

ZAHRADNÍČEK

vydává Centrum pro seniory Zahrada ve spolupráci s uživateli



Trénujeme pravidelně paměť

Meditace

Fakta o medu a skořici

Letní akce v CPS

Odkud pocházíme - Slavkov

Vtipy

Příspěvky našich uživatelů

Cvičení pro zdraví



Datum vydání: **29. 9. 2014**
Číslo vydání: **3**
Rok vydání: **2014**
Neprodejné

Vážení obyvatelé Centra pro seniory Zahrada i všichni další čtenáři,

při psaní předmluvy tohoto vydání jsem zjistila, že vlastně marně hledám slova a nevím, co bych vám měla sdělit. Víte proč? Úvodní slovo má velkou váhu, je to první, co vidíte, když otevřete časopis nebo knihu a často vás obsah takovéto předmluvy ovlivní v tom, jak budete celou knihu či časopis vnímat. Měla bych vás tedy zaujmout a příjemně naladit na čtení našeho občasníku, a to je – věřte či ne – opravdu těžký úkol.

Proto v tomto čísle jednoduše popřeji všem, aby se při listování Zahradníčkem příjemně bavili, zavzpomínali si a společně s námi se těšili na další společné akce a výlety, které opět následně zvěčníme v dalších vydáních občasníku.

Přeji vám, abyste měli krásný podzim, abyste vzpomínali na teplé a slunečné léto, aby ten kousek léta ve vás ještě chvíli zůstal, abyste byli šťastní, aby na vás nemohly žádné podzimní bacily ... těch „aby“ by bylo ještě mnoho, prostě buďte zdraví a spokojení, a mějte krásné chvíle.

Také vám přeji vše nejlepší, neboť naše zařízení slaví 1. 10. 2014 své 2. výročí od zahájení provozu a vy, jako naši obyvatelé, slavíte tyto narozeniny s námi. I díky vám všem je naše „Zahrada“ zase o rok starší, a především hezčí a hezčí...

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovnice

Obsah

1.	Co nás čeká a nemine	4
2.	Recepce CPS Zahrada očima některých uživatelů	5
3.	Trénujeme pravidelně paměť.....	7
4.	LÉTO, LÉTO, CO JSI NÁM PŘŽINESLO?.....	8
5.	Co víme a nevíme o našich „zahradních“ hrách?	10
6.	Výlety do Podzámecké zahrady v Kroměříži	11
7.	Na co se můžeme těšit v následujícím období	13
8.	Vydáme se za kulturou?	13
9.	Příspěvky našich uživatelů	14
10. Kde jsme se narodili, odkud pocházíme a kde jsme žili?	16
11. Volby do zastupitelstev obcí 2014	18
12. Něco pro zdraví	19
13. Cvičení pro zdraví i pro radost	21
14. Meditace	23
15. Vtipy a hádanky	25
16. Testy, křížovky, kvízy apod.	26

Co nás čeká a nemine

Plán pravidelných aktivizačních činností:

	DOPOLEDNE 9.15-10.30 hodin	ODPOLEDNE od 14.00 hodin
PONDĚLÍ	<u>KONDIČNÍ CVIČENÍ</u> 9:30-10:00 - Mgr. Šárka Mikulíková - Mgr. Ludmila Hefková	
ÚTERÝ	<u>MUZIKOTERAPIE</u> - p. Naděžda Nováková	<u>BIBLIOTERAPIE</u> - p. Zdenka Zelová /každý sudý týden/
STŘEDA	<u>TRÉNINK PAMĚTI 1</u> - p. Naděžda Nováková <u>TRÉNINK PAMĚTI 2</u> - Mgr. Ludmila Hefková	<u>ČTENÍ BIBLE</u> - Mgr. et Mgr. Radmila Platková /nákupy – 1x za 14 dní p. Naděžda Nováková/
ČTVRTEK	<u>CANISTERAPIE</u> - p. Marie Lacná	<u>SPORTOVNÍ ODPOLEDNE</u> (petangue, kuželky, šipky)
PÁTEK		<u>SKUPINOVÁ ČINNOST PRO ODDĚLENÍ „B“</u> + ZOOTERAPIE - p. Naděžda Nováková

Recepce CPS Zahrada očima některých uživatelů

Jistě jste si všimli, že recepce CPS Zahrada je po většinu dne zabezpečena naší „ochrankou“, kterou tvoří mimo jiné i někteří obyvatelé CPS („pravidelní i nepravidelní“ recepční). Všichni se svého úkolu zhostili velmi zodpovědně a odvádí výbornou práci. Jsou k dispozici nejen návštěvám, kterým zodpoví případné dotazy a vždy dobře poradí, ale i všem obyvatelům a zaměstnancům CPS. Snaží se být milí i na takové návštěvy, které se zapisují neochotně nebo se nechtějí zapsat vůbec. Jak ale sami říkají, pokud je slušně požádají, většinou se již sami podruhé zapíší. Za jejich práci jim moc děkujeme a jsme rádi, že nás takto dobře „hlídají“. A jak práci recepčního vidí oni samotní? Jejich „pohled na věc“ si můžete přečíst v následujících řádcích.



„Naši recepční“

V současné době žijeme a bydlíme v Penzionu Zahrada v Bystřici pod Hostýnem. Díky patří všem organizacím a funkcionářům, kteří mají zásluhu na postavení tohoto zařízení, protože to nebyla lehká práce a my jsme rádi, že se vůbec v Bystřici p.H. postavil. Klienti – senioři využívají všech výhod, které jim Penzion a jeho vedení může poskytnout a že zaopatření všech seniorů je dokonalé, může potvrdit každý z nich. Každý senior přispívá podle svých možností a zdravotního stavu ke zlepšení životního prostředí. I my jsme se zapojili do činnosti a chodu zařízení, a to do velmi odpovědné práce - zajištění objektu na recepci. V čem spočívá naše práce? Mít přehled o osobách, které využívají návštěv klientů, mít přehled o příjezdu všech vozidel do Penzionu. Podávat informace na přání návštěvníků, o umístění pokojů na oddělení apod. Je to práce odpovědná a nutná, spojená s různými dalšími službami. A pokud můžeme, děláme to rádi, zodpovědně a ke spokojenosti všem seniorům.

