

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

STŘÍPKY Z DOMOVA

2/2014



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíc duben, květen a červen 2014.

www.dsbilovec.cz

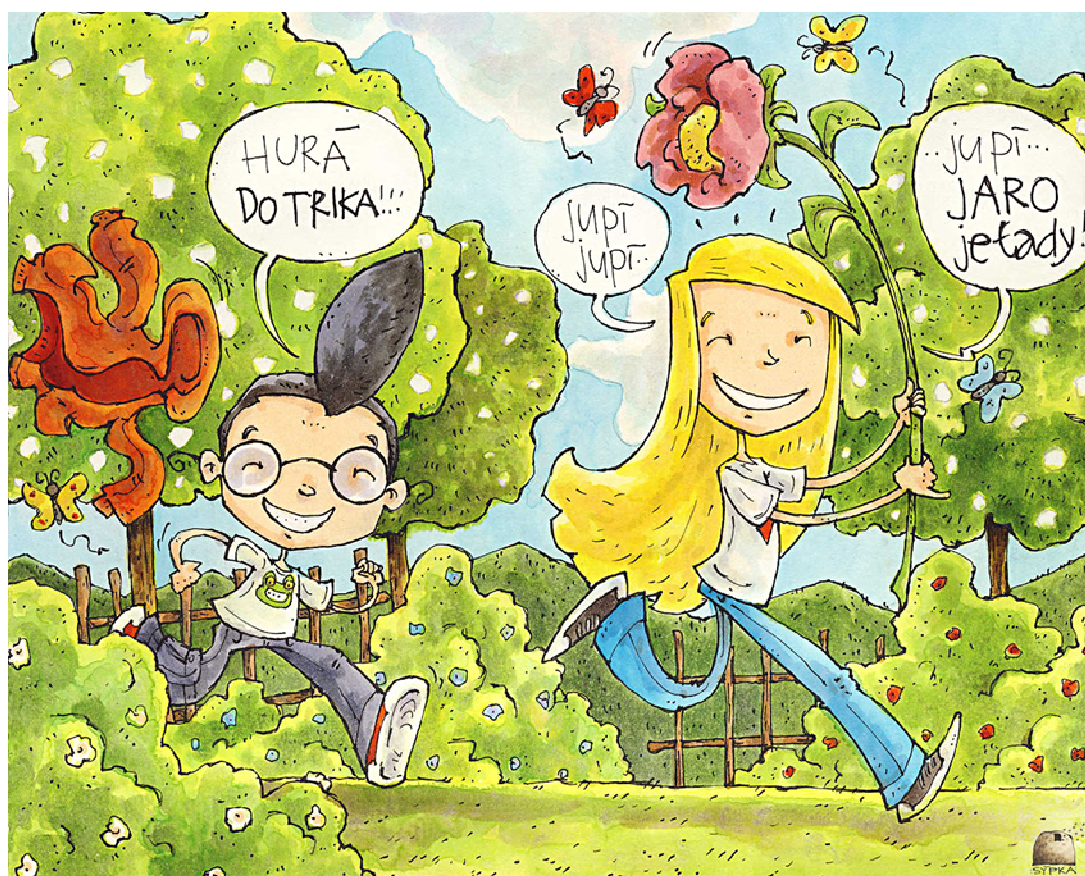
Milí čtenáři,

ze země vyrážejí nové rostlinky, stromy začínají pučet a ukazovat nové listy. Většina zvířat vyvádí svá mláďata, ptáci se vrací domů ze svých zimních stanovišť, přilétají první vlaštovky. S příchodem jara je všechno v pohybu, roste a rozvíjí se ohromnou energií.

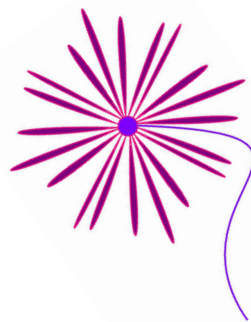


Pojďme společně s prvními jarními paprsky nahlédnout do nového vydání zpravodaje „Střípky z Domova“ za tím, co jsme prožili i za tím, co nás teprve čeká.

Vaše redakce

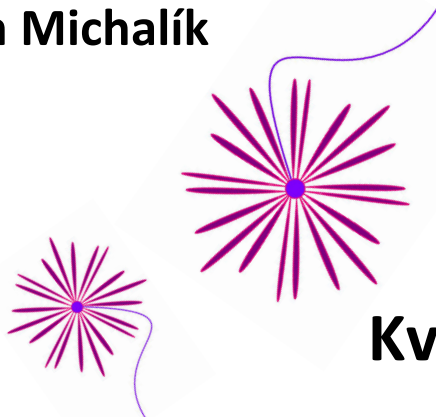


Naši jubilanti



Duben

| | | |
|-----------------------------|--------------|--------|
| Štěpán Markuliak | 03. 04. 1954 | 60 let |
| Květoslava Krčmářová | 14. 04. 1930 | 84 let |
| Jan Michalík | 29. 04. 1944 | 70 let |

