

*Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí*

MIĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**

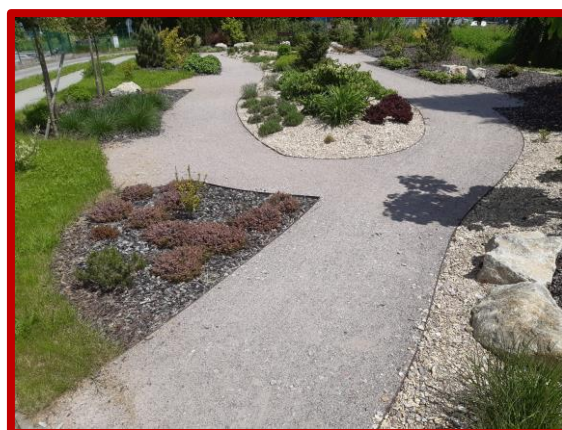


**6. číslo/ Červen 2021
Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!**

Milé čtenářky, milí čtenáři,

Po měsíci lásky přichází červen. Počasí si s námi pohrává, hodně prší a sluníčka a tepla je zatím pomálu. Zahrádky s našimi zasazenými květinami jsou již důkladně zalité. Stále zamračená obloha bez sluníčka nám na náladě nepřidává, ale věříme, že si i přesto dokážeme najít něco, co nám udělá radost. Doufejme, že se počasí ustálí, přestane tolik pršet a my se budeme více potkávat venku a budeme si užívat sluníčka a tepla.

V tomto vydání Měsíčníku se dozvíte, jaké rybky nejčastěji plují v našich řekách, na kolika druzích třešní si můžete pochutnat a slovy paní Marie Sikorové se ohlédneme za uplynulým téměř půlrokem v Domově. Ani v tomto vydání Měsíčníku nebude chybět trénink paměti a prostor pro zasmání nad pár milými vtípkami.



Sluníčkové dny Vám přejí

Eva Plívová, Dana Matoušková – Vaše sociální pracovnice

Co nás čeká v červnu

Měsíc květen na počasí příliš nepřál a nebylo možné, aby u nás proběhla všechny naplánované akce a vystoupení.

V pondělí 10. 5. jsme si užili vystoupení s manželi Koupilovými a pak už přšelo, přšelo a přšelo.

Plánovaná vystoupení však nebyla zrušena, ale odložena. Doufáme tedy, že se společně setkáme se skupinou ***Bandal***, s ***Otou a Nad'ou*** a skupinou ***Nahonem***.

*Těšit se snad můžete i na slibovanou **Bramboráčkovou kavárničku**.*

Termíny budeme upřesňovat postupně, podle aktuálního počasí.

Pranostiky na červen

Jméno měsíce června se vysvětlovalo různě, počínaje červenáním jahod a ovoce v tomto měsíci, přes červy, kteří tohoto měsíce působí škody na stromech a ovoci a konečně červeností růže šípkové, která v této době nejbujněji kvete.

Ačkoliv původ pojmenování června není dodnes zcela jistý, nejpravděpodobnější souvisí s hmyzem červcem, který se v minulosti užíval k barvení látek.

PRANOSTIKY

- ❖ Když na Medarda prší, voda břehy vrší.
- ❖ Když na Medarda prší, těžko se seno suší.
- ❖ Sv. Tonička mívá uplakaná očička.
- ❖ Pohoda na sv. Víta-to dobrota na žita.
- ❖ *Na sv. Víta na jedné straně se tmí, na druhé svítá.*
- ❖ *Na sv. Aloise poseč louku, neboj se!*
- ❖ *Na sv. Jana otvírá se létu brána.*
- ❖ Na Petra a Pavla den jasný a čistý, rok úrodný bude jistý.
- ❖ Prší-li na sv. Petra Pavla, bude mnoho myší.

8 rozdílů mezi šťastnými a nešťastnými lidmi



Myslíte si, že spokojenost je jen výsledkem náhody, štěstí a peněz? Možná je čas tento názor přehodnotit. Spokojení a šťastní lidé mají jiný způsob myšlení. Pokud hledáte metodu, jak nejspíše najít štěstí, přečtěte si následujících osm bodů. Dozvíte se, co šťastní lidé dělají jinak.

1. Rovnováha

Lidé, kteří jsou v životě šťastní, mají jedno společné. Jsou spokojení s tím, co mají.

Nespokojení lidé dělají přesný opak.

Neustále dumají nad tím, co všechno jim chybí, a jak by to mohli získat. Šťastní lidé

vedou vyrovnaný život. To znamená, že si vždy udělají čas na to, co je pro ně důležité, ať už se jedná o rodinu, přátele, kariéru nebo zdraví a to jim stačí.



2. Respektování druhých

Jako malí jste určitě často slýchávali rčení „Chovej se k druhým tak, jak chceš, aby se oni chovali k tobě“. Šťastní lidé si toto pravidlo nejen vyslechli, ale také se jím řídí. Jsou

citliví a berou ohled na druhé. Pokud se k lidem chováte hezky, ve většině případů se i oni budou chovat hezky k vám.

