

ZAHRADNÍČEK

vydává Centrum pro seniory Zahrada ve spolupráci s uživateli

Co nás čeká – pozvánka na zajímavé akce v Zahradě

Ohlédnutí za Velikonocemi

Hudební klub a muzikoterapie

Poetické okénko

Cvičení pro zdraví i pro radost

Zdravé okénko

Rozhovor – povídání o životě s panem Horákem

a mnoho dalšího...

©Romi2015



Datum vydání: **11. 4. 2016**

Číslo vydání: **6**

Rok vydání: **2016**

Neprodejně

Vážení čtenáři,

s přicházejícím jarem se Vám dostává do rukou další vydání našeho Zahradníčku. ...i když jaro... podle teploměru spíš upršený podzim. Ale v kalendáři máme duben a ten odjakživa vládne „aprílovým počasím“ – dnes déšť a před týdnem počasí jako v létě, počasí, na které jsme se celou zimu všichni těšili. Každé jaro tiše žasnu, jak málo sluníčka stačí, aby mohly vykuknout sněženky, bledule, krokusy a voňavé fialky, aby se tráva opět zazelenala, aby se stromy oblékly do květovaných šatů a do nových zelených kabátů, a aby ptáci začali zpívat tak, jak to umějí jen na jaře. Kolem Zahrady se už zase prohánějí děti na kolech, maminky se prochází s dětmi a zahrádkáři chodí na své zahrádky. Z druhé strany Zahrady, na hřišti, „trápí“ svoje žáčky tělocvikáři ze základní školy. To všechno je možné vidět z oken a balkónů. Mnohem více ovšem uvidíte, pokud půjdete ven. Slibované sluníčko k tomu přímo nabádá. Ale zpět k našemu Zahradníčku. Musím uznat, že toto vydání je velmi obsažné. Najdete zde rámcovou nabídku společenských akcí, jež nás v nejbližší době čekají, rozpis pravidelných aktivit, kterých se můžete účastnit, dále článek o nespavosti, arteterapii, ukázky nenáročného cvičení a také příspěvky našich obyvatel. Nově je v Zahradníčku zařazeno „Povídání o životě“ – povídání s jedním s našich obyvatel. Rozhovor je to vskutku zajímavý. Bydlíme pod jednou střechou a mnohdy o sobě nevíme téměř nic, nabízí se nám tak příležitost lépe se poznat. Je ještě hodně toho, co by stálo za zmínku, ale více už Vám z obsahu časopisu odhalovat nebudu, začtěte se sami. Za sebe můžu říct, že otvíráte opravdu povedené a pestré vydání.....

Přeji Vám milí čtenáři hodně slunečných a krásných dní....

Jana Světlíková

1.	Úvodní slovo	2
2.	Co nás čeká v Zahradě.....	4
3.	Pohlednice a přání	5
4.	Změny v nabízených programech.....	6
5.	Kde jsme se narodili, odkud pocházíme a kde jsme žili?	8
6.	Jsmo v novém roce, oslavili jsme už i Velikonoce.....	11
7.	Povídání o životě s panem Horákem	13
8.	Soutěž „Šikovné ruce našich seniorů“	19
9.	Tip na odpoledne – omalovánky pro dospělé.....	20
10.	
	Z naší činnosti – Hudební klub	21
11.	
	Muzikoterapie.....	23
12.	
	Zahrada – můj šťastný domov	24
13.	
	Poetické okénko	25
14.	
	Z naší knihovny	28
15.	
	Nespavost trápila už naše předky	30
16.	
	Recept pro spaní – ohlédnutí do minulosti	32
17.	
	Cvičení pro zdraví i pro radost	33
18.	
	Vtipy.....	37
19.	
	Testy, křížovky, kvízy apod.	38
20.	
	Jak si vedou ŠIPKY v Zahradě?	39

Co nás čeká v Zahradě...

Hned v úvodu Zahradníčku bychom vás rádi pozvali na různé akce, které v Zahradě chystáme...

Začneme velmi zajímavou nabídkou v dubnu:

21. 4. 2016 u nás přivítáme uměleckou agenturu Aleny Bastlové s divadelním představením „**Když dva se rádi mají...**“ (účinkují přední sólisté Národního divadla moravskoslezského v Ostravě).

Začátek představení: **14:00**

Místo konání: **Hlavní jídelna CPS**



Umělecká agentura Aleny Bastlové uvádí
Když dva se rádi mají...

Komponovaný pořad
Když dva se rádi mají...

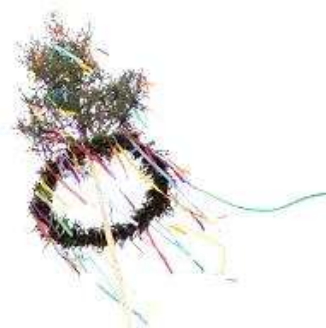
*Vás provede světem operety
Poslechněte si nejznámější operetní melodie a nahlédněte do života
reálných postav, které si dříve nebo později uvědomí, že ve dvou se to lépe táhne*

účinkují přední sólisté Národního divadla moravskoslezského v Ostravě
Eva Zbrožková a Peter Svetlík

slovem provází : Alena Bastlová
klavírní doprovod : Jozef Katrák

kontakt : Alena Bastlová, umělecká agentura, Kasárenská 3, 746 01 Opava
tel : 777 12 96 95, email : alena.bastlova.umel.agentura@seznam.cz

Květen – máj – lásky čas oslavíme, jak se patří – poprvé v Zahradě postavíme májku a její „skácení“ spojíme s májovou slavností☺



Jakmile nám počasí dovolí, se postupně začneme opět protahovat venku díky našim oblíbeným sportům – **pétanque a kuželky**, také začneme podnikat různé **výlety** (Sv. Hostýn, lázně Teplice nad Bečvou...)

V létě se připojíme k **letním olympijským hrám**, které letos pořádá Rio de Janeiro. V Zahradě si malé olympijské hry proto uspořádáme také☺



Plánujeme opět koncert oblíbené skupiny **Návraty**, oslavíme **Den matek, možná i Den dětí** a jistě se najde ještě mnoho dalších zajímavostí...☺

Pohlednice a přání

Rádi bychom vám také připomněli možnost zakoupení **pohlednic** s fotografiemi CPS Zahrada nebo **přání** s různými motivy.

K dispozici jsou u sociálních pracovníků.

Ceny:

Pohlednice – 5,- Kč

Přání – 5,- Kč



Změny v nabízených programech

Od dubna 2016 probíhají některé změny v aktivizačních programech, na které jste již zvyklí, tady je jejich stručný přehled:

Změnili jsme **systém kondičního cvičení** – nově místo hromadného cvičení v hlavní jídelně se bude cvičení konat **pro každé oddělení zvlášť** pod vedením zdravotních sester. Cvičení probíhá vždy po snídani na jídelně daného oddělení, a to v době od **8:45 do 9:05** hodin.



v **pondělí** pro oddělení **C**
v **úterý** pro oddělení **D**
ve **středu** pro oddělení **E**
ve **čtvrtek** pro oddělení **F**
v **pátek** pro oddělení **B**

Ačkoli **hudební klub** zaznamenával drobné změny, nakonec platí stejný čas – **úterý dopoledne**, tak jak jste zvyklí.

Vzhledem k velkému počtu účastníků byl **trénink paměti** Nadi Novákové rozdělen na 2 skupiny – **středa dopoledne** a **čtvrtek dopoledne**.

Nově pro vás zřizujeme „**malou kavárnu**“, která bude otevřená **každé sudé pondělí odpoledne v době od 13:30 do 14:30**. Během této doby si můžete přijít do hlavní jídelny v přízemí zakoupit kávu či zákusek (káva i zákusek budou každý stát jen 5,- Kč), popovídat si s ostatními zákazníky, chvíli jen tak posedět, prolistovat časopis... **Začali jsme již 4. dubna.**



Nově zveme také všechny zájemce na **tvůřivou skupinku** s Ludmilou Hefkovou, a to každé **liché pondělí odpoledne** (13:30-15:00). Zapojit se mohou všichni, kdo mají chuť do tvořivosti a vítány jsou samozřejmě i šikovné ruce 😊

Šipkaři se nově scházejí v pátek odpoledne.