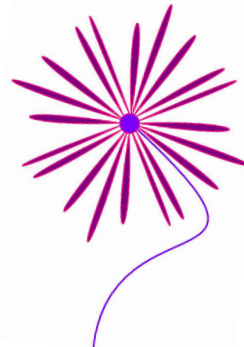
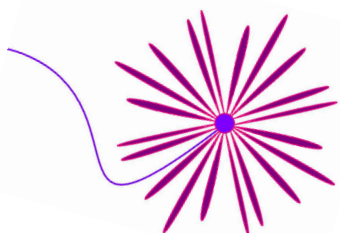


Květen

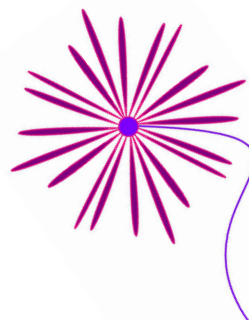
| | | |
|-------------------------|--------------|--------|
| Marie Krampolová | 06. 05. 1931 | 83 let |
| Anna Tomečková | 17. 05. 1920 | 94 let |

Červen

| | | |
|--------------------------|--------------|--------|
| Markéta Kapiasová | 10. 06. 1926 | 88 let |
|--------------------------|--------------|--------|



Přejeme vše nejlepší!



Co jsme prožili....



Hra na Popelku



„Hra na Popelku se Šárkou“ – tak zněla zajímavá upoutávka na měsíčním rozpisu aktivizačních programů. Pro klienty se nabízel zvědavý dotaz: „Jakou hru bude s námi ta naše sestřička Šárka hrát?“ Když jsme se shromáždili na patře u televize, naše Šárka byla na náš příchod již připravena. Na velkém podnose na stole byla hromada různých

druhů luštěnin, které byly smíchány dohromady. Při bližší kontrole jsme zjistili, že se jedná o hrách, fazole a také drobné těstoviny. Kolem podnosu byla řada různě barevných hrníčků. Dostalo se nám poučení a vysvětlení významu připravených pomůcek a jejich účelu. Naše sestřička nás informovala, že je to hra především na procvičování jemné motoriky prstů našich rukou a také pro posílení paměti.

Každý z nás obdržel tři hrníčky a jednu misku, do které sestřička nasypala připravenou směs těstoviny a luštěnin. Naším úkolem pak bylo vybírat jednotlivé druhy a třídit je do připravených hrníčků, dokud nebude miska prázdná.

I když se všem klientům nepodařilo dosáhnout správného rozdělení, účel hry byl splněn. Procvičili jsme si nejen prsty, ale také paměť. Jemná motorika je pro nás důležitá a budeme rádi, když si zase po čase „Hru na Popelku“ zopakujeme.



K. Krčmářová

Masopust v Domově pro seniory

Po předchozích dobrých zkušenostech s konáním maškarních bálů v našem zařízení jsme se rozhodli, že jej opět zorganizujeme a to v posledním týdnu měsíce února, přesně tedy 27. února 2014.



Protože se jednalo o poslední masopust před plánovanou opravou zařízení, chtěli jsme pozvat nějaké významné hosty, kteří by reji dodali na lesku. Vzpomněli jsme na naše významné akce z minulého roku, kdy to na celé čáře vyhrál zájezd do zoologické zahrady, kde bylo mnoho zajímavých zvířátek. Řekli jsme si, že alespoň jedno zvířátko ze ZOO by náš bál jistě učinilo zvláštním. Po jednání rady

moudrých v ZOO jsme dostali zprávu: „Protože malé prostory ve vašem zařízení nedovolují bezpečný pohyb zvířat, poradili jsme se a oslovili zástupce z říše hmyzu a tak k vám posíláme jednoho posla jara – sluníčko sedmitečné a také včelku Máju, které velkou popularitu zajistil Karel Gott. Aby vám však nebylo líto, že nedorazí zástupci zvířecí říše, nechali jsme pro vás zhotovit velmi zdařilé masky zvířátek, která alespoň tímto způsobem budou po celou dobu vašimi společníky.“ To všechno bylo zajištěno.

Paní vedoucí, která bál oficiálně zahájila naší hymnou, nejdříve popřála všem jubilantům, kteří měli v minulých měsících narozeniny, předala jim kytičku a my jsme se připojili sborovým „ŽIVIJÓ“. Pak následovalo pohoštění. Všichni si pochutnávali na připravené krmi, která zaplnila naše stoly. Byl tu výběr sladkého, masných výrobků i nápojů



včetně skleničky na přípitek. Naše mluvčí beruška nezhálela a dolovala od přítomných znalosti o masopustních zvycích. Její povídání bylo přerušováno přicházejícími maskovanými ženskými postavami, které představovaly pohádkové bytosti. Na všech jsme obdivovali nápaditost a snahu oživit staré a již i zapomenuté masopustní zvyky a tradice. Ženy se prý vracely z reje čarodějnic ve vedlejším okrese a přivezly s sebou i hosty, krásnou Ribanu, které se v hlubokých lesích ztratil její milý Vinettu. Rybaně se podařilo osvobodit ze