Pan Valentin Horák

V našem krásném penzionu jsme čtyři klienti, kteří s láskou podávají informace příchozím návštěvníkům, kteří chtějí navštívit někoho z rodiny a nevědí, na kterém oddělení nebo pokoji bydlí. Také koho přiveze sanitka, nebo kdo přijede autem. To všechno napíšeme do knihy aut, návštěvy do knihy návštěv. Vyslechneme, co a jak se našim klientům líbí a co ne. Také se někdy zasmějeme, když se návštěva nepodepíše a my je upozorníme. Řeknou: „Dejte nám pokoj.“ nebo „Nemám brýle.“, „Neumím psát.“ a hned je legrace. Všichni sloužíme s láskou a zodpovědně.

Uživatelka CPS Zahrada

Trénujeme pravidelně paměť

- koncentraci,
- kreativitu (pravou mozkovou hemisféru),
- logické myšlení (levá mozková hemisféra),
- jazykový cit,
- schopnosti vyjádření v psaném i ústním projevu

Každou středu se scházejí naši obyvatelé na terapii s názvem „**trénink paměti č. 1**“. K této aktivizační činnosti používám např. Knihy od paní Jitky Suché – *Trénink paměti pro každý věk*, *Trénujte si paměť*, *Cvičení paměti pro každý věk* a *Trénink slovní zásoby pro každý věk*. Tyto publikace poskytují soubory návodů k procvičování dlouhodobé i krátkodobé paměti, slovní zásoby, soustředění, myšlení v souvislostech, logického myšlení a matematických schopností. Jednoduché i náročnější úkoly jsou rozděleny do jednotlivých kapitol podle toho, která mozková funkce je převážně trénována. Knihy obsahují návody, jak uchovat mozek co nejdéle svěží a také techniky rozvíjení paměti s názornými příklady. Naše obyvatele nejvíce baví doplňovat přísloví, přirovnání, synonyma, antonyma, rčení, přesmyčky, skrývačky, přiřazovačky, zeměpisné kvízy aj. – jako například zkratky, anagramy, palindromy, slovní had, zdobněliny, řetězení slov, pantomima...

Kromě těchto knih – pomocníků, si paměť osvěžujeme i jinými hrami, jako je například: slovní kopaná, tichá pošta, bingo, posloucháme a hádáme také zvuky z CD /zvuky živé: zvířata, hudební nástroje, zvuky nelibé - nepříjemné a zvuky neživé: z domácnosti a okolí, dopravní prostředky, vojenské ruchy, z přírody. Dále čteme a odhalujeme záhadné hádanky, pro zasmání si čteme vtipy z časopisů, či knihy – „velká sbírka hádanek“ V každém měsíci jsou lidé narozeni v různých znameních zvěrokruhu a tak se navzájem odhalíme, zda nám dané znamení sedí.

Pokud chtějí klienti něco probrat, či se zeptat, ráda odpovím a probereme spoustu věcí z běžného života. Řekneme si, co nás čeká ohledně kulturních a sportovních akcí, či výletů a společně plánujeme, co by nás ještě bavilo.

Tuto terapii navštěvuje pravidelně 10 – 15 obyvatel, místo setkání je vždy v 1. patře v knihovně. Skupinu navštěvující „trénink paměti č. 2“ vede Ludmila Hefková, která vás s činností své skupiny seznámí v příštím čísle.

Nada Nováková, aktivizační pracovnice

LÉTO, LÉTO, CO JSI NÁM PŘŽINESLO?

- *aneb malé ohlédnutí za uplynulými měsíci*

Čas plyne a my jsme prožili léto plné dlouhých a myslím, že i horkých dnů, i když počasí si mnohdy dělalo, co chtělo. Sluníčka jsme si ale mohli užít dost a to nejen posezením v pergole, na lavičkách či balkónech, ale i při různých akcích, vystoupeních či sportovních aktivitách zde v naší Zahradě. Musím říci, že to někdy vypadalo, jako bychom si počasí v určený den objednali a naštěstí nás déšť ani jednou nezastihl. Ale pojďme se podívat, co jsme v uplynulých měsících prožili.

Vystoupení dětského folklorního souboru Píšťaličky



Naše letošní venkovní akce otevřely děti z bystřického folklorního souboru Píšťaličky, jejichž vystoupení 19. června nebylo v našem centru prvním. Pásmo, sestavené z tradičních říkadel, tanečků a písní doprovázených hrou na klarinet, vykouzlilo na našich tvářích milý úsměv a společné posezení pod pergolou přispělo k odpolední dobré náladě.

Děti z Mateřské školy potěšily zdejší obyvatele

Ještě před začátkem prázdnin – 24. června k nám do Centra pro seniory zavítaly děti z Mateřské školy Bělidla. Jelikož téměř hodinový program byl plný písniček a tanečků o květinách, zvířatech a o přírodě vůbec, předvedly se nám děti v krásných kostýmech, mezi nimiž jsme mohli vidět například víly, květinky a dokonce i loupežníky. Za své vystoupení sklidili malí „školkáčci“ bouřlivý potlesk.

První grilování v Zahradě

V prvním prázdninovém týdnu, a sice 7. července se zde v našem centru grilovalo. A nejen to! Nejenže si všichni mohli pochutnat na grilovaném mase, zelenině a dalších dobrotách, ale k dobré zábavě přispělo také hudební vystoupení pana Ivana Huně s kytarou, se kterým jsme si mohli zazpívat známé šlágry minulých let. Milým překvapením se stalo taneční vystoupení nejmladších mažoretek z bystrického tanečního souboru, které se nám předvedly hned dvakrát a to s hůlkou i s třásněmi. Takto strávené odpoledne nás navnadilo pro příští grilovačku.

Grilování s hudební skupinou Všechomor

V druhé polovině prázdnin se v Zahradě opět grilovalo. 14. srpna odpoledne se z grilu opět linula libá vůně. Dobré jídlo se sluší i zapít, a tak nechybělo, stejně jako poprvé, pivečko či vínečko. O hudební zábavu se tentokrát postarala pětice muzikantů skupiny Všechomor, kteří potěšili i písněmi na přání.