Pro větší přehlednost předkládáme souhrn všech pravidelných aktivit, které můžete navštěvovat:

Den	Dopoledne	Odpoledne
pondělí	8:45 – 9:00 – cvičení na odd. C 9:30 – 10:30 – skupinka pro oddělení B s Nad'ou 9:00 – 11:00 – pečení s Liduškou (sudý týden)	13:30 – 15:00 – Tvořivá skupinka s Liduškou (lichý týden) 13:30 – 15:00 1x za měsíc - ARTETERAPIE 13:30 – 14:30 – Kavárna (sudý týden)
úterý	8:45 – 9:00 – cvičení na odd. D 9:30 – 10:30 - Hudební klub	
středa	8:45 – 9:00 – cvičení na odd. E 9:30 – 10:30 – Skupinka tréninku paměti s Liduškou 9:30 – 10:30 – Trénink paměti 2 s Nad'ou	14:00 - Čtení Bible
čtvrtek	8:45 – 9:00 – cvičení na odd. F 9:30 – 10:45 - Trénink paměti 1 s Nad'ou 9:30 – 10:45 – Skupinka na odd. B s Liduškou	14:30 – 15:30 – canisterapie pro odd. B (lichý týden) 14:30 – 15:30 - canisterapie pro ostatní odd. (sudý týden)
pátek	8:45 – 9:00 – cvičení na odd. B 9:30 – 10:30 - Bohoslužba v kapli	13:30 – 15:00 – Šipky/ letní sportování

Kde jsme se narodili, odkud pocházíme a kde jsme žili?

Milí čtenáři, v této pravidelné rubrice vám přibližujeme okolní obce našeho krásného kraje. Dnes se půjdeme společně „projít“ obcí **Komárno**. Mnozí z vás Komárno jistě znáte, ale i tak snad v článku objevíte nějaké zajímavosti...

Základní informace



Obec Komárno leží na rozhraní tří okresů: Přerov, Vsetín a Kroměříž. Na okraji okresu Kroměříž v mírné pahorkatině pod Kelčským Javorníkem s průměrnou nadmořskou výškou 300 až 400 m. První písemné zmínky se datují v průběhu 13. století. V roce 1270 je vzpomínán mlýn o jednom kole, v 17. století železná hutě, od roku 1712 pivovar, od roku 1827 školní expozitura. Obec byla vždy samostatná, nucená středisková správa ji výrazně postihla, nyní se postupně dostává infrastrukturou na úroveň okolních obcí.

Komárno leží v bohaté zeleni s krásnými přírodními zákoutími, s chráněnou lipovou alejí památných stromů, pstruhovou vodou, ekologicky využívanou půdou. Zatím je málo dotčena rekreačními aktivitami, avšak svou polohou, klidem, prostředím a dostupností je předurčena pro klidnou formu rekreace. Obec je členem "Podhostýnského mikroregionu".

Pamětihodnosti

- **Kaple sv. Cyrila a Metoděje**, navrhnutá zlínským architektem Františkem Lydie Gahurou. Základní kámen byl posvěcen děkanem Jamborem, přičemž do něho byl vložen pamětní spis ke kapli. Stavbu provedla firma stavitele Metoděje Matušky z Bystřice pod Hostýnem, k její kolaudaci došlo 22. října 1936.
- **Plastika sv. Jana Nepomuckého** z roku 1803
- **Lipová alej** lemující okresní silnici při vjezdu do obce ze směru Bystřice pod Hostýnem



Obec má také několik různých **spolků a sdružení** (např. Hasiči, FK Komárno – Osíčko, Myslivecké sdružení "Javorník", Búřov Golf Club resort Komárno,

Stolní tenis klub Komárno) a pořádány jsou také **zajímavé kulturní akce** – výstavy, plesy, dětské karnevaly, kácení máje apod.

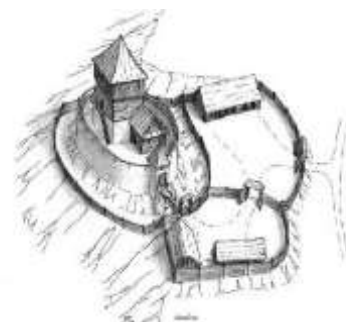
Zajímavostí Komárna je jistě **golfové hřiště**, jehož délka je přes 5 km. Má rovinatější charakter, široké a dlouhé „fairway“ (= herní pole v golfu), velké „greeny“ (= jamkoviště v golfu). Hřiště je výzvou i malou noční můrou pro začínající golfisty. V klidu vás nenechají ani četné vodní překážky.



Zajímavosti z historie obce

Obec Komárno se nachází na území, které se někdy označovalo jako Záhoří či Hostýnské Záhoří. Jde o území mezi Hanou a Valašskem, na němž se prolínají vlivy obou těchto oblastí.

První písemná zmínka o vsi Komárno je z roku 1302 jako „de Chomarne“, avšak předpokládá se její založení v průběhu 13. století, v období kolonizace podél staré obchodní stezky z Valašského Meziříčí do Kroměříže. Do počátku 17. století znělo jméno Komárné, šlo o osadu na místě s močály, bažinami, břehy řek a říček. Písemné zmínky jsou spojovány vždy v souvislosti s manským držením lenního statku olomouckého biskupa vázaným na nedaleký hrad Šaumburk, patřícímu ve své době k největším na Moravě, měl rozlohu přes 6 500 m². Tito drobní lenní držitelé Komárna sídlili na zdejší menší tvrzi.



Škola byla v Komárně založena díky iniciativě obce, aby děti měly výuku v místě, roku 1827. Patronát nad ní drželo olomoucké arcibiskupství, které ji také vypomáhalo topivem a stavebním dřívím.

K počátku školního roku 1973 byla v Komárně škola po bezmála sto padesáti letech zrušena a žáci začali za základním vzděláním jezdit autobusem do Podhradní Lhoty nebo Rajnochovic. Školní budova se stala útočištěm školy mateřské. V roce 1998 školku navštěvovalo pouze sedm dětí, proto byla školka k 1. červnu 1999 po více než čtyřicetiletém provozu uzavřena.

Obce Komárno se dotkly také obě světové války, jména padlých mužů si můžeme přečíst na pomníku obětem obou světových válek z roku 1947 umístěném v místním parku „Mezi Vodama“.

Přidáváme ještě zajímavou (i když trochu strašidelnou) **pověst z Komárna:**

O ZLÉM SPRÁVCI V KOMÁRNĚ

Za starých časů robovali lidé z Komárna, Újezda, Býškovic a Osíčka vrchnosti ve Všechovicích. V komárenském dvoře žil zlý správce, který týral sedláky, kde mohl. Jednou poručil, aby za mokra a po rozbahněných cestách vozili z Javorníka do Všechovic klády. Sedláci prosili, aby počkal, až se počasí změní. Ale správce je vyhnal z kanceláře a neposlušným hrozil kládou. Jeli do lesa, naložili dřevo, ale za lesem se koně i vozy zabořili do bláta, že se ani hnout nemohli. Tehdy nelítostného správce prokleli. Brzo potom umřel a byl pochován ve Všechovicích u kostela. V noci hrával v kostele na varhany a strašil hlídače a hlásného, že to ohlásili faráři. Ten nařídil, aby ho probudili, až bude strašidlo zase hrát. Sotva odbila jedenáctá v noci, hlásný ho budil. Velebný pán vzal klíče, kropenku a modlitební knížku a šel do kostela. Tam pokropil varhany svěcenou vodou a četl z modlitební knížky. Pak se ptal ducha, proč nedá pokoj.

On mu odpověděl: „Jsem správce z Komárna, a protože jsem byl k lidem nemilosrdný, prokleli mě a já nesmím ležet na posvěceném místě, ale tam, kde mě prokleli, a to až do soudného dne.“

Pak se spustil po pilíři dolů a zmizel. Farář poslal pro kata a fojta z Osíčka, aby přijeli s vozem. Hrobníci správce vykopali, naložili na vůz, kat sedl na rakev a zavezli ho tam, kde se tehdy nakládaly ty klády. I koně běželi jako splašení, vzpínali se a frkali hrůzou. Na určeném místě vytáhl kat mrtvolu správce, rýčem mu uťal hlavu, ruce a nohy, vhodil ho do jámy a zakopal.

Jak přijel domů, pacholek onemocněl a za čtrnáct dnů zemřel, koně pozdechali. Na tom místě, kde byl správce pochován, prý straší dodnes. Jednou tam žala jedna žena z Komárna trávu. Každý se tomu místu vyhýbal, ale ona o tom nevěděla. Už měla nasečenou celou nůši, když vidí, jak se z trávy zvedá lidská ruka, celá černá. Lekla se, celá vystrašená běžela domů a onemocněla.

