

Novinky z Domova seniorů

červenec - listopad

2015

***Vážení senioři, vážení obyvatelé našeho Domova** – případně moje pracovní kolegyně a kolegové,*



nejprve bych chtěla poděkovat Městu Nové Strašecí v čele se starostou Karlem Filipem a místostarostkou Libuškou Vosátkovou za novou „zvoničku Domova“ umístěnou na příchozí cestě k Domovu, které Karel Pergner (naše údržba) vyřezal krásnou stříšku. Zvonička a uvítání příchozím doplnila nádheru prostorné zahrady s dominantou východní části města 118 let staré lípy. Zároveň velké poděkování všem letošním finančním, věcným i zvířecím sponzorům.

Vážení,

čas, který nás v našem životě provází velmi, velmi rychle utíká a my mu (určitě mi dáte za pravdu,) neustále koukáme na záda. Máme tu čas zúčtování s rokem 2015 a výhled na mladý rok 2016. Přiblížení s tím, co jsme prožili v letošním roce, Vám přinesli v tomto čísle všichni ti, kteří se starají o Vaši pohodu, spokojenost, životní náplň, radost, dobroty, pohyb a další pozitiva života. Do konce letošního roku zbývá pár dnů, v nich se společně vydáme k uzamčení naší řeky Berounky, kterou jsme bohužel nestačili uzamknout přímo na Branově (pro nepřízeň počasí), chystá se výstava Vašich ručních prací na Krajském úřadě v Praze, budeme se brouzdat výstavou historických i současných pohlednic, knih a informačních materiálů Rakovnicka a to od 18.11. 2015. Koncem listopadu – 29.11. v neděli se někteří z nás zúčastní svátečního, adventního rozsvícení vánočního stromečku na náměstí v Novém Strašecí. Na tuto akci budeme mít napečené (výborné) vánoční cukroví, na které nám dodá suroviny Městský úřad pro malé i větší děti, které se této adventní krásy účastní. Ve středu 2.12. se budeme opět brouzdat další výstavou historických i dobových vánočních i novoročních

pohlednic. Obě uvedené výstavy budou probíhat jako vždy v chodbě hlavní budovy Domova.



celkový pohled na vstup do Domova



nová zvonička se stříškou Karla Pergnera

V pátek 4. 12. nás čeká velká Mikulášská zábava plná překvapení, legrace, kuchařových dobrot a také Mikuláše, čerta a možná i anděla. Jako hosté jsou pozváni představitelé města – Karel Filip, Libuška Vosátková, paní radní Krajského úřadu Emílie Třísková, u které nevíme, zda se z časových důvodů zúčastní.

Dne 10. 12. se uskuteční výlet na „Vánoční trhy v německém Annabergu“, kde to někteří z vás už znáte. Dne 16. 12. se uskuteční už IV. Vánoční setkání klientů a jejich blízkých, zaměstnanců a psa Mikšíka Honzy v Domově Pohoda.

V úterý dne 22. 12. si společně zazpíváme koledy, posedíme u vánočního stromečku a popovídáme o vánočních tradicích.

No a 30. 12. (ano, o den dříve) se společně od 14.00 hod. rozloučíme se starým rokem a přivítáme Nový rok 2016. Setkání bude plné legrace, dobrého jídla a dobré nálady.

Co nás čeká v příštím roce?

Samozřejmě „PLES“ …..těšte se…..

Vaše Miluše Jůnová – ředitelka Domova seniorů a Domova Pohoda

P O D Z I M



Podzimní měsíce se pro naše předky spojovaly se sklizní a poděkováním za úrodu. Ta však nemusí být jenom v podobě obilí nebo ovoce – právě naopak, mnohem důležitější je pro nás dnes úroda symbolická, tedy to, co nám rok nadělil, ať už to bylo dobré nebo špatné.





Kdysi dávno stála myšlenka poděkovat za to, co nám bylo naděleno, a zároveň se připravit na náročné zimní období, u vzniku hezkého zvyku pořádaní hodů, vinobraní a podobných slavností, na kterých lidé vydatně jedli a pili, aby načerpali sílu na dlouhou zimu a současně dali najevo svojí radost.





Posezení pod smrkem



V úterý 21. července jsme využili krásného letního odpoledne k Posezení Pod smrkem. Pod obrovským párty stanem bylo příjemně, osvěžující nápoje a hlavně vychlazené pivečko přišlo v tomto horkém počasí všem vhod. Ruku v ruce s pivem jde i něco k zakousnutí, klobáska s hořčicí neměla chybu! K poslechu a dobré zábavě přispěl hlavně pan Zdeněk Černý se svou harmonikou, který sklidil kromě potlesku i obdiv za to, že podal takový hudební výkon. Klienti opět měli příležitost k pěknému setkání a krásnému zážitku. Zároveň byli pozváni na páteční přivítání našeho nového člena kolektivu, pejska Honzy Mikšíka.

Výlet do Panenského Týnce

Dne 21. 8. 2015 se konal výlet klientů Domova seniorů a Domova Pohoda do Panenského Týnce. Cílem byl nedostavěný gotický chrám Panny Marie, který skrývá mnoho záhad a zajímavostí. Pro nás nejpřitažlivější záhadou tohoto monumentu byla léčivá pozitivní zóna, která se nachází uprostřed



chrámu a vyzařuje energii, která blahodárně působí na lidský organismus i psychiku. Samozřejmě jsme všichni vyzkoušeli zda-li budeme i my těmi šťastnějšími, kteří sílu léčivé energie pocítí. A skutečně jsme se shodli, že na tom „asi něco bude“. V chrámu i jeho okolí, ve kterém jsme se zdrželi celé dopoledne a poseděli při kávě a zpěvu písní s kytarou jsme se cítili velmi dobře a skutečně plni energie a dobré nálady jsme se kolem poledne vydali na cestu zpět do našich Domovů s předsevzetím, že se sem určitě opět přijedeme potěšit a načerpat novou sílu na další krásné a zajímavé výlety.

Posezení s country kapelou



Ve čtvrtek 9. července 2015 jsme prožili krásné hudební country odpoledne, kterého se na pozvání klientů z DZR Pohoda zúčastnilo bezmála 20 klientů z Domova. V Pohodě opět se svou rodinnou kapelou zahrál syn jednoho z klientů, p. Čermák. Ten sám řekl, že se z těchto setkání vždy těší - na pozitivní reakce posluchačů a na pohodovou atmosféru. Čtyřčlenná kapela doslova rozbalila dvouhodinovou show známých a námi oblíbených písní. Samozřejmě nechyběla přestávka, ve které se hudebníci s klienty občerstvili kávou a moučníkem a měli prostor i k rozhovorům s nimi. K létu patří přesně taková zábava, dobrá společnost a hlavně k dobrému zážitku i něco dobrého na zub. V našem případě to byla letní meruňková bublanina, kterou klientky upekly a po které se doslova zaprášilo! Budeme se velmi těšit na příští hudební setkání!

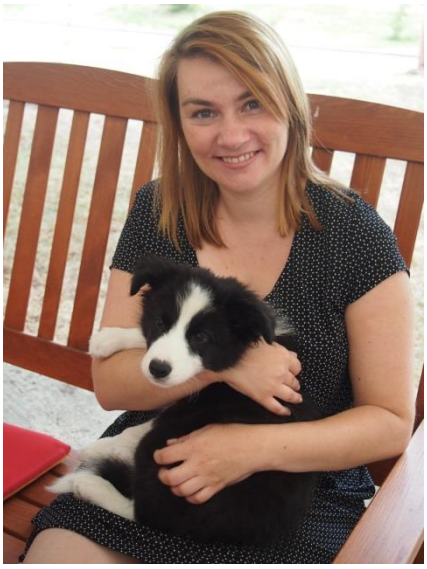
Hana Brožová, Drahuše Klossová

Přivítání nového člena Domova seniorů



Na začátek července bylo naplánováno slavnostní přivedení a představení nového člena Domova seniorů. Pejsek je z chovné stanice REGINA CANUM a Jeho oficiální jméno podle rodokmenu je BRENNUS FLYNN BOBEK. Ale pro nás to bude Honza Mikšík. A proč právě tohle spojení. Tak vězte. Pejsek byl zakoupen ze sponzorských darů, které byly věnovány právě na tento účel. Honza je po jednom sponzorovi – Honzovi Valešovi, a Mikšík je po rodině Mikšovských, která je jeho druhým sponzorem.

