

ZAHRADNÍČEK

vydává Centrum pro seniory Zahrada ve spolupráci s uživateli



Datum vydání: **2. 4. 2015**

Číslo vydání: **4**

Rok vydání: **2015**

Neprodejně

Vážení obyvatelé Centra pro seniory Zahrada i všichni další čtenáři,

máme tady další vydání našeho Zahradníčku. V minulém čísle jsem vám přála především hodně zdraví a odolávání zimním chmurám a bacilům. Ani jsme se nenadáli a jaro už nám zaklepalo na dveře. Sluníčko se na nás začíná usmívat a tu a tam i zahřeje. Při procházkách na nás vykukují sněženky, bledule a fialky, míváme se s prvními odvážlivci mezi cyklisty, potkáváme častěji maminky s kočárky i další výletníky.

I nás to čeká. Budeme co nejvíce využívat krásného počasí a vyjdeme na vzduch. Ať už se z nás stanou také výletníci nebo se jen projdeme kolem našeho domova, posedíme pod pergolou, vyjdeme si na procházku či projížďku po okolí. Budeme co nejvíce nasávat to kouzlo jarní a letní přírody, budeme odpočívat a sbírat síly.

Co nás čeká, to vám prozrazovat nebudu, vše se dozvíte při dalším listování. Stejně jako spoustu jiných zajímavostí, na které se všichni určitě dlouho těšíte. Nebudu vás už tedy zdržovat příliš dlouhým úvodem a popřeji vám krásné chvíle u čtení a prohlížení...

Tereza Lorencová

1.	Co nás čeká a nemine	4
2.	Nová přátelství v našem Centru Zahrada.....	6
3.	Příspěvky našich uživatelů – Milé poděkování.....	7
4.	Zooterapie v CPS Zahrada	8
5.	Půjčování kompenzačních pomůcek pro širokou veřejnost.....	10
6.	Trénink paměti po druhé.....	11
7.	Ohlédnutí zpět – Květinový bál	12
8.	Vyhodnocení dotazníků spokojenosti	13
9.	Kde jsme se narodili, odkud pocházíme a kde jsme žili?	15
10.	
	Zajímavá soutěž pro seniory s tvůrčím duchem.....	20
11.	
	Knihovna a internet	20
12.	
	Senioři se tabletů nebojí	21
13.	
	Zdravé okénko	22
14.	
	Zdravé okénko – ohlédnutí do minulosti.....	25
15.	
	Cvičení pro zdraví i pro radost	26
16.	
	Vtipy a hádanky	29
17.	
	Testy, křížovky, kvízy apod.	32

Plán akcí v roce 2015:

V nejbližší době nás čekají velikonoční svátky - a v době vydání tohoto čísla jsme se již začali na Velikonoce připravovat výrobou velikonočních přání, pletením tatarů, pečením velikonočních beránků i barvením vajíček... Vyzdobili jsme si pokoje i chodby krásnou velikonoční a jarní výzdobou...



V pátek 10. dubna si pro nás připravil zajímavou **přednášku o Antarktidě Prof. Pavel Prošek**, který je významným českým polárníkem, zakladatelem první české vědecké stanice na Antarktidě – Mendelovy polární stanice, která se nachází na ostrově Jamese Rosse. V současnosti je profesorem Geografického ústavu na Masarykově univerzitě v Brně. Patří mezi přední české klimatology, specializuje se na klima polárních oblastí. Jeho přednášku si určitě nenechejte ujít. O přesném čase vás budeme opět informovat prostřednictvím rozhlasu i nástěnky.



Dále vás rádi seznámíme s připravovaným programem na nadcházející jarní a zejména letní období – těšit se můžete například na hudební vystoupení skupiny **Návraty** – tato skupina vznikla v roce 2006 a tvoří ji čtyři členky sboru pro občanské záležitosti v Tlumačově – Hana Janoščíková, Irena Janišová, Mgr. Marie Pečeňová a Zdenka Gazdová. Ve svém repertoáru již mají třináct tematických hudebních bloků, například tematický blok ke dni matek nebo k vánočním svátkům, dále programy s názvy: „*Jen pro ten dnešní den, stojí za to žít ...*“, „*Nejkrásnější dueta*“, „*To všechno odnes čas*“, „*Střípky času v písničkách*“, „*Voňavé písničky*“, 3 hudební programy s duety Yvety Simonové a Milana Chladila, aj. Program je provázen mluveným slovem, které má za úkol posluchače zaujmout, pobavit a navodit atmosféru pro zpěv písní.

Skupina Návraty nás potěší svým vystoupením „To všechno odnes čas“ (písně 60. a 70. let) s největší pravděpodobností ve středu 22. dubna v odpoledních hodinách.

V létě opět uspořádáme nejméně jedenkrát zahradní „grilovačku“, nebude chybět ani sportování (petangue, kuželky).

21. července se vydáme na exkurzi do automobilky **Hyundai** (průmyslová zóna Nošovice), exkurze je objednaná pro 10 osob, program je následující - prezentační film a představení společnosti (0,5hod), prohlídka závodu zahrnující halu lisovny, svařovny, finální montáže a převodovkárny (1hod).



V letošním roce se chceme věnovat poznávání krás bystřicka a okolí, jak vyplynulo i z dotazníkového šetření na začátku roku, jehož výsledek si v našem čísle můžete přečíst také.

A určitě se můžete těšit i na další zajímavosti, které si pro vás necháme jako překvapení...

Šárka Mikulíková

Nová přátelství v našem Centru Zahrada

Spousta našich obyvatel si v Centru našla nové přátele, se kterými se navzájem navštěvují na pokojích, chodí spolu ven na procházku, anebo vysedávají v altánku za příznivého počasí.



Jedna obyvatelka ale dokonce vede svoji vlastní „skupinku“. Jmenuje se paní Jarmila Tillerová, má již 94 let a sama mě požádala, jestli bych jí pomohla vytvořit „čtenářský kroužek“, nebo-li „dámský klub“, protože po přečtení článků z různých časopisů, jako je např. Rytmus života, se ještě dlouze debatuje a rozebírají se známí zpěváci a herci - celebrity, ale nakonec děvčata zabrousí i do úplně jiných sfér a témat. Paní Tillerová chtěla hlavně využít volného času a konkrétně toho, že má ještě oči dobré na čtení a může udělat radost jiným, kteří už tuto možnost nemají.

Scházejí se pravidelně v pondělí na oddělení „D“ v krásně zařízené návštěvní místnosti, ve 14.00 hodin. Na skupinku dochází paní Simerská, Pisková, Flašarová, Volná, Uhříková a Planková. Dámy se velice dobře baví a nasmějí se. Paní Tillerová má z toho všeho velkou radost a přesto, že je potom unavená, je šťastná. Celkově jsou všechny tyto obyvatelky velice aktivní a chodí na všechny terapie a kulturní akce, což je pro ně jen pozitivní, protože jim čas rychle a příjemně uteče. A vítání jsou tímto samozřejmě i další zájemci!

