

Domov pro seniory v Bílovci, Opavská 600/45, Bílovec

STŘÍPKY Z DOMOVA

1/2012



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíc leden, únor a březen 2012.

www.dsbilovec.cz

Slovo na úvod

Milí čtenáři,

s potěšením oznamujeme, že se nám podařilo zrealizovat jedno z našich přání a snů a vydali jsme první číslo zpravodaje Domova pro seniory v Bílovci „Střípky z Domova“, který bude vycházet vždy jednou za tři měsíce.

Příspěvovatelem se může stát každý, kdo bude mít zájem podělit se s námi o své zážitky, dojmy, zkušenosti či vzpomínky.

Pevně věříme, že se nám společně podaří vytvořit hezkou vzpomínku na život v našem Domově.

S přáním všeho dobrého do Nového roku 2012

Vaše redakce



MÁTE SICE UTŘÍBENÝ SLOH A POZORUHOD-
NÉ MYŠLENKY PANE REDAKTORE, ALE PRO
NÁŠ DENÍK NEJSTE ŽÁDNÝM PŘÍNOSEM. LI-
DI ZAVÍRÁ JEN SEX, PENÍZE A CIZÍ NEŠTĚSTÍ.
J. + M. GUSTOVI

Naši jubilanti

*Život Ti píše
zas o rok víc,
slovičkem psaným
chci tedy říct:
Žij podle svého,
měj pevné zdraví,
narozeniny oslav tak,
jak se slaví.
Popíjej víno,
písničku zpívej,
s veselou náladou
na svět se dívej.*

Leden

Oldřich Vidlák 12. 1. 1941

Jindřiška Bílková 25. 1. 1922

Anna Hošová 30. 1. 1924

Únor

Vladimír Pešek 17. 2. 1931

Březen

Vlasta Pešková 5. 3. 1935

Zuzana Karasová 15. 3. 1934

Josef Macíček 18. 3. 1931

Kristina Blahutová 20. 3. 1929

Přejeme Vše NEJ k Vaším narozeninám!

Co jsme prožili....

Záchranná stanice v Bartošovicích

Pěkné odpoledne strávili klienti Domova pro seniory v Bílovci se svým doprovodem a spolu se 2 klienty osobní asistence na návštěvě Záchranné stanice v Bartošovicích dne 3. října 2011.

Přivítal nás pracovník záchranné stanice, který nás provázel udržovaným prostranstvím a odborným výkladem nás seznamoval s jednotlivými opěření a



s důvodem jejich pobytu v zařízení. Je to zejména střet s elektrickými dráty, který jim způsobují vážné zranění křídel, a tím jim znemožňuje létat. Pracovník stanice nás také seznámil s velmi malou možností návratu umístěného ptactva zpět do přírody.

Největším zážitkem byl pohled na orla, který se

nám předváděl s rozepjatými křídly. Byl odchovaný lidmi, a proto nemůže být vpuštěn do přírody, kde by mohl být lidem nebezpečný.

Prohlédli jsme si zajímavou expozici umístěnou ve třech sálech objektu, která nám přiblížila ve vystavených fotografiích situaci v Poodří.

Prohlídka byla zakončena slavnostním defilé bílých a černých čápů, kteří se s námi loučili. I my jsme se loučili s areálem a milým průvodcem, který nás každým slovem přesvědčoval, jak svou práci a své svěřence miluje.



Po návratu domů jsme vzdali hold našemu doprovodu, který nás obětavě doprovázel na vozíčkách a podařilo se mu dostat nás bez úhony v kopcovitém terénu i přes chodníky plné hrubého šterku. Bylo to někdy dost kruté! Naše milé „děvušky“ - díky Vám!!



K. Krčmářová

Námořnický bál

Byli jsme pozvaní na první námořnický bál v historii Domova pro seniory v Bílovci. Konal se 30. listopadu 2011 a místem konání byla pomyslná loď kotvící v přístavu. Vyplovalo se ve 14 hodin. Už před touto hodinou se shromažďovali nedočkaví námořníci před lodí, až bude dovolen vstup na její palubu. Brzy byli již první na palubě, ty (trochu nemocné) přivezli kamarádi na vozíčkách. Již při vstupu na palubu nás vítali pravé námořnické písničky. Upravená vyzdobená paluba, stejně upravení a vyšňoření námořníci, kteří byli přivítání



kapitánkou lodi. Ta ale před vyplutím ve vtipných kvízech přezkoumávala znalosti přítomných námořníků, aby se dovedli bránit v případě, že budou napadeni piráty. Tím spíše, že loď vezla na palubě poklad, který bude po



skončení plavby rozdělen námořníkům podle jejich znalostí a chování v průběhu plavby. Kotva na přídi byla zvednuta, plavba začala. My jako správní námořníci jsme se pustili do připravených dobrot na stolech, nechyběl ani pravý námořnický čaj. Zdálo se, že to bude klidná plavba a že dojedeme bez úhony na místo určení. Ale ouha, ve

chvíli, kdy jsme to nečekali, přepadli nás hrozivě vypadající piráti. Mezi nimi byla i krásná žena, kterou ukořistili na Nové Guinei při minulé plavbě. Zjistili jsme také, že zajali dva naše námořníky, kteří byli u nás určeni jako předzpěvovatelé a předcvičitelé naší hymny „guli, guli, ratata“ a která z důvodů jejich nepřítomnosti nebyla na dnešní plavbě zpívána. Ale my jsme se nakonec s piráty skamarádili, zaspívali si společně vodácké heslo „Ahoj!“ a protože jsme praví námořníci, kteří mají rádi písničky a také je rádi zpívají, celá loď se brzy ozývala řadou známých písniček, které zpíváme s velkou chutí a opravdu moc rádi.