V pátek 24. července odpoledne jsme se sešli pod stanem na zahradě Domova seniorů, abychom přivítali našeho nového člena kolektivu, pejska Honzu Mikšíka. Setkání,



které probíhalo za pěkného počasí a hlavně za účasti velkého počtu klientů Domova seniorů i Domova Pohoda, se zúčastnila kromě obou sponzorů pejska také náměstkyně ministryně práce a sociálních věcí paní Mgr. Zuzana Jentschke –Stöcklová. Příjemné posezení začalo přivítáním hostů a zejména pejska. Ten doslat řadu dárků a mimo jiné i věnec buřtíčků. Ty se mu líbily nejvíce a hned se do nich zakousnul. Zkrátka nepřišli ani všichni přítomní, protože bylo pro ně připraveno malé občerstvení v podobě kávy, výborné zmrzliny a moučníku. K dobré pohodě přispěla také hudební kytarová produkce. Krásné odpoledne se protáhlo déle, než se předpokládalo. Takže oslavenec a nový člen kolektivu byl znaven tak, že se odebral do svého pelíšku ještě před skončením celé akce.

A na závěr citátek:

TEN, KDO ŘEKL, ŽE ŠTĚSTÍ SE NEDÁ KOUPIT, ZAPOMNĚL NA ŠTĚŇATA.

Gene Hill

Simona Malcová

Co je to canisterapie

Pojem Canisterapie je složen ze slov **„Canis – pes** a **terapie – léčení“.** Existuje však mnoho způsobů jeho překladu:

„Canisterapii je léčba lidské duše psí láskou“

„Canisterapie je způsob terapie, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka“



Ve světě se canisterapie rozvinula převážně v 50-tých letech 20. století. U nás se začala pořádně rozvíjet po roce 1990. Sociologové si totiž před lety všimli, že péče o domácí zvířectvo zvýhodňuje nejen životní styl, ale i zdravotní stav venkovanů ve srovnání se stejně starými občany ve městech. Psychologové, psychiatři a neurofyziologové využili tyto poznatky a zavedli již před více než patnácti lety do režimu dne cílevědomý a pravidelný kontakt se živými zvířaty jako součást komplexní léčby nemocí ve stáří. V dnešní době se canisterapie používá především k řešení problémů psychologických, citových, sociálně integračních aj.

Canisterapie je jednou ze složek zooterapie, která se provádí i s jinými zvířaty, např. s kočkami, králíčky, morčaty apod.

V roce 1990 vznikla mezinárodní organizace IAHAIO (*International Assosiation of Human-Animal Interaction Organizations*), která sdružuje jednotlivé národní organizace zabývající se výzkumem na poli vztahů mezi člověkem a zvířetem a podporující myšlenku jejich harmonického soužití a odpovědného přístupu ke zvířatům.

Zooterapii lze rozdělit na:

AAT (*Animal Assisted Therapy*)

- Zvíře je nedílnou součástí terapeutického procesu. Provádí ji zdravotnický personál za pomoci vybraného zvířete. Výsledek je objektivně pozorovatelný a měřitelný (např. vyprovokování pohybu, zvětšení slovní zásoby apod.)

AAA (*Animal Assistend Activities*)



- **forma pasivní** – např. umístění akvária ve společenské místnosti navozuje příjemné prostředí. Role zvířete je pasivní, ale pozitivní efekt zde vnáší svou přítomností.
- **forma interaktivní** – *rezidentní (stále)* – zvíře žije v zařízení, kde se o něj stará personál nebo klienti. Pro psy je méně vhodný – není jeden pán, nedostatek odpočinku může vyvolat problémové chování. Vhodnější pro kočky, křečky, králíčky atd.
- **forma interaktivní** – *návštěvní* – tato forma je personálem vítanější, odpadá starost o zvíře. Zvíře přichází se svým pánem vždy ve stejný den a hodinu. Musí zde být dobrá spolupráce s personálem, dobrá komunikace s klienty apod.

Další z mnoha organizací je anglická organizace CHATA (Children in Hospital and Animal Therapy Association = Děti v nemocnicích a terapie pomocí zvířat). Má za cíl návštěvy se zvířaty na dětských odděleních ve vyhrazených prostorách, hlavně pro dlouhodobě a onkologicky nemocné děti.



Canisterapie probíhá pod vedením canisterapeuta a většinou ve spolupráci se zaměstnanci zařízení, kam týmy docházejí. Canisterapie může být skupinová nebo individuální, vždy záleží na konkrétní potřebě klienta. V žádném případě nejde o to vypustit psa do skupinky dětí či babiček a dědečků a za hodinu když je pes unavený, si ho vyzvednout a jít domů. Jedná se pro pejska o velmi náročné a vyčerpávající cvičení a to zvláště v případě, že pracuje s tělesně i mentálně postiženými dětmi. V domovech důchodců návštěvy pejsků působí jako příjemné zpestření stereotypního dne. Je to pro ně příjemné rozptýlení.

Pejsek by nikdy neměl setrvával v zařízení až do úplného vyčerpání a také by mu nemělo být záměrně ubližováno. Pokud jsou tato pravidla dodržována, pejsci navštěvují zařízení rádi a vyhledávají kontakt s dětmi a dospělými, aby si s nimi pohráli a pomazlili se.

K dovednostem canisterapeutického pejska patří:

- splnění povelů poslušnosti (např. přivolání, posazení, odložení)
- aportování předmětů a jiné hry
- trpělivost při dotyku chovance/pacienta, setrvání v pozici
- upozornění člena rodiny nebo personálu na nestandardní chování jednotlivce.

Romana Studená, Miroslav Kougl

Výlet na Berounku



V úterý 29. a ve středu 30. července jsme se vrátili do míst, kde to máme rádi, na řeku Berounku do Roztok u Křivoklátu. V úterý to byla pánská jízda, spojená s rybařením a následovným posezením v penzionu Ludmila při dobré klobásce. Počasí bylo příjemné, i když chvílemi pofoukával větřík, bylo všem přítomných moc pěkně a strávili krásné dopoledne. A jak dopadlo rybaření, nic ani čudla. Ale o to nešlo. Hlavně že nám bylo dobře.

Ve středu 30. července se klientky vydaly na dámskou jízdu směrem k Roztokám u Křivoklátu. Doma jsme nechali vítr a blížící se déšť a doslova ujeli do údolí řeky Berounky, kde na nás čekalo slunko a záruka pohodového dopoledne. Příjemné rozhovory, vzpomínky na dovolené s dětmi a všemožné letní zážitky – zkrátka a dobře, u kávičky na terase penzionu Ludmila se probralo všechno možné. Celou dobu nám společnost dělal pejsek Mikšík, kterému se občas zalíbilo zkontrolovat kachny a projíždějící vodáky! Nezapomněli jsme samozřejmě ani na zmíněné kachny, pí Tušicová s pí Pospíšilovou jim hodily staré pečivo, avšak sami si s ostatními na závěr pochutnaly na voňavé klobáse. Takže nezbývá než dodat, zase někdy příště u vody, Ahóóój!