Nad'a Nováková

Příspěvky našich uživatelů – Milé poděkování

Děkujeme všem pracovníkům sociálních služeb oddělení kultury a pečovatelkám, kteří se podílejí na uskutečňování různých zábavných pořadů pro naše klienty. V poslední době byl velmi dobře připraven pořad na Silvestra, Masopust a po něm Květinový bál. Vysoce je třeba hodnotit to, že všechny pořady jsou vyprodukovány z vlastních zdrojů, ochotou uvedených pracovníků, něco pro naše klienty vytvořit a ukázat svoje umění.

Letní pořady jsou také velmi hodnotné, ale v poslední době do toho dávají své umění a nápaditost a také obětují svůj volný čas a hlavně chuť něco vymyslet pro klienty.

Všechny akce jsou u klientů velmi oceňovány a vysoce hodnoceny. Velmi velkou roli při pořadech hraje živá hudba známých písniček, při kterých si můžou klienti zazpívat a vrátit se trochu zpět.

Velmi dlouhou dobu se naši klienti na připravované pořady těší a také dlouho po pořadech o tom diskutují. Přáli bychom si, aby v nastoupené cestě pokračovali a vytvořili dobrou náladu našim klientům, což má jistě vliv na jejich zdraví. A navíc jsou tyto akce vysoce hodnoceny v blízkém okolí a na celém Bystřicku.

Do budoucna v letním období bychom doporučovali plánovat blízké zájezdy po okolí Bystřice p. H. za krásnou přírodou. Velmi hezké prostředí je na Hostýně, v okolí Chvalčova, Tesáku, Trojáku, Rajnochovic, a také v okolí Rusavy bez velkých nákladů. Klienti tyto trasy neznají a budou jistě spokojeni.

Ještě jednou děkujeme všem účastníkům, kteří se na akcích podílejí jako vzor Květinový bál a přejeme hodně úspěchů v dalších pořadech.

Pan Horák, paní Matelová a další

Slovo aktivizační pracovnice Naděždy Novákové o zooterapii s morčetem



V našem Centru Zahrada provádím zooterapii s morčetem, které se jmenuje Snížek, protože je celý bílý, jako čerstvě napadlý sníh. Na jaře 2015 mu budou 3 roky. Zájem o kontakt s morčíkem má cca 25 klientů a většinu z nich navštěvujeme individuálně na pokojích, někteří lidé se účastní i skupinové činnosti. Zooterapie s morčátkem se

odborně nazývá CAVIATERAPIE. Snížka přináším vždy v úterý odpoledne a v pátek na celý den.

Zooterapie je metoda ucelené rehabilitace za podpory a přítomnosti zvířat.

Caviaterapie je jedna ze zooterapií, které se využívají pro léčbu i obveselení mnoha lidí. Při caviaterapii přichází nemocní, staří lidé či děti do kontaktu s morčátkem, které jim dělá společnost a zahání tak chmury.

Co přesně si má člověk představit pod pojmem caviaterapie?

Caviaterapie je pomocná léčba pomocí morčátek. U starých lidí morčátko mnohdy zahání samotu, nahrazuje kamaráda, ale také u nich procvičuje paměť a jemnou motoriku rukou. U dětí je bráno morčátko jako přítel, kterému se může svěřit.

Kde se zrodily začátky caviaterapie? Kdo byl jejím zakladatelem?

Počátky caviaterapie nejsou známy, ale velkým průkopníkem byl pan Peter Gurney z Anglie který získal mnoho ocenění v nemocnici sv. Tomáše za to, že po dobu 10 let navštěvoval se svými morčaty onkologicky nemocné děti - ač byl sám onkologický pacient.

Jsou nějaká kritéria na majitele, kteří by se chtěli caviaterapii věnovat?

Caviaterapii mohou lidé dělat buď v rámci svého zaměstnání-psychologové, psychiatři, fyzioterapeuti nebo ergoterapeuti, anebo to mohou vykonávat dobrovolníci, kteří ovšem pracují pod dohledem zdravotních sester, nebo lékařů. Dobrovolníci by měli absolvovat školení, jak se chovat k různým pacientům. Dobrovolníkem se můžete stát po dovršení 18 let. Sdružení Anitera chystá školení caviaterapeutů a časem i zkoušky pro morčata.

Jaká jsou kritéria/podmínky pro morčátka, která mohou dělat caviaterapii?

Morče by mělo být zdravé bez parazitů, mělo by být k lidem komunikativní. Nemělo by se bát ani kousat - zkrátka musí být „vymazlené“.

Pomocí tohoto druhu terapie je možné zlepšit citové, rozumové a pohybové schopnosti lidí, přispět k zlepšení psychické pohody a zvýšení koncentrace. Zvíře může různými způsoby pomáhat člověku překonávat bariéry a ukazovat mu cestu životem z té lepší stránky.



Zooterapii lze uplatnit v domovech důchodců, psychiatrických léčebnách, léčebnách dlouhodobě nemocných, v dětských domovech, kojeneckých ústavech, integračních centrech, nemocnicích, školách a školkách (především speciálních), ale i v nápravných zařízeních.

Pro zooterapii se používají zvířata pečlivě vybraná podle živočišného druhu, ale i podle povahy jedince. Pracuje se pouze se zvířaty, kterým je kontakt s člověkem příjemný. Zooterapie se provádí se zakrslou holandskou kozičkou, kozou bílou, ovcí jurskou, ovečkou quessantskou, shetlandským ponyem, kanadskými mini oslíčky, hrdličkou chechtavou, zakrslými králíčky, morčaty a psy, kteří mají řádně složené canisterapeutické zkoušky.

Nada Nováková

Půjčování kompenzačních pomůcek pro širokou veřejnost

Od 1. června 2014 nabízíme půjčování kompenzačních pomůcek pro širokou veřejnost s bydlištěm v ORP Bystřice pod Hostýnem.

Kontaktní osoby, na které se mohou zájemci obrátit:

Bc. Jana Světlíková, tel.: 730 181 369, 573 503 004

Jiří Kozák, tel.: 730 181 367, 573 503 018

Seznam kompenzačních pomůcek, které půjčujeme:
(ceny jsou uvedeny v Kč/měsíc)

Invalidní vozík určený k převozu	120,-Kč
Pečovatelské lůžko s odnímatelnou postranicí, s hrazdou, manuální polohování	300,- Kč
Jídelní stolek k lůžku	30,- Kč
Klozetové křeslo	80,- Kč
Chodítka kloubové	40,- Kč
Francouzské hole	30,- Kč
Antidekubitní matrace aktivní s kompresorem	150,- Kč
Sprchový set nafukovací, určený pro koupel na lůžku	120,- Kč

Trénink paměti po druhé

Na začátku loňského roku vznikla nová skupinka členů tréninku paměti. Setkání probíhalo nejprve na oddělení B v kulturní místnosti, na podzim roku 2014 jsme se přesunuli na oddělení F do místnosti pro pracovní terapii. Účelem bylo a stále je prožít příjemně hodinku povídání, vzpomínání a vyprávění svých zážitků v přátelské atmosféře. Aniž si to uvědomujeme, ožívuje se v nás, v naší paměti, mnoho vzpomínek a vědomostí. Témata našeho povídání se vždy vztahují k roční době, svátkům v roce a s nimi spojeným obyčejům. Srovnáváme, jak se doba změnila, jak se žilo dříve a jak dnes. Na dané téma si mnohdy čteme, v poslední době využíváme často dataprojektor k promítání, využíváme knížek i známých předmětů. K dobré náladě přispívá též zpěv známých „lidovek“, které nás napadnou ve spojitosti s tématem povídání.