Naše plavba se chýlila ke konci, ale i piráti nám nakonec připravili velmi chutné pohoštění. Poklad nebyl ukraden, ale rozdán podle zásluh jednotlivým námořníkům. A my jsme se všichni vrátili domů s krásnou vzpomínkou na odpoledne, strávené na „moři“. Byli jsme všichni moc spokojeni.



K. Krčmářová

Setkání u vánočního stromu

Dne 17. prosince 2011 se konalo již páté „Setkání u vánočního stromu“ klientů, rodinných příslušníků, známých, ale také zaměstnanců Domova pro seniory v Bílovci. Tento sváteční den začal obavou „Přijdou ti moji milí, když to slíbili?“



O půl druhé se již tyto obavy rozplynuly a místa pro rodinné příslušníky byly do jediného obsazené, ba naopak se přidávaly další židle, aby se usadili stále příchozí.

Paní vedoucí přivítala všechny přítomné příbuzné, známé,

zaměstnance, kterým poděkovala za celoroční práci v tomto zařízení.

Zaměstnanci měli připravené pohoštění, soutěže, ale také kvízy pro rodinné příslušníky, kteří soutěžili se svými příbuznými. To vše za doprovodu vánočních melodií. Pro vítěze těchto soutěží byly připravené ceny v podobě dortů a sektu.



Toto opravdu vydařené odpoledne jsme se všichni dobře bavili a hlavně nám bylo odměnou, že naši nejbližší a známí si udělali v tomto předvánočním shonu čas. Na chvíli se pozastavili a poseděli s námi v příjemné atmosféře.

Také bychom chtěli poděkovat všem zaměstnancům domova za přípravu tohoto setkání, kterým nám věnovali ten nejkrásnější dárek pod stromeček a my jim za něj upřímně děkujeme.

Za klienty Domova K. Krčmářová

Čertíci a andílci

Setkání s dětmi z MŠ v Bílovci bylo pro nás velkým překvapením. Když jsme se



v pondělí shromáždili v přízemí budovy, tak za malou chvíli přicházely do prostranství postavičky malých čertíků s umouněnými tvářičkami, rozcuchanými červenými vlásky na hlavičce, ze kterých trčely dva růžky. Za nimi skupinka malých andílků ve sněhově bílých šatičkách a na hlavičce se stříbrnou

čelenkou. Doprovázely je jejich paní učitelky.

Za chvíli se prostorem ozývaly kouzelné tóny písniček, které za doprovodu hudby s chutí zpívali čertíci i andílci. Brzy byly vidět slzy dojetí ve tvářích klientů i upřímná objetí, když nám předávali svůj dáreček - malé červené srdíčko.



S upřímným potleskem, který vyjadřoval naše poděkování, jsme se s dětmi z mateřské školy na Svobodově ulici a jejich doprovodem loučili.

K. Krčmářová

Silvestr

A po pár dnech vánočního klidu tu byl poslední den roku - Silvestr. I naše milé sestřičky se snažily, aby ani pro nás to nebyl den obyčejný. Připravily nám překvapení.

Odpoledne po svačině zavezly klienty na vozíčkách výtahem na prostranství za budovou, postupně za nimi přišli další klienti. Seřadili jsme se do půlkruhu a v rukou jsme brzy drželi skleničky se šampaňským jako přípitek do Nového roku, kdy jsme si přáli všichni hlavně zdraví. Malý ohňostroj, i když za světla, dotvářel atmosféru Silvestra. Trochu prokřehlí jsme se vrátili domů.

Naše milé sestřičky. Nenalézám slov, kterými bych vhodně vyjádřila Vaši obětavost a snahu vytvářet nám z každého obyčejného dne den sváteční.

Alespoň naše upřímné díky!

Za klienty Domova K. Krčmářová



Co nás čeká...



Leden

Myslivecké halali



Přijďte se s námi pobavit v závěru měsíce ledna do haly našeho Domova. Čekají na Vás opravdoví myslivci, soutěže, dozvíte se spoustu zajímavostí, pojíte výborný guláš a můžete si dát také něco sladkého k snědku. Připravujeme mimo jiné překvapení pro milovníky zvířátek.

Únor

Maškarní veselice



V posledním týdnu měsíce února zveme naše klienty na „Masopustní maškarní veselici“. Pestrý roj masek uvítáme ve 14 hod v hale našeho Domova. Je zajištěno občerstvení, hudba i bohatá tombola. Přijďte mezi nás a odnese si spousty zážitků i dobrou náladu.