Hana Brožová, Drahuše Klossová

Skryjská jezírka

Skryjská jezírka jsou dvě malá jezírka nedaleko obce Skryje. Leží v nadmořské výšce 270 m, vzdálená od sebe jen několik metrů. Každé z nich měří přibližně 30 m a zaujímá plochu asi 150 m². Jedná se o chráněnou přírodní památku.

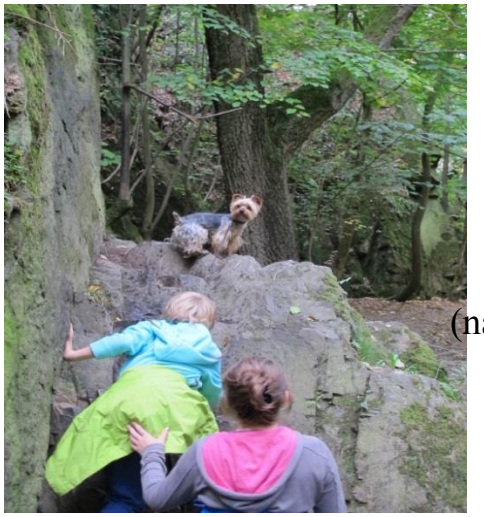


Jezírky protéká Zbirožský potok, který je přítokem Berounky. Horní jezírko leží těsně pod Skryjským vodopádem, zčásti je sevřeno mezi skalami a zčásti je k němu přístup otevřený. Dolní leží o několik metrů níže mezi stromy. Jezírka, vodopád, potok a okolí je chráněno v rámci přírodní rezervace Jezírka o rozloze necelých 60 ha v rámci CHKO Křivoklátsko. Vyskytují se zde vzácné druhy zvířat a rostlin – při troše štěstí tu potkáte vydru, raka nebo ledňáčka.



Nedaleká obec Skryje spolu se svým půvabným okolím je také velmi známá jako významné paleontologické naleziště zkamenělin, které proslavil věhlasný francouzský badatel a inženýr Joachim Barrande.

Výchozím místem k jezírku mohou být Skryje (cca 3 km), nebo z druhé strany Podmokelský mlýn (1,5 km). Kolem jezírka vede také turisticky značená trasa



Skryje – Zbiroh. Počítejte ovšem s tím, že cesta místy vede po kamenech v korytu potoka, přes skalní stupně nebo překračuje potok po mostcích ze dvou klád.

(náš malý horolezec to zvládl!)

Romana Studená

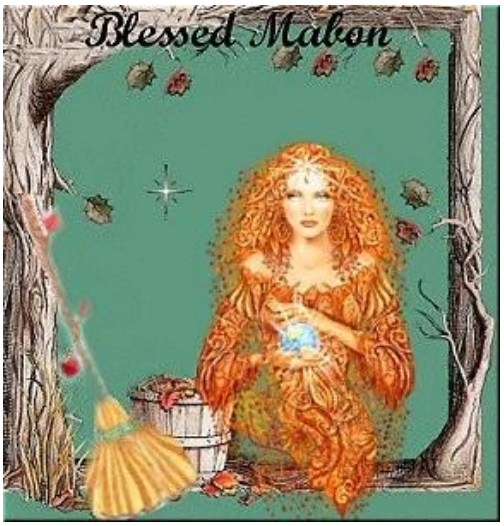
Poposvícenské grilování

Dne 16. 9. 2015 se v Domově seniorů konalo již III. Posvícenské grilování. Ani tentokráte nechyběla kuřátka a pivečko od našich sponzorů, česnekem a majoránkou vonící gulášová polévka našich kuchařů a výborné posvícenské koláče upečené s láskou našimi pekařkami, jejichž lahodnou chuť podtrhoval grog a káva vonící po celém areálu Domova. O kulturní program se opět postarali zaměstnanci, kteří si připravili zábavné taneční vystoupení s názvem „Rozverná námořnická“ a pěvecké vystoupení smíšeného sboru v nádherných moravských a staročeských krojích, které nám byly sponzorsky zapůjčeny paní Čechovou. K tanci a poslechu hrál Péťa Štáfek a vzhledem k teplému a slunnému počasí jsme se veselili a tančili od brzkého dopoledne až do podvečera. Byli jsme velmi potěšeni, že i letos přijali pozvání naši milí a vzácní hosté – náměstkyně ministryně MPSV Zuzana Jentschke Stöcklová, starosta města Karel Filip a místostarostka Libuška Vosátková, kterým klientky upekly velké posvícenské koláče jako výslužku a poděkování za jejich



milou návštěvu. Ojedinělým zpestřením letošního grilování se stala oslava narozenin našeho přítele a kamaráda Karla Filipa. Vzhledem k jeho jubileu se klienti Domova rozhodli, že mu popřejí přímo v průběhu akce a tak se také stalo. Spolu s vedením Domova a jeho zaměstnanci finančně přispěli na krásný dárkový balíček, který pak s „ Básní pro Karla“, kterou složil náš sociální pracovník Míra Kougl, předali panu starostovi s přáním dlouhých let a pevného zdraví. Ale nebyli bychom to my, kteří jsme pro každou legraci, a tak jsme blahopřání trochu „ vtipně odlehčili“. Kromě básničky jsme předali panu starostovi i převoznické bidlo s věnováním a velkou silniční značkou, nařizující přikázanou rychlost 60 km/hod, jsme mu připomněli jeho slavené jubileum. Dalším dárkem byla naší paní ředitelkou vyplněná a předem schválená Žádost o umístění do Domova seniorů, kterou jsme ho předčasně přizvali mezi sebe. Pan starosta rád přijal se slovy, že mezi dobré lidi a starostlivé zaměstnance našeho Domova přijde vždy velmi rád, ale má před sebou ještě mnoho práce, kterou musí vykonat, a pak teprve může v klidu pobýt a užívat si pohody spolu s námi. O legraci tedy opravdu nebyla nouze a tak jsme opět velmi příjemně prožili naše posvícenské grilování, které v nás zanechalo plno silných dojmů a vzácných zážitků.

H. Brožová a D. Klossová



Mabon - podzimní rovnodennost

Oslava podzimní rovnodennosti - 23. září - Mabon je časem sklizní, mystérií, rovnosti a rovnováhy. Rok se přesunuje do své temné části. Den je stejně dlouhý jako noc. Obilí je sklizeno a nyní začíná sklizeň podzimních plodů, tzv. druhá sklizeň. Jádrem oslavy podzimní rovnodennosti je tedy dokončování druhé sklizně a posílení

spojení rodiny. Jen tak bude rodina připravena na příchod období Samhainu. Pouze jsou-li splněny povinnosti letní sezóny, je možné temné období strávit v klidu. Těšíme se z plodin našich žní a sklizní, ať už je to v zahrádce, sadu nebo jen tak nakoupeno na trhu. Hojnost je symbolizovaná rohem hojnosti.

V době podzimní rovnodennosti na různých místech probíhají sklizňové slavnosti. Vřes je v plném květu a svými barvami okouzluje náhodné kolemjdoucí. Nádherné koberce vřesů dotvářejí malebnost podzimní krajiny, která hýří všemi možnými barvami. Především purpurové představují plášť boha Lugha, který ještě stále vládne se svou paní plodnosti. Je nutno říci, že v křesťanské Evropě byla bohyně plodnosti nahrazena Marií (patronkou sklizně) a bůh Lugh svatým Michaelem. V těchto dobách se konala posvícení a poutě (v křesťanství michaelské svátky). Celé vesnice se scházely pod vesnickým stromem, nejčastěji lípou, k taneční slavnosti. Volila se posvícenská královna a uzavíraly se různé sázky. Kromě sklizňových prací se začínalo s pracemi v dílnách. Vždyť už víme, že Lugh je také bohem řemeslníků. Jedná se o poslední týdny vlády Lugha a jeho paní. Tyto týdny se dají přirovnat k západu slunce. Brzy nastane noc roku a svou vládu převezme temný Samhain se svou královnou Morrigan. Ženy na loukách hledaly první ocúny, aby je rozetřely mezi prsty a nebo si jím potíraly oční víčka. Věřily, že díky tomu nebudou mít bolavé prsty od předení a že jejich oči vydrží dlouhé zimní večery. Stromem tohoto období je jabloň. Patří ke konci roku, její plody rostou západním směrem a symbolizují nadpřirozený svět – kraj jablek, kterému Keltové říkali Avalon. Sklizeň jablek navíc symbolizuje sklizeň života.