Naše pravidelné „besedování“ navštěvovalo zhruba 12 obyvatel. Říká se, že dobrých lidí se vždy všude vejde, ale prostor se tomuto úsloví přizpůsobit nedokáže. A protože se snažíme naše úsilí stále vylepšovat, rozhodli jsme se v rámci zlepšení kvality průběhu našeho setkání v lednu tohoto roku rozdělit na dvě skupinky. Skupinku č. 1 vede Ludmila Hefková na oddělení F v místnosti pro pracovní terapii. Skupinka č. 2 probíhá pod vedením paní kaplanky Radmily Platkové v reminiscenční místnosti. Den i čas zůstává stejný, scházíme se každou středu v 9.30 hodin a věříme, že je to ku prospěchu nejen všem navštěvujícím ale i nám, protože se mezi vámi cítíme velmi dobře.

Ludmila Hefková

Ohlédnutí zpět – Květinový bál

Ještě teď máme v živé paměti květinový bál, na kterém jsme se společně pobavili, zatancovali, zazpívali a snad i dobře najedli ☺



28. února se naše „Zahrada“ proměnila v květinový bál plný veselí, zábavy, tance, hudby a krásy. K poslechu i tanci nám po celou dobu hrála cimbálová muzika "Bystřica", takže jsme si mohli nejen zazpívat známé písně, ale i zatancovat polku či valčík. Kulturní program byl obohacen o vystoupení aerobiku a hrou na flétnu. A protože jsme si dali hodně záležet na garderóbě, uspořádali jsme módní přehlídku společenských šatů a obleků, které se zúčastnili pracovníci i odvážní obyvatelé, a to nejen ženy, ale i muži. Jako na každém bále nechybělo dobré jídlo a pití a samozřejmě i bohatá tombola. Po celou dobu panovala veselá a přitom pohodová atmosféra, sobotní odpoledne na bále jsme si všichni moc užili.



Šárka Mikulíková

Vyhodnocení dotazníků spokojenosti

Začátkem roku jsme vám rozdávali dotazníky spokojenosti, ve kterých jsme se ptali na vaše názory a spokojenost se službami, které vám poskytujeme. Všem, kteří si udělali čas a dotazník vyplnili, moc děkujeme a zároveň vám nabízíme jeho stručné vyhodnocení.

I přesto, že se jednalo o první dotazníkové šetření takového zaměření, návratnost byla poměrně vysoká. V dotazníku však zůstávalo mnoho otázek bez odpovědí, zejména v otevřených otázkách. Dotazník byl poměrně rozsáhlý, chtěli jsme pokrýt mnoho oblastí, v příštím roce můžeme uvažovat o jeho zkrácení.



V úvodních otázkách jsme se s vámi vraceli do doby, kdy jste k nám nastupovali, jak jste vnímali svůj nástup a změny, se kterými jste se museli vyrovnávat. Z dotazníku vyplývá pozitivní hodnocení srozumitelnosti Smlouvy, přičemž v tomto směru jsme již provedli některé změny – v polovině minulého roku jsme Smlouvu zrevidovali, zjednodušili některá ustanovení, celkově došlo k jejímu zkrácení a zjednodušení.

V odpovědích na otázku, co by vám mohlo pomoci při zvykání si na nové prostředí, stojí za povšimnutí větší komunikace a delší rozhovor s klíčovým pracovníkem – tedy zaměřit se na podporu v prvních dnech a týdnech nástupu, důležitá je pro většinu z vás zejména podpora rodiny.

Další oblastí, na kterou jsme se v dotazníku zaměřili, bylo individuální plánování – i když většina, která na tuto otázku odpověděla, považuje individuální plánování za přínosné, objevily se i odpovědi opačné. V minulém roce jsme začali propojovat individuální plánování s bazální stimulací, i nadále se budeme snažit doplňovat individuální plánování o nové prvky a zejména přibližovat jej ve vašem každodenním praktickém životě. Pozitivně můžeme hodnotit skutečnost, že většina z vás ví, kdo je jejich klíčovým pracovníkem.

Oblast stravování zahrnovala v dotazníku otázky, kterými jsme se snažili zjistit celkovou spokojenost – celkově hodnotíte stravu spíše pozitivně. Připomínky ke stravě se objevovaly ve volných odpovědích, jejich charakter je spíše rázu konkrétních přání (jako je méně slané jídlo, více zeleniny a ovoce, více moučných jídel, častěji zákusek k nedělnímu obědu – upečený kuchařkami CPS, někteří nevidí zřetelný rozdíl mezi diabetickou a normální stravou). V tomto směru se snažíme s vámi domlouvat zejména na stravovacích komisích, kde projednáváme společně vaše připomínky, požadavky a návrhy a náměty na změnu...

Co se týče kulturního vyžití a nabídky aktivizačních činností – přáli byste si více rehabilitace, cvičení, dále výlety a procházky do okolí, poznávání Bystřice p.H., našeho kraje, také se objevovaly rukodělné aktivity, společenské hry i taneční kroužek. Informovanost o různých akcích CPS je dle zhodnocení odpovědí dostatečná.

Spokojenost s péčí a přístupem pracovníků můžeme dle odpovědí hodnotit celkově pozitivně.

Pokud byste chtěli znát úplné vyhodnocení dotazníků s uvedením počtu odpovědí na jednotlivé otázky, můžete o ně požádat sociální pracovnice (Šárka Mikulíková, Tereza Lorencová).

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

Milí čtenáři, opět je tady rubrika o krásách našeho okolí. Dnes Váz zveme na krásnou procházku po Rajnochovicích...

RAJNOCHOVICE



Základní informace:

Obec Rajnochovice se nachází v okrese Kroměříž ve Zlínském kraji. Je turisticky vysoce atraktivním centrem Hostýnských vrchů, na jejichž území se nachází i nejvyšší vrcholy Kelčský Javorník a Čerňava. Jedná se o obec s velkou vertikální členitostí, převážně zalesněnou s mnoha pasekami, jako odraz historického osídlování. Je to chráněné území, oblast klidu v přírodním parku Hostýnské vrchy s několika zvláště chráněnými územími. Díky velkému podílu lesů je zdejší klima srovnatelné s rakouskými Alpami (nacházeli se zde i klimatické lázně). Hlavním a nejdelším údolím protéká říčka Juhyně. Rozloha obce je 4.145 ha, jedná se o největší obec okresu Kroměříž. Domy a chalupy jsou roztroušeny téměř po celém území, často na pasekách a samotách. V obci žije 536 obyvatel (údaj k 1. 1. 2010), ovšem v létě bývá počet až trojnásobný, jen totiž rekreačních chat a objektů je přes 550.

Zajímavosti z historie obce:

Před vznikem obce Rajnochovice se na jejím dnešním území rozkládalo několik samostatných osad. Jsou doloženy vesnice Polom, Hodonovice, Černá ves, za kostelem Kateřinice (nesouvisí s obcí na Vsetínsku), městečko Košov atd. Dnes zůstaly jen názvy místních částí Rajnochovic.