zajetí jejího mladšího bratříčka a přivezla jej s sebou. Nechybělo ani naše zamilované zpívání. Po úvodních textech, nám dobře známých a s velkou chutí zpívaných písniček, jsme přidávali další a další. Bylo opravdu potěšitelné vidět snahu všech přítomných vzpomenout si na slova písně a s chutí si zazpívat. Když se začalo stmívat, přišlo pomalé loučení. Při usínání jsme pak jistě mnozí v duchu děkovali všem, kteří nám toto pěkné masopustní odpoledne připravili. Díky vám všem, kteří jste byli s námi a těšíme se na shledanou ve starém – novém Domově.

K. Krčmářová

První vůně jara

Park v okolí našeho domova je doslova zaplaven žlutou barvou kvetoucích petrklíčů a mezi nimi sem tam zahlédneme i drobné květy sněženek. Ovzduším se také brzy rozšíří vůně medvědího česneku, který zatím jen nesměle vykukuje mezi první jarní trávou.

Byl krásný, teplý a slunečný den když jsme se s některými obyvatelkami sešly ke společnému povídání o přicházejícím jaru. Na ukázkou jsem si k našemu setkání

připravila několik zástupců probouzející se přírody. Uvázala jsem malou kytičku petrklíčů, sněženek, fialek, pár lístků medvědího česneku a během naší besedy si mohli všichni přivonět. Některé klientky řekly, že i když vědí, co na jaře kvete a vidí ty květiny kolem sebe, tak už je to docela dávno co držely v rukou kytičku sněženek či petrklíčů. Téměř všechny se pak postupně rozpovídaly o tom, jak na ně květiny působí, které kytky mají v oblibě a které ne. Došlo také na kytky, které



pěstovaly na svých zahradách. Od květin jsme se v povídání přesunuly také k počasí, které na nás velmi silně působí a dokáže ovlivnit naši náladu, ale shodly jsme se na tom, že i když je venku škaredě tak pěkná kytička má tu moc trochu smutek rozptýlit. Naše setkání jsme ukončily společným zpěvem písní s jarní tematikou a náš domov pak ještě chvíli zdobily malé kytičky prvních jarních květů.

L. Večerková

Objevujeme kouzlo mandal



Slovo mandala pochází z dávného východu a reprezentuje přitom magický kruh. Mandala je kruhový obrazec se středem, z něhož (či do něhož) směřují symetricky uspořádané tvary. I když původ tohoto slova je z východu, tak se jedná o multikulturní symbol jednoty a rovnováhy vyskytující se ve všech dobách, kulturách i náboženstvích.

Jak mandalu vytvořit? Je mnoho způsobů. Nejprve nakreslíme jemnou čarou kružnici na list papíru. Kružnici následně vyplníme buď náhodně tak, že necháme ruku volně malovat různé klikyháky a

propletené čáry, nebo ji vyplníme konkrétním obrazem, který pochází například z našich snů nebo meditací. Uvnitř kružnice můžeme zachytit scénu z denního života nebo objekt, který nás fascinuje v přírodě. Vyplnění kružnice je první krok.

Mandaly jsou především nástrojem osobního poznání, proto vytvořením určitých symbolů vystihneme mnoho našich částí. Naše tělo je obsaženo v mechanické části kresby. Vidíme tak náš nervový systém dosud nepoznaným způsobem v pohybech, které byly potřeba k vlastní malbě. Náš stav myšlení je odražen ve formách a strukturách, které se objevují v kružnici, a naše pocity jsou odraženy v použitých barvách. Když je mandala dokončena, získáme zajímavý ucelený otisk toho, co se v nás odehrávalo v daný okamžik.

V našem Domově jsme těmto magickým kruhovým obrazům věnovali jedno tvořivé odpoledne. Klienti byli na úvod seznámeni s původem a významem mandal a poté měli možnost vybrat si z nabídky vytištěných obrázků ten, který si chtějí vybarvit. Osobní výběr mandaly je důležitý, neboť mandaly působí na člověka nejen esteticky, ale slouží také k sebepoznání a relaxaci. Vybarvování mandal se může jevit jako zdánlivě jednoduchá činnost, je to však činnost velmi prospěšná, neboť pomáhá mimo jiné k procvičování jemné motoriky člověka.

Schwarzová



Tanec bez hranic

Skončila taneční ukázka tří dvojic, vystoupení tří dvojic, které se nám představily v rámci hudebně - tanečního odpoledne a nastaly další chvíle plné očekávání. Co nám tyto chvíle přinesly a na co budeme dál a rádi vzpomínat?