Jiné názvy: Alban Elved, Mabon, vinobraní, hostina Avalonu.

Barvy vhodné pro oslavu Mabonu: červená, pomerančová, červenohnědá, kaštanová, hnědá, tmavě zlatá a fialová (tmavě).

Byliny pro Mabon: dub (žaludy), kapradiny, obilí, zimolez, astry, měsíček, klejicha, myrha, mučenka, pcháč obecný a zelenina. Ale také réva, líska, cedr a tabák.

Jídla pro Mabon: chléb, ořechy, jablka, granátová jablka a různé druhy zeleniny jako např. brambory, mrkev a cibule. Jídla se tedy mohou skládat ze sebraných plodin druhých žní, ze zrn, ovoce a zeleniny. Kukuřičný chléb a mošt jsou taky perfektní.

Kuřidla a oleje pro Mabon: myrha

Kameny pro Mabon: safír, lazurit, žluté acháty, ametyst, žlutý topaz a karneol.

Aktivity při oslavách Mabonu: výroba vína, shromažďování sušených bylin, luštění semen a lusků, procházky lesem, sběr plodin, které zůstaly po sklizni na poli, úlitby k stromům, zdobení pohřebních míst podzimní výzdobou (listy, žaludy a borovicovými šiškami) k uctění zemřelých.

Romana Studená, Miroslav Kougl

Význam a charakteristika některých jmen

Sára

Jméno Sára zní prostě, ale ukrývá v sobě urozený původ. Ačkoli zní nadčasově, jde o prastaré hebrejské jméno. Ani celá tisíciletí jménu Sára neubrala na kráse.

Odvozeniny a varianty

Ženské křestní jméno Sára se vyskytuje také ve zkrácené podobě Sara. Domácky se jméno užívá jako Sári, Sárča, Sárka, Sárina, Sárinka, Sáruš, Sáruška, Sáruše aj. Jméno Sára najdeme i ve slovenštině nebo v maďarštině. Ve zkrácené verzi Sara se jméno užívá v němčině, francouzštině, španělštině, italštině, také dánštině, bulharštině nebo

polštině. Anglickými verzemi jména jsou Sara a Sarah. Ruskou podobou jména je Sarra.

Významné nositelky

Jméno Sára nosila již biblická postava, manželka Abraháma. Nositelkou jména byla i americká jazzová zpěvačka Sarah Lois Vaughan nebo francouzská herečka Sarah Bernhardtová, narozená jako Henriette-Rosine Bernardová. Dnes jméno patří také ke slavné americké herečce jménem Sarah Jessica Parker. U nás jméno nosí mezi jinými i fotografka Sára Saudková (rodným jménem Šárka Směšná).

Původ a význam jména

Ženské křestní jméno Sára pochází z hebrejštiny. Jméno se z hebrejštiny vykládá jako „kněžna" nebo „vznešená žena", „urozená paní". Toto prastaré jméno nalezneme již v Bibli.

Lukáš

Jméno Lukáš nosil i jeden z Kristových apoštolů. Jeho nositel má být původem z jižní Itálie. Ať je odkudkoliv, provází ho hřejivé jméno s nádechem slunečních paprsků.

Odvozeniny a varianty

Mužské křestní jméno Lukáš nemá ženskou variantu. Domáckými podobami jména jsou Luk, Luke, Luky, Lukin, Lukeš, Lukša, Lukášek aj. Jméno Lukáš znají i na Slovensku. Angličtina jméno užívá jako Luke, Lucas a Luc, němčina jako Lukas či Lucas. Španělská, portugalská, také holandská verze je Lucas, stejně tak i francouzská, spolu s variantou Luc. Italština jméno zná jako Luca či Luciano. Maďarové a Rusové jméno užívají jako Luka.

Významní nositelé

Slavných nositelů jména najdeme u nás i celosvětově celou řadu. Mezi jinými půjde o motocyklového závodníka Lukáše Peška, lyžaře Lukáše Bauera nebo fotbalistu

Lukáše Jarolíma. Nositelem jména je i herec Lukáš Vaculík, herec, komik a textař Lukáš Pavlásek, který se proslavil díky reklamním spotům jednoho mobilního operátora. Jméno nosí i francouzský herec a režisér Luc Besson, celým jménem Luc Paul Maurice Besson, američtí herci Luke Perry a Luke Wilson, také italský herec Luca Zingaretti.

Původ a význam jména

Mužské křestní jméno Lukáš pochází z latiny. Dnes patří k těm nejoblíbenějším českým jménům. V latině jméno jako Lucanus původně označovalo obyvatele Lukánie, oblasti v jižní Itálii. Jméno Lukáš se tak překládá jako „obyvatel Lukánie“ nebo „ten, kdo přichází z Lukánie“.

Romana Studená, Miroslav Kougl

Nejoblíbenější přírodní náhražky cukru

Rafinovaný cukr v nadměrném množství lidskému tělu příliš neprospívá. Je jednak vysoce návykový a zároveň zvyšuje rizika vzniku cukrovky 2. typu. Proto stále více lidí upřednostňuje přírodní alternativy, které jsou v mnoha ohledech pro organismus přijatelnější. Samozřejmě ani při slazení s nimi se to nesmí přehánět.

Med



Patří mezi nejoblíbenější přírodní sladidla vůbec, a to již po mnoho staletí. Produkují jej včely z nektaru květů a obsahuje celou řadu benefitů. Surový med obsahuje spoustu minerálů (železo, zinek, draslík, vápník), ale i vitamínů – B6,

riboflavinu a niacinu, jež podporují růst zdravých bakterií v trávicím traktu. Kvalitní přírodní med má navíc výborné antibakteriální vlastnosti a pomáhá léčit infekci.

Mezi nejvýživnější medy pak patří ty tmavé, nepasterizované a z květů pohanky.

Energie: 1 lžíce – 22 kalorií

Javorový sirup



Vyrábí se z mízy javoru, která se tepelně zpracovává a odpařením vody vzniká koncentrovaný lepkavý sirup. I když je mnohem méně sladký než med, svou chuť si uchovává i při tepelné úpravě, a je tedy vhodný na vaření i pečení. Navíc jej lze použít ve stejném poměru jako klasický cukr.

Vědci odhalili, že ve své surové podobě obsahuje více než 54 antioxidantů, přičemž tmavší odrůdy jsou z tohoto pohledu nejzdravější.

Datlový cukr

Jedná se výrobek ze sušených datlí, který vyžaduje minimální zpracování. Chutná méně sladce než klasický bílý cukr, oproti němu ale obsahuje velké množství vlákniny, vitamínů a minerálů.

Pro svou konzistenci je vhodný především pro pečení a výrobu raw sladkostí. Naopak jej nelze využít ke slazení nápojů, jelikož se jako ostatní cukry nerozpouští.



Stévia

Rostlina stévia se jako sladidlo využívá více než tisíce let v Jižní Americe. Je třicetkrát sladší než cukr, přesto nemá žádné kalorie

ani sacharidy, tudíž nezvyšuje hladinu cukru v krvi. Vědci navíc odhalili, že má protizánětlivé účinky a zmírňuje zdravotní problémy související s hypertenzí (vysokým krevním tlakem).