3. Cesta vpřed

Jednou z věcí, kterou spokojení lidé dělají jinak než ostatní, je, že se nezabývají zbytečnými maličkostmi. Někdy se i šťastným lidem přihodí něco nepříjemného, co je vyhodí z jejich rovnováhy, ale na rozdíl od jiných mají schopnost nechat věci plynout a nelpět na smutné minulosti. Nespokojení lidé mají sklon utápět se ve svém neštěstí a lpět na věcech, které nelze vrátit. Je zbytečné litovat něčeho, co se vám zrovna nepovedlo, a obviňovat se z neúspěchů. Lepší je jít dál a snažit se, aby budoucnost byla co nejlepší.

4. Zodpovědnost

Nikdo není dokonalý. Ani lidé, kteří jsou spokojení a vedou šťastný život, dokonalí nejsou. Na rozdíl od jiných ale o svých nedokonalostech ví. Pokud udělají chybu, přiznají si ji a snaží se ji napravit. Přijímají plnou odpovědnost za své činy a nevymlouvají se na druhé. Nespokojení lidé mají tendenci ze svých neúspěchů obviňovat všechny kolem sebe. Nevidí a ani nechtějí vidět vlastní nedostatky nebo omyly. Jak ale člověk může najít spokojenost, když neustále opakuje stejné chyby?

5. Veselá společnost

Neštěstí miluje neštěstí. Nešťastní lidé tíhnou k těm, kteří budou ochotní s nimi sdílet jejich tragédie. Pokud se potýkáte se smutkem, depresí, obavami nebo zlostí, snažte se trávit více času s lidmi, kteří jsou spokojení a vyrovnaní. Je velká šance, že jejich pozitivní nálada nakazí i vás, anebo se od nich přiučíte, jak být šťastní. A když ani to ne, alespoň se ve společnosti veselých lidí zasmějete. I obyčejný úsměv dokáže divy.

6. Upřímnost

Spokojení lidé jsou většinou také lidé upřímní. Řeknou vám pravdu, i kdyby měla být bolestivá, a nebudou vám lhát. To samé očekávají od vás. Upřímnost je důležitá věc. Člověk by měl být upřímný nejen k druhým, ale také sám k sobě.

7. Co tě nezabije, to tě posílí

Lidé, kteří jsou šťastní, berou nezdary jako příležitosti učit se a duchovně růst. Říká se, že všechno špatné, je pro něco dobré. A je to pravda. Pokud máte schopnost i z neštěstí vytěžit maximum, je velká šance, že najdete v životě tu správnou cestu. Snažte se ve všem vidět něco pozitivního. Vždycky totiž existuje řešení.

8. Přítomnost

Zatímco nešťastní lidé bloudí v minulosti a bojí se, co jim přinese budoucnost, šťastní lidé žijí přítomností. Radují se z každého okamžiku a nepřemýšlí nad tím, co bude za měsíc nebo za rok. Snaží se z každého dne vytěžit i tu nejmenší špetku štěstí. Už Dalajláma řekl, že „čím více se snažíme držet minulosti, tím směšnější a poničenější se náš život stává“. Žijte tedy přítomností a alespoň na chvíli se snažte zapomenout na každodenní starosti.



„Mít rád lidi a milovat lidi, to je celé tajemství a snad jediný recept na štěstí.“

Jan Werich

Světový den rybářství

27. června

Rybářství patří mezi oblíbené trávení volného času mnoha Čechů. Obvykle mu propadá ten, kdo má rád klid v lůně přírody. **Na rybáře nezapomíná dokonce ani OSN, pod jejíž záštitou se každým rokem 27. června slaví Světový den rybářství.** Jeho cíl je zřejmý - poukázat na udržitelnost rybářství, a to hlavně toho mořského.

Rybolov v České republice a v zahraničí

V tuzemsku mají dlouhou tradici v chovu ryb hlavně uměle budované rybníky, které patří ke koloritu české krajiny. Kdo by neznal **Jakuba Krčína z Jelčan a jeho Zlatou stoku v Jižních Čechách**, jež napájí tamější soustavu rybníků? Ostatně i **Máchovo jezero** na Liberecku je vlastně původně rybníkem. K rybolovu se však využívají také přirozené vodní toky - řeky a potoky.

Rybářství má v naší zemi bohatou tradici sahající až do 16. století. V této době byly ryby pokrmem, který se nejčastěji objevoval na stolech našich předků. Dnes bohužel na ryby často zapomínáme. Přitom se jedná z nutričního hlediska o velmi důležitou součást naší potravy. **Maso ze sladkovodních i**

mořských ryb totiž obsahuje kvalitní bílkoviny, je lehce stravitelné a bohaté na vitamíny A a D. Ty přispívají k regeneraci buněk, napomáhají látkové výměně a jsou důležité i pro zdravou pleť a oči.

Ten, kdo pravidelně konzumuje ryby, dělá pro své zdraví hodně dobrého. Rybí maso vám totiž **pomůže udržet fit vaše srdce i mozek**, protože obsahuje **nenasycené mastné kyseliny**. Dopřejte si tedy porci ryby nejméně dvakrát týdně a vaše tělo se vám poděkuje.