Březen

Drátenictví a drátkování



V měsíci březnu si připomeneme „Drátenictví“ - tradiční řemeslo s nádechem starých časů. Besedu budou provázet praktické ukázky paní Helenky, kterou učarovala doba našich babiček a stará řemesla, které k ní bezesporu patří. Drátenictví je pro ni odpočinkem, jak sama říká: „relaxuje s rukama černýma od drátu“. Každý její kus je originál, proto neváhejte a přijďte se podívat.



Rady našich babiček

A brýle se nezamlží

Pokapejte skla brýlí tekutým mýdlem. Opatrně ho rozetřete prstem z obou stran sklíček. Po chvíli opláchněte pod tekoucí vlažnou vodou a nechte volně uschnout. Budou čisté a určitě se Vám při přechodu ze zimy do tepla nezamlží.

A mléko nevyšplouchne

Určitě se Vám už stalo, že při přelévání mléka nebo džusu z krabice do sklenice, Vám tekutina nepříjemně vyšplouchla mimo sklenici. Aby se tak nestalo, udělejte do víka krabice pár dírek špičkou nože ještě dříve, než ustříhnete růžek krabice. Proudění vzduchu usnadňuje nalévání tekutiny.

A šperky budou zase stříbrné

Zčernalé stříbrné šperky dejte do velkého hrnce, na jehož dně umístíte alobal. Na alobal položte vše, co chcete vyčistit a zalijte vroucí vodou s hrstkou soli. Šperky z lázně vyjměte, až uvidíte, že jsou čisté.

D. Krčmářová



Časopis ONA DNES

Pečeme...

Na podzim se urodilo velké množství jablek, a protože rodiny našich klientů nás pravidelně zásobovaly, hledali jsme společně způsob jejich využití.



Kromě strouhání syrových jablek, klienti rozhodli, že za jejich asistence a pomoci si společně jablečnou buchtu upečeme.

Upekli jsme tři druhy buchet, a to jablečný závin, buchtu ze strouhaných jablek a jablečné pyrě s piškoty.

Nejvíce nám chutnalo

jablečné pyrě s piškoty, které zvítězilo jak svou jednoduchostí, tak svou vynikající chutí.

Jablečné pyrě s piškoty

75dkg očištěných jablek

7 lžic cukru

šťáva z ½ citrónu

2 vanilkové pudinky

4dcl vody



Vše povaříme na protlak. Plech nebo pekáč vyložíme piškoty a zalijeme částí připravené směsi. Opět vyložíme piškoty a přidáme směs. Postup opakujeme dle potřeby. Necháme vychladnout.

Po vychladnutí nakrájíme, ozdobíme šlehačkou a popřejeme DOBROU CHUŤ!

Z. Pavlicová

Vzpomínky na doby dřívější

Jak jsme nakupovali

Bydleli jsme v malé vesničce, kde nebylo kromě polí a zahrad nic. Pár malých domků daleko postavených od sebe a mimo krásných okolních lesů nebylo co obdivovat.

Proto byla pro mě a mého bratra velká událost, když maminka řekla - dochází nám zásoby, půjdeme do „konzumu“.

Konzum neboli obchod se nacházel ve vedlejší vesnici, vzdálené asi 8 km. Pro mě a mého bratra to nebyla žádná překážka. Naší jedinou starostí bylo, aby si to maminka nerozmyslela a nás darebáky nenechala doma.

Konečně nastal vytoužený den a my brzy ráno vyrazili. Vůbec nám nevadilo deštivé počasí ani chladné ráno. Za šera jsme vyšli obtěžkáni ruksaky a proutěnými košíky. Když jsme po strastiplné cestě dorazili k vytouženému cíli, bylo ještě zavřeno, ale já s bratrem jsme měli už nosy přilepené k výkladní skříni, kde se na nás usmívali cínoví vojáčci, dřevění koníčci a v pozadí plno barevných krabic a sáčků, které jsme vůbec neznali.



Okolo se vinula vůně pečiva a Bůh ví čeho ještě dobrého. Konečně se obchod otevřel, ale nás k naší nelibosti nechala maminka venku. Čekali jsme tam jako



věrní psíci a zanedlouho jsme se dočkali. Maminka vyšla obtěžkána různými balíčky a sáčky. Napěchovala nám ruksaky, až jsme se prohýbali, sama si přehodila koš pře rameno a vydali jsme se společně na zpáteční cestu.

Celou cestu jsme lamentovali a klopytali neschůdným terénem. V polovině cesty jsme se museli zastavit a z nedaleké studánky se občerstvit. Konečně jsme dorazili domů a naše námaha byla oceněna. Každý jsme dostali velký křupavý a vonící rohlík a ještě něco podivného, co maminka nazvala „kačení mýdlo“. To byla dobrota!

Už jsme se zase těšili na příští nákup.

J. Macíček ve spolupráci s M. Kasprzykovou



Život v Domově - Pohled klientů

Dne 3. ledna 2011 jsem se stala klientkou Domova pro seniory v Bílovci.

