet větu, ve které by bylo pětkrát za sebou „ti“?
4. Jak zemřela Kleopatra?
5. Dají se vrtačkou vrtat přímo čtvercové otvory?
6. Kdyby Slunce přesně ve dvanáct hodin v poledne vybuchlo nějakým vnitřním napětím a zmizelo z oblohy, byla by hned na Zemi tma?
7. Je král Ječmínek historická osobnost?
8. Kdo byl kentaur?
9. Když ryby spí, zavírají oči?
10. Která oběžnice byla objevena jako poslední (r.1930)?

Odpovědi:

1. Klicperův „Rohovín Čtverrohý“ by napsán za jedinou noc. V této hře jsou pouze mužské úlohy.
2. Lufa je tropická rostlina, jejíž vlákna se užívá na vložky do obuvi a podobně.
3. Věta s pěti „ti“ za sebou: např. Myslím, že se jich budou štítiti ti tiší rybáři.
4. Kleopatra skončila sebevraždou, dala se uštknout jedovatým hadem.
5. Zvláštní úpravou křidel na vrtáku se dá zařídit, aby vrtal i čtvercové otvory. Rohy jsou ovšem maličko zaoblené, což se musí dodatečně upravovat.
6. Lidé by se o takovém výbuchu Slunce dozvěděli teprve ve 12.08 hod. protože sluneční paprsky letí prostorem asi 8 minut, než dosáhnou Země.
7. Král Ječmínek je jenom literární postava.
8. Kentaur prý byl poločlověk – polokůň. Mluví se o něm v řeckém a římském bájesloví.
9. Ryby nemohou zavírat oči, protože nemají víčka.
10. Oběžnice Pluto.



Čas plyne příliš rychle na to, abychom se ohlíželi do minulosti.
Vy kročme společně vstříc novému roku motivovaní, s láskou
a nadějí, která povede naše kroky správným směrem.
Z celého srdce vám přeji hlavně pevné zdraví, štěstí
a radost z malých věcí, jež se nakonec stávají těmi nejdůležitějšími.



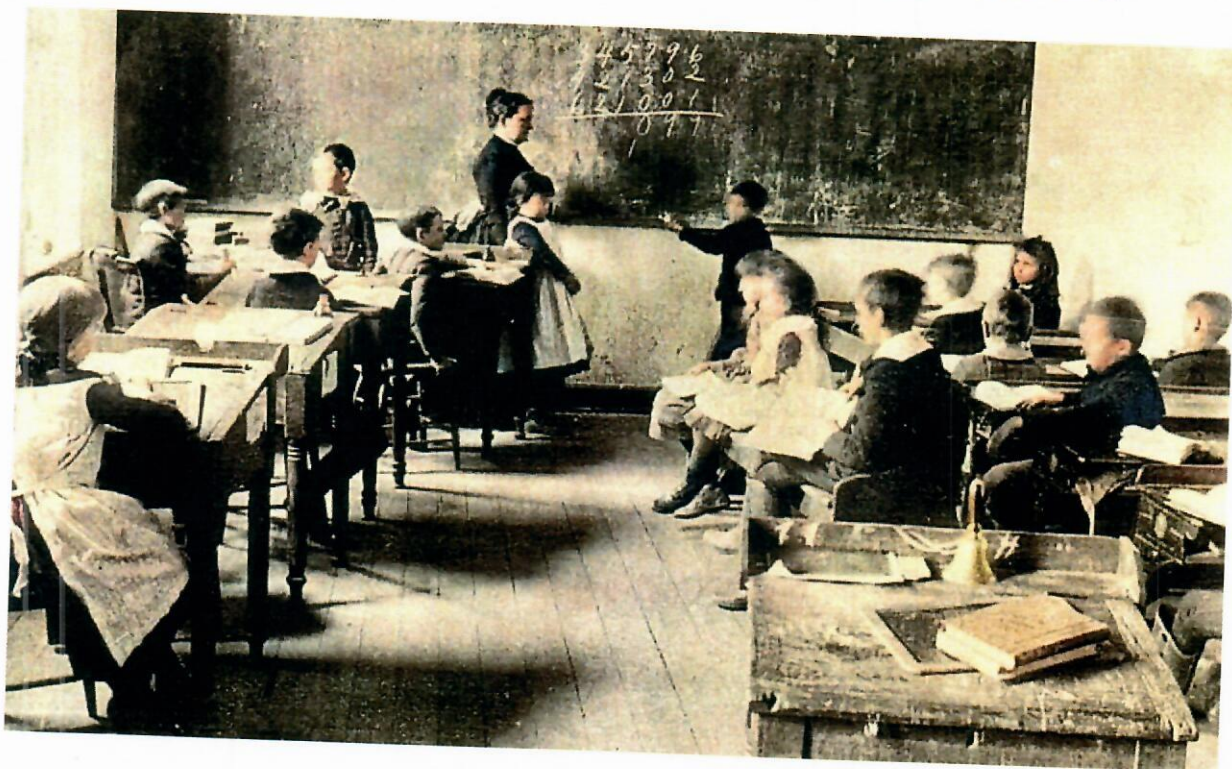
Krásné Vánoce a úspěšný nový rok 2023!