Cukr z kokosové palmy



Je vyráběn tepelným zpracováním mízy z poupat kokosové palmy. Prodává se v pevné i kapalné formě, nicméně nejčastěji se používá ve formě granulí, jelikož tak připomíná klasický bílý cukr. Jeho předností je, že obsahuje živiny jako železo, zinek, vápník či draslík a má nízký glykemický index. Jeho nevýhodou je, že obsahuje fruktózu a je více kalorický.

Melasa

Hustý tmavý sirup, který vzniká jako vedlejší produkt při zpracovávání cukrové třtiny do rafinované podoby. Melasa má velmi univerzální použití. Je hojně využívána při pečení chleba, koláčů a sušenek, zároveň ale při výrobě omáček, džemů či čatní.

Vědecké studie navíc u melasy objevily i její další zdraví prospěšné účinky. Jednak ulevuje od menstruačních bolestí a dalších projevů, pomáhá s obezitou, ale i s akné. Lžíce kvalitní melasy jedinci může navíc poskytnout 20 % doporučené denní dávky vápníku a 40 % železa.



Lo Han Kuo



Jedná se o plody tykvovité rostliny, které se pěstují v jihočínské provincii Guangxi. Sladidlo se z nich získává drcením a extrahováním pomocí horké vody. Vzniklý světle hnědý prášek je neuvěřitelně sladký – dle vědců může být 400–526krát sladší než sacharóza, přičemž má nízký glykemický index a 0 kalorií.

Agávový sirup



Je několikanásobně sladší než běžný cukr, a je ho tedy potřeba menší množství, což je jeho výhodou. I když má nízký glykemický index a nezvyšuje tak hladinu cukru v krvi, má vysoký obsah fruktózy, která má negativní vliv na funkci jater a hraje velmi důležitou roli při vzniku obezity.

Sirup z ječného sladu



Tmavě hnědé husté sladidlo vyrobené z ječmene, které má asi poloviční sladivost než běžný cukr. Lze jej zakoupit i v granulované formě, což z něj činí ideální náhradu cukru. Pozor by si měli dávat lidi s bezlepkovou dietou – extrahuje se z ječmene a obsahuje lepek.

Energie: 1 lžíce – 60 kalorií

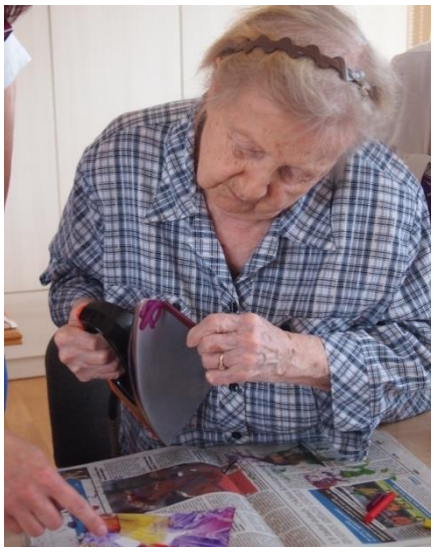
Rýžový sirup

Je vyráběn za pomoci enzymů z hnědé celozrnné rýže. V konečném důsledku se podobá světlému medu a mnohým lidem ze všech alternativ cukru chutná nejlépe. Bohužel má vysoký glykemický index, a to dokonce o skoro třetinu vyšší než klasický rafinovaný cukr. Zároveň má i vysoký obsah kalorií. Pro rychlý vstup do krevního oběhu se nedoporučuje podávat diabetikům.



Romana Studená

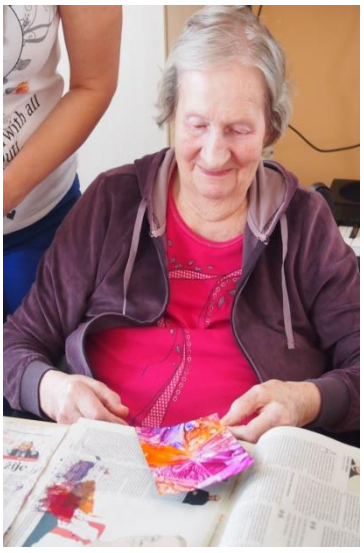
Výtvarná činnost



Naši klienti si velmi oblíbili výtvarnou techniku zvanou **encaustické malování.** Tato technika v překladu znamená malování horkým voskem. Byla objevená před téměř 2000 lety a využívala se zejména v Egyptě a v antickém umění.

Je to snadná, nenákladná metoda vhodná pro každého, kdo si chce udělat radost tvořivými chvilkami a uvolnit se.

Výborná kreativní a relaxační technika, ke které nejsou nutné umělecké znalosti ani dovednosti a kdokoliv si tak může vytvořit kouzelné abstraktní obrázky. Jednoduše se přenese vosk pomocí žehličky na papír.



A tak jsme se s našimi klienty u nás v domově sešli, nastříhali staré kalendáře, rozehřáli starou žehličku a pomocí

voskových pastelek nám v okamžiku pod rukama vznikaly čarokrásné obrázky.

Každý obrázek má své vlastní kouzlo a krásu. V každém našem obrázku se zrcadlí naše radosti i starosti – stav naší duše.



Klienti si tak odnášeli nejen hezký zážitek, ale i vlastnoručně vyrobený obrázek pro sebe nebo své blízké.

Rozhodli jsme se také touto technikou vytvořit velký obraz, který bude krášlit stěny našeho domova.

Monika Mikovcová

Citáty slavných

Vissarion Grigorjevič Bělinskij

Láska má své zákony rozvoje, své vzněty, stejně jako samotný život člověka. I ona má svá kouzelná jara, horká léta, nakonec podzim, který může být pro jedny teplým, zářivým a plodným, pro jiné sychravým, tlejícím a neužitečným.

Winston Churchill

Jen děti, blázni a velmi staří lidé si mohou dovolit mluvit vždy pravdu.

Arthur Schopenhauer

Lidé se starají tisíckrát více o to, aby získali bohatství, než aby vzdělali svůj rozum a své srdce, ačkoli je pro lidské štěstí nepochybně důležitější, co člověk je, než co člověk má.

Óda na chirurgy

Vracíte lidem život, sílu, zdraví - dary to nejcennější jak obecně se praví.
Ty Vaše ruce, citlivé a jemné, stanou se rázem silné, přesné, pevné.
Když skláníte se s oroseným čelem
nad operačním stolem s lidským tělem,
jež rozbito o záchranu Vás žádá
ač smrtka s kosou, sekla by tak ráda.
Však skalpel s kosou v těžký boj se dává
a v ruce Vaší málokdy prohrává.
Když k smrti unaveny po vítězném boji
končíte šťastně operaci svoji, věřte, že větou Veni, Vidi Vici
dá se i tohle prostě, česky říci:
Že srdce všech těch zachráněných tlukou

na počest chirurgových rukou!

A všechny nejvzácnější světa ceny, chirurgům měly by být uděleny!!!

Miluše Stránská

Báseň maminky paní Milušky Stránské svému synovi



MUDr. J. Stránskému

Cuketa



Cuketa se stává stále více oblíbenou zeleninou na našem jídelníčku. Obsahuje 90% vody, vlákninu, mnoho vitaminů a stopových prvků a svým nízkokalorickým složením je to ideální potravina na hubnutí. Recepty z cukety však využijete nejen při redukční dietě.

Historie a pěstování cukety

Cuketa je teplomilná rostlina pocházející z Mexika a střední Ameriky. Počátky pěstování a zpracování cuket se datují do doby 7 000 let před naším letopočtem. Její pěstování je nenáročné, může se zasadit i do chudších půd, potřebuje však slunce a dostatečnou zálivku.

Zdravotní účinky cukety

Cuketa je potravinou, která je vhodná k detoxikaci a pročištění těla. Draslík, který cuketa obsahuje, pomáhá vyloučit toxiny a přebytečnou vodu z organizmu. Proto by recepty z cukety měli využívat především lidé nemocní dnou, revmatismem, cukrovkou a lidé trpící obezitou a bolestmi kloubů. Plody cukety pomáhají čistit trávící trakt, jelikož jsou bohaté na vlákninu. Také příznivě ovlivňují činnost ledvin. Cuketa má lehce projímavé účinky, je tedy vhodná pro lidi trpící zácpou.