Sanitka už je tady. Pan řidič se sestřičkou z nemocnice mi pomohli nasednout do auta a za chvíli jsme z hlavní cesty vedoucí na Opavu, odbočili doleva. U zadního vchodu do budovy Domova nás po zazvonění očekávaly dvě ženské postavy. Usmála jsem se na ně. Byly to pro mě známé tváře - Dáša Krčmářová a Zdeňka Blahutová. První byla příbuzná z manželovy strany, druhá k nám docházela jako jedna z osobních asistentek v době manželovi nemoci. Obě byly současně zaměstnány v Domově. Přivítaly mě a já jsem se s nimi bouřlivě objala. Měla jsem radost z jejich přítomnosti. Doprovázely mě až na pokoj, který bude nadále mým novým domovem. Představily mi mou spolubydlící 89letou bývalou porodní asistentku Emilii Žižkovou. Po vzájemném představení jsem si prohlédla pokoj. Je poměrně velký, světlý se 2 okny. Vybaven je vkusným nábytkem. Nepříjemné bylo, že skříň pro mě je na chodbičce za dveřmi, kde je také umyvadlo s teplou a studenou vodou a s možností ranní a večerní hygieny. Velká koupelna, kde se klienti sprchují je za dveřmi do pokoje. Na konci chodbičky směrem napravo jsou 2 WC a umývadlo s teplou vodou. Jak koupelna, tak WC jsou čisté, nedávno zrekonstruované.



Seznámila jsem se s každodenní organizací i s denním řádem. Večer jsem unavena s hlavou plnou dojmů šla spát.

Do kolektivu mě brzy přivítala paní vedoucí Szotkowská, kterou jsem poznala již při poskytování osobní asistence svému nemocnému manželovi v červenci 2009. Její tehdejší jednání, snaha a ochota pomoci nám v naší těžké situaci mě i při dnešním setkání znovu utvrdila, že je to žena na svém místě, zapálená pro péči o potřebné. Je velkou tvůrčí osobností v zařízení.

V dalších dnech jsem se postupně seznamovala se svým okolím a také s novými sestřičkami, které měly v konkrétních dnech službu. Chovají se k nám velmi lidsky, upřímně a v mnoha případech až dojmavě. Brzy jsem se o tom měla možnost přesvědčit například z jednání sestřiček ve vedlejším malém pokoji, odděleném o našeho jen tenkou dřevěnou zdí. Oběma klientkám - imobilním bylo nutno pomáhat při konzumaci jídla. Sestřičky vždy přistupovaly ke každé z nich laskavě a vnímavě vzhledem k jejich zdravotnímu stavu s cílem ulehčit jim

alespoň trochu při jejich bolestech.



I se svoji spolubydlící jsem se musela seznamovat postupně. Od její dcery, která ji pravidelně navštěvuje, jsem se dozvěděla o jejím každodenním chování, které jsem z počátku nechápala. Postupně jsem se naučila být k ní a jejímu chování tolerantnější. Na druhé straně se mezi námi vytvořilo upřímné přátelství, i když jsem o 8 roků mladší. Často jsme spolu diskutovaly na různá

témata, ke kterým vždy sdělila své stanovisko. Dovedla poradit a i když jsem s jejími názory mnohdy nesouhlasila, měla jsem a mám ji ráda.

Když jsem se dozvěděla, že v zařízení není ani jeden člověk zcela zdravý, že tu lidé kromě svého vysokého věku trpí i jinými někdy vážnými chorobami, zamýšlela jsem se i nad životy a jednáním dalších klientů.

„Pokračování v dalším čísle.“

Vaše Květoslava Krčmářová

Trénování paměti

Scházíme se čtyřikrát týdně v prostorách naší jídelny a hodinu pomocí různých technik a metod procvičujeme naši krátkodobou i dlouhodobou paměť. Velmi se osvědčilo praktické cvičení, při kterém používám různé karty, na kterých jsou



obrázky a slova, pomocí nichž rozeznáváme přísloví, na jiných jsou geometrické tvary a čísla, které si klienti prohlédnou, poté je otočím obrázkem dolů a snažíme se rozpomenout, kde který tvar, číslo je. Při těchto cvičeních klienti pracují společně nebo ve dvojicích.