V zahraničí je rozšířený hlavně rybolov na moři, který je hlavním zdrojem obživy velké části obyvatelstva v přímořských státech. Současně patří mořské plody mezi zdejší nejdůležitější potraviny.

Být rybářem mimo jiné také znamená se orientovat v biologii ryb a jiných vodních organismů, ve způsobech lovu ryb, mít povědomí o rybářském hospodaření v rybářských revírech a znát zákon o rybářství a jeho prováděcí vyhlášky. Není toho zrovna málo, co musí každý rybář zvládnout. Ale ta pohoda u vody s rybářským lístkem v kapse za to stojí.

Nejznámější ryby našich vod – znáte je?

V českých rybnících, potocích a řekách žijí desítky druhů ryb. My z nich vybíráme ty, které by měl znát opravdu každý rybář.

Ať už proto, že na ně narazíte u vody nejčastěji, nebo proto, že jsou mezi rybáři nejvyhledávanější. Které to jsou?

Cejn velký

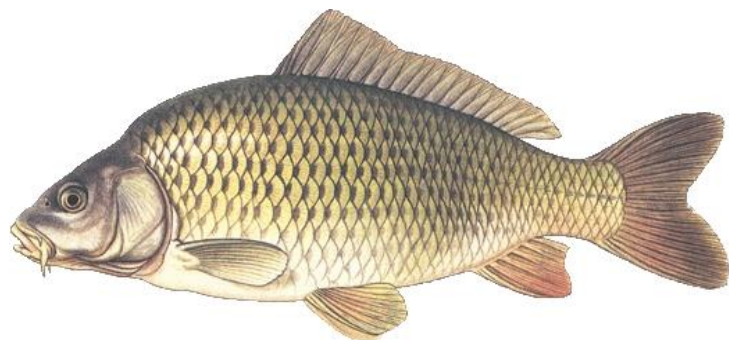
Cejn velký, sportovními rybáři přezdíváný „lopaťák“, běžně žije v dolních tocích řek a ve stojatých vodách, které



jsou mělké, prohřáté a mají nánosy na dně. Vyskytuje se v hejnech. Jeho optimální stav zajišťují dravci, pokud jich je nedostatek, přemnoží se. Je oblíbeným druhem sportovních revírů a rybářských soutěží. Obvyklá délka ulovených jedinců je 20–30 cm a hmotnost 0,5 kg. Výjimečně dorůstá délky až 95 cm a hmotnosti 10 kg. V ČR není zákonem dána jeho minimální lovná délka, protože se jedná o tzv. plevelnou rybu.

Kapr obecný

Nejznámější a nejrozšířenější česká



ryba patří mezi oblíbené druhy konzumentů i sportovních rybářů. Kapra nalezneme v tekoucích mimo pstruhových vodách i v nádržích, v prohřátých vodách a také v těch

chladnějších, zdržuje se u dna. Kromě českých vod (kde tvoří více než 80 % celkové produkce) žije prakticky na celém světě. Kaprovi se někdy přezdívá „vodní prase“ nebo „šmudlák“, protože si ze dna vyhrabává potravu (až do hloubky 20 cm). Jeho velkou výhodou v chovu je to, že **velmi rychle roste**. Ve 2 letech váží i více než 2 kg. Běžně dorůstá délky 40 až 65 cm, největší úlovky měří kolem 110 cm. Stejně jako jiné ryby našich vod má i kapr svou **minimální lovnou délku**. Tou je **35 cm**.

Pstruh obecný

U nás žije především jeho **potoční forma**,



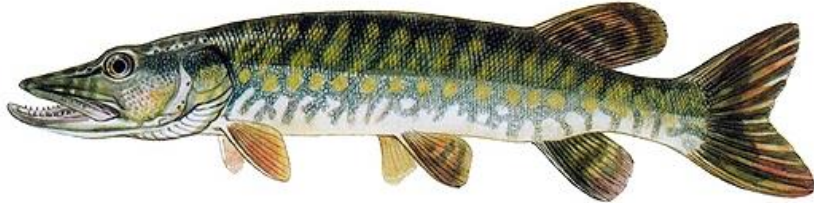
výjimečně ve velkých nádržích se objevuje jezerní forma pstruha obecného. Pstruh žije jen v **čistých a chladných vodách** s vysokým obsahem kyslíku, například pod přehradními nádržemi. Je značně plachý, proto se zdržuje v úkrytech. Patří mezi hospodářsky a sportovně nejoblíbenější druhy pstruhových vod.

Délka pstruha se liší podle životních podmínek a množství potravy, ve větších řekách dosahuje více než 30 cm, v menších tocích kolem 20 cm. Jen výjimečně se dožívá vyššího věku než 3-5 let. Pstruh obecný má **minimální lovnou délku 25 cm** a

doba hájení u něj trvá **od 1. září do 15. dubna**. Běžně se loví **na přívlač nebo muškařením**.