Topení ve školách podle roku 1903

Kolik stupňů je ideální teplota ve třídě?

přívodně vyšlo: Větrání a vytápění škol - 1903, autor Dr. Gustav Kabříček.

Blížící se zima a nárůst cen energií klade otázku, jak moc by se mělo topit ve školách. Je přípustné, aby bylo o letošní zimě žákům a studentům ve třídě chladněji, než jako tomu bylo doposud zvykem? Možná vás za této situace zaujme, jak si ideální klima ve třídě představovali odborníci v roce 1903.



1. Topením jest zjednati takové množství tepla, by jím v době nejkratší teplota vzduchu $17\text{--}20^{\circ}\text{C}$. co možná stejnoměrně rozdělená za současného přiměřeného prohřátí stěn, stropů a podlah docílena byla.
2. Volbou vhodných hmot a konstrukcí stavebních budiž k tomu směřováno, aby ztráty tepelné byly co nejmenší, by topení nemuselo býti přepínáno.
3. Zařízení topná musí skýtati jistotu stálé nerušené činnosti a snadné obsluhy.
4. Topení musí skýtati možnost, aby i za přítomnosti žáků temperatura v mezích svrchu vytknutých $17\text{--}20^{\circ}\text{C}$. se snadno dala udržovati.
5. Oteplování školní místnosti musí se díti hlavně vedením tepla, nikoliv však sáláním. Teplota ploch topných, teplo odevzdávajících, musí býti nižší než 100°

6. Topení nesmí nepříznivě účinkovati na složení vzduchu.
7. K docílení správného vytápění jest zapotřebí organisovaného dozoru.
8. K docílení náležité čistoty vzduchu ve školách výměna vzduchová (větrání) sama o sobě nestačí. K tomu cíli jest i spolupůsobení činitelů jiných, zejména hygienické založení celé budovy a bezvadné provozování čistoty, nevyhnutelné.
9. Množství vzduchu, jež pro jednoho žáka za hodinu má býti do místnosti přivedeno, má obnášeti ve střední hodnotě 20 kbm. Ve třídách s žáčky malými jest možno jíti pod tuto hodnotu, ve třídách s žáky dospělými nutno žádati množství vzduchu větší. Nepříznivé účinky druhotné při výměně vzduchové musí zůstati vyloučeny.

Převzato z internetových zdrojů *Bejvávalo.cz*

Cvičení našich prababiček pro krásnou postavu

přivodně vyšlo: Hvězda čsl paní a dívek 1926, autorka Marie Lešovská.

Zázračné pilulky na hubnutí nefungovaly v roce 1926 a nefungují ani dnes. Zkuste zlepšit svou postavu pomocí cvičení, které vám v dnešním historickém článku ukážeme.

Něco o pěstování těla

Cvičení pro dámy

Najde se už málo dam, které jsou tak docela lhostejny ke svému zevnějšku, ale více těch, jimž na tom záleží, aby vypadaly hezky, ale — — — schází trpělivost k pěstění, aneb očekávají zázraky a když po 3—4 týdnech nezkrásní, zkoušejí opět něco jiného, tak dlouho, až si buď ublíží neb zapadnou do předešlé lhostejnosti.