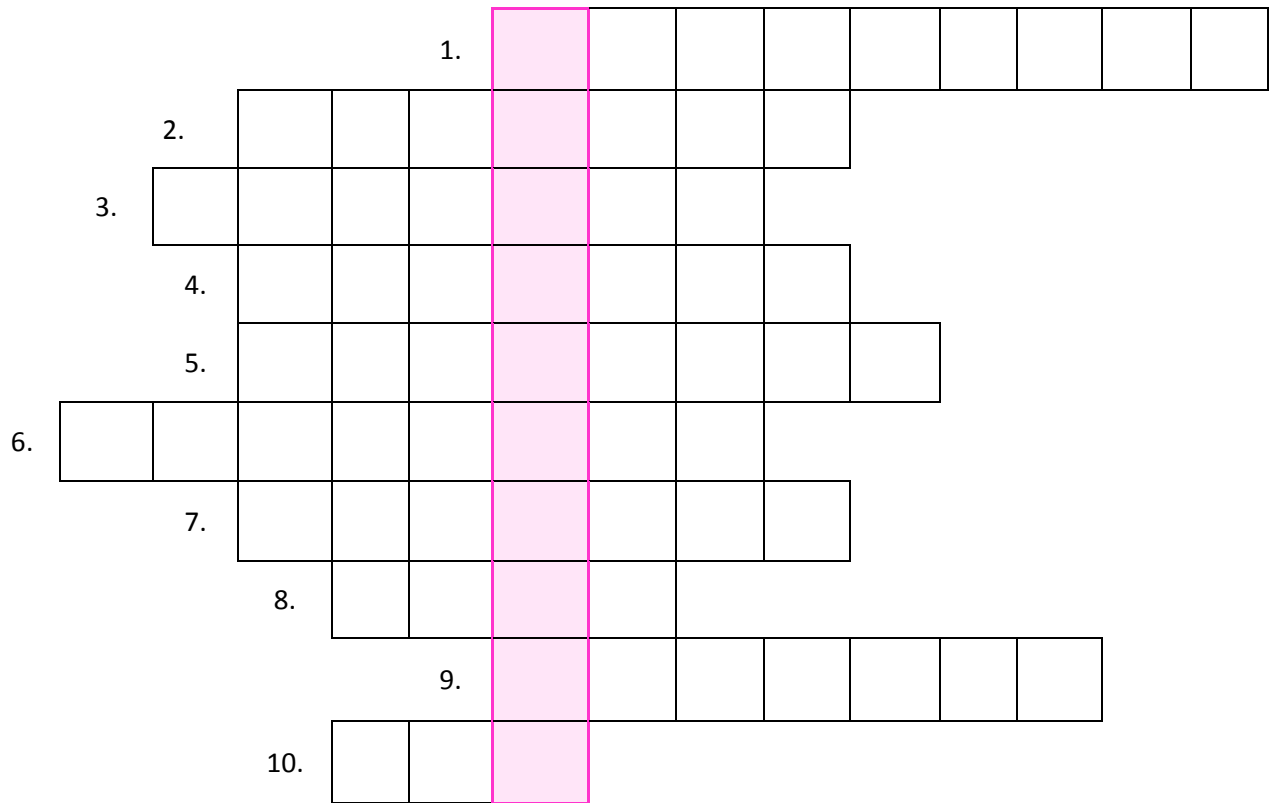
Abychom zapojili všechny naše smysly, mám pro klienty připravenou ochutnávku. Pomocí čichu, hmatu a chuti rozpoznáváme, o jakou potravinu se jedná. K procvičení sluchu používám poslech hudby, nebo pomocí různých předmětů zvuky vytvářím, tyto se klienti snaží uhodnout.

Hodiny trénování paměti vždy rozdělují na témata, na které se v konkrétní den zaměříme při např. kvizech a hádankách, databance, úvahách, vzpomínkách, kolektivních hrách. Při těchto cvičeních pracujeme písemně i ústně.

Při trénování paměti je důležité dát každému prostor a dostatek času, aby se mohl aktivně zapojit. Velmi důležité je zahrnout do těchto hodin oddychové cvičení, kdy pomocí relaxační hudby cvičíme, zpíváme, čteme z denního tisku atd.

P. Borůvková

Křížovka



Doplň do křížovky jméno postavičky podle pořadí:

1.



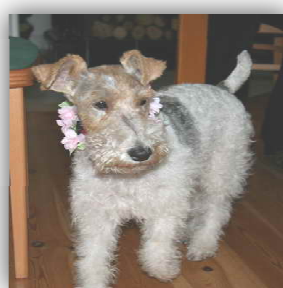
2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

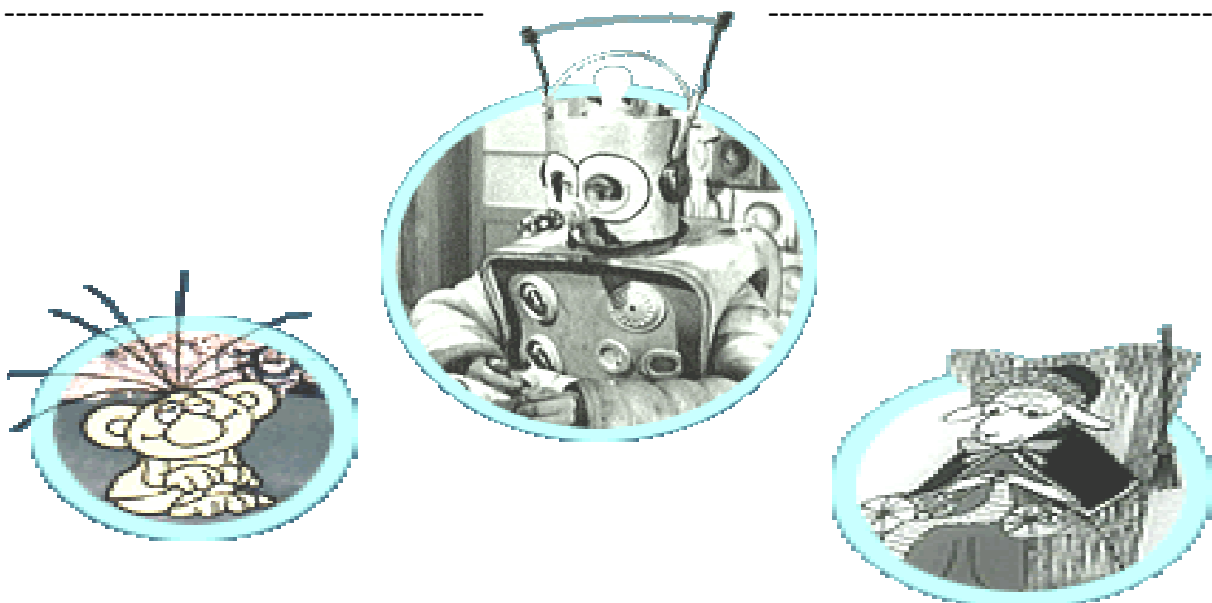


10.