(převzato z webových stránek obce: <http://www.komarno.cz/>)

Připravila: Šárka Mikulíková

Do nového roku s dechovkou

Není to tak dávno, co se na konci čísla označujícího současný letopočet pětka změnila na číslo šest. Zima byla před námi, spekulovalo se o tom, že to bude tentokrát zima tuhá, protože bylo málo hub ... Naštěstí nebo naneštěstí se lidové dohady o síle zimy nevyplnily. Do nového roku jsme vstoupili s panem Švecem a jeho již tradičními nahrávkami oblíbené dechovky.

Masopust a vodění medvěda

A hned tu byl masopust. Už 1. února prošel Zahradou rej masek v čele s medvědem. Dáte mi jistě za pravdu, že culíkatá školačka, těhotná nevěsta, bílá paní a samozřejmě další povedené masky, vykouzily úsměv na rtu každému obyvateli Zahrady. Důkazem toho jsou i fotografie vystavené na jednotlivých patrech.

Velikonoce v Zahradě

Za pár týdnů jsme se přehoupli do předvelikonočního, pašijového týdne a připravovali se na veliké noce, Velikonoce. Týden před těmito svátky se nazývá pašijový, jelikož si křesťané připomínají utrpení Ježíše Krista, a tak zní také překlad tohoto slova. Dalo by se říci, že letošní velikonoční svátky otevřely dveře i jaru. Letos jsme je slavili velmi brzy. Na rozdíl od Vánoc jsou to svátky pohyblivé. Slavíme je první neděli po prvním jarním úplňku. A ten byl letos hned dva dny po prvním jarním dni, 21. březnu. (Mimořádně první jarní den byl letos už 20. března a to díky přestupnému roku.)

Vystoupení žáků ze ZŠ Bratrství



Jaro přišlo do Zahrady s žáky Základní školy Bratrství. Na počátku pašijového týdne nám prvňáčci a třetáci předvedli své Velikonoční pásmo, jak jej sami nazvali, plné písniček a básní. Nechybělo také čtení o tradičních velikonočních zvycích. A i když se dětem vše povedlo a jejich výkon působil jistě, nebylo jim účinkování lhostejné, mnoho z nich muselo bojovat s trémou, jak se před vystoupením svěřili. Milým gestem na závěr bylo předání velikonočních práníček všem přítomným divákům.

Pletení pomlázky

Této tradici jsme se věnovali hned z kraje týdne. Po ranním vystoupení si mohli zájemci připomenout pletení pomlázky nebo se je přímo naučit. Letos se tato činnost stala pouze ženskou záležitostí. Pletlo se tradičním způsobem z osmi prutů. Komu se zdálo pletení z osmi složité, zapletl jen tři proutky. Všechny ruce byly platné. Někdo pletl, jiný pevně držel, další rozdělával pruty či vázal rukojeť. Vznikly pěkné tatary, které by jistě na velikonoční pondělí předaly mnoho zdraví nejdenné ženě.

Barvení velikonočních vajíček

Zatímco první dva dny pašijového, svatého či velkého týdne nejsou v lidových zvycích nijak bohaté a ani z náboženského hlediska nehrály tak velkou roli, od sazometné středy nabývají dny na důležitosti. Na sazometnou nebo také škaredou středu



se dříve vymetaly saze z komína, v Zahradě se začalo s barvením velikonočních vajíček. Nálada byla příjemná, všichni se usmívali, v opačném případě bychom se mračili po celý rok, jak říká jedna z pověr. Dříve se vajíčka barvila jen v kávě nebo v cibulových slupkách. Některá děvčata si více vyhrála a barvila vejce voskem či vyškrabáváním. Dnes se nabízí velké množství technik. My jsme letos opět oblékali vejce do tzv. košilek, vytvářeli jsme obtisky pomocí jarních travin a také jsme použili batik s odleskem. Tradice barvení velikonočních vajíček se v Zahradě opakuje každým rokem, byla by, myslím, škoda ji měnit. Vždyť zvyk je železná košile.

Zelený čtvrtek a žehnání pokrmů

Po střeďním barvení zbývalo už jen vejce dát k požehnání, vždyť vejce spolu s beránkem patřily k hlavním pokrmům při dodržování velkopátečního půstu. Žehnání pokrmů v Zahradě se konalo na zelený čtvrtek dopoledne před bohoslužbou slova v kapli. Pak už jen chybělo dát si něco zeleného, jak radí tradice, abychom nabrali sílu a doplnili vitamíny. To jsme splnili díky kuchařkám, které na Zelený čtvrtek připravily k obědu tradiční špenát. Po Zeleném čtvrtku přichází velký pátek. Ten byl letos poprvé přidán mezi české státní svátky. Je tomu tak i v Polsku, Německu, Rakousku,...

Letošní Velikonoce jsou sice za námi, na ty další se můžeme těšit 16. Dubna 2017. Nyní nás ale čeká dlouhoočekávané jaro, tak ať si ho užijeme ve zdraví!

Připravila: Ludmila Hefková

Povídání o životě s panem Horákem

Mohla bych se zeptat, kde jste se narodil?

- Kde? A na co to je potřeba. To je tajné, ne? To se neříká.

Takže můžeme napsat, že jste z Moravy?

- Z Moravy, okres Kroměříž.

Základní školu jste navštěvoval také v této oblasti?

- Obecnou školu i měšťanskou školu jsem navštěvoval v Morkovicích. Střední školu ekonomickou jsem studoval v Holešově, poté vojenskou poddůstojnickou školu v Kroměříži, policejní školu také v Kroměříži.



Pan Horák za jeho mladých let

To jste dokončil všechny tyto školy?

- Ano, to nebyly dlouhé školy. Policejní byla roční, ekonomika tři roky a ta poddůstojnická, ta byla krátká – tři měsíce.
- Základní vojenská služba byla 24 měsíců a nám potom Čepička, ministr obrany, slevil na 21 měsíců. Bylo to proto, že hodně ročníků za války do základní vojenské služby nešlo a náš první ročník byl tak dlouhý.

Zažil jste na vojně nějakou šikanu?

- Tehdy ne.

Co následovalo pak?

- Potom v té základní vojenské službě jsem šel dobrovolně do dolů, do Dolní Suché dělat havíře. Šest měsíců. Nebylo havířů, peníze brala posádka – vojna žold a nám dali jen nějaký příplatek.
- A potom jsem šel zase dobrovolně stavět silnici z Velkých Karlovic do Makova jako velitel. Tuto silnici stavělo vojsko. Všecky profese jsem zkusil.

To jste měl už nějakou hodnost?

- Tam jsem neměl na vojně velikou – svobodník

A vždycky jste někomu velel?

- Ano, měl jsem četú nebo družstvo, chodili pořád nováčci, tak jsme je zacvičovali – na pyrotechniku.
- Potom jsem byl ještě na odminovacích pracích v Bohumíně v pohraničí. Odminovávali jsme zaminované pole po Hitlerovi a padli nám tam 2 kamarádi – velitel roty – nadporučík z Kelče a jeden svobodník. To byly ty skákavé miny v zemi, jak jste na to sloupla, to vyletělo 120 centimetrů a trhalo.
- Já jsem šel všecko zkusit na světě.



Brigáda při stavbě silnice do Makova

Nebál jste se ničeho a šlo to. Vy jste měli nějaké stroje na odminovávání?

- Měli, měli. Minohledačky.

Jak to vypadá? Něco jako detektory kovu na tyči?

- Ano, tak tak.
- Pak byly ještě miny protitankové, talířové.

Pak jste pracoval u policie, že?

- U policie jsem měl hodnost kapitána. Patnáct let jsem byl velitel celého Bystřicka. Velitel tehdejšího sboru národní bezpečnosti.

Jak jste vycházel s mužstvem?

- Nechci se chválit, ale když byl obvod Bystřice pod Hostýnem, to byl nejlepší obvod na Kroměřížsku. Já jsem posílal chlapy do škol, aby si udělali střední, vysoké školy, doktoráty. Výsledky jsme objasňovali - teda trestnou činnost na 90 %. A když mi řekl okresní velitel, proč nemáme 100 %, tak jsem se vztekl a říkám „*tak náčelníku, pojdte mi to ukázat*“. Dneska případy objasňují v daleko menší míře.
- To byl obvod, to byla krása. Jsem byl úplně spokojenej a chlapi taky. Zeptejte se, však mě tady lidi znají. Když jsem pravidelně dojížděl do zaměstnání z Podhradní Lhoty, lidi mě tak znali, že než jsem stačil dojít na štáb, lidi tam přišli na tu cestu, kudy jsem šel a už jsem věděl, co se v Bystřici stalo, a věděl jsem už i zloděje. Lidi všechno ví, jenom je potřeba umět to podchytit.
- Ted' v dubnu budeme mít sraz se všemi zůstalými z celého okresu. Víte, co to je se setkat s takovýma lidma? Ti, kteří ještě žijí.