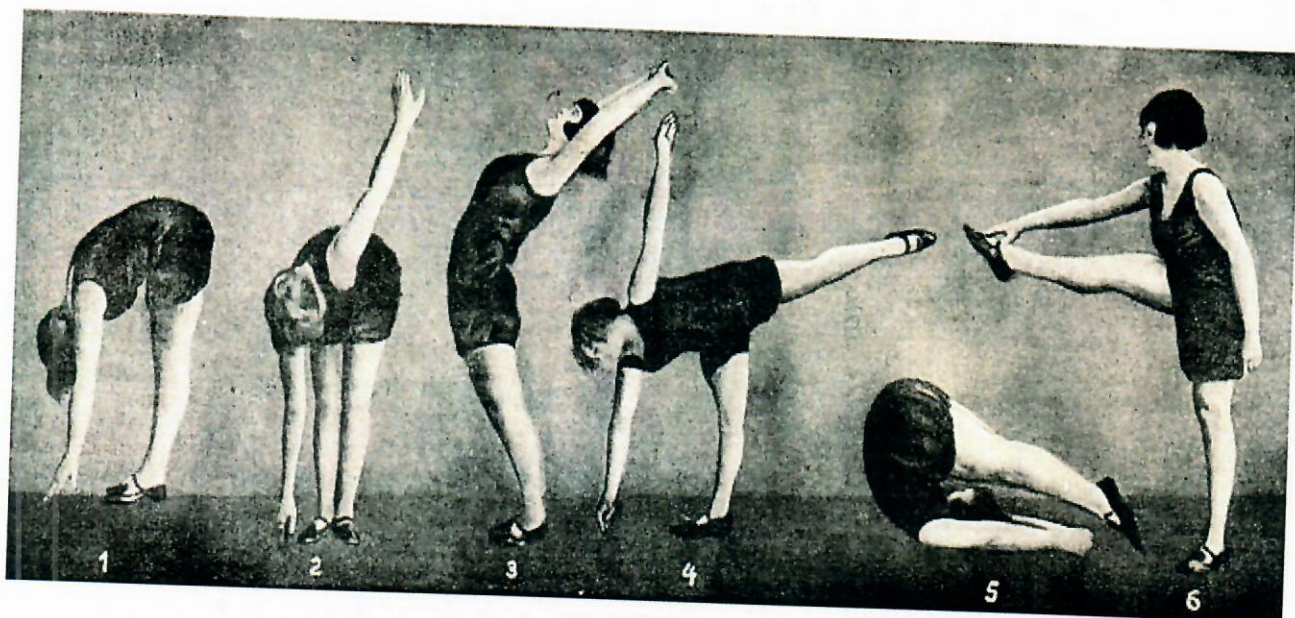


Znám vás, milé dámy, vidím už ty vaše zklamané pohledy při zmínce o trpělivosti a neustálé snaze pozvolna docílit pružnosti a štíhlosti, jaké jste se těšily v mladých letech. Jste staré, nemáte času, příležitosti, jak bych to slyšela, ale nedbám, nýbrž vás povzbuzuji a tvrdím: »Není stáří!«

Je jen únava, zpohodlnění a špatná životospráva vina na tomto neblahém pocitu. Nezkoušejte užívati žádných pilulek pro odtučnění, nedělejte žádné těžké cviky, škodí kráse právě tak, jako každá jiná dřina. Začněte hezky každé ráno aspoň 10 minut cvičiti. Postavte se nejprve do správné posice, nenapínejte nic v těle, posuňte břicho pod pasem směrem ke kříži a provádějte cviky dle

vyobrazení pomalu a za hlubokého dýchání. Budete-li vytrvalé, poznáte po třech měsících nejméně, jak se celá vaše postava mění, břicho se ztrácí, boky jsou štíhlé a prsa jsou pevná jako za doby mládí.

Všechny zde uvedené cviky můžete doma bez obavy, že byste si ublížily, vykonávat, hleďte hlavně při cvičení zachováti jasnou mysl, a cítíte-li únavu, přestaňte cvičiti a odpočiňte chvíli. Hleďte dále dodati pohybům ladnosti a měkkosti, aby se vám pohyb stal příjemnou nutností a ne protivnou povinností. A nyní ještě malé poznámky k jednotlivým vyobrazením.



Cvičení 1. vyžaduje postoj rovný, ruce vztyčené, sklon k zemi, při čemž kolena se musí prohnouti vpřed a břicho zůstane lehce vtisknuté dovnitř.

Cvičení 2. je opětý sklon jednou rukou dolů ke špičce nohy, kde druhá ruka se vzadu zvedne do výše.