Letní sportování v Zahradě



V uplynulých letních měsících jsme se vždy jedenkrát v týdnu, pokud počasí dovolilo, věnovali hře ruských kuželek a pétanque. Každý čtvrtek, popřípadě pátek, se s úderem půl druhé hodiny odpolední začali venku scházet zájemci o tyto hry. A nebylo jich málo. Scházeli jsme se vždy v opravdu hojném počtu, což nám udělalo pokaždé velkou radost a děkujeme tímto všem za odvahu, s jakou jste k této zábavě přistupovali. A myslím, že to opravdu byla zábava, pozorovat, jaké kdo měl štěstí ve shazování kuželek a míření na tzv. košonek. Sice máme 1. ročník těchto sportovních her za sebou, ale už teď se těšíme na ten příští!

Mgr. Ludmila Hefková, aktivizační pracovnice

Co víme a nevíme o našich „zahradních“ hrách?

V posledních dnech využíváme nejvíce co to jde teplých zářivých slunečních paprsků k tomu, abychom si ještě stihli zahrát jednu z našich venkovních her. Již několikrát jste se mohli zúčastnit hraní ruských kuželek nebo pétanque. V zásobě máme ještě hru zvanou krocket, kterou vyzkoušíme snad brzy také. Pojdme si o nich něco trochu říci ...

Pétanque je francouzská společenská hra pro dvě 1 – 3 členná družstva, které se snaží umístit koule co nejbližší k cíli, který tvoří malá kulička, tzv. košónek nebo prasátko. Výraznou předností této hry je možnost hrát prakticky kdekoliv a může ho i hrát kdokoliv – děti, senioři, tělesně postižení apod.

Původ pétanque je ve francouzském středomoří, počátky však sahají až do starověkého Říma. První oficiální pravidla byla vydána v roce 1907 a první dlouhodobá soutěž byla uspořádána v roce 1910 ve Francii.



Ruský kuželník nebo také **závěsný kuželník (ruské kuželky)** je společenská hra, jež se obvykle hraje pod širým nebem na zahradě, hřišti či v parku, je možné ji hrát v tělocvičně nebo v klubovně. Zařízení se skládá z jednoduchého stojanu vysokého přibližně dva metry, na němž je zavěšena tvrdá hrací koule, nejčastěji dřevěná nebo plastová. Pod stojanem je ve čtvercovém rozestavení devět kuželek. Tyto se snaží hráč shodit tak, že vypustí kouli z ruky takovým způsobem, aby opsala oblouk a na závěsu se zhoupla. Při návratu zpět by koule měla narazit do stojících kuželek – přímý náraz zepředu není platný. Hru je možné hrát jak individuálně, tak i v družstvech a je vhodná i pro tělesně postižené.



Krocket je hra a sport, ve kterém se na travnatém hřišti holí podobnou dřevěné palici údery posouvají koule skrz branky k cílovému kolíku. Ve hře soupeří dvě strany, jedna s modrou a černou koulí, druhá s červenou a žlutou. dvojhře hraje jeden hráč se dvěma koulemi, ve čtyřhře má každý ze čtyř hráčů svou vlastní kouli. Vyhrává ta strana, která jako první objede oběma koulemi v určeném pořadí skrz všechny branky a zasáhne kolík.



Ve

Pozn.: Všechny tři zmíněné hry (vč. návodů) jsou k zapůjčení na vrátnici.

Výlety do Podzámecké zahrady v Kroměříži

V průběhu měsíce května, června a července jsme společně navštívili Podzámeckou zahradu v Kroměříži. Jeli jsme na třikrát, dvěma pohodlnými vozidly CPS Zahrada, které mají celkovou kapacitu 14 osob. Celkem se vydalo na výlet 20 našich obyvatel – mobilních i částečně mobilních na vozíčkách. V zahradě nás po příjezdu čekal vláček s prima průvodcem, který nám ukázal během půl hodinky krásy tohoto objektu. Posléze jsme se všichni občerstvili v malé zahradní restauraci a příjemnou procházkou jsme prošli místa, kde žijí zvířata jak exotická, tak z domácího statku.... Místy se k nám přidali i volně žijící pávi, sem-tam proběhla veverka, nebo se pohodlně promenádovaly kačeny. Zažili jsme společně spoustu legrace, počasí nám přálo. Šikovní šoféři /pan Kozák, Beneš a Šárka Mikulíková/ nás bezpečně dopravili tam i zpět a naši obyvatelé mají určitě krásné vzpomínky.



PODZÁMECKÁ ZAHRADA byla původně jen zelinářskou a květinovou zahradou pod hradem na prostorách k řece Moravě. Od 15. století se měnilo její poslání i vzhled a v 17. století byla přebudována na barokní zahradu jako pokračování zámku až ke schodišti u řeky. V 19. století došlo k přebudování zahrady na stylový krajinářský park. Bohatým využitím vodní složky (potůčky, rybníky), botanickou skladbou luk i porostů s romantickými stavbami

(Pompejanská kolonáda, Paví dvůr, Rybářský pavilon, Colloredova kolonáda) a sochařskou výzdobou (busta arcib. Rudolfa Jana, busta arcib. Sommerau-Beckha) se řadí k předním evropským krajinářským parkům.

Podzámecká zahrada (lidově Podzámka) je největší z „arcibiskupských zahrad“ v Kroměříži. Společně s menší Květnou zahradou a Arcibiskupským zámekem je od roku 1995 národní kulturní památkou a od roku 1998 položkou na Listině světového přírodního a kulturního dědictví UNESCO. Je také součástí Městské památkové rezervace Kroměříž. Zahrada se nachází mezi Arcibiskupským zámekem a řekou Moravou a má rozlohu 47,1 ha. Zahrada zahrnuje rozsáhlé, z větší části udržované travnaté plochy, i unikátní sbírku stromů, takže poskytuje okolním školám skvělé podmínky pro výuku botaniky a především dendrologie (*pozn. dendrologie = nauka o stromech a dřevinách*). Mimo to je v zahradě chován i omezený počet živočichů (exotické ptactvo, primáti, kopytníci) a hnízdí tu volně žijící ptactvo. K této zahradě patří ARCIBISKUPSKÝ ZÁMEK, který je dominantou jednoho z nejatraktivnějších měst na Moravě. V zámku se nachází lovecký sál, trůnní sál, nová knihovna, růžový salon, malá jídelna, stará knihovna, carský pokoj, sněmovní sál, věž, poradní sál, manský sál.