Jak cuketu připravit

Tato zelenina se dá připravit skoro na všechny způsoby. Lze ji smažit jako řízky, dusit, přidávat do polévek, na pizzu nebo jako přílohu k masu. Cuketa je vhodná i do guláše, můžeme ji použít jako náhražku brambor nebo z ní připravit "zelí", přidává se také do koláčů a buchet. Mladé cukety

nemusíme loupat, konzumujeme je syrové, například v salátech nebo v pomazánkách. Cukety se mohou konzumovat zapečené, plněné, grilované, dají se konzervovat jako okurky, hodí se do čalamád i do marmelád. Jemně nastrouhané se používají k zahuštění omáček a polévek. Cuketa se dochucuje aromatickým kořením, například provensálským, dále tymiánem, zázvorem, bazalkou, oreganem a výborně chutná s česnekem, s kari a s cibulí.

CUKETOVÁ BUCHTA

Suroviny: *3 hrnky nastrouhané cukety (1 hrnek = ¼ lt), 3 vejce,1 a půl hrnku moučkového cukru, 1 hrnek oleje nebo 250 g tuku na pečení, 3 hrnky polohrubé mouky, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva, 1 kávová lžička sody, 3 kávové lžičky mleté skořice,2 lžíce kakaa, oříšky, rozinky, sušené ovoce*

Příprava: Cuketu nastrouháme na hrubém struhadle a necháme na cedníku okapat. Vejce ušleháme s cukrem a přidáme olej nebo tuk na pečení. Do mouky zamícháme vanilkový cukr, prášek do pečiva, sodu, kakao a skořici. Přidáme rozmíchaná vejce.

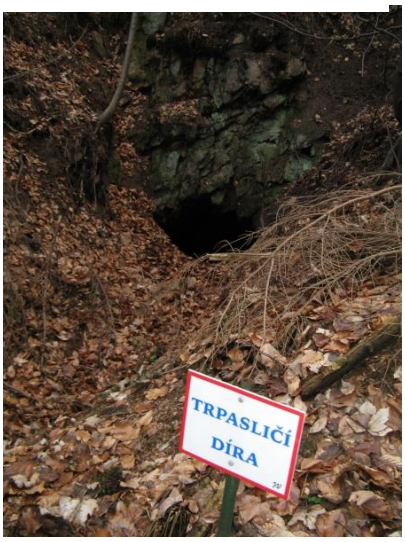


Do této směsi vmícháme nastrouhanou cuketu. Můžeme přidat sekané ořechy, různá semínka, rozinky, sušené ovoce. Těsto nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech a pečeme v předehřáté troubě na 170°C.

Pavla Přibylová

Trpasličí díra u Klečetné

Trpasličí díra je pohádkový název pro zbytek odvodňovací štoly středověkého dolu. Zlato a stříbro těžili staří horníci v okolí pravděpodobně již v předhusitské době, ale první zmínka pochází až z roku 1544, kdy císař Ferdinand I. udělil Buriánovi z Gutštejna právo těžit zlato a stříbro v okolí Jesenice. Vytěžená surovina byla zpracována v tzv. stoupě, což bylo jednoduché zařízení na rozdrcení a rozmělnění rudy. Jednalo se o zařízení poháněné vodní energií a fungující jako obří moždíř drtící horninu na jemný prášek. Takové zařízení pracovalo v Klečetném nebo okolí, protože se několik kamenů zachovalo pod sochou P. Marie u cesty vedoucí ze vsi právě k Trpasličí díře. Pohádkový název je novodobý z 19. století, kdy si německé obyvatelstvo, usídlené zde po třicetileté válce, nepamatovalo původní účel starého důlního díla.



O obci Klečetné:

Klečetné byla původem hornická osada, kde v 16. a 17. století probíhala těžba kovů. Původně Kletečná podle "kletek", tzv. chatrčí horníků, kteří v okolí těžili železnou rudu a zřejmě také stříbro, olovo a zlato. Cestě z obce Klečetné do Hůrek se říkalo "Zlatá". Zaniklou tradici hornické činnosti v okolí obce Klečetné a na Jesenicku připomíná právě celá řada pověstí o permonících. Místu s terénními pozůstatky po těžbě západně od vsi se říká Trpasličí jámy. Trpasličí díra se nachází právě v této zmiňované lokalitě. V okolí tohoto místa se nacházejí opuštěné zatopené lomy, kde se v minulosti těžila žula a zlato

Proč je lípa srdčitá národním stromem ČR??

Lípa je naším národním stromem a symbolickým stromem Slovanů. Byla prvním stromem, který se vysazoval u lidských obydlí, chránila, léčila, byla krásná a všestranně užitečná.
"Košatá lípa rozklání stín větví kolébavý nad stůl prostý," říká úvodem básně Ve stínu lípy básník Svatopluk Čech.

V ČR je asi 1850 památných lip, což tvoří téměř polovinu ze všech vyhlášených stromů. Vždyť i v našem Domově seniorů se nachází rovnou dvě košaté lípy, z nichž jedna je památná. Blížící se podzim vždy krásně vybarví obě majestátní lípy dožluta, buky u hlavní brány svou jasně červenou barvou nezůstávají pozadu.

Lípa se stala pro svou vůni, půvabnou korunu, i vlídnému stínu symbolem ochrany, pomoci a lásky. Lidé věřili, že dokáže odehnat zlé duchy a svou energií zbaví člověka chmurných myšlenek. Na lípy zavěšovali obrázky Panny Marie. S tvárným lipovým dřevem pracovali řezbáři, dělali z něho oltáře a sochy svatých, proto tedy "svaté dřevo".
Podle pověsti právě lípy osídlovali spravedliví a dobří duchové. Lidé je pak vyhledávali, aby se pod nimi schovali před bouřkou, v domnění, že do nich díky dobrým duchům neuhodí blesk.

Za posvátný strom mohl být vyvolen ten, který byl lidem nejužitečnější a byl zárukou přežití, např. v severských zemích to byl dub, protože žaludy tam bývaly součástí potravy a zachraňovaly v nouzi od smrti hladem.. Posvátným se mohl stát i strom, který rostl nad prameny a studnami, tedy životně důležitými zdroji vody. Anebo naprostý protiklad - ne běžně se vyskytující stromy, ale strom v oblasti vzácný, jehož plody, listy nebo pryskyřice měly nějaký mimořádný účinek, hlavně léčivý.

Za posvátné stromy byly považovány i ty, které svým vzrůstem, vzhledem nebo vůní dokázaly na lidi působit a podněcovaly jejich fantazii.

Volba posvátného stromu nebo posvátného háje zřejmě bývala záležitostí velké pospolitosti: lidé o tom rozhodovali buď společně, nebo se podřídili názoru nejmocnějšího.

Naši pohanští předkové tedy brali kameny, skály, vodu a hlavně stromy jako sobě rovné a podle toho s nimi zacházeli. Bylo pro ně samozřejmé se stromy mluvit, věřili, že strom a člověk se mohou dělit o žití. Věřili, že do stromu rostoucího v místě, kde byl pohřben mrtvý, vstoupí duše zemřelého, že strom zasazený při narození dítěte je jeho stromem životním.

Český badatel Čeněk Zíbrt uvádí, že ještě v letech 1629-1630 poslal jakýsi neznámý mnich do Říma stížnost, že Jihoslované mají ve veliké úctě "strom nazvaný lípa (Chiamato Lippa) v krajině pusté, kde každou neděli deváté luny se schází mnoho lidí, Turkův i křesťanův se žertvami, se svícemi a podobnými věcmi. Duchovní sousední slouží tu mši za dary, které vybírá. Lid vzývá lípu, kloní se jí jako svátosti. Vypravují si, že lípa tvoří divy, vyslyší ty, kdož oběti přinesou, uzdravuje nemocné".