Štika obecná

Štika je coby
náš **druhý**



největší dravec oblíbená pro hospodářský chov i sportovní rybolov. Její stanoviště jsou zejména ve stojatých vodách, kde jsou úkryty, ale vyskytuje se takřka ve všech typech vod. Nejvíce jí vyhovují stojaté vody, které jsou čerstvě napuštěné: vodní nádrž Lipno měla pár let od svého napuštění **evropské prvenství ve výskytu štik**. Jako predátor významně reguluje plevelné ryby a díky svým ostrým zubům si mezi rybáři vysloužila přezdívku „**zubatá**“.

Ulovit štiku dá zabrat i zkušenému rybáři, proto je **velmi ceněnou kořistí**. Chytáme ji **na přívlač** (často na živou nástrahu) nebo méně často muškařením, které je náročnější. Běžně dorůstá délky 40 až 70 cm, největší úlovky z českých vod mají kolem 140 cm. **Lovná míra štik je v ČR 50 cm**, na některých revírech 60 cm. **Od 1. ledna do 15. června** má štika dobu hájení.



Třešně



Třešně jsou druh ovoce, které se řadí mezi peckoviny. Jde o plod některých dřevin z rodu slivoň (*Prunus*). Je to měkký kulovitý plod, který má uvnitř, zpravidla uprostřed, pecku. Okolo ní je sladká dužnina, přibližně bílé, žlutavé až narůžovělé barvy, obsahující vysoký podíl vody a ohraničená slupkou. Zralý plod má slupku červenou až tmavě rudou a měří v průměru 1 až 2 cm. Nezralý plod je zelený.

Třešně je většinou kulového tvaru se slabou rýhou na jedné



straně a ve spodní části s malým hrotitým výběžkem. Dužnina je tvořena více než z 80 % vodou, dále ovocnými cukry a je bohatým zdrojem jak minerálů i vitamínů.

Tmavší druhy třešní jsou bohatým zdrojem hořčíku, železa, jódu, fosforu, zinku, vápníku, draslíku a křemíku. Z vitamínů obsahují ve významné míře vitamín A či betakaroten, vitamín C, vitamín E, vitamín B.

Třešně mají blahodárny vliv na lidský organismus, jelikož pomáhají čistit krev, játra a ledviny. Jejich konzumace podporuje vyměšování trávicích šťáv a moči. Novější studie

naznačují, že konzumace třešně má blahodárny vliv na léčení cukrovky pomocí barviva antokyan, které v laboratorních testech podporovalo produkci inzulínu, a současně fungují i jako antioxidanty. Díky vysokému obsahu jódu mají příznivý vliv na problémy se štítnou žlázou a bolestmi páteře. Díky vysokému podílu vápníku jsou také dobrým zdrojem pro růst kostí a zubů. Pomáhají chránit tělo proti různým druhům zánětů, parodontóze a artritidě.



Druhy

Třešeň ptačí tmavá

Lidově zvaná *ptáčnice* je druh třešně, která má velmi malé a ve zralosti černé plody příjemné aromatické chuti.

Třešeň srdcovka

Oproti ostatním druhům má měkkou a šťavnatou dužninu. Hlavní odrůdy jsou:

Rivan - Plod je středně velký až menší, srdčitý, souměrný se středně tlustou, lesklou slupkou tmavě červené barvy. Dužnina je tmavě červená se světlejšími žilkami, jemná, měkká, navinulé aromatické chuti. Plody zrají v 1. třešňovém týdnu

(začátek června). Plodnost je středně brzká, střední až velká, pravidelná.

Karešova - Plod je středně velký až velký, srdčitého tvaru se slupkou lesklou, tenkou, tmavě červenou, posetou drobnými světlými tečkami. Dužnina je měkká, tmavě červená, sladce navinulé a příjemně aromatické chuti. Plody zrají ve 2. třesňovém týdnu (polovina června). Plodnost je časná, velká a pravidelná.

Kaštánka - Plod je středně velký až menší, široce kulovitý, z boku mírně zploštělý. Slupka je tenká, lesklá, tmavě červená s prosvítajícími světlými tečkami. Dužnina je řídká, měkčí, tmavě červená, šťavnatá, navinule sladké chuti. Plody zrají ve 2. třesňovém týdnu (polovina června). Plodnost je časná, velká a pravidelná.

Třešeň chrupka

Má pevnou dužninu a žlutočervenou, červenou až temně červenou barvu, velká je asi 2 centimetry. Plody mají výraznou chuť a často se i zavařují. Dělí se na chrupky a polo chrupky. Zrají většinou od 4. třesňového týdne do 6., jsou tedy napadány vrtulí třesňovou.

Mareše

Druh původem z Dalmácie, který je typický pro svoji hořkou chuť a malé červenočerné plody.