Neměl byste nějakou vzpomínku na tuto službu?

- Sebevraždy, vraždy, dopravní nehody. O tom se nedá povídat. To se ani nemůže povídat!
- Jednou nám volali z vesnice XXX, jedna paní, že ji chce chlap zastřelit puškou, abychom tam hned přijeli. My jsme tam jeli, ať ji nezastřelí a přijedeme tam a ona s ním v posteli.

Ona si Vás zavolala, že ji chtěl zastřelit a oni se mezi tím stihli usmířit, jo?

- Jasný, my jsme je našli v posteli a to jsme jeli hned.



Pan Horák řeší zapeklitý případ

Jaké byly Vaše koníčky, co jste dělal ve volném čase?

- Na to jsem neměl moc času, na koníčky.

Byla Vaše práce Vaším koníčkem?

- Ale jo, pro svou práci jsem žil.

Jaké jste měl vyznamenání?

- Já jsem jich měl, kdybych vám dal takový seznam, a jakých - od předsedy vlády, ministra vnitra, ...

Byl jste někdy v zahraničí?

- Já jsem byl nasazený za války v Německu, jeden rok. Povinně, ne dobrovolně.

Co jste tam vykonával?

- Dělali jsme zákopy proti postupujícím **sovětským** vojskům. To vám řeknu vtip. My jsme kopali zákopy, kilometry, protitankové, aby tam ty tanky napadaly a Němci je pak postříleli. Bylo nás tam tisíce lidí, kopalo se to ručně. My jsme to všechno vyházeli 4,5 m do hloubky a do šířky a Sověti postupovali. Měli některé škaredé tanky, ty vhodili do těch zákopů, udělali si přejezd ze starých tanků a projeli tam po nich.

Tak to jste kopali zbytečně?

- Jo, tolik tisíc lidí.

A cestoval jste někdy i do zahraničí kromě toho Německa?

- Byl jsem třikrát v Sovětském svazu. V Moskvě, tehdy to byl Leningrad, Jalta – Krym. Já jsem byl v Rusku, Německu, Maďarsku. Budapešť je krásné město.

To jste tam byl za účelem dovolené? Měl jste všechno zaplacené?

- Za odměnu. Něco jsme ještě dopláceli. Na Krym jsme letěli tři hodiny. Byl jsem tam 14 dní. Tam byly lodě všech kategorií, parníky, patrové lodě. To je krásná země. Taky jsem tam byl v sále, kde seděli Churchill, Roosevelt a Stalin za války a tam se dohadovali o uspořádání světa po válce - v Jaltě na Krymu – tam byl takový malý zámeček.

Nebál jste se letět?

- Tehdy ne, tehdy to tak nepadalo, jako teď.
- K tomu létání - já nesloužil jen na Bystřicku. Sloužil jsem ještě na Uherskobrodsku a Holešovsku. V Holešově byli parašutisté, tak jak vysazovali parašutisty na Holešovsku, tak jsem s nimi vždycky letěl a díval se, jak je vysazovali. Parašutisté, ti se nebáli, kde je vysadili, tam se museli orientovat.



Parašutisté

Jaké jste se učil řeči?

- Za mě byla němčina, ruštinu jsem měl pak v ekonomické škole.

Máte nějakou vzpomínku na komunismus?

- Já jsem prosazoval vždycky jedno, aby byly třídy vyrovnané, a když odlišované třídy, tak málo. Žádný úředník ať není nadřazený. Když kopeš kanál, to je taky práce, která je nutná. Ať děláš jakoukoli práci, děláš ji stejně jako úředník. Aby nebyly ty strašné rozdíly mezi obyčejným lidem

a těma nahoře. Tak jak je to teď. Lidé dělají za pár korun a miliony se dávají pryč. Lidé by měli žít trochu společně, každá práce je nutná. Nebo rozdíl mezi zpěváky, herci a architekty. Architekt, který staví panelák – kdo má obtížnější práci, kdo dostává víc a o kolik! A sportovci.

- Dovedl by Got naprojektovat takové zařízení, jako je toto, kde žijeme?

Účastníte se aktivního dění v zařízení?

- Ve sportu mám 3 zlaté medaile tady z toho podniku. Hrajeme kuželky, šipky a petang. I pro Bystřici jsme vyhráli jednu zlatou medaili. Poháry jsou v kuchyni. Šipky trénujeme každý týden.

To byl nějaký trojboj?

- Jo, to bylo tady v Bystřici.
- Kdo byl schopný, tak jsme si řekli, že uděláme vše proto, abychom tady tomu podniku pomohli. Sadili jsme růže, já jsem zaléval třeba ty břízky kolem. To by bylo suché v tom vedru tady. Každý den jsem chodil zalévat.

Udržujete se i nějak mentálně v kondici? Čtete tisk?

- Noviny čtu moc a každou volnou chvíli jsem v terénu – město, Zábřeh, Chvalčov, zajdu si popovídat s chataři. Chodím sem tam na besedu do klubu důchodců. Oni se schází každý čtvrtek, na Palackého ulici. Tam se jich sejde hodně. Můžete si tam něco i zahrát, občas tam hraje Cimbálovka. Besedujeme, vyměňujeme si zkušenosti. Chodí se tam občas podívat i starosta Pánek. Přijde nám povědět, co je nového v Bystřici. Kdybych tohle neměl, to bych padl. Každou volnou chvíli se snažím být aktivní.

Uvítal byste tu v zařízení nějakou změnu? Chybí vám tady něco?

- Je to pěkný, nemůžu kritizovat nic. Ale je to bolestné, já byl každý den 10 km v horách, Tesák, Troják, Javorník. Když jsem byl ve své chalupě. Posedět tam, někde povykládat se známými.

Navštívil jste naši novou kavárnu v zařízení?

- Byl jsem tam. Lidí tam chodí málo, že se to platí, přitom to nic nestojí. Pět korun káva, pět korun buchta. Bylo tam 16 lidí. Co to je ze 74?
- Ale jinak tady bývají ty slavnosti vynikající.

Dal jste se s někým do řeči?

- Seděl jsem s lidmi, se kterými se vídám. Jinak ty lidi tady ani neznám. Oni nepřijdou na ty akce. Na šipky nemůžeme sehnat 5 lidí.

Napadají Vás něco dalšího, čím by se uživatelé mohli nějak spojit?

- Když je horko, tak řekne „nemůžeme jít ven, protože je horko“. Když je zima, řekne „nemůžeme jít ven, protože je zima“. A když je nejlepší počasí

v roku na jaře a na podzim, slunko svítí celý den, tak sedí venku 5 lidí. Tak co s nimi chcete dělat.

Jaký byl Váš odchod do důchodu? Byl jste aktivní?

- Já jsem dělal ještě několik let v Kovoně velitele závodní stráže. A Ještě předtím, první rok důchodu, jsem celý rok stavěl kulturní dům v Podhradní Lhotě. To si stavěly obce samy, krásný kulturák, to jsme stavěli brigádně. Pak tam přijel ředitel Kovony a pozval mě k nim, ať tam jdu pracovat.
- Potom jsem byl doma a chodil jsem do hor. Každý den 5 – 10 kilometrů. Rusava, Chvalčov, Hostýn, Tesák, Troják. Je tam pěkně v horách, to mi chybí taky. Kdyby se našel nějaký chodec, tak můžu jít třeba až na Tesák, kdyby šel někdo se mnou, vždyť to by bylo krásné. Přes ty vesnice stavít se sem tam popovídat s lidma.



Stavba Kulturního domu v Podhradní Lhotě

Vy jste byl ženatý. V kolika letech jste se ženil?

- Bylo mi 27, měli jsme 2 děti. Postavili jsme dům v Podhradní Lhotě.

Máte nějaké motto, které vás vede?

- Nebát se nikdy, já jsem šel vždycky do boje. Člověk se nemohl bát, když jste do něčeho šla, tak jste musela jít! Všecko má člověk zkusit, a když ne přímo tak aspoň z povzdálí.