Nápověda:

1. Jeden z kreslených skřítků z chaloupky ukryté v mechu a kapradí.
2. Bydlí pod zemí a nosí kalhotky s kapsami. Nakreslil ho Zdeněk Miller.
3. Animovaný loutkový pohádkový seriál na motivy knihy Jana Karafiáta.
4. „Když se to narodilo, bylo to takový bíle nic, do hrsti se to vešlo...“ Karel Čapek je autorem knížky i seriálu o hrubosrstém foxteriérovi jménem (tajenka).
5. „Konečně je doma. Vklouzl zpátky do vody, hraje si s řekou a řeka si hraje s ním. V každém jeho pohybu je znát, že je šťastný.“ Seriál Václava Chaloupka o životě jednoho nezbedného vodního živočicha.
6. Je jednou z loutkových postav vedle Spejbla a Máničky.
7. Je synem loupežníka Rumcajse a krásné Manky, se kterými přebývá v lese Řáholci.
8. Hodná holka z Krkonošských pohádek o Krakonošovi a jeho zlomyslném sousedovi sedláku Trautenberkovi.
9. Jak se jmenuje motýl, se kterým nejraději tančí ve své červené sukénce mezi květy vlčího máku maková panenka Amálka?
10. „Jednou přinesl tatínek Áje štěně, které strašně rychle rostlo - vyrostlo z krabice od bot, z košíku i z boudy...“ Jaké jméno mu Ája dala?



Tajenka:

Narodil se v roce 1963 pod jménem Stříbrné zrcátko, což byly nedělní podvečerní pohádky s nepravidelnou stopáží. Velmi populární se stal např. *Robot Emil*. Současné jméno dostal až 2. ledna 1965 a první pohádkou byl *Kluk a kometa* režiséra Ludvíka Ráži za účasti Černého divadla a Štěpánky Haničincové.

Proslulá úvodní znělka „pořadu“ (která je vůbec nejstarší českou televizní znělkou a jednou z nejstarších v Evropě) vznikala v červenci a srpnu roku 1965. Výtvarníkem byl Radek Pilař a režisérem Václav Bedřich, který svěřil animaci Antonínu Burešovi (dědečkovi známého herce Marka Vašuta). Hudbu zkomponoval Ladislav Simon a hlas propůjčil tehdy pětiletý Michal Citavý, který trávil prázdniny v blízkosti Prahy.

První pohádkou, jemuž předcházela znělka „pořadu“ s dnes známou postavičkou, byla pohádka režiséra Václava Bedřicha *O televizním strašidylku*.

První barevnou pohádku v rámci tohoto „pořadu“ mohli diváci sledovat v roce 1973. Jedinou čistě hrannou pohádkou je seriál *Krkonošské pohádky* (1974) režisérky Věry Jordánové. Nejdelším seriálem „pořadu“ je s počtem 52 dílů *Bob a Bobek na cestách* (2005), režie Ivo Hejzman.

Jedním z neproduktivnějších režisérů pohádek z „pořadu“ byl Václav Bedřich (1918–2009), autor seriálů jako *Bob a Bobek – králíci z klobouku*, *O zvířátkách pana Krbce*, *Maxipes Fík*, *Říkání o víle Amálce*, *O makové panence a motýlu Emanuelovi*, *Štaflík a Špagetka* a mnohých dalších.

Za dobu čtyřiceti let „pořadu“ bylo vytvořeno cca 300 seriálů.

Kromě všech evropských zemí se dostal i do vzdálených zemí jako je Austrálie, Malajsie, Spojené arabské emiráty, Turecko, Japonsko, Čína, Korea, Indonésie, Keňa, Zimbabwe, Island a další.

Historie večerníčku [online]. [cit. 2012-01-31].

Dostupné z < <http://www.ceskatelevize.cz/porady/0-vecernicek/5626-historie-vecernicku/>>.



Jak trávíme volný čas

Domov pro seniory nabízí řadu programů pro splnění tělesných, duševních, duchovních, sociálních a emocionálních potřeb klientů. Kalendář akcí je vypsan s předstihem. Účast na aktivitách je dobrovolná.

Zjištění, co naše klienty zajímá, se může zdát na první pohled nemožné. Nejlepší způsob, jak pro ně najít činnost nebo koníček je, aby zkusili něco zcela nového, a pak to může být činnost, se kterou se budou těšit dlouhou dobu.