Třešně se nejčastěji jedí za syrova, bez úpravy. V kuchyni se používají na ovocné knedlíky nebo koláče a mimo to se také zavařují do kompotů, či se zmrazují pro pozdější využití. Dají se i tepelně zpracovávat na pokrmy, pro pečení či do marmelád. Zvláště oblíbený je višňový džem. V Česku je nejznámějším pečivem třešňová bublanina. Třešně se používají se i jako dekorační prvek u dortů. Jelikož podléhají rychlému kažení, je potřeba jejich rychlá konzumace. Případné skladování by mělo být v chladném a tmavém prostředí a jen po krátkou dobu.

Třešně se využívají pro výrobu jak nealkoholických (např. *Cherry Cola*, ovocné šťávy atd.), tak i alkoholických nápojů (pivo, likéry) a destilátů v širokém zastoupení. Načervenalé a tvrdé třešňové



dřevo, zejména dřevo planých třešní, je cenný materiál, užívaný k výrobě dých i masivního luxusního nábytku, hudebních nástrojů a podobně. Plody jsou využívány i v kosmetice, jelikož mají schopnost dehydrovat buňky a zpomalovat stárnutí pokožky.

Na svatého Jána krátká noc

Eliška Peroutková
úryvek z básně

Na tej naší návsi lípa tu věky stojí,
když do ní zadíváš se
to dech se tají při té kráse
když vítr si z listy hrá, to hudba ozeývá se

Na svatého Jána slunko vychází brzo z rána
a v té lípě, jak dechem dána je lipová panenka,
tobě hochu seslána pánem Bohem,
lipovým květem a rojem včel je v stromě ukrývána
V zeleni lístků a nebes blankytu
čeká tu láska na Vás, můj hochu,
v tom stromě svatební pochod hrají tu,
panenko lipová

Jara vůně májová slib lásky dala
a hudby hrají tu
včel a mušek svatojánských
a cvrčků schovaných,
tam u nás v trávě u těch vrátek krátkých
Noční motýli vzlétají po chvíli
do rozsvícených oken
to hudby znějí v daleké kraje,
kam větry vlály mládenců máje

Na svatého Jána,
rosa v travách dá vláhy lukám
dá vláhy polím, kde Boží jsou muka,
Krista Ježíše skonu, pána toho domu
Louka vlčích máků chrp a slzí panny Marie,
jí srdce puká,
kapkou rudou
v růžovou v lese vřesu pokryje,
a na nebe pospíchá domů

Panenko lipová,
ach, když ty byla jsi májová,
teď červnová noc svatého Jána
s večerem ohňů
co plane na kopcích, na vrcholcích hor
a zbude z rána popele
shořelých lip z planoucích panen,
hochu můj, ta vatra,
ta plane v očích Tvých
na svatého Jána té lípě ve větvích
a na nebi hvězd tisíce,
těch jisker co se vznesly
na křídlech lásky, lásko moje
v noci svatojánské, kdy se nespí

Ves ztmavne a noc je průsvitná
slunce nad obzorem, té noci
se tiše vzdá
a luny svit nás k lásce přivábí,
to svatý Ján si léto ubrání,
budiž pochváleno

Planou ohně na kopcích
a dřevo v ohni praská,
to co mě k Tobě přivádí,
to je jen čistá láska
a listy ve větvích tiše šumí,
jak andělů křídel let, jen oni porozumí
a housle lkají,
tak jemnou hudbu hrát jen ony umí
ta láska je čistá,
jak letní déšť, jenž ohně nehasí a jisker přidá,
to ústa Tvá, ta moje s divokou vášní líbá,
s vášní ohně,
s nocí svatojánskou,
chce hořet světlem, láskou

To láska je čistá,
na nebi oheň se blýská, těch ohňů po stráních
tě láska přivábí,
ta noc svatojánská to svítí Ti nebe do skrání
a svit co mně k Tobě přivádí je,
jak voda čistá láska

Na svatého Jána je teplá noc a ticho z rána,
ta noc co dni se vzdá
noc nejteplejší co hvězd má,
jak pylu sypoucích se z květů,
jak sněhu Štědrý den,
co nese nových světů

Na tej naší návsi lípa tu věky stojí,
když do ní zadíváš se
to dech se tají při té kráse
když vítr si z listy hrá, to hudba ozejvá se

Na svatého Jána slunko vychází brzo z rána
a v té lípě, jak dechem dána je lipová panenka,
tobě hochu seslána pánem Bohem,
lipovým květem a rojem včel je v stromě ukrývána
V zeleni lístků a nebes blankytu
čeká tu láska na Vás, můj hochu,
v tom stromě svatební pochod hrají tu,
panenko lipová

Jara vůně májová slib lásky dala
a hudby hrají tu
včel a mušek svatojánských
a cvrčků schovaných,
tam u nás v trávě u těch vrátek krátkých
Noční motýli vzlétají po chvíli
do rozsvícených oken
to hudby znějí v daleké kraje,
kam větry vlály mládenců máje

Od zimy k létu

Zima se letos nekonečně vlekla. Obloha byla ocelově šedá, střídal se sníh a sucho, později padal i sníh s deštěm a drobné krupičky. Často foukal studený vítr a bylo chladno. Přesto jsme se snažili na vozíčkách skoro denně jezdit na chvilku ven na čerstvý vzduch. Sledovali jsme fialové, bílé a žluté vřesy, které dobře přezimovaly, stejně jako v parčíku vysázené jehličnany. Čím více se na něco těšíte, tím pomaleji to přichází. A najednou se začalo objevovat sluníčko, stále častěji probleskovalo mezi mraky, to bylo hned radosti. Stejně tak, jako když mi kamarádka sdělovala, že má na zahradě bledulky, sněženky a začínají vykukovat krokusy. Příroda najednou jakoby spěchala. Hromnice bouřku nepřinesly, jen vzpomínku na dětství a mládí, že v té době byly pololetní prázdniny. Zbytky sněhu rychle zmizely a blížily se Velikonoce.