HISTORIE ZÁMKU:

Zámek patří mezi přední kulturně historické památky na Moravě, byl majetkem olomouckých biskupů a arcibiskupů, kterým sloužil jako reprezentační sídlo. Roku 1110 koupil trhovou osadu Kroměříž olomoucký biskup Jan II. (1104 – 1126), od té doby byla majetkem biskupství (arcibiskupství) olomouckého, v polovině 13. století biskup Bruno ze Schauenburgu (1245 – 1281) povýšil Kroměříž na město (1261) a na místě dnešního zámku nechal postavit gotický hrad, zavedl manský správní systém a do Kroměříže situoval veškerou administrativní správu biskupství. Hrad byl za episkopátu Stanislava Thurzy (1496 – 1554) přestavěn na renesanční zámek. Zámek je dnes nejen unikátním historickým objektem, ale také živým badatelským centrem ukrývajícím bohaté sbírky obrazů, knih či hudby, které mají kořeny v osvícené činnosti sběratelů několika století.

Nad'a Nováková, Mgr. Ludmila Hefková, aktivizační pracovnice

Na co se můžeme těšit v následujícím období

Blíží se nám podzim a pomalu i předvánoční čas, kdy se můžeme těšit na spoustu různých akcí. **21. ŘÍJNA 2014** uspořádáme ve spolupráci s panem Doleželem a panem Zahradníkem **MEDOVÝ DEN**. Budou se zdobit medové perníčky, odlévat svíčky, ochutnat můžete výbornou medovinu a všechny výrobky či suroviny si budete moct také zakoupit (např. kosmetické produkty s mateří kašičkou, propolisem, dále sušené ovoce, med, domácí povidla). Promítat se bude video s tématem včelařův rok, můžete se také domluvit na medovou masáž. Tuto událost si určitě nenechte ujít a pozvat můžete samozřejmě i své příbuzné či známé.

Potěšit a pobavit nás přijdou děti a žáci z mateřské školy, základní umělecké školy, také pěvecký soubor Vrabčáci či dětský folklorní soubor Píšťaličky a všichni si pro nás jistě připraví zajímavá a krásná vystoupení.

Nezapomeneme opět na Mikulášskou nadílku (Mikuláš s andělem i čertem si k nám cestu určitě najdou) a také budeme adventní čas věnovat různým zvyklostem a tradicím. Ale to už předbíháme, snad si ještě užijeme trochu babího léta a krásného počasí...

Vydáme se za kulturou?



Někteří z vás projevili zájem o návštěvu divadla - zhlédnutí operety, muzikálu či jiného představení. Uvažovali jsme zejména o Moravském divadle v Olomouci, Městském divadle ve Zlíně nebo Domě kultury v Kroměříži. Pokud byste měli zájem, můžete to sdělit aktivizačním nebo sociálním pracovnícím. Budeme pravidelně sledovat nabídku těchto představení, cenově se však tato představení pohybují celkem vysoko (přibližně kolem 300-400 Kč), některá představení nabízejí i seniorské slevy.

Mgr. Šárka Mikulíková, sociální pracovnice

Příspěvky našich uživatelů



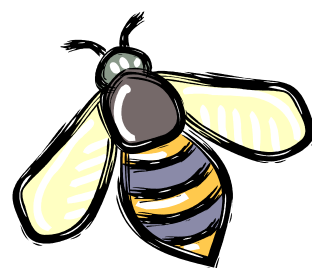
Věnoval jsem se rád včelám a pracoval jsem dobrovolně v českém svazu včelařů /čsv/ jako pokladník, účetní – 25 let. Velice mě potěšilo, když v našem Centru pro seniory Zahrada aktivizační pracovníce zorganizovaly a pozvaly na besedu a promítání o včelách mé dlouholeté kamarády pana Stanislava Doležela – jednatele tohoto svazu, člena ústřední revizní komise a pana zahradníka – předsedu svazu. Beseda proběhla 7. července 2014 odpoledne a měla název „ Život včely“.

Rád vzpomínám, co jsme společně prožili a poznali. Bystřická organizace ČSV sdružuje včelaře z dalších 15 okolních obcí (např. Mrlínek, Horní Újezd, Chvalčov, Slavkov, Vítonice a další obce...) a má 180 členů. Členská schůze se koná 1x za rok v hasičském domě na kamenci v Bystřici p.h. a výbor se schází v roce i častěji, většinou v nějaké příjemné hospůdce. Čsv vydává jednou za rok i zpravodaj o činnosti a také organizačně zajišťuje konání „včelařské pouti „na Svatém Hostýně.

Pan Vladimír Tomeček

A NĚCO ZAJÍMAVÉHO O VČELÁCH:

- Bez včel bychom na zahradě neměli ovoce, zemědělci by neměli dostatečnou úrodu, vyhynuly by spousty vzácných planě rostoucích rostlin, krajina by radikálně změnila svůj ráz.
- Včelstvo se skládá z jedné matky, několika tisíců dělnic a několika desítek trubců.
- Včely chováme v úlech.
- Včelí královna se vyvine z dělničího vajíčka jako každá jiná včela, ale díky výjimečné stravě (mateří kašičce) a díky daleko většímu prostoru buňky, v které se vyvíjí, se u ní vyvinou takové orgány, které jsou potřeba pro její oplození, kladení vajíček a také například tvorbu zvláštního feromonu (mateří látky), který na ostatní včely v úle působí jako blahodárná droga.
- Trubec nemá žihadlo, zato oči má přes celou hlavu.