Kdybyste žil znova, žil byste jinak?

- Šel bych znovu do boje – život bych žil opět aktivně, naplno - vše bych vyzkoušel, zapojil se.

Tímto jste srdečně zváni na výstavu Uniformy v proměnách času v Zámku, kam zapůjčil uniformu a některé medaile pan Horák z našeho zařízení. Otevřena bude od 5. dubna 2016 do 3. července 2016. Přístupná je v Út – Pá od 9:00 do 12:00 a od 13:00 do 17:00.

Ve spolupráci s panem Horákem připravila: Petra Janáková

Soutěž „Šikovné ruce našich seniorů“

Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady, o.p.s.
vyhlašuje

XVII. ročník soutěže

Šikovné ruce našich seniorů **- pro radost a potěšení**

Soutěž je určena pro uživatele terénních sociálních služeb, **domovy pro seniory**, kluby důchodců i další seniorská uskupení a pro seniory jednotlivce.

Okruhy soutěžních činností:

- **Ruční práce** vytvořené v průběhu posledního roku z různých druhů materiálů i různými technikami.
- **Literární práce** na téma „**Podzim – nejkrásnější období v životě i v přírodě**“ – próza, poezie.
- **Fotografická soutěž** na téma „**Místo, které mám rád**“ – jednotlivé snímky či fotografické cykly.
- **Počítačová prezentace** na téma „**Takoví jsme dnes**“.

Podmínky soutěže:

Přihlášku včetně příloh, práce literární, fotografické a počítačové prezentace je nutno zaslat **nejpozději do 16. 5. 2016:**

a) **elektronicky:** souckova@centrum-podebrady.info

pokud nelze elektronicky, poté:

b) **písemně** – na adresu:

Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady, o. p. s.
Nám. B. Hrozného 1722
289 22 Lysá nad Labem

Soutěžní práce budou prezentovány a vyhodnoceny v rámci výstavy
Senior – Handicap: aktivní život 2016
na Výstavišti v Lysé nad Labem 16. – 19- 6. 2016

Více informací lze najít na webových stránkách: www.centrum-podebrady.info

S odesláním příspěvků do soutěže vám rádi pomůžeme☺

Tip na odpoledne – omalovánky pro dospělé

Za našich dětských let bývaly častou zábavou za deštivých dní pastelky a omalovánky. Děti je dnes mají rády pořád stejně, ale jedna velká změna nastala. Z omalovánek se totiž stal světový hit pro dospělé. Velká nakladatelství své knihy omalovánek řadí mezi bestsellery.

Omaloovánky jsou jedna z cest, jak se dá smysluplně odpočívat a uvolnit se. Navíc jsou vhodné pro všechny. Mnoho lidí si totiž myslí, že malovat neumí. Předkreslený tvar jim pomůže dodat sebevědomí a odvahu k vlastnímu tvoření. Vymalovávání je jakousi dovolenou pro mozek, přináší celému tělu a mozku zvlášť pozoruhodnou relaxaci. Zapojujeme při tom všechny smysly, přirozený pohyb prstů, rozvíjíme své myšlení.

Takže pokud vás článek zaujal, zde je možnost si to zkusit.



Připravila: Ludmila Hefková

Z naší činnosti – Hudební klub

Každé úterý od 9:30 do 10:30 hodin se schází příznivci a milovníci dechovky a lidových písní ve velké jídelně, aby si společně ve velkém kruhu zazpívali. Pravidelně navštěvuje tuto terapii asi 30 obyvatel Zahrady... snažíme se také rozlišovat styl hudby, jestli je daná skladba valčík, polka, tango, lidovka aj.



Hudební klub

K nejoblíbenějším písním patří – Malá černá kočička, Jetelíček u vody, Proč ta sova tolik houkala, Kdyby ty muziky nebyly, Cikánka, Přerovanka, Pod našimi okny aj. Celkem zpíváme asi 500 písní - s pomocí textu, které rozdávám, nebo z paměti, a je zde velmi příjemná atmosféra, lidé mi dávají nové typy na další písně a užíváme si spoustu legrace.



Ostatní zájemce, kteří se společných aktivit z různých důvodů nemohou nebo nechtějí zúčastnit, navštěvují individuálně na pokojích a zpíváme písně podle jejich přání a výběru i s doprovodem kytary, nebo s použitím technik muzikoterapie – hudebních nástrojů (triangl, xylofon, dřívka, rumba koule, bubínek, tamburína aj.)



V průběhu hudební terapie (skupinové i individuální) dochází k uvolňování psychické zátěže – hudba má ten dar, že nás téměř v mžiku přivádí ke zdroji různých emocí a prožitků.

Pomocí hudby lze trénovat rozvoj koncentrace, motoriky, řeči i dechu, zlepšovat fyzickou aktivitu. Vhodná hudba je ideálním prostředkem k navození stavu relaxace. Relaxační techniky představují účinný prostředek prevence stresu a nemocí, které jsou stresem vyvolány.

Na pokojích kombinuji muzikoterapeutický program každému uživateli „na míru“, tak aby mu vyhovoval a byl mu v dané situaci co nejvíce prospěšný. Sled programu – uvolnění zátěže, dechová cvičení, koncentrace mozku a relaxace, pak přirozeně vedou k rozhovoru na závěr programu.

Připravila: Nadě Nováková

Výňatek z článku časopisu Sociální služby březen/2016:

Definovat, **co to je muzikoterapie**, představuje poměrně těžký úkol. Setkáváme se s různými definicemi i různým pojetím muzikoterapie.

Například **Muzikoterapeutická asociace České republiky** uvádí, že muzikoterapie je "... obor s primárně terapeutickým dopadem. Zároveň je muzikoterapie léčebným a podpůrným postupem, v němž kvalifikovaný muzikoterapeut prostřednictvím pomáhajícího vztahu, hudby a hudebních elementů provází klienta nebo skupinu v terapeutickém procesu. ..." (Muzikoterapeutická asociace České republiky: dostupné z: <http://czmta.cz/muzikoterapie/co-je-to-muzikoterapie>, cit. 5. 4. 2016)

Muzikoterapie jako profese vyžaduje určité vzdělání a odbornou přípravu.

V českých zařízeních sociálních služeb existují v praxi různé modely. Nejrozšířenější je model celostního pojetí muzikoterapie. Tento model spojuje psychologické, rehabilitační, stimulační, umělecké i další způsoby práce v ucelenou formu terapeutického přístupu.

Muzikoterapie nachází uplatnění v rezortu zdravotnictví, školství i sociálních služeb.

V rezortu sociálních služeb hovoří muzikoterapeuti nejen o léčebných cílech, ale také o cílech sociálních. Muzikoterapie má často za úkol snížit negativní dopady dlouhodobého pobytu, zvýšit spokojenost uživatelů, pomáhat uspokojovat psychické a sociální potřeby, poskytnout příležitost pro smysluplně strávený volný čas, aktivizovat uživatele. (Muzikoterapeutická asociace České republiky: dostupné z: <http://czmta.cz/muzikoterapie/vyuziti-muzikoterapie>, cit. 5. 4. 2016)

V příštím díle časopisu Sociální služby budou představeny vybrané praktické aplikace hudby zaměřené na problematiku služeb sociální péče. Výňatek z tohoto článku vám představíme v dalším čísle Zahradníčka.

Připravila: Šárka Mikulíková

Zahrada – můj šťastný domov

Milý příspěvek našich obyvatelů



„Nemyslete na nemoci a neštěstí,
obklopte se hezkým prostředím a přáteli „
„ stárnout v pohodě – je umění „

V našem krásném zařízení se nám to snaží umožnit a co nejnáze zvládnout překonat a přežít.

Čas pracuje velmi rychle a připomíná změny, které se dějí... Ty schody jsou příliš vysoké.... na poličku nelze dosáhnout.... písma jsou stále menší.... slyšíme až jen každé třetí slovo.... chodíme stále pomaleji...

Jsme stále více závislí na pomoci přátel a ošetřovatelek. Těšíme se na akce, které nám pomáhají překonat dlouhé chvíle a nudu. I to zrcadlo už ukazuje jinou tvář – šediny a vrásky...

A tak se v naději díváme do tváře mládí, kterému vdčíme za neustálou péči a snahu vytvořit nám dobré podmínky k životu.

Poděkujeme našemu městu a jeho představitelům, kteří věnují velkou péči zlepšování a ulehčování života nás- obyvatel Zahrady.