Aktivizační sestřičky vyzdobily jídelní stoly kočičkami, zimní výzdobu ve vázách vyměnily po Domově větvičkami zlatého deště a ty se jakoby zázrakem brzy rozvinuly. Ve společenských místnostech se objevily pestré primulky, u vchodu začal v ozdobné misce rozkvétat hyacint. Také další výzdoba byla poplatná Velikonočním svátkům. V dílnách vyrobení zajíčci, slepičky i kohoutci zaplnili chodby, stolky i

pokoje. Nejhezčí byla asi ozdobená vajíčka na větvích kroucené vrby ve veliké váze v přízemí. Na oknech v jídelně i jinde byly rozmístěné barevné kytičky na podstavcích, zhotovené také v naší dílničce. Hned zavládla lepší nálada. Život se po pandemii vrátil k původním zvyklostem. Díky negativním testům obyvatel na covid-19 se mohla v jídelně konat krásně prožitá velikonoční oslava. Na každém stole byl vedle výzdoby velký upečený piškotový beránek s mašlí. Později přišel vhod rozdělený ke kafičku. Na talířkách byly ozdobené perníčky, které připravily obyvatelky Domova za asistence sester. Bavili jsme se dobře, sestřičky se nám plně věnovaly, odcházeli jsme všichni spokojeni.

Prováděly se i další akce, malovaly se postupně pokoje, předtím chodby v pěkných barevných tónech. Zmizely záclony a závěsy, aby se opět v pořádku objevily na svých místech. Prováděl se úklid. Při této příležitosti děkuji, jistě by se přidali i ostatní, všem, kteří vzorně pečují o naše prádlo, takže se nám obratem vrací čisté a pěkně vyžehlené.

Je dobré si všímat nástěnek, které sestry každý měsíc mění, obsahují historické i současné události. U jídelny je jedna z nástěnek doplňována častěji informacemi z muzea. Potvrzuji její zajímavosti, hlavně pro znalce Ústí a okolí.

Stačila jsem také postřehnout, že aktivizační sestry měnily vodu a znova upravovaly vnitřek akvária, což nebyla snadná práce. Mám jistotu, že rybičky nebyť mlčenlivé, určitě by jim poděkovaly. Sestry toho mají hodně, všechny jejich činnosti se rozběhly, začalo se jezdit více i ven a vyvážet ty, kteří to samotní nezvládají.

Dvakrát nám přijela zahrát Pardubická filharmonie. Pro ty, kteří nemohli být venku, se nesla hudba do oken Domova.

V časopise Koridor č. 4 se objevil pěkný článek o našem Domově, kde se stal dobrovolníkem grafik Ondřej Ulrich a obětavě, s milým přístupem k lidem, svoji práci vykonává. Dobře zapadl do kolektivu. Již v minulosti jsem psala o dobré péči ošetřujících sester.

Dostáváme vstřícné dopisy od dětí a jejich rodičů i s kresbami, fotografiemi a drobnými dárečky z vlastní tvorby. Pravidelně nám píší z rodinného centra Srdíčko Jednoty bratrské. Snažíme se odpovídat a vystavovat všechny dopisy s kresbami po Domově i nástěnkách.

Za nepříznivého počasí promítají sestry v jídelně různé oblíbené filmy, např. i k jubilejím herců – Jiřiny Bohdalové apod. Pro zájemce pouštějí nahrávky dechovky, hrají společenské hry, průběžně probíhá čtení z knížek na

pokračování a cvičení paměti. Každý má své individuální možnosti aktivit. Pro věřící je zde každou sobotu mše svatá.

Chtěla bych ještě poděkovat za možnost každý týden navštívit relaxační dopoledne. Zde provádějí relaxační sestry svědomitě různé masáže ruční nebo pomocí přístrojů. K dispozici mají biolampu, vířivku na chodidla, nízký přístroj na šlapání jako na kole, masážní podložky na nohy a ruce, masážní tyče pro masírování celého těla, křeslo na masáž a prohřátí zad. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, jak moc mi to pomáhá a zaručeně všem, kteří tuto trvalou akci navštěvují. Pochybuji, že tyto služby existují i v jiných domovech. Zde je bezplatně užívají všichni, kteří je potřebují a mají zájem. K naší radosti i objevily i tolik žádané služby pedikérky a kadeřnice. Na chodbě zmizela z větviček vrby vajíčka a objevili se motýlci. Čas rychle utíkal. Venku se zazelenal trávník, přibývalo sedmikrásek, zazářily první pampelišky a naše výjezdy krášlily hlavně naplno rozkvetlé zlaté deště. Prolétaly první včely, viděli jsme i baculaté čmeláky, zpívali ptáci. Byly to první jarní zázraky. Dole v úvazu našla má sousedka i fialky. Ven se hned jezdilo a chodilo radostněji. Na keřích a stromech začaly pučet první lístečky. Z dálky jsme sledovali hradbu vzrostlých stromů u hřbitova. Mezi smrky poutala pozornost jasná zeleň modřínů,