Ráda bych se vám svěřila se svými dojmy z jednoho příjemně prožitého odpoledne, které ve mě vyvolalo spoustu krásných vzpomínek...



Nejprve se s vámi podělím o své vzpomínky na dobu z konce války, kdy se život začal postupně vracet do normálních kolejí a všichni jsme tehdy žili s příslibem lepší budoucnosti. Pro nás patnáctileté to znamenalo také zábavu, která byla

v době války zapovězená. V té době jsem se zúčastnila jedné z prvních zábav, která se konala v hospodě v Těškovících. Vzpomínám si, že první starost nás děvčat tehdy byla, zdali bude v sále dost mládenců, abychom nemusely stát v koutě. Brzy jsme však měly po starostech, jelikož místní strážce pořádku oznámil, že mládež do 16 let musí zábavu opustit a tak jsme si alespoň venku, cestou domů, zazpívaly známé písničky, které se nesly z otevřených oken tanečního sálu. I na nás však přišla řada a o rok později jsme již na zábavě tančily i zpívaly spolu s ostatními.

Jeden z párů, který se nám v rámci tanečního odpoledne představil, tvořili naše milá pečovatelka a náš známý spolubydlící, který v rámci vystoupení jako jediný reprezentoval pánské osazenstvo našeho domova. Při tanci jsme pozorovali, jak se celý rozzářil a zavzpomínal na uplynulá léta. Jako bývalý muzikant a tanečník velmi šarmantně provedl svoji tanečnici, hezky se na ni usmíval a v závěru vystoupení dokonce vstal z vozíčku a ve stoje pronesl: „Kdybych mohl lépe

chodit, to bych vám ještě ukázal.“ Dokonalá souhra s jeho taneční partnerkou přinesla všem přítomným hluboký, nezapomenutelný zážitek.



Vystoupení posledního tanečního páru ve mně vyvolala vzpomínky na mou účast na maškarním plese, který se v dobách mého mládí také konal v Těškovické hospodě. Všichni přítomní byli tehdy doslova ohromeni maskami 6ti bílých čápů, kteří měli krásně řešené převleky. Bílé kombinézy jsme pošli bílým peřím a na obličeji nesměl chybět patřičně dlouhý čapí zobák. Rozlišnost pohlaví zajistily kalhoty nebo sukýnky a oblečení na nohou bylo samozřejmě červené. Masky to byly opravdu originální, avšak při tanci jsme na svých partnerech zanechávali část své výstroje (peří), po pár kolech se zdálo, že nešťastní čápi i čápice budou bez tanečníků a dokonce došlo i k drobným šarvátkám. Nakonec se čápi dali do páru mezi sebou a tím zachránili zábavu a možná i další pokolení čápů v našich krajích ...

Tyto a jiné vzpomínky ve mne vyvolalo naše hudbou a tancem naplněné odpoledne a myslím, že i mí spolubydlící budou mít dlouho na co vzpomínat...

K. Krčmářová

Novinky z Domova

Milí kolegové a obyvatelé Domova,

jmenuji se Ludmila Pustějovská a dne 17. 2. 2014 jsem nastoupila do Domova pro seniory v Bílovci jako sociální pracovnice. Přicházím mezi vás po své téměř šestileté rodičovské dovolené. Doma máme s manželem dvě malé holčičky, které už obě nastoupily do mateřské školky, a je dobře, že se jim tam líbí. Pro mne nastal čas vrátit se do zaměstnání. S nadšením jsem přijala nabídku pracovat v Sociálních službách města Bílovce a rozšířit tak tým všech lidí, kteří o vás pečují. Ráda bych se s vámi podělila o své počáteční dojmy z pobytu mezi vámi.



Už při prvním příchodu do budovy jsem ucítila velmi příjemnou vůni, bylo to takové milé, neviditelné přivítání, které ze mne rázem smylo strach a obavy z neznámého prostředí. Pomyslela jsem si, že tady se mi jistě bude líbit, tady budu ráda pracovat.



Od mého nástupu do zaměstnání již uplynuly téměř dva měsíce a mohu říci, že mé počáteční očekávání se naplňuje. V domově a nejen v něm, jsem se za tu dobu seznámila s mnoha milými lidmi, cítím přijetí nejen od svých nadřízených a spolupracovníků, ale také od klientů a to je pro mne důležité. Vážím si přátelského prostředí, podpory a líbí se mi tady. Děkuji. ☺

Rady našich babiček aneb co všechno dokáže ocet!?

Ocet si v českých domácnostech poslední dobu buduje silnou pozici nejen jako potravina, ale také jako čistící prostředek nebo příměs do kosmetiky. A co všechno dokáže?



Vyčistí koberec

Na skvrny na koberci naneste směs půl šálku octa a dvou lžic soli a nechte působit.

Naleští okna

Ocet přidáný do vody s tradičním prostředkem, který používáte na mytí oken, usnadní samotné mytí a zajistí oknu lesk.