Roku 1640 se narodil Bača Mikuláš Rajnoch, který sloužil na kelčském biskupském panství. Po jeho smrti vydal olomoucký biskup hrabě Schrattenbach svolení, že jeho synové (6 let) si mohou na panských pozemcích nedaleko kostela postavit každý svůj domek a na vymezeném pozemku hospodařit. Datum 8. května 1721, kdy dostali synové Mikuláše Rajnocha svolení se usídlit, se považuje za datum založení Rajnochovic.

Významnou událostí bylo zavedení výroby železa. V okolí Hostýna se zřizovali hutě a hamry, poháněné vodním dílem. Také na území dnešní obce byla

postavená vysoká pec a hamr, nedaleko dnešního hotelu Polom. Dodnes se nachází kousek odsud hospoda „Na Hamrech“.

Zpočátku se pro nově založenou obec používal název Zálhotí, kolem roku 1730 se vžil název Rajnochovice (vzdálenější místa jsou označována dle místních pojmenování jako Košovy, Kotáry apod.).

Obec se kromě význačných kapitol své historie zapsala do dějin také v době 2. světové války, kdy se stala partyzánskou oblastí a sídlem partyzánské brigády Jana Žižky z Trocnova. Památník na místním hřbitově připomíná padlé z tohoto období.

Pamětihodnosti, zajímavá místa a budovy:

Kostel sv. Anny

Nejvýznamnější historickou architektonickou památkou Rajnochovic je místní kostel, jenž úzce souvisí se vznikem Rajnochovic.

Na místě dnešního hřbitova stával odedávna dřevěný kostelík sv. Anny, zřejmě z 12. Století. Kostelík postupně chátral, až farář z Rajnochovic požádal o pomoc, kterou mu poskytl olomoucký kardinál. Ten nechal vedle kostelíka postavit chrám Narození P. Marie a sv. Anny, a to v letech 1711-1716, o rok později dostal i zvony.

Kostel je architektonickým barokním skvostem. Je také nazýván „valašskou katedrálou“ pro své rozměry. K jeho vchodu vede kamenné schodiště, nad vchodem je kamenný erb olomouckého kardinála a nad ním sluneční hodiny, po stranách pak sochy sv. Jana Nepomuckého a sv. Jana Sarkandra. Před kostelem je také kamenná pieta sedící p. Marie s Kristem na klíně a kamenný kříž.

Současně s kostelem dal arcibiskup postavit i malý zámeček sloužící k příležitostnému pobytu. Roku 1727



zde byla zřízena farnost s právem vedení matrik narozených, sňatků a zemřelých. Ve farní budově je v současné době vybudováno Centrum pro

mládež olomoucké arcidiéze – „Přístav“. Mladí lidé zde mohou trávit svůj volný čas, sportovat, účastnit se přednášek, duchovních obnov apod.

Místní kostel je poutním místem. Každoročně se zde koná slavná anenská pouť, na kterou přicházejí poutníci až z Bystřice pod Host. a z Loukova.

Pily a mlýny

V Rajnochovicích bylo odedávna několik mlýnů a pil. Při jejich zakládání dávala vrchnost majitelům v 18. Století výhody: zdarma dostali dřevo na stavbu pily, mohli kácet pro svou potřebu suché stromy apod. Již v roce 1722 dostal Adam Rakús povolení ke stavbě mlýna na místě soutoku Juhyně a Kostelního potoka. Tento mlýn se nazýval Horákův a stával na tomto místě ještě před 50 lety. V roce 1775 bylo v obci pět vodních pil a dva mlýny, koncem 19. století bylo celkem 7 mlýnů, většinou i s pilami.

Pod lesním úřadem stál před více než sto lety mlýna a pila Josefa Rajnocha. Velmi dobře prosperovali, ale kvůli častým neshodám majitele s panstvím pak Josef Rajnoch svůj majetek se vším všudy prodal – částečně stojí ještě dodnes (dům č. p. 11).

V roce 1903 postavilo arcibiskupské panství místo staré vodní pily novou parní pilu. Pila měla 60 zaměstnanců a poskytovala práci i pasekářům, kteří i s kravskými potahy dováželi klády. Závod se rozrůstal později i o traktory a další techniku. V takové konkurenci ostatní pily brzy zanikly.

V současné době se v Rajnochovicích nachází dvě pily, přičemž největší je ve své činnosti už jen pozůstatkem původní arcibiskupské pily, druhá menší pila se nachází u kostela před farou.

Plavení dříví

Největším bohatstvím obce vždy byly a dodnes jsou lesy. Základní otázkou vždy byla doprava dříví k pile. Před 200 lety byly vybudovány malé přehrady, tzv. „klausy“, jedna na Juhyni na Košovech, druhá nad Rosošným na Rosošence.

Klauza na Rosošence se zachovala dodnes v dobrém stavu. Plavení dříví se konalo od 17. století až do začátku 20. století. Splávka trvala 10-14 dní a zaměstnávala lidi z celého okolí (až kolem 700 osob). Tuto funkci vykonávala až do 20. let 20. Století, poté zůstala nevyužitá a pomalu chátrala. O Klauze

na Juhyni již není takové povědomí, přitom zbytky její hráze jsou vyhlášeny jako nemovitá kulturní památka.

Lesní železnice

Význačnou kapitolu v historii Rajnochovic i celého regionu tvoří rajnochovická železnice. V letech 1904-1906 zde byla vybudována úzkokolejná lesní dráha v délce 8,3 km, která vedla po úbočích svahu od parní pily až do revíru nad Podhradní Lhotu (pod Kelčský Javorník). Železnice byla vybudována za účelem svozu dříví k pile. Lokomotiva vyvážela ráno prázdné vagóny do odlehlých lesů, dolů pak jely naložené vagóny samospádem. Vozy na kulatinu měly nosnost 6000 kg. Provoz na železnici probíhal bez problémů až do roku 1918, dokonce se plánovalo vybudování dalšího úseku železnice do oblasti Trojáku a spojení mezi pilou a nádražím Rajnochovice. V době 1. světové války však nebyla zajištěna potřebná údržba a docházelo tak k častým poruchám. Provoz lokomotivy byl zastaven a prázdné podvozky začaly tahat koně. V roce 1921 byla doprava po železnici zastavena a roce 1925 byla nařízena její totální likvidace. Po lesní dráze v Rajnochovicích zůstala dodnes malebná lesní cesta „štreka“.

V současné době se objevily snahy o obnovu tohoto historického skvostu obce prostřednictvím občanského sdružení Společnost pro obnovu Rajnochovické lesní železnice. Základním cílem je nejen obnova železnice, ale i vybudování muzea drah s informačním centrem, provozování předváděcích jízd, sdružování zájemců o historii lesních a jiných úzkorozchodných drah a také organizování kulturních a vzdělávacích akcí.

Rajnochovická keramika

Morava patřila od 18. století k evropským zemím s významnou keramickou výrobou. Významný keramický podnik vznikl kolem roku 1790 v Bystřici pod Hostýnem



s výrobou módního anglického nádobí – jemné kameniny. Kvůli politické situaci byla výroba v roce 1804 zastavena. Jeden z propuštěných zaměstnanců František Löbel uplatnil své zkušenosti v Rajnochovicích. S bratrem si vyjednali povolení založit „továrnu na kameninu“, dílnu, mlýn na pletí surovin a skladiště v Rosošném. Rázovitá rajnochovická keramika se

vyráběla v 19. století plných 80 let. Keramické výrobky, tzv. „toufar“, měly široký sortiment: talíře, mísy, džbány, vázy, hrnky, poháry, dózy, svícny apod.