svěže se probouzely oblíbené břízy a vpravo v břehu se hlásila vrba v jiném odstínu zeleně. A jaro bylo a je s námi! Obloha se rozsvítila jasnou modří, jen sem tam bílý obláček zastiňoval hřejivé sluníčko. Osazenstvo Domova se přesunovalo stále ve větším počtu ven.

U kompostu se objevila krásně přesátá hlína, dávala tušit, že se po Domově začnou vysazovat kytičky a obnovovat původní.

Blížil se konec dubna a s ním, zde oblíbený, „Svátek čarodějnic.“ Nikdy v životě jsem se ničeho takového nezúčastnila a tak jsem se zájmem vyjela na vozíčku ven slavit „čarodějnice“. Bylo to úžasné! Některé sestry a pracovnice z kanceláří se převlékly do nejrůznějších variant oblečení. Působily pohádkově kouzelně a ne všechny jsem poznala. Šaty plné záplat, střípaté přehozy, paruky všech barev a délek, šátky, čelenky, špičaté klobouky, dlouhé nosy a nehty na ruku. Pavouci ve vlasech i na tvářích, nevěděli jsme kam s očima. Hudba naplno hrála a čarodějný tanec s košťátky se roztočil. Byla to úchvatná podívaná. Dočkali jsme se dokonce i „zlaté brány“ a tím vzpomínek na školní léta. Každý se uvolnil a rozzářil. Dostávali jsme čaj a dobrou buchtu se švestkami. Pečou zde výtečně. A hoši z personálu opékali nad ohněm

buřty, které jsme měli později k večeři s kalíškem nealkoholického piva. Co si více přát? Spokojeně se usínalo.

A přišel 1. máj – lásky čas! Nelze nevzpomenout na básníka Karla Hynka Máchu.

Příroda pokročila. Naše lipka uprostřed trávníku se obalila listy, stejně tak i další stromy. Návštěvám bylo umožněno přicházet i v sudé soboty a hned se to projevilo. Ke Dni matek nosily děti maminkám kytice květin. V Domově hoši nám všem připravili originální přání přes místní rozhlas. Na harmoniku k tomu zahrál zdejší obyvatel pan Ladislav Moták. Přáníčka zaslal i Český červený kříž s kytičkou ze dřeva. Všem patří poděkování.

V této době měla venku vystoupení hudební skupinka – Jarní zpívání s Dádou a Mirkem Koupilovými. Počasí bylo tak teplé, že jsme mohli být venku a písničky se líbily.

Dny doslova běžely. Z Domova jsem měla zprávy, že už kvetou narcisy a tulipány. Venku přibývalo listů na keřích a stromech.



Svoji něžnou krásu rozvinuly růžové sakury. Zlatý déšť ukončil svou dlouhotrvající ozdobu a místo něj žlutě rozkvetl pás keřů kolem plotu.

Za nepříznivého počasí jsme se dvakrát sešli v jídelně, abychom si zazpívali pod vedením dobrovolnice - Renaty Rakové. Její jasný, čistý, krásně zabarvený hlas je radost poslouchat. A tato akce je všemi oblíbená, má velkou účast.

Venku jsme měli dlouho možnost sledovat pampelišky a sedmikrásky, bylo zajímavé, jak se uzavíraly a schovávaly před deštěm. Viděli jsme i kouzelné proměny pampelišek v načechrané kouličky z chmýří s množstvím semínek. A jednoho dne údržba posekala trávník a nás provázela opojná vůně čerstvě lehlé trávy. Jedna z našich obyvatelek mně radostně sdělovala, že dole u cesty brzy pokvetou kopretiny. Oblíbené květiny mnohých z nás. U vchodu sestřičky do misek vysadily macešky a petúnie.

V květnu jsme měli další setkání v jídelně „Májovou kavárničku.“ Tam sestry promítaly ukázky z našich akcí a mnoho klientů se tam vidělo. Na pohoštění byly ke kávě jednohubky, různé krekry, lupínky a dokonce koláčky od našich kolegyň i jednoho kolegy, které se sestrami vytvořili, byly moc dobré. V závěru se podával džus. Díky patří všem, kteří se o nás starali. Venku se v té době počasí hodně zhoršilo, tím více byla akce vhodná a příjemná.

Když už jsme u té naší jídelny, je třeba se zmínit o tom, že osazenstvo kuchyně nám vaří stále skvěle, jak jsem už v minulosti psala. Je radost se podívat do knihy pochval.