Vyleští šperky

Zašlé a zčernalé šperky budou jako nové, pokud je na chvíli namočíte do octa a poté vyleštíte měkkým hadříkem.

Vybělí spáry

Pokud postříkáte octem a po chvíli omyjete spáry mezi kachličkami v koupelně, odstraníte nejen nejrůznější usazeniny, ale také plíseň.

D. Krčmářová



Pečeme tentokrát bábovku...

Bábovka je typické sladké pečivo nejen v Česku, ale také v Polsku, Rakousku, Slovensku a v jižním Německu. Formou a složením se bábovce podobá i italský *Panettone* a francouzská *Baba au rhum*.



PENETTONE



BABA AU RHUM

V Česku se bábovka připravuje nejčastěji dvoubarevná - se světlou a tmavou částí. V některých oblastech se do těsta před pečením přidávají rozinky, kandované ovoce, kokos nebo kousky čokolády. Bábovka se připravuje ve speciální formě, která dává pečivu typický tvar s tvorem uprostřed, a zdobí se cukrem.

I my jsme si typickou českou bábovku upekli.

Co budeme potřebovat na těsto:

- 2 hrnky polohrubé mouky
- 1 hrnek cukru krupice
- 1 hrnek mléka
- ½ hrnku rostlinného oleje
- 2 vejce
- vanilkový cukr
- prášek do pečiva
- kakao



Jak budeme postupovat:

Smícháme dohromady všechny suroviny s výjimkou kakaa a vypracujeme těsto. Připravíme si formu na bábovku, kterou vysypeme kokosem nebo moukou. Do formy nalijeme 2/3 těsta. Kakaem obarvíme zbylou 1/3 těsta a vlijeme rovnoměrně na „bílé“ těsto ve formě.

Pečeme pozvolna 30-40 minut v přehřáté troubě. Před podáváním posypeme moučkovým cukrem.



Dobrou chuť!

V. Molková

Zdroj: Bábovka [online]. Dostupné z < <http://cs.wikipedia.org/wiki/B%C3%A1bovka> > [cit. 2014-03-08].



Trénování paměti

Dne 12. 03. 2014 se v Domově pro seniory v Bílovci konala osvětová přednáška v rámci celonárodního týdne trénování paměti pod vedením trenéra paměti I. stupně p. Pavlicové.

Přednášky se aktivně účastnili nejen klienti ale i někteří z rodinných příslušníků a přátel klientů.

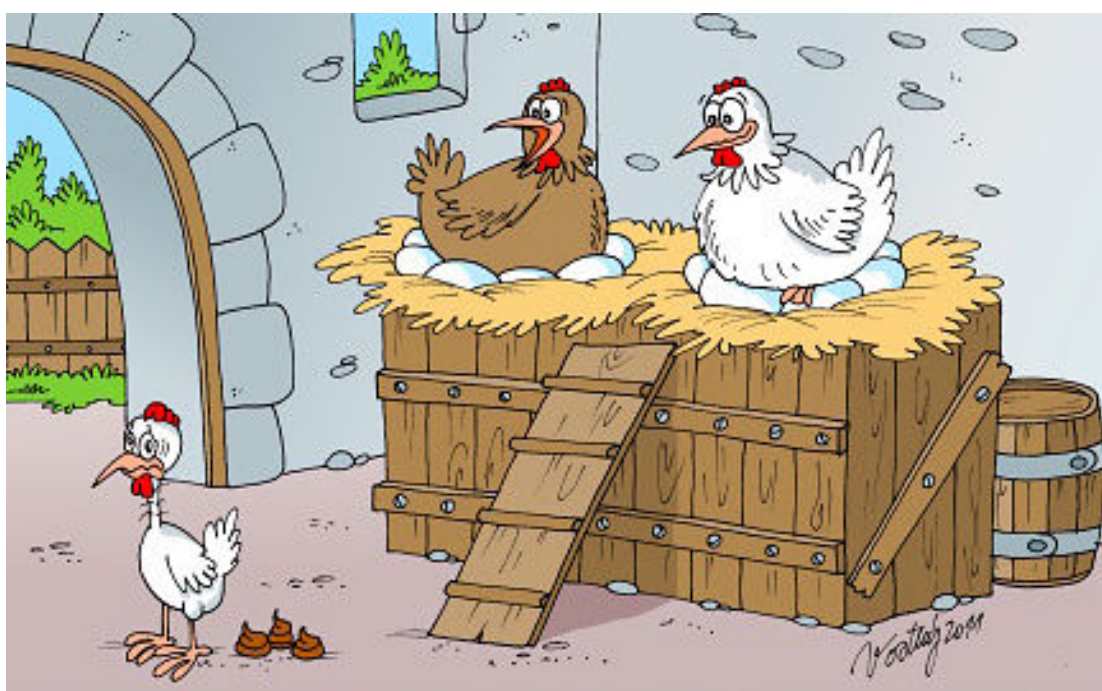
Cílem přednášky bylo „přesvědčit“ nejen seniorskou populaci, že si mohou poměrně dobře pamatovat, když jim někdo poradí, jak na to a svou paměť budou pravidelně trénovat a posilovat.