Vřelý dík za pocit domova a pohody!

Vděční obyvatelé Zahrady

Přání od spolubydlících z oddělení C **pro paní Annu Máchovou k narozeninám**

Živote, díky za každý den,
kdy člověk bývá spokojen
a je rád, že chodí, dýchá, zpívá
a s úsměvem se kolem dívá.

I když je stáří plné bolu
a milých kolem ubývá
je to však možnost jediná
jak býti ještě spolu.

Život nám v tvářích vyryl vrásky
a prožili jsme hodně lásky
k tomu, kde s námi žil a měl rád,
ať partner, dítě, kamarád.

Kde se objevíš, milá Aničko,
tam zahřeješ jako sluníčko.
I smutná slova jsou Ti cizí,
kde jsi – tam z duší smutek zmizí.

Pomáháš, povzbudíš, potěšíš
o každém jen to dobré víš.
Proto Tě všichni rádi máme,
buď stále v dobré náladě
v naší krásné Zahradě.

MM

Jarní povzbuzení od paní Anny Máchové

Konečně se mezi Javorníkem a Hostýnem vyhouplo jarní sluníčko a svými paprsky zalilo celé podhostýnské údolí včetně našeho centra klidu. Toto vše mi dalo inspiraci na Babiččiny písničky z jarní krabičky. Ráda bych se o 2 z nich s vámi podělila:

Přijde jaro přijde

Přijde jaro přijde, zase bude máj,
usmívá se slunce, zelená se háj.
Stříbrné své vlny hora vyleje,
rozkvete se růže, slavík zapěje,
rozkvete se růže, slavík zapěje.

Rozpuknou se ledy, volný bude proud,
po vlnách šumících lodě budou plout.
Pole vydá klasy, bujný bude květ,
Kosa bude řinčet, zpěv radostný znět,
kosa bude řinčet, zpěv radostný znět.

Aj ta lípa naše bude zelená,
z větví mocných listí nám na věnce dá.
Aj ta vlasti plesej, usmívá se háj,
Přijde jaro přijde, budem míti máj,
přijde jaro přijde, budem míti máj.

A nyní ještě píseň od Karla Hašlera o máji v Praze:

Jaro je tady Karel Hašler

1. Krásně je na světě zjara v máji,
když se zlaté slunko na svět zasměje.
V přírodě je krásně jako v ráji,
srdce jarem okřeje.
Zelená se louka, pole, luh i les,
s písni skřivan vzlétá vzhůru do nebes.

Krásně je na světě zjara v máji,
svět je samý zpěv a ples.

Ref: Jaro je tady, slyšet je všady,
sluníčko hřeje všecko se jen směje.
Muziky hrají po celém kraji,
ptáci o lásce zpívají.

2. Májové dny do Prahy když spějí,
stráně na Petříně jsou hned samý květ.
Ptáci tam o lásce vyprávějí,
jak je krásný boží svět.
Dívčím touhou stoupá červeň do líčka,
láskou se jim třesou mladá srdíčka,
mládenci jim pod okénky pějí
krásný dostaveníčka.

3. Krásný máj když Prahu ze sna vzbouzí,
na stromě když první kvítek vyrazí,
Pražák honem s písní ve své hrudi
na hradbách se prochází.
Mládenec tam hned svou pannu provádí,
do travičky se s ní chvíli posadí,
panenku to sice trochu studí,
ale jí to nevadí.

Paní Máchová by ráda inspirovala uživatele CPS Zahrada, aby využili krásného slunného počasí a vyšli načerpat nové síly z jarního vzduchu.

Krédo paní Máchové: **„Každý člověk musí být aktivní až do smrti, jak tělesně, tak i duševně.“**

„Já si pořád vymýšlím aktivity sama,“ říká naše nejstarší obyvatelka.

Z naší knihovny

V minulém čísle jsme začali do našeho časopisu přidávat úryvky z různých děl, která se nacházejí v knihovně CPS Zahrada, abychom vás tak nalákali k návštěvě knihovny. Knihovna je volně otevřená po celý den, můžete si vypůjčit jakoukoli knihu a po jejím přečtení ji opět vrátit zpět...

Tentokrát jsme se rozhodli přinést vám úryvek z knihy **Karla Čapka - Krakatit**

... První, co si Prokop uvědomil, bylo, že se s ním všechno otřásá v drnčivém rachotu a že ho někdo pevně drží kolem pasu. Hrozně se bál otevřít oči; myslel, že se to na něj řítí. Ale když to neustávalo, otevřel oči a viděl před sebou matný čtyřúhelník, kterým se sunou mlhavé světelné koule a pruhy. Neuměl si to vysvětlit; díval se zmateně na uplývající a poskakující mátohy, trpně odevzdán ve vše, co se s ním bude dít. Pak pochopil, že ten horlivý rachot jsou kola vozu a venku že míjejí jenom svítilny v mlze; a unaven tolikerým pozorováním zavřel opět oči a nechal se unášet.

„Teď si lehneš“ řekl tiše hlas nad jeho hlavou; „spolkneš aspirin a bude ti líp. Ráno ti přivedu doktora, ano?“

„Kdo je to?“ ptal se Prokop ospale.

„Tomeš. Lehneš si u mne, Prokope. Máš horečku. Kde tě co bolí?“

„Všude. Hlava se mi točí. Tak víš-“

„Jen tiše lež. Uvařím ti čaj a vyspíš se. Máš to z rozčilení, víš? To je taková nervová horečka. Do rána to přejde.“

Prokop vraštil čelo v námaze vzpomínání. „Já vím,“ řekl po chvíli starostlivě. „Poslyš, ale někdo by měl tu pikslu hodit do vody. Aby nevybuchla.“

„Bez starosti. Teď nemluv.“

„A... já bych snad mohl sedět. Nejsm ti těžký?“

„Ne, jen lež.“

„A ty máš ten můj sešit chemie,“ vzpomněl si Prokop najednou.

„Ano, dostaneš jej. Ale teď klid, slyšíš?“

„Já ti mám tak těžkou hlavu-“

Zatím drkotala drožka nahoru Ječnou ulicí. Tomeš slabounce hvízdal nějakou melodii a díval se oknem. Prokop sípavě dýchal s tichým sténáním. Mlha smáčela chodníky a vnikala až pod kabát sychravým slizem: bylo pusto a pozdě.

„Už tam budeme“, řekl Tomeš nahlas. Drožka se čerstvěji rozhrčela na náměstí a zahrnula vpravo. „Počkej, Prokope, můžeš udělat pár kroků? Já ti pomohu.“

S námahou vlekl Tomeš svého hosta do druhého patra. Prokop si připadal jaksi lehký a bez váhy, a nechal se skoro vynést po schodech nahoru; ale Tomeš silně oddechoval a utíral si pot.

„Vid', jsem jako nitě,“ divil se Prokop.

„Nu ovšem,“ mručel udýchaný Tomeš odemykaje svůj byt.

Prokopovi bylo jako malému dítěti, když jej Tomeš svlékal. „Má maminka,“ začal něco povídat, „když má maminka, to už je, to už je dávno, tatínek seděl u stolu, a maminka mne nosila do postele, rozumíš?“

Pak už byl v posteli, přikryt po bradu, jektal zuby a díval se, jak se Tomeš točí u kamen a rychle zatápí. Bylo mu do pláče dojetím, lítostí a slabostí, a pořád brebentil; uklidnil se, až dostal na čelo studený obkladek. Tu se tiše díval po pokoji; bylo tu cítit tabák a ženu.

„Ty jsi kujón, Tomši“, ozval se vážně. „Pořád máš holky.“

Tomeš se k němu obrátil. „Nu, a co?“

„Nic. Co vlastně děláš?“

Tomeš mávl rukou. „Mizerně, kamaráde. Peníze nejsou.“

„Flámuješ?“

Tomeš jen potřásl hlavou.

„A je tě škoda, víš?“ začal Prokop starostlivě. „Ty bys mohl- Koukej, já dělám už dvanáct let.“

„A co z toho máš?“ namítl Tomeš příkře.