Jako první uvedli lípu jako symbol slovanství básníci: za odkaz lípy jako slovanského



symbolu vděčíme právě J. Kollárovi, za jeho dílo "Slávy dcera" či polskému básníku Krasickému .

Lípa se stala oficiálním národním symbolem až roku v červnu 1848 (2.-12.6.48), kdy byla na Všeslovanského sjezdu v Praze (účastni byli delegáti Čech, Moravy, Slezska, Slovenska a dále Poláci, Rusíni, Chorvati, Srbi, Slovinci a Dalmatinci - tedy všechno porobené slovanské národy) ustanovena jako národní symbol. Lípa tak

stála proti velkoněmeckým snahám o porobení slovanského živlu. Byla to vlastně reakce na frankfurtský sněm, kde byl jako symbol velkoněmectví zvolen dub. Lípu jako národní strom měl navrhnout Fr. Ladislav Čelakovský.

Když už je řeč o dubu, zcela určitě stojí za to zmínit pár zajímavostí.
Dub je dominantním stromovým symbolem indoevropských národů Germánů a Keltů. Tento mohutný strom se svým tvrdým a trvanlivým dřevem je uctíván jako něco stálého, pevného a spjatého s duchovním významem. Společný celoevropský význam a tradice činí z dubu strom číslo 1.
U Slovanů, Baltů (Baltoslovanů), Italiků se o popularitu dělí dub s lípou.
Dub je přitom skoro vždy definován jako mužský prvek nebo má přímou spojitost s muži.
Dub, jako mohutný a statný strom, byl v historii jako symbol přiřazován božským hromovládcům - mužům a válečníkům. Z toho lze usuzovat jasnou mužskou diferenciaci dubu. Zasvěcení Diovi v Řecku, Jupiterovi v Římě, Donarovi ve Skandinávii, Perunovi u Slovanů atp.



Dub a lípa se staly takřka shodné v uctívání pro všechny Slovany, byly vždy symbolem dlouhověkosti, vytrvalosti, pevnosti a síly a tradice obou národních stromů platí dodnes.

Účinky lipového květu

A s čím vším si tedy lipový květ a produkty z něj připravené dokáží poradit? Látky, obsažené uvnitř lipového květu, vynikají schopností rozpouštět hleny. Proto se nálevy a lipové čaje hodí při nachlazení či kašli. Květ také dokáže vyvolat pocení, což může

pomoci pro rychlejší **„vypocení se“** při chřipce a tedy k brzkému uzdravení. Při onemocnění dýchacích cest působí velmi dobře, pomůže však také tišit křeče, **uklidnit organismus a působit protizánětlivě**. Hojně se používá také při onemocnění cest močových a při potřebě zvýšit vylučování žluči.

Zpracování lipového květu

Pokud si chcete připravit léčivý přípravek z lipového květu, máte hned několik možností. Vždy to však začíná samotným sběrem. Lipový květ by se měl trhat z lípy srdčité a podobných druhů, nevhodné jsou typy okrasné. Lipový květ by se měl trhat v době rozkvětu za suchého počasí. Pokud se však na lípě již nachází plody, na sběr je pozdě.

Lipový sirup

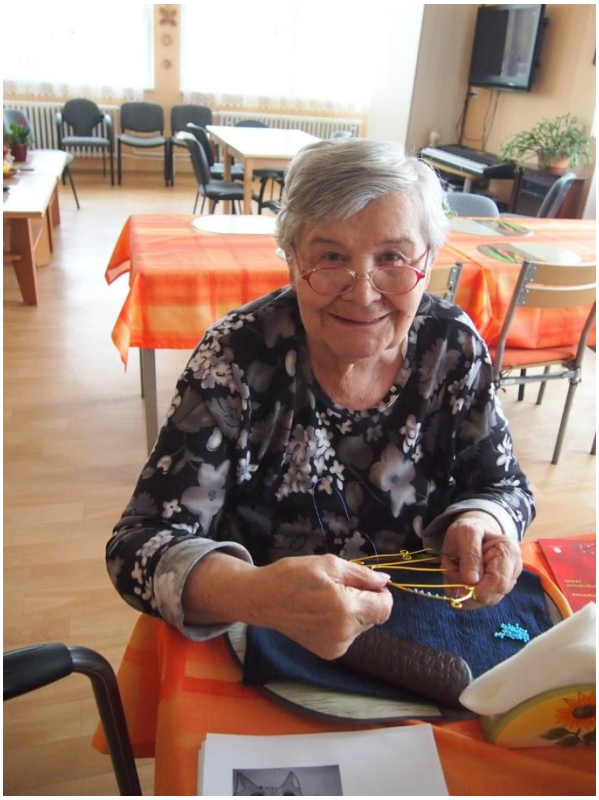
Což takhle domácí sirup?Na něj budete potřebovat 2 kg cukru, 2 litry vody, dostatečné množství lipového květu a pět citronů. Ve studené vodě necháme lipový květ jeden den louhovat, poté scedíme a za ohřívání smícháme s cukrem, než se rozpustí. Následně přidáme šťávu z citronů, zamícháme a můžeme nalévat do čistých lahví.

Lipový čaj

Druhou možností je usušení lipových květů pro přípravu domácího lipového čaje. Sušený lipový květ můžete smíchat i s dalšími bylinkami, které působí proti chřipce. Lipová čaj je vhodný právě při chřipkách a onemocnění dýchacích cest, jelikož dokáže navíc krásně prohřát.

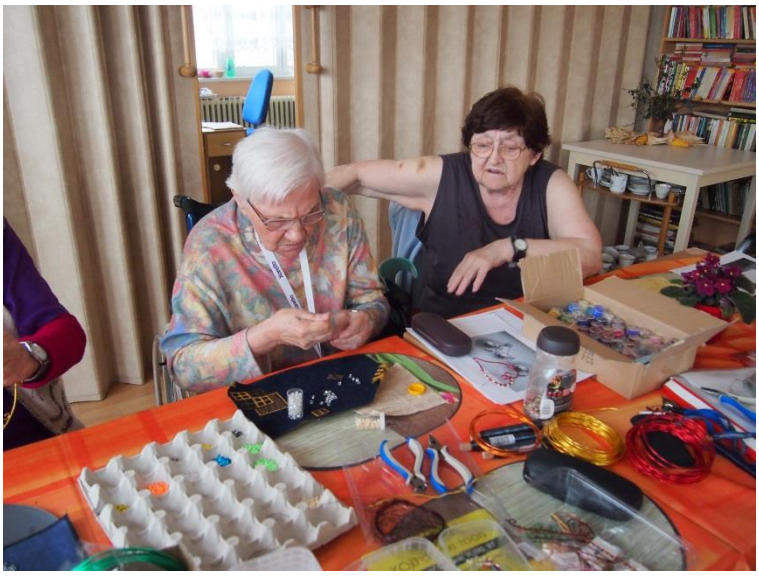
Irena Juklíčková

Drátkování



Každou druhou středu můžete přijít do klubovny na drátkování, které vede pí Václava Knoblochová, vždy od 13.30 hod. Můžete se zapojit a vyrobit drobný šperk nebo si přijít popovídat a zjistit „novinky“. Řada z vás se již zapojila a tak přidávám malý článek z historie „drátování“.

Drátování je pozoruhodná stará řemeslná technika, která se k nám rozšířila ze Slovenska. Opravování poškozené keramiky železným nebo mosazným drátem bylo podle archeologických nálezů známé již před několika tisíci lety. Tehdy ovšem lidé ještě neuměli vyrobit v dostatečném množství tak dlouhý drát, aby jím mohli oplétat celou nádobu. Proto na poškozených místech nádoby provrtávali a stahovali k sobě menšími kousky drátů. Soudobá forma drátování vznikla na Slovensku zřejmě někdy v 17. století a odtud se rozšířila do celého světa.