Účastníci byli seznámeni s historií a zakladatelem trénování paměti, s důvody proč trénovat paměť i s příklady jak paměť trénovat.

Po celou dobu trvání přednášky byli účastníci vybízeni k aktivitě. Mj. si vyzkoušeli jak zpracovat informace pomocí mnemotechnik.



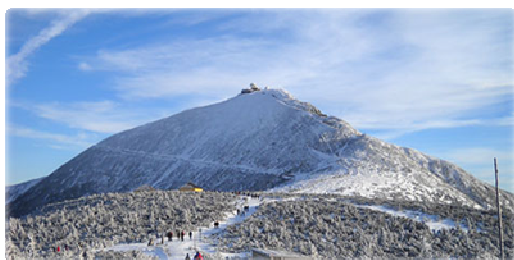
Z. Pavlicová



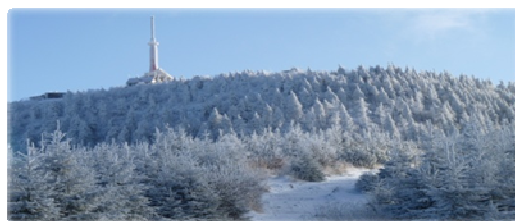
Tohle velikonoční období je pro ni vždy hodně traumatizující.
Pořád nevychytala, jak snášet vajíčka.

A jak dopadl kvíz „Hory a pohoří“?

Ocenění patří všem, kteří se do luštění kvízu zapojili!



Krkonoše - Sněžka (1 602 m)



Beskydy - Lysá Hora (1 323 m)



České středohoří - Milešovka (863 m)



Krušné hory - Klínovec (1 244 m)



Jeseníky - Praděd (1 492 m)

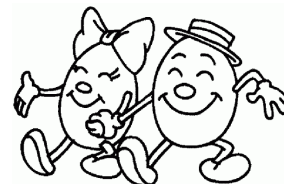
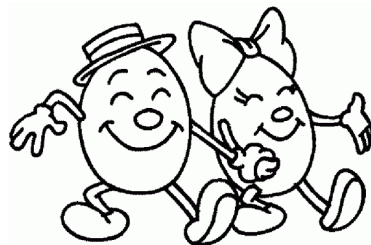


Vysoké Tatry - Gerlachovský štít (2 655 m)



Alpy - Mont Blanc (4 810 m)

Velikonoční kvíz



Do vynechaných částí níže uvedených vět se pokuste doplnit části vět tak, aby věta dávala smysl.

1. Vůbec se t o k tomu nehodí, je to jak na
2. Dali..... dohromady a našli řešení.
3. Naštval mě, vyletěl bych z
4. Přemohl ho, položilo ho na
5. Tohle umí dobře, má to v
6. Utečte, vezměte na
7. Zalíbila se mu, padla mu do
8. Už dlouho o tom přemýšlí, láme si s tím
10. Přejeme si, aby naši vyhráli, budeme jim držet
11. zeď neprorazíš.
12. Neměl ji rád, byla mu trnem v



Vy byste to mohl vědět, náčelník kozáků na šest?!

Tanec bez hranic

Žít znamená pohybovat se harmonicky v rytmu svého těla a okolního světa. Tanec byl dlouho pro svou schopnost vyjádřit život základem existence člověka. Byl neoddělitelnou součástí bohoslužby a modlitby. Oslavoval důležité mezníky v lidském životě – narození, vstup do dospělosti, sňatek i smrt. Smiřoval síly ovládající déšť, slunce, úrodnost země a plodnost člověka. Rytmus a pohyb jednotlivých členů kmene dávaly skupině sílu a jednotu během boje, útěchu ve smutku. Tanec umožňoval předávat znalosti mladším členům společenství. Tanec je jazyk, který využívá jednotu těla, mysli i ducha. Spojuje ty, kteří se ho účastní s těmi, kteří jsou jeho pozorovateli.



Hudba je energie. Umožňuje člověku setkat se s krásnem, nadějí, vítězstvím, s obrazy ze života. Hudba povznáší! Při nádherné hudbě si člověk neuvědomuje únavu, to, že tančí nebo cvičí. Zapomene na své neduhy, na svá omezení.

Taneční terapie je vlastně aktivizačně – rehabilitační program. Jedná se o cvičení a pohybovou aktivitu s hudbou, zaměřenou na klienty jakéhokoliv věku. Zábavnou formou jsou, při pěkné rytmické nebo naopak poetické hudbě,

procvičovány jednotlivé partie těla, mozek a paměť. Mnohým by se zdálo, že uvádět paměť není na místě, ale opak je pravdou. Tato aktivita je zaměřena právě na pohybovou paměť. Tak, jako se říká, že plavat, jezdit na kole či bruslit se nezapomíná, tak totéž platí pro tanec. Může za to právě pohybová paměť a tu se snaží taneční terapie aktivovat u každého účastníka.