- Včely mají pět očí (dvě velká složená a tři malá) a šest nohou. Tělíčko se skládá z hlavy, hrudi a zadečku.
- Včely dýchají tzv. vzdušnicemi, které mají v zadečku. Vlastně dýchají zadečkem :-).
- Na třetím páru nohou mají včely dělnice tzv. košíček pro sběr pylu.
- Včely se dorozumívají doteky tykadel, včelím tanečkem, pomocí vůně několika typů feromonů a také zvuky. Například matky při líhnutí „týtají“ a „kvákají“.
- Včely při rojení většinou nejsou útočné a to ani v případě, že jste uprostřed rojení (ale raději to nezkoušejte).
- Při rojení odlétá stará matka z úlu z částí včel – vytváří roj a tak přenechává právě narozené matce své původní obydlí.
- Každá včela má v úle svou úlohu, vykonává po určitou dobu jednu a tutéž činnost. Buď uklízí, nebo krmí, nosí vodu, pyl, med či propolis, brání česno nebo staví plásty z šupinek vosku, který jí vypadávají z tělíčka (respektive z voskotvorných žláz).
- Včely k vidění potřebují přímé sluneční světlo. Za sklem, kde se sluneční paprsky lámou, je včela v podstatě slepá, přesněji řečeno dezorientovaná.
- Včelí královna (matka) se páří jednou za život a to hned s několika trubci. Poté klade 2-3 roky.
- Trubec se páří také jednou za život, avšak poté umírá.
- V zimě není v úle žádný trubec. Včely je v srpnu doslova vyženu z baráku.
- V létě žije včela kolem jednoho a půl měsíce. V zimě až kolem šesti měsíců.
- Včely jsou na podzim včelaři krmeny cukerným roztokem, který jim dává větší šanci na přežití celé zimy.
- Včely trpí nemocemi. Některé z nich se nám daří každoročním léčením držet na snesitelné úrovni (varroáza). Některé z nich jsou však natolik závažné, že je potřeba včely i s úly a pomůckami spálit (mor včelího plodu, hniloba včelího plodu). Varoáza je v podstatě ve všech včelstvech celé Evropy. Navíc nás asi čeká nová nákaza a to tzv. úlovým broukem (Aethina tumida) tzv. tumidóza.

Nada Nováková, aktivizační pracovnice

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

Milí čtenáři, v této části našeho časopisu bychom Vám rádi nabídli něco málo o městech či obcích, kde jste se Vy, naši uživatelé narodili, kde jste prožili své dětství či odkud jste přišli do našeho domova. V minulém čísle jste se mohli dozvědět pár zajímavostí o obci Chvalčov, nyní se spolu pojďme podívat do nedaleké obce **Slavkov pod Hostýnem...**

SLAVKOV POD HOSTÝNEM



Základní informace:

Slavkov pod Hostýnem je malebná ves, která se rozkládá na západním úpatí Hostýna, mezi obcemi Bystřice pod Hostýnem a Brusné, v okrese Kroměříž ve Zlínském kraji. Této obci byla do vínku dána zajímavá poloha na rozhraní mezi Hanou a Záhořím, s krásným rozhledem na široširou rovinu Hané, k níž se národopisně přiklání. Do katastru obce náleží i hradisko Chlum. Na celkové výměře 550 ha bydlí celkem 554 obyvatel ve věkovém průměru 38 let. Současným starostou je pan Jan Mikšík.

Zajímavosti z historie obce:

Název obce

Jméno Slavkov dostala ves snad podle osobního jména prvního držitele vsi Slavka. Přídomek pod Hostýnem získal Slavkov až v roce 1924 ministerským výnosem ze 17. listopadu, a to na základě žádosti tehdejšího starosty Aloise Černockého.

Archeologické nálezy a zajímavosti z daleké historie

Lidé zde žili od pradávna, jak to dokazují archeologické nálezy přímo ze Slavkova, kde byla nalezena bronzová sekyrka Lužické kultury či mlát lidu se šňůrkovou keramikou. Kostrový hrob, který byl nalezen v místech naproti školy, dokazuje osídlení v době Latenské. Daleko více archeologických nálezů pochází z blízkého Sv. Hostýna, kde je doloženo osídlení Kelty, kteří na Sv. Hostýně vybudovali mohutné opevnění, jehož pozůstatky, včetně valu, ve kterém se nachází Slavkovská brána, vidíme dodnes. Kelty vystřídali Slované a Sv. Hostýn se vzpomíná v souvislosti s Velkomoravskou říší. Ze 13. století pak můžeme zmínit Tatary na Sv. Hostýně, kteří se jej snažili dobýt z míst, kde se nachází Slavkovská louka „Stráň“, která je v současnosti chráněným přírodním parkem.

První písemná zmínka pochází z roku 1349 - kde je mimo jiné zmíněno také osídlování horní části Slavkova - a nejstaršími čísla v obci jsou 6,8,13,18,19,21,23,25,28 a 41, tj. 9 selských stavení a 1 domkářský.

V roce 1365 koupil ves Boček z Kunštátu, který již vlastnil Bystřici pod Hostýnem. Od toho roku pak Slavkov patřil Bystřickému panství a jeho dějiny a dějiny jeho majitelů jsou také dějinami Slavkova. Během staletí vlastnila Slavkov celá řada majitelů, až jej nakonec vlastnili mj. i páni Loudonové, a to až do 20. století.

Robota Slavkovských obyvatel

Obyvatelé Slavkova měli nelehké robotní povinnosti, většina z nich se živila zemědělstvím (pěstování obilí, chov dobytka, vysazování ovocných stromů). Půda ovšem nebyla úrodná, a tak museli obyvatelé hledat i další činnosti, aby se užívali. Mnoho jich pracovalo v lesích, dále na katastru obce ležely dva kamenolomy, ze kterých se lámal pískovec, který byl opracován na brousky. Nejslavnější kámen ze Slavkovských lesů je ten, který je jedním ze základních kamenů Národního divadla v Praze. Zdejší kámen byl použit i na stavbu katedrály Sv. Václava v Olomouci.

Náboženské vyznání



Obyvatelé Slavkova patřili k faře a kostelu v Bílavsku. Nebyla to čistě katolická obec, ještě v roce 1650 zde žilo 86% nekatolíků. Později zde již převládalo římsko-katolické vyznání. Obyvatelé Slavkova však chodili nejen do kostela do Bílavska, ale také do Bystřice a zejména v létě na Sv. Hostýn. Uprostřed obce stojí zvonice postavená v roce 1833 na místě, kde stávala dřevěná zvonice z roku 1765.