„No, sem tam něco. Prodal jsem letos třaskavý dextrin.“

„Zač?“

„Za deset tisíc. Víš, nic to není, hloupost. Taková pitomá bouchačka, pro doly. Ale kdybych chtěl – „

„Je ti už líp?“

„Krásně mi je. Já jsem ti našel metody! Člověče, jeden nitrát ceru, to ti je vášnivá potvora; a chlór, chlór, tetrastupeň chlorodusíku se zapálí světlem. Rozsvítíš žárovku, a prásk! Ale to nic není. Koukej,“ prohlásil náhle vystrkuje zpod pokrývky hubenou, děsně zkomolenou ruku. „Když něco vezmu do ruky, tak...v tom cítím šumět atomy. Zrovna to mravenčí. Každá hmota mravenčí jinak, rozumíš?“

„Ne.“

„To je síla, víš? Síla ve hmotě. Hmota je strašně silná. Já...já hmatám, jak se to v ní hemží. Drží to dohromady... s hroznou námahou. ... Jak to uvnitř rozvikláš, rozpadne se, bum! Všechno je exploze. Když se rozevře květina, je to exploze. Každá myšlenka, to je takové prasknutí v mozku.“

Nespavost trápila už naše předky

Vážení a milí přátelé, čtenářky a čtenáři,

dnes si ve zdravotním okénku řekneme něco k nespavosti, čili poruchám spánku. Nespavost neboli insomnie je nejčastější skupina poruch spánku, jejíž hlavním příznakem je porucha usínání anebo průběh spánku (přerušovaný spánek, brzké probouzení). Potřeba spánku je velmi individuální, průměrně se však pohybuje okolo 6-8 hodin a bohužel díky současnému náročnému životnímu stylu je doba spánku stále záměrně zkracována. Za chorobný je možné považovat stav, kdy spánek nepřináší dostatečný odpočinek, dotyčný se necítí zotavený, během noci se často budí, opakovaně nemůže usnout, během dne je unavený. Tímto si utváří začarovaný kruh ve smyslu takovém, že se pak snaží dohánět probdělý čas odpočinkem během dne, ulehnutím v odpoledních hodinách a v noci opět nemůže usnout a podvědomě si tak utváří návyk se spánkem během dne a bdělostí ve večerních, nočních až ranních hodinách.

Nespavost může mít řadu vyvolávajících faktorů, ty by měly být pečlivě prozkoumány a zhodnoceny tak, aby bylo možno nespavost řádně léčit. Podněty vedoucí k nespavosti mohou být např. hluk (tikající budík, jiná elektronika v ložnici), zápach, horko, chlad, nevyhovující lůžkoviny. Dále užívání stimulačních nápojů jako je káva, energetické nápoje, alkohol brzy před usnutím, kouření. Rovněž řešení sporů a stresujících záležitostí mohou narušit proces usínání a spánku. Častým problémem spojeným s poruchou spánku bývá přítomnost choroby, která pacienta obtěžuje do té míry, že nemůže usnout. Jsou to stavy spojené s bolestí (bolest svalů, kloubů, atd.), svědění kůže, plicní choroby (kašel, astma), srdeční choroby (poruchy srdečního rytmu), problémy se zažíváním, psychické potíže, které nám tzv. nedají spát.

Léčba nespavosti

Správná léčba nespavosti by v první řadě měla být zaměřena na režimová opatření, jejichž součástí je nácvik spánkové hygieny a dále léčba vyvolávající příčiny, kterou se snažíme odstranit, což znamená aktivně pátrat po jiných chorobách, které mohou být zdrojem nespavosti.

Režimová opatření:

- Uložte se ke spánku mezi 21.–22. hodinou, to bývá spánek nejzdravější.
- Vyvětrejte místnost, ve které spíte, dbejte na čistotu.

- Zkuste, zda nejste citliví na magnetické silové pole, hlava by měla směřovat k severu a nohy k jihu.
- Prádlo, ve kterém spíte, by mělo být pohodlné, bavlněné, určené pouze pro spánek, oblečte si teplé froté ponožky s volným okrajem proti chladu.
- Zařadte před ulehnutím na postel rituál k lepšímu navození spánku – říkání abecedy, počítání oveček, chvilkovou četbu a jiné.
- Dejte si před spánkem hrnek teplého mléka oslazeného medem.

Spánek z přírody:

- **Meduňka lékařská** (*Melissa officinalis*). Je známá zejména svými zklidňujícími účinky. Snižuje celkové napětí a je výborným pomocníkem při stavech neklidu a nespavosti.
- **Třezalka tečkovaná** (*Hypericum perforatum*), která se již po staletí používá při „léčbě“ depresí a melancholií. Třezalce se často pro její uklidňující účinky říká také arnika nervů, laskavé koření.
- **Kozlík lékařský** (*Valeriana officinalis*) se užívá při léčbě nespavosti, neklidu a nervozity, při poruchách nálady apři depresích. Kozlík ale může ve vyšších dávkách způsobovat bolesti hlavy, halucinace, křeče, proto jej užívejte maximálně tři dny a o jeho vhodnosti se poradte s lékařem či lékárníkem.
- **Chmel otáčivý** (*Humulus lupulus*) můžeme ho využít i pro přípravu čaje, který má příznivý vliv na náš organismus. Hořčiny a silice, které chmel obsahuje, zmírňují nepříjemné stavy při nervové podrážděnosti či rozrušení a vyvolávají spánek. Používá se vnitřně v nálevu před spaním, často v kombinaci s kozlíkem.

Vitaminy a minerální látky:

Příčinou špatného usínání a neklidného spánku bývají často stresové situace, které narušují nástup spánku, a ostatní dráždivé podněty. Zmírnění či odstranění těchto podnětů můžeme podpořit i některými minerálními látkami a vitaminy.

- **Vitaminy skupiny B** příznivě působí při neurologických potížích a stresu, které mohou být příčinou nespavosti.
- **Vitamin C** je důležitý pro tvorbu protistresových hormonů. Je-li příčinou nespavosti stres, můžeme podpořit své protistresové hormony účinnou denní dávkou vitamínu C, tj. U dospělého člověka do 200 mg.

- Minerální látka **selen** má povzbuzující účinky a tlumí stavy úzkosti. Může nám tak napomoci odstranit příčinu naší nespavosti.
- **Hořčík a vápník** jsou minerální látky důležité pro funkci nervové soustavy.
- **Kyselina listová** je velmi významná látka při tvorbě našeho „hormonu štěstí“ – látky serotoninu. Serotonin nás tlumí, přenáší nás do ráje šťastných myšlenek a večer nás ukolébá ke zdravému spánku.

Farmakoterapie:

Ta zahrnuje podávání léků ze skupiny tzv. Hypnotik (nebenzodiazepinová i benzodiazepinová), pokud je součástí potíží úzkost, podávají se Anxiolytika.

S přáním klidného a ničím nerušeného spánku ...

Eva Winklerová

Recept pro spaní – ohlédnutí do minulosti

Opět se vracíme do minulosti načerpat inspiraci od našich předků, jak se léčily různé neduhy a choroby v dřívějších dobách podle **Dr. Jenny Springerové** (kniha **Domácí lékařka z roku 1909**).

Tady je **recept pro spaní** – používání léčebných bylin a jejich sestavení ku potřebě:

Makovic	5g = ½ lžíce
Listí vrbového	5g = ½ lžíce
Štěrbáku	5g = ½ lžíce
Leknínu	5g = ½ lžíce
Macešky nebo fialky	5g = ½ lžíce
Heřmánku	5g = ½ lžíce
Bukvice lékařské	5g = ½ lžíce

Svaří se z půldruhého litru na jeden litr a tím omývají se ruce a hlava před spaním.

Cvičení pro zdraví i pro radost

Převzato z knihy: Ramík, Kamil. **Cviky na vaši bolest**. Praha: Grada, 2008. 96 stran. ISBN 978-80-247-2391-4.