Činnosti mohou být přizpůsobeny pro jednotlivce nebo pro skupinu. Mají pomáhat udržovat nebo dokonce získat zpět jejich fyzické a duševní schopnosti. Např. taneční hudba z dob mládí našich klientů. Společné zpívání přináší vlastní aktivizační přístup a navozuje dobrou psychickou pohodu, která souvisí se vzpomínkami na oblíbené melodie.

Ergoterapie vychází z předpokladu, že člověk může zlepšit své zdraví a kvalitu života tím, že se aktivně zapojuje do zaměstnání, která pro něj mohou být významná a smysluplná. Rukodělné aktivity jsou dobrým řešením, aby mysl našich klientů byla aktivní a zůstala pozitivně naladěna. Je to také skvělá příležitost trávit čas se spolubydlíci, spolupracovat na určitém úkolu. Klienti se cítí lépe, když vidí, že na první pohled nemožné se podaří. Dříve pracovali, měli kolem sebe spoustu lidí a navazovali vztahy se svým okolím a pracovištěm. Nyní mají možnost scházet se s lidmi, kteří jim mohou pomoci a umožní jim mluvit o jejich myšlenkách, vzpomínkách a společných zájmech.



Vyprávění příběhů z vlastního minulého života klientů podněcuje verbální komunikaci. S jejich svolením příběhy zaznamenáváme do knihy „Příběhy všedního dne“, aby se nad nimi mohli pousmát nebo zamyslet i ostatní.

Tělesné cvičení a strečink zlepšuje celkový zdravotní stav a pomáhá klientům udržovat pozitivní mentální postoj k životu. Cvičení, přizpůsobeno zdravotnímu stavu, provádí klienti vsedě nebo vleže. Kondiční cvičení jsou zaměřeny na procvičování všech kloubů, včetně páteře, posilování a protažení celého svalstva. Cvičení jsou proložena i dechovými cviky a bývá podkresleno relaxační hudbou, která pomáhá uvolnit stres a napětí.



Velmi oblíbená jsou setkání s domácími mazlíčky. Ti, kteří mají doma své psí kamarády, jistě dají za pravdu rčení: „Pes nejlepší přítel člověka.“ U některých obyvatel našeho domova totéž platí pro kočky. Pes nebo kočka není jako člověk - nepočítá vrásky, nebojí se našich nemocí.

Ve výčtu aktivit bychom mohli dále pokračovat výčtem příležitostných akcí, jako je například kavárnička dříve narozených, námořnický bál, hospoda, masopustní veselice, narozeninová setkání aj. Nejlepší odměnou pro organizátory je skutečnost, že klienti našeho Domova se na akce těší, navrhují, co bychom mohli ještě uskutečnit. Výsledkem je pohodová a přátelská atmosféra mezi klienty, která způsobuje, že se v našem Domově cítí opravdu jako doma.

S. Petrušáková



Životy známých osobností

Adina Mandlová (28. 1. 1910 - 16. 6. 1991)

Vlastním jménem Jarmila Anna Františka Marie Mandlová, v Německu známá pod pseudonymem Lil Adina, česká filmová a divadelní herečka, se narodila 28. ledna 1910 v Mladé Boleslavi.



Pocházela z rodiny inspektora c. k. státních drah Jana Mandla, který po třech chlapcích toužil po narození dívky. Již od útlého dětství byla otcem až nekriticky hýčkána a podporována v uměleckých zájmech. Svě zvláštní jméno dostala, protože podle jeho mínění měla předurčenou skvělou budoucnost. O její výchovu se staral výhradně otec a od čtyř let hrála na klavír. Otec ji velmi rozmazloval a všichni jí museli vykat, ale ona odpovídala tykáním. Když jí bylo osm let, otec zemřel a ona tak ztratila své dobré postavení a naopak hrát na klavír už měla zakázáno. Po smrti otce se rodinné poměry velice zhoršily. Matka si našla několik strýčků, kteří rodinu podporovali. To však nestačilo, a tak rodina pořádala loupežné výpravy do zahrad a polí. V šestnácti Adinu poslali do pařížského dívčího penzionátu, kde se naučila vařit a zdokonalila svou francouzštinu a němčinu. Po dvou letech byla vyloučena za špatné chování a začala se věnovat herectví.

Již v 16 letech si našla milence a chodila s ním po nočních barech. Ve francouzském penzionátu si našla dalšího, s nímž otěhotněla, načež absolvovala potrat. Pak se stala milenkou režiséra filmu *Život je pes* Huga Haase. Po roce 1939 chodila s Fredem Scheinerem–Svítelem, on ji však opustil a ona se proto pokusila o sebevraždu. Poprvé se Adina provdala za malíře Zdeňka Tůmu, v tomto rozhodnutí lze hledat i trochu zištný motiv, neboť Tůma byl levicově smýšlející – Adina se domnívala, že si tak napraví špatnou reputaci. – Lidé ji totiž začali vnímat jako příliš německy orientovanou. Tůma však po roce spáchal sebevraždu. Když se to Adina dozvěděla, volala jako první své skutečné přítelkyni Nataše Gollové, která ji také údajně jako jediná tykala. Jejich přátelství trvalo jen do doby, kdy Gollová přebrala Mandlové milence. V divadle se později sblížila s hercem Vladimírem Šmeralem, se kterým čekala i dítě, avšak holčička se narodila mrtvá. Ze strany Mandlové ke Šmeralovi šlo o velkou

lásku, vztah z druhé strany není možno bezpečně označit, Šmeral se od Mandlové po válce distancoval.