Cvičení 3. je základní pozice ke kroužení trupem, ruce zůstanou stále u hlavy tak, jak jsou vypořádány.

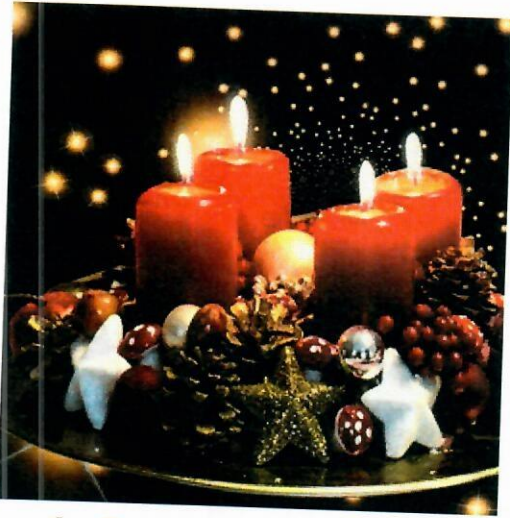
Cvičení 4. se provede přesně dle obrázku, jen že se po několika cvicích vymění postoj na druhou nohu.

Cvičení 5. na zemi se provádí s počátku jen 2 až 3krát a krk nesmí být napjatý. Začněte nejdříve zvedati jednu, pak druhou nohu, načež teprve obě, jak na obrázku vidíte.

Cvičení 6. prodlužuje linii zad, je rovněž velice prospěšné.

Zdroj: archiv Bejvávalo.cz

Vánoční kvíz



1. Co znamená slovo advent?

- a) Naděje
- b) Očekávání
- c) Příchod



2. Vánoce jsou svátky narození Ježíše Nazaretského. Ve kterém městě se podle legendy narodil?

- a) Betlém
- b) Jeruzalém
- c) Nazaret



3. Jaké dary přinesli Ježíškovi tři králové?

- a) Pasterveckou hůl, ovci a myrhu
- b) Víno, ovci a zlato
- c) Zlato, kadidlo a myrhu



4. Kdo složil Českou mši vánoční?

- a) Adam Michna z Otradovic
- b) Bedřich Smetana
- c) Jakub Jan Ryba



5. Od kdy se v českých zemích zdobí na Vánoce stromeček?

- a) Po třicetileté válce
- b) Od začátku 19. století
- c) Po první světové válce



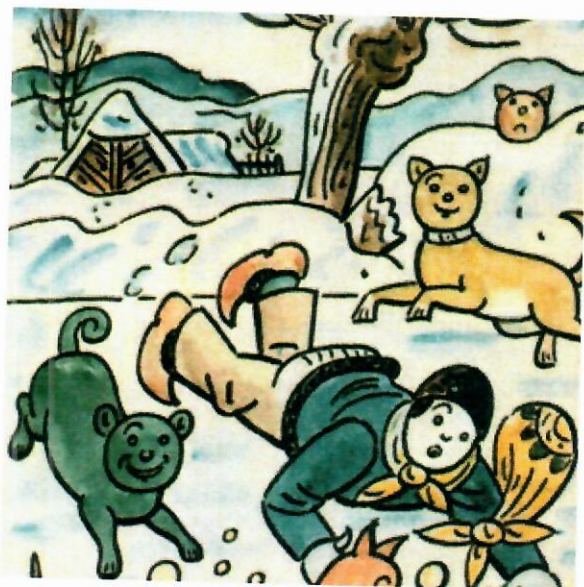
6. Co symbolizuje betlémská hvězda?

- a) Konec světa
- b) Narození Ježíše Krista
- c) Začátek židovského kalendáře



7. Z jakých surovin se připravuje tradiční vánoční staročeská kuba?

- a) Brambory, sádlo, houby
- b) Kroupy a houby
- c) Zelenina a vařené maso



8. Kdy se chodilo na Vánoce koledovat?

- a) Na Štědrý den (24.12.)
- b) Na Boží hod (25.12.)
- c) Na Štěpána (26.12.)



9. Jmelí podle tradice přinese do domu?

- a) Smrt a neštěstí
- b) Svatbu a spoustu dětí
- c) Štěstí a lásku

Správné odpovědi:

- 1. c)
- 2. a)
- 3. c)
- 4. c)
- 5. b)
- 6. b)
- 7. b)
- 8. c)
- 9. c)