Výrobky se vyznačovaly osobitým uměleckým stylem (červenohnědá kamenina s čirou glazurou, vyškrábanými bílými ozdobami, květinami, nápisy, mramorování a vtačeno). Výrobky byly vysoce oceněny na rakouské průmyslové výstavě v roce 1845, největšího rozmachu dosáhla továrna v polovině 19. století. Hospodářská krize v 70. letech 19. století a konkurence smaltovaného nádobí zapříčinila postupné omezování výroby a nakonec v roce 1890 úplné zastavení výroby.

Škola

První dřevěná škola byla zřízena již v roce 1728 u kostela, místo níž byla až v roce 1839 postavena škola zděná. Děti sem musely docházet za každého počasí ze vzdálených samot. Proto byla v roce 1908 postavena druhá obecná škola v Košovech, která však s poklesem počtu žáků v 80. letech zanikla. V současné době je využita jako restaurace a penzion „Škola“. Současná základní škola je prostorná budova z roku 1925 s přístavbou 2. stupně z 80. let. Navštěvují ji žáci z Rajnochovic, Podhradní Lhoty a Komárna.

Krajina, turistická místa, památky- přehled

Přírodní rezervace Kelčský Javorník,	Přírodní rezervace Tesák,
Přírodní rezervace Čerňava,	Přírodní rezervace Sochová,
Přírodní rezervace Tesák,	Přírodní památka Skalka-Polomsko,
Přírodní památka Bernátka,	Přírodní památka Vřesoviště Bílová

V okolí Rajnochovic jsou pak přírodní rezervace Obřany a Smrdutá či památky Na Jančích a Solisko.

(převzato z webových stránek www.rajnochovice.cz)

V příštím vydání se můžete těšit na povídání o obcích Podhradní Lhota a Komárno.

Tereza Lorencová

Zajímavá soutěž pro seniory s tvůrčím duchem

Stát se spisovatelem? Proč ne...

Internetový portál pro seniory Senivia připravil soutěž pro všechny, kteří rádi píšou povídky, recenze, komentáře, básničky, úvahy, nebo jakékoliv další literární útvary. Zkrátka fantazii se meze nekladou.



Příspěvky se mají zasílat nejpozději do 30. června na emailovou adresu info@senivia.cz. Pokud se budete chtít zúčastnit soutěže, stačí, když svůj příspěvek předáte sociální pracovníci (Šárka Mikulíková nebo Tereza Lorencová), která Váš příspěvek na uvedenou adresu pošle.

Jeden šťastlivec pak bude odměněn napínavou pentologií Virginie C. Andrewsové vyprávějící příběh jedné osudem zmítané rodiny.

Knihovna a internet

Již v minulých číslech našeho časopisu jsme psali o naší krásné a bohaté knihovně, o kterou pečují naše obyvatelky. Rádi bychom připomněli i možnost práce na počítači, který je vám v knihovně kdykoli k dispozici. A pokud si s počítačem nevíte příliš rady, neváhejte oslovit naše aktivizační nebo sociální pracovníce, které vám rády pomohou s počítačem se seznámit, naučit se s ním pracovat nebo pomoci vám vyhledat různé informace na internetu, které by vás zajímaly. Také se můžete spojit se svými blízkými přes tzv. skype, v knihovně jsou k počítači k dispozici i sluchátka a webkamera, která umožňuje, aby vás druhá osoba, s níž si budete volat, i viděla.

Šárka Mikulíková

Senioři se tabletů nebojí

Výňatek z článku časopisu *Sociální služby* (únor 2015, str. 36, autor: Bc. Rostislav Jakoubek)

Nové informační a komunikační technologie jsou tradičně využívány spíše mladší generací, neboť složitost myši, klávesnic a operačních systémů některé lidi v seniorském věku snadno odradí. Díky novým pomůckám – dotykovým tabletům se však všechno mění. Tablety jsou hmatové a citlivé, ideální pro lidi, kteří nemohou nebo nechtějí používat běžné počítače. Tablety mohou sloužit jako pomůcka při vyhledávání informací na internetu, prohlížení fotografií, mají také řadu aplikací, které umožňují trénovat paměť, tvořit umělecká díla pomocí prstu a jednoduchého dotykového ovládání. Umožňují spojení přes videohovory s blízkými osobami, poskytují také kalendáře, které připomínají události v denním životě a mnohem více.

Mezi nejoblíbenější aplikace mezi seniory patří například aplikace *Kreativita* – v níž pomocí hrnčířského kruhu můžete vytvořit vlastní vázu, vypálit ji v peci, následně ozdobit a v imitované aukci prodat. Aplikace je velmi přehledná a zábavná a je vhodná i pro trénink jemné motoriky.



Mezi další oblíbené aplikace patří *Hudba*, která je ideální pro muzikálně založené osoby a můžete si prostřednictvím ní zahrát na klavír a nemusíte ani znát noty.

Dále je to aplikace *Trénink paměti* s různými úkoly na procvičování paměti.

Šárka Mikulíková

Jarní zkouška zdraví a psychiky

Konečně zde máme jaro nebo je to spíše jarní únava? Radujeme se z odchodu zimy, ale naše zdraví prochází zkouškou odolnosti a navíc máme pocit, že jsme si přes zimu ani moc neodpočinuli. Diagnóza jarní únava neexistuje, a přesto všichni dobře víme, oč se jedná. Naše tělo je pravděpodobně oslabeno prodělanou chřipkou, v lepším případě jen rýmou, kašlem, nachlazením, naše pleť má barvu hašeného vápna, pociťujeme bolesti kloubů a svalů, nálada je spíše depresivní a ta únava, která brání jakékoli aktivitě. Většina lidí jarní únavu pociťuje.

Proč se vlastně cítíme unaveni?

Dlouhý čas chladného počasí a nedostatek slunečních paprsků se podepisuje na naší tělesné a duševní kondici, organismus strádá, jsme vyčerpaní. Imunitní systém během zimních měsíců jel na plné obrátky, najednou v těle není dostatek vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, ale také vlákniny, která je obsažena v čerstvém ovoci a zelenině. Každý jednotlivý organizmus funguje jinak a každý z nás se s tímto „stavem“ také jinak vyrovnává.

Jak na jarní únavu?

Pohyb a pravidelná strava

Přes zimu jsme většinou všichni zalezlí doma v teploučku, pohybu moc nevyvíjíme, za to více jíme. Proto je nejlepší najít si i přes zimu nějaký druh pravidelnějšího pohybu, který jsme schopni a ochotni vykonávat, abychom se potom lépe přizpůsobili jarnímu nástupu. Pohybová aktivita by měla trvat 20 minut každý den. Jídlo by mělo být pravidelné, vhodné jsou menší porce 5x-6x denně – první jídlo by mělo přicházet do 30 min po probuzení, poslední jídlo by mělo následovat cca 2 hodiny před usnutím.