(převzato z webových stránek slavkov-ph.cz a místopisy.cz)

V příštím vydání se můžete těšit na povídání o obci Rajnochovice.

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovnice

Volby do zastupitelstev obcí 2014

Volby do **Zastupitelstva města Bystřice pod Hostýnem** se uskuteční:

- dne 10. 10. 2014 od 14:00 do 22:00 hodin
- dne 11. 10. 2014 od 8:00 do 14:00 hodin

Do Zastupitelstva města Bystřice pod Hostýnem mohou volit všichni, kdo jsou na území Bystřice pod Hostýnem (vč. Bílavka, Sovadiny a Hlinska pod Hostýnem) hlášení k trvalému pobytu. Ti, kdo mají trvalý pobyt mimo Bystřici pod Hostýnem, např. ve Chvalčově, Rajnochovicích, Vsetíně apod., mohou volit pouze ve své obci.

Jak proběhnou volby v Centru pro seniory Zahrada?

Do **Centra pro seniory Zahrada** za vámi přijde

v pátek 10. 10. 2014 ve 14:30 hodin volební komise.

Přímo v Centru pro seniory Zahrada však mohou volit pouze ti, kteří mají **trvalý pobyt** na adrese **A. Bartoše 1700 v Bystřici pod Hostýnem**, tedy přímo na adrese Centra pro seniory Zahrada, nebo ti, kteří mají **trvalý pobyt na adrese spadající do volebního okrsku č. 1** (ulice: A. Bartoše, Cihelna, Čs. brigády, Dolní, Komenského, Masarykovo nám., Meziříčská, O. Bardinové, Obchodní, Pod Zábřehem, U Mlékárny). Nelze vytvořit zvláštní seznam voličů jako u předchozích voleb, které jsme zde již absolvovali.

Hlasovací lístky budou všem voličům doručeny **tři dny před dnem voleb**. Vy, kdo chcete volit, se musíte prokázat **platným občanským průkazem**.

Pokud si nebudete něčím jisti, např. zda můžete volit, kde máte trvalé bydliště, zda máte u nás uložený občanský průkaz apod., přijďte za námi do kanceláře sociálních pracovníků a my vám rádi pomůžeme.

O změnách vás budeme včas informovat.

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovníce

FAKTA O MEDU A SKOŘICI

Je zjištěno, že směs medu a skořice léčí většinu nemocí. Med se vyrábí ve většině zemí světa. Dnešní vědci jej doporučují jako velmi účinný lék na všechny druhy nemocí.



Recepty:

Nemoci srdce:

Smíchejte med a mletou skořicí a mažte na chléb místo džemu nebo marmelády a jezte pravidelně k snídani. Snižuje to hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání pacienty před infarktem. Pravidelné snídane tohoto druhu ulevují při zadýchávání a posilují srdeční tep. Med a skořice vracejí cévám a žilám jejich pružnost.

Artritida:

Artritičtí pacienti mohou denně, ráno a večer, jeden šálek horké vody s 2 lžičkami medu a 1 malou lžičkou skořice.

Infekce močového měchýře:

Rozpusťte 2 lžice medu a 1 lžičku skořice ve sklenici vlažné vody a vypít. Tím se odstraní infekce měchýře a močových cest.

Bolesti zubů:

Smíchejte 1 lžici skořice a 5 lžic medu. Aplikujte 3x na bolavý zub a bolest přestane.

Vysoká hladina cholesterolu:

2 lžice medu a 3 čajové lžičky skořice smíchané s 2dcl horké vody.

Nachlazení:

Ti, kdo trpí na časté nachlazení, by měli užívat 3x denně 1 lžici vlažného medu s ¼ lžičky skořice po dobu 3 dnů. Tím se vyléčí nachlazení, chronický kašel a pročistí průdušky.

Potíže se žaludkem:

Med se skořicí úspěšně léčí bolesti žaludku a chrání žaludek od vzniku žaludečních vředů.

Plynatost:

Dle studií prováděných v Indii a Japonsku med a skořice zabraňují tvoření nadbytečných plynů při trávení

Posílení imunitního systému:

Každodenní užívání medu a skořice posiluje imunitní systém a chrání tělo před viry a bakteriemi a brání útokům virových infekcí. Vědci zjistili, že med obsahuje obrovské množství železa a vitaminů. Pravidelné užívání medu posiluje bílé krvinky v jejich boji s viry a bakteriemi.

Těžký žaludek:

1 lžička skořice a 2 lžíce medu před jídlem zabraňuje zvýšení kyselosti žaludku i u nejtěžších jídel.

Chřipka:

Vědci ve Španělsku zjistili, že med obsahuje přírodní látky, které zabíjejí kmeny chřipky a chrání před ní pacienty.

Dlouhověkost:

Čaj vyrobený z medu a skořice, je-li brán pravidelně, zabraňuje potížím dlouhého věku. Vezměte 4 lžíce medu, 1 lžičku skořice a uvařte jako čaj spolu se 3 šálky vody a uvařte jako čaj. Pijte ¼ šálku 3x denně. To udržuje kůži čerstvou a hebkou až do vysokého věku.

Pupínky:

3 lžíce medu a 1 lžička skořice se smíchá v pastu. Ta se aplikuje na pupínky před spaním a ráno se smyje teplou vodou. Když to děláte denně, pupínky do týdne zmizí i s kořeny.

Kožní infekce:

Aplikace medu a skořice na postižená místa léčí ekzémy i pásový opar a všechny typy kožních infekcí.