Tanec má příznivý vliv na dýchání, krevní oběh, pohyblivost, svalové napětí, rovnováhu. Zapojuje všechny svalové skupiny těla i mozek. Ovlivňuje emoce a schopnost promlouvat k ostatním beze slov, zapojit se do společenství druhých. Slouží k prevenci depresí a úzkosti. Pohyb a tanec vám



vrátí optimismus. Vyplavuje se při něm hormon štěstí, který způsobuje dobrou náladu, tlumí bolest. Spojení pohybu a hudby tak tvoří úžasný elixír!

Impulzem pro zavedení taneční aktivity v našem zařízení bylo zhlédnutí videa Mg.A. Petera Velety, Ph.D., tanečníka, choreografa a terapeuta, který vypracoval taneční a pohybový program pro klienty seniorského věku a sklízí s ním úspěchy v Evropě i v Americe.

Všechny sestavy probíhají v sedu či ve stoje v rámci možností klientů. Jsou přínosné a snadno zvladatelné. Účastníci vytvoří kruh, který, jak známo, tvoří jednotu. Mohou se tak vzájemně pozorovat, sledovat i napodobovat asistenta nebo chcete-li průvodce touto aktivitou, který je součástí skupiny. Taneční aktivita začíná zpravidla krátkou rozcvičkou, která slouží k protažení a rozehrání těla účastníků. Rozcvička může být provázena hudbou. Pak již následuje vlastní taneční aktivita. Tanečníci se pohybují v rytmu hudby, tleskají, dupou nohama,

opakují jednoduchá gesta, usmívají se. Někteří přitom zavzpomínají na protančené večery, na první lásky, na mládí. Jiní se soustředěně odhodlávají uvolnit. Estetická stránka úplně ustupuje do pozadí a naopak je zdůrazňována chuť a elán k pohybu. Účast tanečníků je stavěna vždy na dobrovolnosti. Pokud vidíme únavu a vláčné pohyby, navrhneme přestávku, občerstvíme se nebo jenom posloucháme hudbu.

Při výběru hudby začínáme oblíbenými rytmy z dob mládí našich tanečníků. A tak zaznívá waltz, valčík, tango. Postupně můžeme zrychlovat a měnit hudební styly.



Nyní se dostáváme k vlastnímu nadpisu tohoto článku: „Tanec bez hranic“. Hranicí zde není myšlena hranice mezi státy, jak během první hodiny, pro obveselení všech, sdělil jeden z tanečníků. Hranicí je zdravotní omezení našich klientů, které vyžaduje používání různých pomůcek, například francouzských holí, chodítka a samozřejmě mechanického vozíku. Při tomto pohybovém tanečním programu takové hranice padají, ztrácí se. Vůbec nevádí, že tanečníci používají pouze jednu ruku či nohu.



Naši první ukázkovou hodinu jsme si připravili s dobrovolníky z řad klientů a personálu. Tzv. „předtančení“, jak jsme si tři krátké ukázkové sestavy nazvali, jsme secvičili pro představu ostatních, jak asi bude „tanec“ vypadat. Již při první ukázce, kdy všichni přítomní začali spontánně zpívat a doprovázet účinkující, jsme poznali, že atmosféra bude taková, jakou jsme si přáli mít.

Mezi jednotlivými předtančeními jsme zapojovali do tance i ostatní. Každý si vyzkoušel jaké to je pohybovat se v rytmu hudby. Pro zpestření jsme k tanci použili šátky. Zajímavé pro tanečnický bylo, když jsme je propojili stuhou a oni pocítili vzájemný pohyb, sounáležitost.

Velkým překvapením se stal tanečník z řad mužů, který vstal a vyzval jednu z průvodkyň programem k tanci, ačkoliv se převážnou část dne pohybuje na vozíku. Provedl partnerku dvěma tanečními kousky a skončil se slovy: „Kdyby mně nebolely nohy, tak bych vám ukázal!“ Vzhledem k jeho dřívějšímu tanečnímu nasazení, jsme mu to všichni věřili.

Taneční odpoledne jsme zakončili vzájemným sdělováním prožitků z tance u kávy a zákusku. „Těšíme se na pokračování, bylo to výborné!“, loučili se nadšeně tanečníci.

Dovolím si toto povídání o hudbě, pohybu a dobré náladě zakončit ještě jedním citátem zúčastněné tanečnice: „Dnešní setkání mně utvrdilo v tom, že mladé děvče je stále ve mně“.



S. Petrušáková

SENKOVÁ, Z. Léčba tancem [online].

Dostupné z <<http://www.vitalplus.org/article.php?article=389>> . 2010 [cit. 2014- 03- 01].

Blížkovská, J. *Úvod do taneční terapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003.

Když se řekne „cesta“ ...