Něco málo z historie drátování

Dráteník (na Slovensku drotár) byl opravář starého kuchyňského nádobí, který chodil po domech se svou službou, případně prodával vlastní výrobky. Jeho služby se vyžadovaly především v nejchudších částech naší vlasti. Ve své asi dvousetleté historii dospělo drátování k samostatnému a osobitému vývoji.

Především na Slovensku vytvořili dráteníci národní kulisu tak typickou pro tento stát. Poprvé se zde začalo drátovat v roce 1714 v tzv. Trenčínské župě, což byl trojúhelník mezi velmi chudými městy Bytča, Žilina a Čadca. Muži zde začali drátovat, protože jiný způsob obživy zkrátka nebyl.

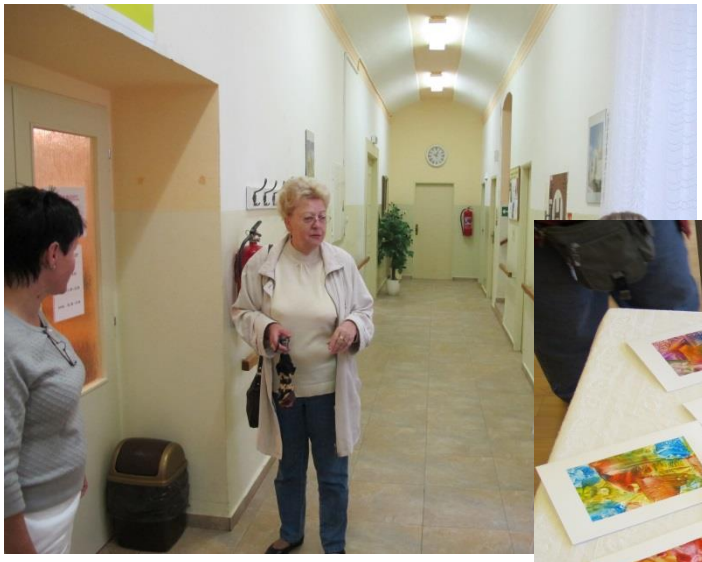
Původním cílem drátování byly opravy popraskaného hliněného nádobí a výroba drobných užitných předmětů do domácnosti. Nádobí se proděravělo šídlem okolo praskliny a spojilo spojkou z černého měkkého drátu - toto "haftování" můžeme připodobnit ke šněrování bot. Později se střepy vlepily pomocí škrobového lepidla a celé nádoby se oplétaly do drátěné sítě, většinou se čtvercovými oky. Pro porcelánové a skleněné předměty byl železný drát nahrazen měděným nebo mosazným, který se splétal do složitějších dekorativních sítí s kosočtvercovými, šestiúhelníkovými a obloučkovými oky. Poznáme v nich půdice známé z paličkované a šité krajky. Užitné drátěné předměty jako např. pasti na myši, kuchyňské náčiní, mísy a věšáčky neměly na rozdíl od oplétání nádob žádnou vnitřní oporu. Ze silnějšího drátu se vytvarovala nosná kostra. Tenčí drát se ovíjel ve spirále kolem žeber kostry a při překřížení se kolem nich upevnil obtočením. Jednoduchá linie byla někdy přerušena různými lidovými ornamenty, jako jsou vlnovky, smyčky, kytičky apod. Významným ozdobným prvkem byly obloučky nebo smyčky, vzniklé roztažením a zploštěním spirál z drátu. Ty se ke kostře připevňovaly pomocí tenkého drátku. Spirály, zaháknuté do sebe, byly podstatou drátěných matrací.

Ještě začátkem 20. století bylo na Slovensku asi 5000 drotárů a dnes můžeme nesměle mluvit o slovenském comebacku drátování. Dokonce se zde otevírají školy, aby se mohli mladí lidé naučit tomuto ušlechtilému řemeslu. Umělecky drátovat se dá v podstatě cokoliv-od hrnků, keramiky, vyrábět šperky, až třeba po ozdobení archivní lahve vína nebo také vánoční stromečky (jako dekorace).

Den otevřených dveří v Domově seniorů 6. 10. 2015

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR a Ministerstvo práce sociálních věcí vyhlásilo týden sociálních služeb, který probíhal ve dnech od 5. - 11. října 2015.

Cílem celostátního Týdne sociálních služeb je představit služby veřejnosti a upozornit ji na problémy, s kterými se potýkají. Týden sociálních služeb každý rok přibližuje náročnou a zodpovědnou práci lidí, kteří v této oblasti pracují.











SuperStar dne 7. 10. 2015

Po roce se opět soutěžilo o titul SuperStar. Kromě našich soutěžících přijeli soutěžit klienti z domova Na Zátiší Rakovník, Pod Lipami Smečno, DS Slaný a Velvary. Dále z Domova Domino Zavidov a Krajánek z Jesenice.

Výsledky 4 kategorií:

Sólový zpěv:

1. **místo**

Alena Emanovská, Jiří Pelc, František Šmíd, Pavel Kováčik, Pavel Šoljak z Domova Zavidov



2. **místo**

František Koukal - DS Slaný

3. **místo**

Jaroslav Kameš - Domov Pohoda Nové Strašecí

Hra na hudební nástroj:

1. **místo**

Jitka Vošická DS - Nové Strašecí

2. **místo**

Zbyněk Dočekal - DS Pod Lipami Smečno



3. místo

Jan Gabriš - DS Pod Lipami Smečno

Recitace:



1. místo

Helena Burešová - DS Velvary

2. místo

Miluše Stránská - DS Nové Strašecí

3. místo

Leoš Smíšek - Domov Domino Zavidov

Tanec:



1. místo

František Pálek - DS Nové Strašecí

2. místo

Jaroslav Šafařík, Růžena Vondráčková, Eva Budková, Žaneta

Ferencová, Jiří Karaffa, Šárka Peterková z Domova Krajánek Jesenice

3. místo

Jaroslava Bůžková, Hana Liepertová, Zdeňka Valentová z DS Na Zátiší Rakovník.



Touto básničkou se připomeneme přicházející zimu a další číslo novin, které bude vycházet v prosinci.

Básnička pochází z vlastní tvorby paní **Miluše Stránské** a určitě bude pěknou tečkou našeho časopisu. Budeme se těšit na další číslo a na další její příspěvek.

V zimě u kamen

Mráz je venku, vítr fouká,

meluzína vztekle houká.

Jak je pěkně u kamen…



Kol stařenky děti sedí

prosebně ji na tvář hledí:

„Povídej nám pohádky.“

Babička jim hladí vlásky

v modrých očích moře lásky:

„Budu, budu povídat.“

„Zhasněte dřív světlo pěkně

budem sedět raději ve tmě,

to se lépe poslouchá.“

Bude černá hodinka.



A již před očima dětí,

pohádkové zjevy letí.

Princ, princezna, čaroděj.

Očka nadšením již září,

rudé růže kvetou v tváři.

Jak to asi dopadne?



Může stokrát vítr hučet

meluzína vztekle skučet,

Dětem to nic nevadí.

Ku své babičce se tulí,

jasná víčka na ni kulí,

Pusinky jsou dokořán.

Jednou je však přece konec

cililink – zazvoní zvonec

a je konec pohádky.



„ Ještě jednou“, prosí vnouče

babička však hladí klouče:

„Je již pozdě, půjdem spát.“

Světla zbytek konce boří,

děti do peřin se noří.

Ve chvilce vše usíná…

Nad vesničkou noc se vznáší,

sníh se tiše k zemi snáší.

V kamnech zvolna zhasíná…