Chronická únava:

Nedávné studie ukazují, že cukr obsažený v medu nejvíce pomáhá při regeneraci tělesných sil. Pacienti - senioři užívající med a skořici v poměru 1:1 jsou čilejší a ohebnější

Převzato z: <http://www.hadziki.cz/news/fakta-o-medu-a-skorici/>

Mgr. Šárka Mikulíková, sociální pracovnice

Cvičení pro zdraví i pro radost

Všeobecná doporučení:

- Nikdy nedělejte prudké pohyby velkou silou
- Neprodlužujte pohyby do té míry, že vás to bude bolet
- Jakmile pocítíte pnutí ve svalu, přestaňte protahovat sval a zůstaňte ve stejné pozici, dokud bolest nezmizí
- Soustředte se na každý cvik
- Dýchejte pravidelně, nezadržujte dech
- Při ohýbání vždycky vydechujte

Cvičení horních končetin:

- Zvedáme ramena k uším.
- Děláme krouživé pohyby rameny směrem dopředu a dozadu.
- Chytíme ruce za lokty a děláme kruhy na jednu stranu a po chvíli na druhou.
- Chytíme ruce za lokty a zvedáme co nejvýše, pokud možno až nad hlavu a zpět.
- Pokrčíme lokty, dotkneme se rukama ramen a opět natáhneme před sebe.
- Natáhneme ruce před sebe a otáčíme dlaněmi nahoru a pak dlaněmi dolů.
- Pokrčíme v lokti (90°) a otáčíme dlaně nahoru a dolů.
- Děláme krouživé pohyby v zápěstí.
- Položíme předloktí na stůl dlaněmi dolů a zvedáme ruku nahoru. Sevřeme prsty v pěst a opět prsty natáhneme. Palcem se postupně dotýkáme všech prstů (polštářek na polštářek): palec – ukazovák, palec – prostředník, palec – prsteník, palec – malíček. Může se postupovat několikrát dokola, či v protisměru, každá ruka zvlášť nebo obě dohromady, nebo zadávat jednotlivé prsty na přeskáčku.
- Natažené prsty přitáhneme k sobě, dále roztáhneme prsty do vějíře a opět přitáhneme k sobě (lze ve vzduchu, či při položených rukách na stole).
- Položíme ruce na stůl dlaní dolů, postupně zvedáme jednotlivé prsty. Prsty můžeme i pokrčit a dotýkat se stolu jen konečky prstů a zápěstím a ťukat jednotlivými prsty do stolu, jako když hrajeme na klavír.

- Položíme ruce na stůl - sevřené prsty v pěst. Postupně z pěsti natahujeme jednotlivé prsty, až budou všechny natažené a pak je opět můžeme zkusit vrátit zpět v pěst (ruce jsou stále položené na stole).

Trénink smyslů je také zároveň tréninkem mozku, proto je vhodné:

Trénovat čich

- zkuste poznávat vůně s vyloučením zraku
- můžete si např. zahrát hru, kdo pozná více druhů koření, popř. vůní rostlin ze zahrady, ovoce, atd.

Trénovat chuť

- zkuste poznávat chutě s vyloučením zraku
- např. zkuste při večeři či obědě vyjmenovat, co vše v jídle poznáváte

Trénovat sluch

- zkuste si rozpoznávání zvuků
- zkuste se někdy výhradně soustředit pouze na zvuky okolo sebe a snažte se vyjmenovat, co všechno slyšíte - od zpívání ptáků přes tikání hodin až po bouchnutí dveří u sousedů, apod.

Trénovat hmat

- zkuste poznávání předmětů hmatem s vyloučením zraku
- můžete to zkusit ve dvou, kdy vám někdo další předkládá předměty, které máte poznat, popř. si můžete sami vložit do tašky několik předmětů, které se budete následně snažit určovat

Trénovat zrak

- pro trénink zrakových schopností jsou vhodné tzv. optické klamy (dvojnámenné obrázky)
- dále lze trénovat zrak orientací na detail obrázku - poproste někoho dalšího, ať vám zakryje většinu známého obrázku (např. pomocí „okénka“ vystřiženého do papíru) a snažte se na základě takto malé části rozpoznat, o jaký obrázek se jedná

Další velkou oblastí pro trénování mozku jsou kreativní techniky - ruční práce, výtvarné aktivity, tvůrčí psaní, hraní na hudební nástroj, čtení (knih, časopisů) a mnoho dalších. Jakákoliv aktivita, při které musíte zapojit vlastní nápady a tvoříte něco nového, je také forma tréninku mozku.

Převzato z: www.ergoaktiv.cz

Mgr. Šárka Mikulíková, sociální pracovníce

Meditace

Co je to meditace?

Meditace je stav, ve kterém meditující zcela nebo zčásti zaměřuje svou pozornost dovnitř, na své myšlenky, pocity a tok energie, aby je sledoval a učil se jejich kontrolovat. Zároveň se meditující pokouší poznat původ svých myšlenek a pocitů i směr proudění energie.



Jak meditoval?

Najděte si tiché a klidné místo, kde vás nebude nikdo rušit. Ze stavu uvolnění, někdy dokonce ze stavu velmi hlubokého uvolnění, není dobré přecházet do běžného bdělého stavu rychle, a šokem už vůbec ne. Probouzet tělo je třeba pomalu a jemně, aby se zbytečně nezatěžovalo vaše srdce a jiné orgány. Dále není dobré meditovat před jídlem, protože při meditaci se zpomaluje metabolismus a další tělesné funkce. Ani není vhodné před cvičením meditace pít kávu nebo jiné povzbuzující látky. Nedoporučuje se ani cvičit meditace před spaním, mohli byste mít problém usnout, anebo naopak časem byste mohli usnout při meditaci přes den, protože tělo by si na usnutí navyklo a meditace by pro něj znamenala signál ke spánku.

Polohy pro běžnou meditaci není třeba nijak zvlášť určovat, hlavní pravidlo zní: „je třeba cítit se pohodlně“. Dále je potřeba dbát na to, aby vás po cvičení nic nebolelo, zejména bolest zad může nastat při nevhodném sezení. Ze začátku je vhodná pozice vsedě na židli či na posteli, ale stejně tak může být dobrá i poloha vleže na zádech. Záleží na každém člověku, jak se při které pozici bude cítit a jaká mu bude vyhovovat. Každé tělo je jiné, ale i každý den je jiný, takže jeden den může být pohodlné sezení na židli, jindy zas ležení na posteli. Při ležení na zádech může být ale větší riziko usnutí, proto se tato poloha doporučuje zejména v případech, kdy je ze zdravotních či jiných důvodů sezení problémem.