Vitamíny

Vitamíny jsou důležitou součástí naší stravy, a to nejen z důvodu ochrany a prevence před nemocemi, ale také z důvodu doplnění a správné funkčnosti našeho organismu. Během delšího zimního období není přísun ovoce a zeleniny tak častý, jako v teplých měsících, proto ani vitamíny nedostáváme do těla v tom potřebném množství. Abychom zabránili syndromu jarní únavy, určitě pomůže, když si upravíme jídelníček tak, abychom po celý rok konzumovali stejné množství ovoce a zeleniny a zajistili si tak dostatek vitamínů (hlavně vitamínu C). **Vitamín C** (kyselina askorbová) si lidské tělo neumí samo vyrobit, je odkázáno na jeho příjem z potravy. Denní potřeba člověka je poměrně velká, 80–100 mg. Ve stresových podmínkách jej organismus rychle spotřebovává. Obsahují ho hlavně citrusové plody – kiwi, šípky, černý rybíz, jahody, zelená a listová zelenina, brokolice, zelená paprika, kysané zelí, květák, brambory. Přírodní a syntetický vitamín C jsou si naprosto rovnocenné. V zimních měsících můžeme také využít vitaminové doplňky stravy, které koupíme v každé lékárně.

Čerstvý vzduch

Zaručeným pomocníkem, jak na únavu všeobecně je také pobyt na čerstvém vzduchu. Už jen chvilka, kterou strávíme na procházce venku nebo jen odpočinkem na zahradě nám zajistí správné okysličení mozku a tím zvýšenou aktivitu, při níž jsme schopni bezproblémově fungovat a unavit se příjemně činnostmi a ne nicneděláním. Také otužování a sauna nám mohou napomoci v boji proti únavě.

Spánek, boj se špatnou náladou

Spánek je důležitou podstatou správného fungování našeho těla. Pokud si den správně rozplánujeme a zajistíme si dostatek spánku a odpočinku, určitě se nám následně bude vše dařit lépe a budeme méně unavení. Odborníci většinou doporučují, že průměrná doba spánku by se měla pohybovat kolem sedmi hodin. Nejen spánek je důležitý, ale také četba knihy, poslech hudby, pletení, posezení s přáteli, prostě vše co nám udělá radost a povzbudí mysl.

Pitný režim

Starší lidé jsou citlivější na ztrátu tekutin, nejedná se jen pouze o ztrátu vody, ale i důležitých minerálních látek jako sodíku, chloridů, draslíku a hořčíku. Vzhledem ke sníženému vnímání žízně je nutné doplňovat tekutiny pravidelným nabízením, osvědčuje se 1 sklenice za 1 hodinu. K zajištění dostatečného příjmu tekutin je vhodná pitná voda, minerální a stolní vody, které střídáme. K osvěžení také poslouží ovocné čaje (lze doporučit například čaj kopřivový, šípkový, nebo šípek kombinovaný s ibiškem, čaj zelený nebo čaj maté), iontové nápoje, ovocné šťávy (např. brusinková šťáva, šťáva z mladého ječmene, červené řepy).

MATTONI – vhodná k častému pití díky optimálnímu množství iontů

PODĚBRADKA – vysoký obsah sodíku, spolu s chloridy způsobuje mírně slanou chuť. 1 ½ l pokryje čtvrtinu doporučené dávky soli, aniž cokoli přijmeme potravou

MAGNESIA – minerální voda s vysokým obsahem hořčíku, 1 l kryje více než polovinu doporučené denní dávky.

RADENSKÁ – je nevhodná pro nemocné s vysokým krevním tlakem

ONDRÁŠOVKA – vysoce vápenatá minerální voda, nedoporučuje se pro nemocné s ledvinovými kameny vápenatého typu.

KORUNNÍ – optimálně mineralizovaná voda, hodí se k dlouhodobému pitnému režimu.

IDA, BĚLOVSKÁ KYSELKA – minerální voda vhodná k častému pití.

EXCELSIOR – málo mineralizovaná voda, je možné pít dlouhodobě.

EVIAN – minerální voda s nízkým obsahem iontů, málo množství vápníku, možno pít dlouhodobě.

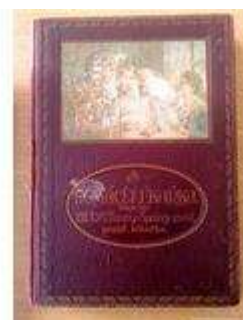
HANÁCKÁ KYSELKA S JÓDEM – vysoce mineralizovaná voda s vysokým obsahem vápníku a sodíku

S přáním hezkého jara

Eva Winklerová

Zdravé okénko – ohlédnutí do minulosti

Nově jsme si pro vás připravili zdravé okénko s ohlédnutím do minulosti, jak se léčily různé neduhy a choroby v dřívějších dobách. Podívejme se tedy společně na léčbu nespavosti podle **Dr. Jenny Springerové** – z knihy **Domácí lékařka** (*Kniha poučení a vysvětlení pro zdravé i choré o nejdůležitějších otázkách zdravotnických a lékařských.*) z roku **1909**.



Nespavost

Rozrazil, řebříček, nebo silné kozlíkové thé s přídavkem medu. Čistý včelí med jest jedním z nejlepších prostředků proti nespavosti. Před spaním sklenici medové vody nebo cukrové vody, nebo smetany, kyselého mléka (mléčná kyselina jest dobrým prostředkem proti nespavosti), jablka dobře rozkousaná. Studený obklad na tělo (ručník, několikrát složený, namočený do octové vody a vyždímaný, přes něj vlněný šátek). Před spaním krátká vzduchová lázeň anebo ve dne hluboké dýchání. Také kozlík, tinktura pomorančová, 25 kapek. Velmi se doporučuje položit hlavu na polštář, naplněný čerstvým chmelem, nebo jedlovým jehličím. Dobrým prostředkem pro spaní jsou také horké obklady, které – pokud možno tlustě složené – si položíme do týla. Často pomůže již jediný takový obklad. Více než tři jsou sotva nutné ku přilákání vytouženého spánku.

Eva Winklerová

Cvičení pro zdraví i pro radost

Cviky na posteli po probuzení z knihy „Cvičení (nejen) pro seniory“ (autoři: MUDr. Věra Kleplová, Dobromila Pilná)

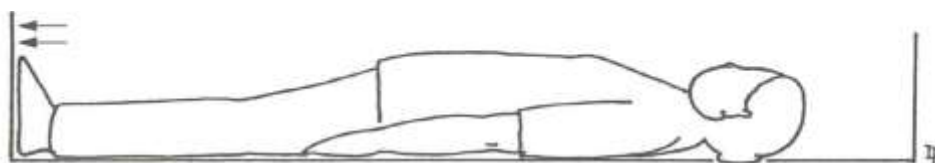
Cvičíme, vstáváme

Dobré ráno... Probudili jsme se do hezkého dne a těšíme se na drobné krásy všedního dne. A protože je příjemné protáhnout si tělo, začneme se cvičením...

Cvik č. 1

Příprava: Ležíme na posteli, paže volně podél těla, plosky nohou jako by se opíraly o pelest postele.

Vlastní cvičení: Tlačíme obě nohy celými ploskami do stěny postele. POZOR! Neprohýbáme se v bederní páteři.