S nostalgií vzpomínám, že jsem v tuto dobu doma vysazovala muškáty. Měla jsem širokou škálu barev, a když se rozrostly, rozdávala jsem ve velkém všem zájemcům. Tím více se raduji ze všech květin v Domově.

Až budete příspěvek v našem Měsíčníku číst, budeme se rychle blížit k létu. Našemu personálu se otevře reálná možnost zasloužených dovolených, to i za všechno, co pro nás zajišťují a vykonávají.

Vidíte, že i ve stáří se dá, díky dobrému vedení a sehranému kolektivu pracovníků Domova důchodců spokojeně žít!



Marie Sikorová

Trénujeme paměť

Hádejte zvířata ukrytá ve větách.

Např. **Těžko tě** přesvědčím o opaku. *Kotě*

1. V Praze bratr nezná nikoho.
2. Vedle v obchodě je ještě otevřeno.
3. To je těžko soudit.
4. Naše mámy šily všechno oblečení na stroji.
5. Tváří se, že pleje len.
6. Skoč Karlovi prosím pro mléko.
7. Z půdy přinesla víko k té staré truhle.
8. Jitka právě dopsala domácí úkol.
9. Bohužel vařit neumím.
10. Žaludek je hned za jícnem.
11. Na Vánoce všechny dary balíme do ozdobného papíru.



Správné odpovědi: zebra, lev, kos, myš, jelen, kočka, slavík,
kapr, želva, zajíc, ryba

Smějeme se



Pepíček prosí tátu: „Tati, kup mi, prosím, buben.“

„Nekoupím, budeš mě rušit při práci,“ odpovídá otec.

„Pepíček: „Neboj, budu bubnovat jenom, když budeš spát.“

Dvě přítelkyně se baví při opeře. Starý pán vedle nich se ošívá, až se konečně ozve: „Prosím Vás, dívenky, ... já nic neslyším!“

„Tak Vám do toho nic není!“



„Váš kluk se střefoval kamenem do mého vozu.“

„A strefil se?“

„Naštěstí ne.“

„Tak to nebyl můj kluk, ten by se jistě strefil.“



„Tak jste se dozvěděli, že se těleso při zahřívání roztahuje a při ochlazení stahuje. Uveďte nějaký příklad. „Hlásí se Pepíček: „Prosím, prázdniny. Letní jsou dva měsíce a zimní jenom týden.“



„Pane kolego, přibylo vám po svatbě hodně starostí?“ Právě naopak, ubylo. Žena mi řekne, kdy mám vstát, co snídat, kdy se vrátit, na co se dívat v televizi a jestli je mi zima.“

Jak jsme se měli v květnu





Zdroje:

<https://botany.cz/cs/equus-quagga/>

<https://www.myslivosť.cz/Casopis-Myslivosť/Myslivosť/2020/Zari-2020/Vyznam-zajice-v-dnesni-krajine>

<https://www.alza.cz/pet/brezost-kocky>

https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDelva_zelenav%C3%A1

Neztraťte hlavu. Zábavné úkoly pro seniory. Jitka Juráňová, Kateřina Turčániová. Olomouc 2020. Agentura Rubico, s.r.o.

<https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cerven>

<http://www.pranostika.cz/cerven.html>

<https://www.kurzyzive.cz/magazin/o-osobnim-rozvoji/350-8-rozdilu-mezi-stastnymi-a-nestastnymi-lidmi>

<https://www.kupi.cz/magazin/clanek/213-dnes-slavime-svetovy-den-rybarstvi-jak-casto-mame-jist-ryby>

<https://www.chyťapust.cz/Magazin/Jak-zacit/Nejznamejsi-ryby-nasich-vod-znate-je>

<https://e202.ecdn.cz/file/stika-obecna.stika-obecna>

<https://e202.ecdn.cz/file/pstruh-obecny.pstruh-obecny>

<https://e202.ecdn.cz/file/kapr-obecny.kapr-obecny>

<https://e202.ecdn.cz/file/cejn-velky.cejn-velky>

https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99e%C5%A1n%C4%9B#/media/Soubor:Cherry_Stella_444.jpg

https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99e%C5%A1n%C4%9B#/media/Soubor:Prunus_blossoms.JPG

https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99e%C5%A1n%C4%9B#/media/Soubor:Cherries_summerland.jpg

https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99e%C5%A1n%C4%9B#/media/Soubor:Kriek_Beer.jpg

https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99e%C5%A1n%C4%9B#/media/Soubor:Prunus_blossoms.JPG

https://roomctyrlitek.estranky.cz/img/picture/11/ctyrlitek_6.jpg

<https://www.vtipy.net/vtipy/12>

<https://pixers.cz/fototapety/smiley-emoťikon-s-ok-znameni-51745502>

<https://www.zenysro.cz/momentky/citaty/o-stesti>

<https://www.sypka.cz/29-aukce-vytvarneho-umeni-starozitnosti-designu-zofin-praha/a55/d11966/>

<https://zena.aktualne.cz/citaty-o-stesti/r~i:wiki:4107/>