Adina natočila během války jeden německý film a byla zatčena a obviněna kvůli německé příslušnosti – pro nedostatek důkazů propuštěna. Jelikož nemohla najít angažmá odešla do Anglie s Josefem Kočvárkem, za kterého se provdala, aby dostala pas a vízum. Zde se krátce na to jako přátelé rozešli a Adina se znovu provdala za boháče Geoffreyho, s kterým žila jen krátce. V Anglii získala



kvůli svému přízvuku a minulosti jen pár menších rolí. Poté se seznámila s modním návrhářem Benem Pearsonem, který byl homosexuál; intimně spolu proto žili jen sporadicky, přesto se v roce 1954 vzali a zůstali přáteli až do Benovy smrti. V roce 1968, poprvé od své emigrace v roce 1948, se vrátila do Československa, aby zahrála hlavní roli v muzikálu Hello Dolly. Nakonec roli nedostala, protože odmítla spolupráci s komunistickým režimem. Po návratu do Anglie pracovala v obchodě svého manžela. Ve stáří tento obchod prodali a odstěhovali se na Maltu. Zde byla spokojená a žili zde v klidu až do doby, kdy komunisté na Maltě získávali většinu a začali Angličany vyhánět ze země. S Benem se rozhodli odejít do Kanady. V Kanadě žila až do doby, kdy její

manžel v roce 1991 zemřel a Adina se rozhodla již ve vysokém věku a nemocná na závěr života vrátit do Československa. Zde se usídlila na zámku Dobříš u Příbrami. Zemřela 16. června 1991 v příbramské nemocnici ve věku 81 let. Pohřbena není! Její popel byl rozptýlen.

První hereckou příležitost dostala hned na počátku třicátých let ve filmu *Děvčátko, neříkej ne*. Skutečný zlom v kariéře mladé nezkušené herečky znamenalo až setkání a dlouhodobé partnerské soužití s Hugem Haasem. Hned první společný film *Život je pes* předznamenal její hereckou stylizaci na několik příštích let. Ve filmech jako *Mazlíček*, *Nezlobte dědečka* nebo *Děvčata, nedejte se!* opakovaně ztvárňovala prototyp mladé, moderní, ironické a sportovně založené dívky. O něco později se přehrála do postav mondénních, zhýčkaných žen z vyšší společnosti (*Velbloud uchem jehly*, *Švadlenka*, *Kristian*). Po odchodu do exilu se jí již nepodařilo na násilně přerušenu a slibně se vyvíjející kariéru nijak navázat.

Pranostiky



Leden

- ☒ Jsou-li v lednu na cestách tlusté ledy, podaří se výborně zelí.
- ☒ Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.
- ☒ Když v lednu včely vyletují, to nedobrý rok ohlašují.
- ☒ Když v lednu mnoho prší a málo sněží, z polí, luk i zahrad se málo těží.
- ☒ V lednu roste-li tráva, neúroda se očekává.
- ☒ V lednu sníh a bláto, v únoru tuhé mrazy za to.
- ☒ Když není konec ledna studený, únor to dvakrát nahradí.
- ☒ Leden studený, duben zelený.
- ☒ Když krtek ryje v lednu, končí zima v květnu.
- ☒ Mnoho sněhů v lednu, mnoho hřibů v srpnu.



Únor

- ☒ Únor bílý - pole sílí.
- ☒ Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.
- ☒ Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.
- ☒ Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.
- ☒ Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.
- ☒ V únoru prudký severníček - hojné úrody bývá poslíček.
- ☒ V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.
- ☒ Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.
- ☒ Teplý únor - studené jaro, teplé léto.

Březen

- ☒ Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.
- ☒ Březnové slunce má krátké ruce.
- ☒ Jestli březem kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.
- ☒ V březnu prach a v dubnu bláto - sedlákovi roste zlato.
- ☒ Březen bez vody - duben bez trávy.
- ☒ Jak prší v březnu, tak také v červnu.



Informace na závěr



Teplota vnitřních prostor Domova

Podle vyhlášky č. 6/2003 Sb. je stanovena vnitřní teplota pro zimní období v obytných zařízeních (jako je náš Domov pro seniory) na:

22 °C +/- 2 °C



Jakýpak veřejný pohoršení. Jsem otužilce Komárek a dělám svůj každodenní trénink.

Vzpomínáme

Leden

Libuše Němečková † 27. 1. 2011

Milada Martinásková † 31. 1. 2011

Únor

Helga Švejcarová † 11. 2. 2011

Olga Střížíková † 16. 2. 2010

Březen

Kazdová Libuše † 6. 3. 2011



Střípky z Domova

1/2012

Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská, Bc. Lucie Heinzová

Redakční tým

Pavla Borůvková, Marcela Kasprzyková, Dagmar Krčmářová, Květoslava Krčmářová, Josef Macíček,
Zlatka Pavlicová, Soňa Petruláková



www.dsbilovec.cz