Cvik č. 2

Ve druhém cviku si protáhneme paže.

Příprava: Ležíme na posteli, nohy jsou volně položené. Paže zvedneme za hlavu tak, jak nám to rozsah pohybu dovolí.

Vlastní cvičení: Protahujeme paže za hlavu, snažíme se jakoby odtlačit stěnu postele za hlavou.

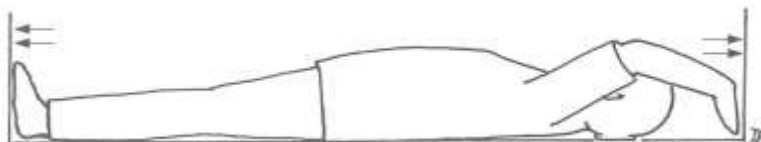


Cvik č. 3

Tento cvik je spojením předchozích dvou cviků.

Příprava: Paže ponecháme vzpažené za hlavou, nohy jsou natažené, opřené o přední pelest postele.

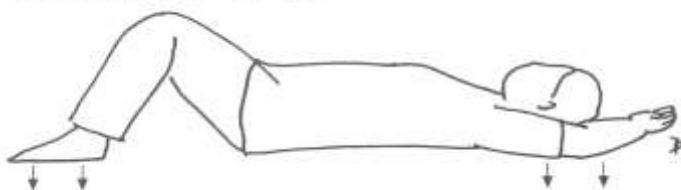
Vlastní cvičení: Plosky nohou tlačíme celou plochou do pelesti postele, paže tlačí vzhůru. POZOR! Nezakláníme hlavu, ani se neprohýbáme v pase.



Cvik č. 4

Příprava: Pokrčíme nohy, opřeme je ploskami o postel. Paže jsou volně vzpažené, mírně pokrčené v loktech.

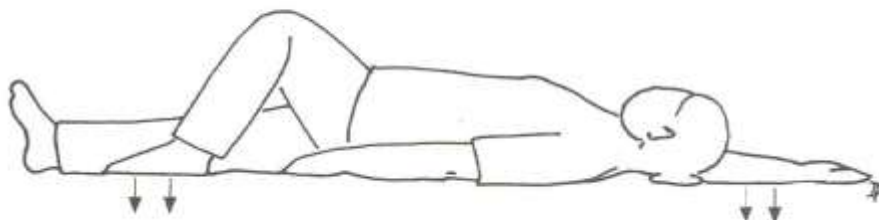
Vlastní cvičení: Nejprve zatlačíme plosky nohou do postele, potom zatneme zadeček a břicho a pokračujeme zatlačením loktů a předloktí do postele. Dýcháme volně, dech nezadržujeme. Cítíme, jak se nám krásně uvolňují záda. POZOR! Neprohýbáme se v pase.



Cvik č. 5

Příprava: Ležíme na posteli, levou nohu opřeme ploskou o zem, pravou vzpažíme.

Vlastní cvičení: Levou plosku a pravou paži, pokud možno po celé délce a současně, tlačíme do podložky. POZOR! Nezvedáme rameno, neprohýbáme se v pase, nezvedáme zadeček. Cvik opakujeme na druhou stranu



Cvik č. 6

Příprava: Patu pravé nohy položíme na koleno levé nohy, dlaň pravé ruky si dáme na pravé koleno. Paže, která necvičí, je volně položená podél těla.

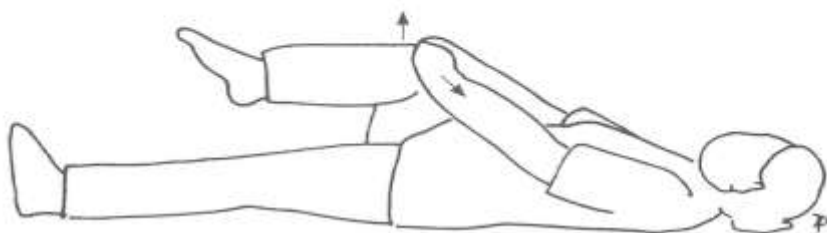
Vlastní cvičení: Šlapku pravé nohy zvedáme, koleno nohy přitahujeme vzhůru, ale současně ho pravou rukou tlačíme dolů, tedy proti pohybu kolena. Ruka a koleno se přetlačují. Ramena jsou volně položena na posteli. Cvik opakujeme na druhou stranu.



Cvik č. 7

Příprava: Obě ruce uchopí koleno jedné nohy.

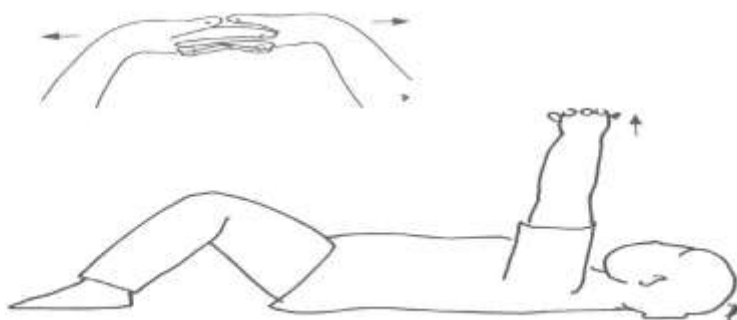
Vlastní cvičení: Paže přitahují koleno k břichu, koleno tlačí směrem nahoru – do stropu. Síla paží i odpor kolena by měly být stejné.



Cvik č. 8

Příprava: Ležíme, nohy jsou pokrčené, opírají se o podložku, prsty zaklesneme – propleteme, vzpažíme a díváme se do dlaní obou rukou.

Vlastní cvičení: Paže protahujeme ke stropu, ale POZOR – ramena jsou široká, rozložená po podložce, nevytahujeme je vzhůru, otočíme dlaně směrem ke stropu a snažíme se prsty od sebe oddálit, ale nepustíme je, chvíli vydržíme, dlaně otočíme zpět dolů a znovu opakujeme.



VTIPY



SEDÍ MUŽ VEČER PŘED TELEVIZÍ, NAJEDNOU SE ZVEDNE A ZVOLÁ:

„STARÁ, OBLÍKNI SE, JDU DO HOSPODY!“

MANŽELKA S RADOSTÍ „A TY MĚ VEZMEŠ SEBOU?“

MANŽEL „NE, ALE VYPÍNÁM TOPENÍ“

PŘIJDE NOVOPEČENÝ OTEC DO PORODNICE A POVÍDÁ MANŽELCE „JÉ, MILÁČKU, TAK MY MÁME CHLAPEČKA! A KOMU JE PODOBNÝ?“ „TOHO STEJNĚ NEZNÁŠ....“

U NOVÁKŮ ZVONÍ TELEFON

„PANÍ, MÁM PRO VÁS SMUTNOU ZPRÁVU. VÁŠ MANŽEL MĚL AUTONEHODU A LEŽÍ U NÁS V NEMOCNICI“

„ACH, TO MI SPADL KÁMEN ZE SRDCE. JÁ UŽ SE BÁLA, ŽE LEŽÍ U NĚJAKÉ ŽENSKÉ.“

POLICAJT ŘÍKÁ RYBÁŘOVI „NA TOMTO RYBNÍKU SE RYBY CHYTAJÍ JEN NA POVOLENÍ“

RYBÁŘ NA TO „NO VIDÍTE JE POTVORY! A JÁ BLBEC JE TADY CHYTÁM NA ČERVY.“

VTIPY OD PANA HORÁKA

„Říká kočka praseti: „Já znám tvůj osud, prase!“

„Jo? Tys četla můj horoskop?“

„Ne, kuchařku!“

„Říká poslanec: „Sluch máme, abychom slyšeli, oči, abychom viděli a ústa, abychom všechno popřeli.“

„Stal jsme se vegetariánem.“

„A jak se to projevuje?“

„Piju slivovici, třešňovici, meruňkovici a hruškovici.“

„Maminko, já bych chtěla bratříčka.“

„Nemůžeme ho mít, musíme počkat, až se vrátí tatínek domů z Ameriky“, „říká matka“. „Nečekejme na něho, prosí dcerka, „překvapíme ho“.