Bolesti hlavy

Cvik 1:

Poloha: Vzpřímený sed, ramena uvolněná, ruce v klíně

Cvičení:

- Nádech, oči se podívají na strop (hlava vzpřímeně, nezaklání se), 10 sekund výdrž
- Oči – pohled pohodlně rovně před sebe, hlava se zasune co nejvíce dozadu za rovinu zad (jako zasunutí šuplíku), v této poloze pak přibližujeme bradu dolů ke krku k „ohryzku“, oči – pohled dolů na hrudník, co nejbližší krku, cítíme tah v týle
- S výdechem uvolníme hlavu směrem dolů – bradu lehce přibližujeme k ohryzku, myslíme na uvolnění svalového napětí v týle, 10 sekund výdrž
- Pak následuje opět 1. fáze ve vzpřímené poloze hlavy... opakování 4-5x



Cvik 2:

Poloha: vzpřímený sed, ramena uvolněná, ruce v klíně

Cvičení:

- Předkloníme hlavu – bradu co nejbližší k hrudníku
- V této poloze nádech a s výdechem otáčíme hlavou pomalu doprava, v krajní poloze cítíme napětí v týle
- Zhluboka vydechneme a můžeme jemně zvýšit rotaci hlavy – šetrně protáhneme svaly v týle (nesmí bolet!!!)
- Následuje návrat do střední polohy, nádech a s výdechem otáčení na opačnou stranu
- Opakování: 4-5x na každou stranu



Cvik 3:

Poloha: vzpřímený sed, ramena uvolněná, ruce v klíně

Cvičení:

- Ukloníme hlavu na jednu stranu (ucho k rameni), 10 sekund výdrž
- Následuje výdech a uvolnění šíjových svalů – necháme hlavu klesat k rameni
- Nádech, 10 sekund výdrž, pak výdech a uvolnění
- 4x opakujeme na jednu stranu, pak 4x na druhou stranu



Bolesti hrudní páteře

Cvik 1: tzv. kočičí hřbet

Cvičení:

- Nahrbíme co nejvíce hrudní páteř (páteř vytváří oblouk směrem nahoru), hluboký nádech, výdrž 3-5 sekund
- S výdechem páteř uvolníme a prohneleme dolů (břicho co nejnižší k podložce), výdrž 3-5 sekund
- Hlava necvičí, zůstává volně svěšena dolů

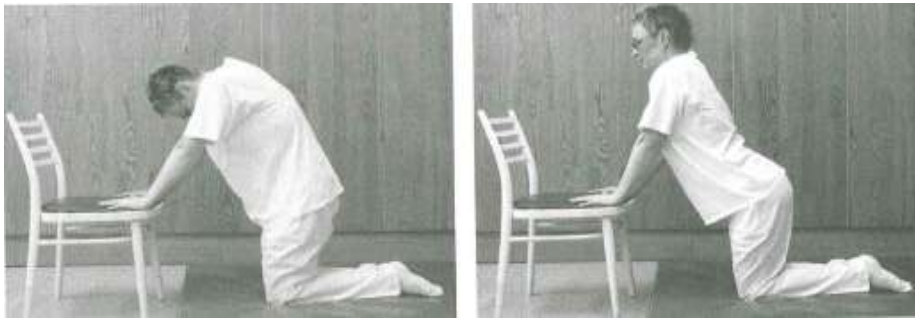
Varianta 1: klek na kolenou:



Varianta 2: klek na kolenou, ale ruce se opírají o celá předloktí:



Varianta 3: klečíme na zemi a ruce máme výše na židli



Cvik 2:

Poloha: vzpřímený sed, ramena uvolněná

Cvičení:

- Pomalu a tahem kroužíme rameny, tzn. předsuneme ramena dopředu, vytáhneme je nahoru k uším, držíme nahoře a zatáhneme co nejvíce dozadu (lopatky k sobě)
- Stále držíme lopatky u sebe a ramena stáhneme co nejvíce dolů
- Pak opět přesuneme ramena dopředu a opakujeme (4-5x)



Bolesti bederní páteře

Cvik 1:

Poloha: leh na zádech, dolní končetiny pokrčeny v kolenou, plosky leží na podložce

Cvičení:

- S výdechem spouštíme kolena na stranu, v krajní poloze zhluboka vydechneme, pak kolena opět do střední polohy, nádech a stejně na druhou stranu, hlavu otáčíme na opačnou stranu než nohy, opakujeme 5-10x



Cvik 2:

Poloha: leh na zádech, dolní končetiny pokrčeny v kolenou a kyčlích, rukama uchopíme dolní končetiny přes kolena, hlava leží na podložce

Cvičení:

- Nádech a s výdechem přitahujeme čelo ke kolenům
- V dosažené poloze zhluboka vydechneme
- Pak položíme hlavu
- Nádech a s výdechem opakujeme přitažení čela a kolen (5-10x)



Bolesti pat, plosek nohou, patní ostruha

Podpora nožní klenby

Je nutné nosit správnou obuv s podporou podélné nožní klenby a s dostatkem místa pro nohu a prsty. Dobré je nosit zdravotní obuv nebo si nechat zhotovit vložky do bot podle obtisku nohy.

Uvolnění plosek

Vsedě si dáme nohu přes nohu, ať dosáhneme prsty na plosku. Celou plosku od paty po prsty rozmasírujeme, můžeme použít různé masti nebo masážní emulze. Zkusíme rozhýbat a protáhnout kůstky nohy. Můžeme použít také různé masážní míčky nebo válečky.

Připravila: Šárka Mikulíková

Vtipy

O domácnosti

- Co chodí po hlavě?
- Je to kulaté, velké jako jablko, ale ani kůň to z jámy nevytáhne.
- Znáte toho břicháče, co bez nohou přiskáče?
- Bez jazyka, pravdu říká.
- Sama nejím, všechny krmím.

ODPOVĚDI:

/hřebík v botě, klubko, míč, zrcadlo, lžíce/

O lidech

- Projdou krajem i městem a přece zůstanou na místě.
- Co dělá člověk dříve, než vstane?
- Kdo je na světě jen jeden jediný?
- Máš-li mě, zaháníš mě, když ti chybím, sháníš mě.

ODPOVĚDI:

/oči, lehne si, já, vlasy/

Připravila: Naďa Nováková

Testy, křížovky, kvízy apod.

SLOVNÍ PYRAMIDA – JMÉNA

Vymyslete mužská nebo ženská jména od daných počátečních písmen abecedy o zadaném zvyšujícím se počtu písmen:

V _ _

V _ _ _

V _ _ _ _

V _ _ _ _ _

V _ _ _ _ _ _

V _ _ _ _ _ _ _

V _ _ _ _ _ _ _ _

V _ _ _ _ _ _ _ _ _

B _ _ _

B _ _ _ _

B _ _ _ _ _

B _ _ _ _ _ _

B _ _ _ _ _ _ _

B _ _ _ _ _ _ _ _

B _ _ _ _ _ _ _ _ _

Odpovědi např.:

/Vít, Věra, Vanda, Viktor, Vendula, Veronika, Věnceslav, Vratislava, Běla, Boris, Božena, Barbora, Benedikt, Bohuslava, Bartoloměj/

Jak si vedou ŠIPKY v Zahradě?

Časopis Zahradníček je jakýmsi zdejším informátorem, mimo jiné ... A proto se sluší také věnovat pár slov zdejší aktivitě, jakou jsou šipky. Aktivita je to sezónní, jelikož probíhá od podzimu do jara a potom se střídá s venkovním sportováním, s hrami petanque a ruské kuželky. Házet se začalo před dvěma lety a to ve 2. patře na oddělení F, kde byl umístěn terč. Tato zábava byla nejdříve rozdělena na šipky sportovní a šipky rekreační. A samotný název každé skupiny už napovídá, v jakém duchu se házení neslo. Nyní se šipkám věnují především šipkaři sportovní. Trénink, jak hod na terč nazýváme, probíhá, po zřízení cvičebny zdravotních sester na oddělení F, v hlavní jídelně, kam byl terč na začátku roku přeinstalován. Hážíme jedenkrát týdně či jednou za 14 dní. A kdo by si pomyslel, že jde jen o zábavu, musí si uvědomit, že házením na terč vlastně i sportuje. Šipky jsou nejen zábavná hra či sportovní náčiní, ale šipky jsou zároveň sportem. Patří do kategorie tzv. přesnostních sportů jako je např. lukostřelba, curling, kulečnick či petanque. Stejně jako v jiných sportech existuje i v šipkách více svazů na české a dokonce i světové úrovni. A protože členové šipkařského týmu svědomitě trénují, na sklonku minulého roku jsme si poprvé zkusili poměřit výkony s šipkaři jiných zařízení na turnaji s názvem Spávná trefa v Hranicích. Na pomyslnou bednu jsme sice nedosáhli, ale snad budu mluvit za všechny, že to byla výborná zkušenost a uvidíme, třeba to vyjde příště. Tímto také zveme další zájemce, kteří mají chuť hru zkusit. V našem týmu se navzájem podporujeme, a pokud zrovna štěstí někomu nepřeje, bereme vše sportovně a s humorem ... a také s nadějí, že se bude třeba dařit příště. Házet může zkusit každý – s holemi či bez nich, na vozíku, muži, ženy ... Někdy může být i divák cenným fanouškem.

Připravila: Ludmila Hefková