Pohodlně si sedněte

Obě nohy nechte na zemi, ruce volně položte na stehna či na kolena, můžete je i spojit. Je třeba sedět rovně a hlavu držet zpříma, takže uvolněte hrudník, ramena a krční páteř. Pokud vám to dělá problém, nevadí. Sedněte si na postel a dejte si za záda případně i za hlavu polštář.

Postupně se uvolněte

Zklidněte se, pomalu se zhluboka nadechněte a vydechněte. Zavřete oči a ještě jednou se zhluboka nadechněte a s výdechem se začněte uvolňovat. Za zavřenými víčky můžete oči zvednout lehce nahoru, usnadní to vaše zklidnění a uvolnění. Postupně se uvolňujte od shora dolů, k uvolnění vám pomůže, když se budete uvolňovat s výdechem. Uvolněte postupně oční víčka, obličej, krk, ramena, hrudník, ruce, bederní páteř, hýždě, stehna, kolena, lýtka, chodidla. Po uvolnění chodidel pravděpodobně zjistíte, že v horních částech těla, která jste před chvílí uvolnili, je opět napětí. To ničemu nevadí, začněte opět s uvolňováním odshora dolů. Až dojdete k chodidlům, potřetí, opět uvolněte celé tělo a začněte se věnovat meditaci.

Meditace

Dýchejte pomalu, přirozeně a zlehka. Soustředění na váš dech vám pomůže zůstat v klidu. Uvědomujte si, jak je vaše tělo relaxované, uvolněné a jak lehce dýchá. Ze začátku bude vaše mysl roztěkaná a bude vám předhazovat různé myšlenky, nebraňte se jim, jenom je pozorujte. Můžete si ve vaší mysli vytvořit odkládací krabici nebo truhlu a do ní rušivé myšlenky jednoduše vložit a zavřít je tam, už vás rušit nebudou. Všimněte si vašeho uvolněného těla a uvolněného dechu. V duchu si můžete říkat „jsem uvolněný, cítím se moc dobře“. To, co si během meditace v duchu říkáte, nazýváme afirmace. Můžete si například afirmovat, jakou chcete mít dnes náladu: „dnes jsem pozitivně naladěný a neustále mám velmi dobrou náladu“. Jedná se o jednu z nejzákladnějších technik meditace pro úplné začátečníky, ale tu samou meditaci můžete provádět denně roky. Když ucítíte, že je potřeba „něco víc“, začněte se o meditační techniky víc zajímat. Začněte víc rozvíjet váš vnitřní klid a vaše afirmace. Začněte rozšiřovat vaše vědomí, začněte víc ovládat vaše myšlenky a vaše tělo.

Návrat do bdělého stavu

Z meditace do bdělého stavu je třeba přecházet pozvolna a pomalu se probouzet. Soustředte se odspodu nahoru na vaše tělo, uvědomte si chodidla, lýtka, stehna, záda, ruce, hlavu, v duchu si říkejte „probouzím své tělo“, můžete několikrát zahýbat palci u nohou a na rukou, pokud budete cítit, že vám to pomůže se probudit. Pomalu otevřete oči, pomalu vstaňte a udělejte několik pomalých kroků. Po meditaci se napijte, nejlépe čisté vody – proces meditace spouští očistění organismu, proto je potřeba pít.

Převzato z: <http://www.utecha.cz/meditace/>

Mgr. Šárka Mikulíková, sociální pracovnice

Vtipy a hádanky

Vtipy:

Chlapec volá přes plot na sousedku: „PANÍ PROSÍM VÁS, MŮŽETE MI PODAT MŮJ ŠÍP?“

„ALE JISTĚ, CHLAPČE“ odpovídá paní „KDEPAK JE?“

„VAŠE KOČKA HO MÁ V ZÁDECH“

„TI ŽELEZNIČNÍ DĚLNÍCI, CO DĚLAJÍ NA TĚCH KOLEJÍCH, JSOU STRAŠNĚ LÍNÍ“ stěžuje si jedna paní ve vlaku druhé

„PROČ MYSLÍTE?“

„NO, KDYKOLIV TADY PROJÍŽDÍME, STOJÍ VEDLE KOLEJÍ A FLÁKAJÍ SE“

Hádanky:

1. Je to tvé, ale tví přátelé to používají více než ty. Co je to?

2. Vyslovíš-li mé jméno, zabiješ mě? Kdo jsem?

**3. Nemá plíce, přece dýchá,
studená a věčně tichá,
věčně pije na své zdraví,
v brnění, co nerezaví.**

4. Tři muži se potápějí v řece, ale když vylezou, jenom dva mají mokré vlasy. Jak je to možné?

Odpovědi na hádanky:

1. Tvoje jméno. 2. Ticho. 3. Ryba. 4. Jeden z mužů je holohlavý.

PŘIŘAZOVAČKA – ZVÍŘATA

Přiřadte vždy jedno „zvířecí“ přídavné jméno z levého sloupce k jednomu podstatnému jménu z pravého sloupce tak, aby uvedená slovní spojení dávala smysl.

- | | |
|-------------|------------|
| 1. SLONÍ | A. KOŽICH |
| 2. TYGŘÍ | B. PÍSEŇ |
| 3. LABUTÍ | C. PÍLE |
| 4. BÝČÍ | D. PAMĚŤ |
| 5. MRAVENČÍ | E. MAST |
| 6. KOLIBŘÍ | F. MŮSTEK |
| 7. OSLÍ | G. POLÉVKA |
| 8. KOSÍ | H. ZÁPASY |
| 9. PSÍ | I. ZÁVODY |
| 10. CHRTÍ | J. OKO |
| 11. PAVÍ | K. VYDÁNÍ |
| 12. SÉPIOVÁ | L. KOST |
| 13. KOŇSKÁ | M. JED |
| 14. HADÍ | N. SÍLA |
| 15. NORKOVÝ | O. TRH |
| 16. KOČIČÍ | P. HLAVY |
| 17. BLEŠÍ | Q. BRATŘI |
| 18. HUSÍ | R. KŮŽE |
| 19. ŽELVÍ | S. POČASÍ |