„Povídá kluk kamarádovi: „Nemám rád lidi, co berou drogy. Hlavně celníky a policajty!“

„Ptá se novopečený soudce staršího kolegy: „Mám tu chlapa, co byl dopaden, jak načerno pálí slivovici, kolik mu mám dát?“

„Rozhodně ne víc, jak stovku za litr!“

HÁDANKY

KTEROU BYLINU POZNÁ KAŽDÝ POSLEPU?

Z COPÁNKŮ JE CELÁ, HŘEBEN NEVIDĚLA,
RUCE NAŠÍ MAMINKY ZAPLETLY JÍ ROZINKY.

ČÍM VÍC TOHO SNÍŠ, TÍM VÍC Z TOHO PŘIBÝVÁ.

JE HAD, SAMÁ DÍRA, NEJÍ, PŘECE NEUMÍRÁ.

ZA ŽIVA BĚHÁ PO ČTYŘECH A PO SMRTI CHODÍ PO DVOU.

/ODPOVĚDI- KOPŘIVA, VÁNOČKA, OŘECHY, ŘETĚZ, KOŽICH/

Testy, křížovky, kvízy apod.

Ke „zvířecím“ přídavným jménům uvedeným pod číselným označením přiřadte podstatná jména uvedená pod písmenným označením:

- | | |
|------------|-----------|
| 1. vlčí | A. vydání |
| 2. paví | B. hlavy |
| 3. orlí | C. vlna |
| 4. opičí | D. nos |
| 5. kočičí | E. oko |
| 6. psí | F. mák |
| 7. ovčí | G. počasí |
| 8. kolibří | H. dráha |
| 9. krkavčí | I. hnízdo |
| 10. vrabčí | J. matka |

Pokuste si zapamatovat během 2 minut následující pořadí znaků. Pak řádek zakryjte a zkuste si znaky vybavit z paměti v co nejpřesnějším pořadí.



Zdroj: časopis Sociální služby (prosinec 2013, autor: Mgr. Jitka Suchá)

Vážení a milí obyvatelé našeho domova, vážení spolupracovníci,

když mne naše sociální pracovnice – Šárka (všimněte si toho moc hezkého jména ☺), požádala o nějaký příspěvek do dalšího vydání našeho časopisu, chvíli jsem přemýšlela, čím bych vám, ale i sobě, tak nějak zpříjemnila začátek jara. Všichni potřebujeme nějaké to pohlazení po duši, a tak se mi podařilo na internetu najít několik drobných doporučení, která nejsou vůbec složitá, a přesto nám mohou pomoci vidět svět z té lepší stránky, která nám mohou pomoci napumpovat více optimismu do žil. Tak tady vám i sobě nabízím

11 jednoduchých kroků ke štěstí:

Pohladejte zvíře.

Když se podíváte do psích nebo kočičích očí, nemůžete se neusmát. Hned se vám udělá na duši líp. Proto koneckonců chodí pes v rámci canisterapie i k nám do domova a proto třeba v Kanadě zkoušejí krajně pozitivní novoty - třídu plnou štěňat, aby si studenti odpočinuli od stresu ve zkouškovém období.

Nemusíte čekat až na paní Lacnou a její Báju, stačí se rozhlédnout kolem domova a hodit řeč s pár pejskaři, kteří míří většinou směrem k Zábřehu. Rovnou se přitom i seznámíte s novými lidmi.

Jen tak někomu zavolejte nebo napište.

Když se někomu ozvete jen tak, kupodivu se může stát, že jej v první moment spíš vystresujete, protože bude mít pocit, že po něm něco chcete. Brzy se ale přepne a radost budete mít hned oba dva.

Někoho pochvalte.

Chválit by se neměli jen děti a zvířata, ale i dospělí. Udělejte si radost tím, že někomu uděláte radost. Zdravá pýcha v jeho očích vám projasní den. V kolektivu, kde se lidé navzájem chválí, se navíc mnohem líp žije.

Usmějte se.

Jasno v tom má spousta vědců, včetně MUDr. Karla Nešpora CSc. Ten o tom napsal dokonce i knížku Léčivá moc smíchu. Úsměv jako spouštěč dobré nálady vysvětluje na příkladu trojúhelníku, jehož vrcholy tvoří dobrá nálada, smích a humor. Je jedno, ze kterého konce začnete, vždycky se vzájemně propojí všechny tři vrcholy. Při určitém druhu smíchu se aktivují centra optimismu v mozku.

Koukněte se vzhůru.

Kromě toho, že se přestanete hrbit, což samo fyziologicky vede k depresi, si vychutnáte nekonečný prostor nad sebou. Takže pokud nám to zdravotní stav dovolí, odpoutejte se sami od sebe a zkuste pohled směrem na nebe.

Chodte co nejvíce ven, na vzduch.

Jděte ke stromu a pozorujte pučící pupeny. Zastavte se aspoň na 5 minut, a prohlédněte si ho do detailu. Nechte se opojit přírodou ve své komplexnosti. Pocit, že jste její součástí, je k nezaplacení. Pobyť na vzduchu vás nabudí a nové podněty jakbysmet.

Pošlete si pohled.

Doběhněte sám sebe. Pošlete si pohled z výletu. Popište v něm zážitky. Takhle se vám z hlavy tuplem nevypaří.

Kupte si nějaký příjemný časopis.

Nejlépe nějaký časopis o přírodě. Vynechejme „drby“ o známých lidech, vynechejme politiku a přečteme si něco pozitivního, zkusme vyluštit nějakou křížovku.

Uklidte si stůl.

Nejen, že si tím uklidíte i uvnitř sebe, ale získáte manévrovací prostor. V moment, kdy na něm nebude vůbec nic, si na něj položte papír a tužku a zkuste něco vytvořit. Očistnou krásu prázdnoty vystřídá vaše kreativita.

Zkuste jít spát dřív.

Týká se to samozřejmě především nás, kteří chodíme spát pozdě a vstáváme brzy.

Jděte si sami na pivo, limonádu, pod pergolu.

Samota může být někdy také příjemná. Stačí jen pozorovat cvrkot kolem nás.

Tak a teď již stačí jen vyzkoušet těch několik jednoduchých rad a doufám, že svět bude pro nás pro všechny hned o něco hezčí.

Přeji všem příjemné jarní dny ☺.

Šárka Jelínková