Když se řekne „cesta“, většina z nás si vybaví cestu, po které chodí každodenně do práce, na procházku, cestu, po které jezdí autem nebo si vybaví ve vzpomínkách cestu, po které chodil jako dítě do školy a podobně.

Ale jak vlastně takové cesty vznikly? V raných obdobích lidstva, kdy lovci a sběrači sledovali pohyb zvěře, začaly vznikat chodníčky, stezky, pěšinky, které využívali k lovu pro svou obživu. Na těchto loveckých výpravách se setkávali jinými rody a kmeny. Zjistili, že si mohou vzájemně prospět, vyměňovat si různé potraviny, vzácnou sůl, řemeslné výrobky. Čím více po cestičkách chodili, tím více je rozšiřovali.

Významným počinem bylo ochočení si různých zvířat, například koně a osla.



Cestování se stalo rychlejší a náklady zvětšily svůj objem. Člověk vynalezl vůz a zase musely být cesty zvětšovány. Čím více se obchodovalo a cestovalo, bylo zapotřebí někde se občerstvit a vyspat, schovat před nepřízní počasí. Často se povozy polámaly a bylo nutné je opravit. Tak kolem cest začaly vznikat hospody, dílny kovářů a bednářů.

Mnohé cesty vedly přes nebezpečná území, která byla rájem zlodějů a lapků,



takže karavany se zbožím začali provázet ozbrojenci a vojsko. Čím cennější náklad, tím více ozbrojených pacholků a vojáků je provázelo.

Cesty musely být zpevňovány, protože původně měl jejich povrch podobu udupaného pruhu země či vyježděných kolejí od povozů. A tak přišli na řadu kameníci a cestáři,

kteří zlepšovali povrchy cest. Ke zpevnění se používaly hrubě opracované kmeny, břevna, oblázky, štěrk a kamení.

Cesty vedly nejen po souši, ale také po vodě. Nejprve byly řeky přecházeny přes brody, později se začaly stavět mosty. Nejprve dřevěné, později kamenné. Cesty přes bažinaté krajiny byly pokryty tzv. hatěmi, které byly tvořeny otěpkami z haluzí nebo slámy.



To vše stálo kupce, obchodníky a města hodně peněz, a proto na mnohých místech začali vybírat mýtné. Cesty propojovaly rozsáhlá území nynější Evropy a Asie. U nás patřila k nejznámějším Jantarová stezka.

S rozvojem obchodu a cestování se cesty nejen rozšiřovaly, ale se zdokonalováním povozů, později kočárů a samozřejmě s výrobou automobilů se cesty staly mnohaprúdové. Musela být vytvářena pravidla pro jejich užívání, ale to už jsme se skokem ocitli v současnosti.



Tímto úvodem jsme si přiblížili, v besedě s našimi seniory, základní význam slova „cesta“. Každý se při této debatě rozhovořil o tom, jaké to bylo v dobách jeho mládí. Jaké byly cesty ve vesnici, ze které pocházeli. Hovořili o tom, že auto bylo vzácností. Vlastnili ho jen ti

nejmovitější, ale také například doktor, který jezdil po okolních vesnicích za svými pacienty. Současně jsme se při povídání zmínili, že „cesta“ není vnímána jen jako věc umožňující pohodlnou chůzi či jízdu autem.

Cesty mohou být různé. Velký význam pro člověka má jeho „životní cesta“. Je to cesta od narození až ke smrti. Každý ji má jedinečnou, žádná není stejná. Každý člověk ji má jinak hrbolatou nebo uhlazenou, klikatou nebo rovnou. Na každé cestě jsou místa krásná i taková, na které bychom rádi zapomněli. Během životní cesty se člověk mění. Z malého dítěte, které se musí všechno teprve naučit, počínaje prvními krůčky, řečí až po společenská pravidla, dovednosti a znalosti pro budoucí práci a vztahy. Mění se od lehkovážného mládí k vážené a vyvráté osobnosti. Mění své názory a postoje k životu a dění kolem něj podle zkušeností, které získá. Samozřejmě to neplatí u všech ve stejné míře.

Životní cesta je spojena u mnohých lidí cestou duchovní. To je další význam spojený se slovem „cesta“. Je to cesta, na které provází člověka Bůh a víra v něj. Udává jeho životu řád, udává smysl, odpovídá na otázky, pomáhá překonávat překážky.

Společně s našimi seniory (a možná v duchu každý sám) jsme se zamysleli, jaké to bylo a je u nás samotných.

Každý touží po štěstí. Někdo je hledá v rodině, dětech, v práci, jiný v Bohu, v hledání pravdy, vědění, kráse či umění. Každý člověk je jiný, originální. A tak je také neopakovatelná „cesta“ každého z nás!

S. Petruláková



Životy známých osobností

Otakar Brousek starší

*28. září 1924 - †14. března 2014

Otakar Brousek starší byl jedním z nejlepších českých herců, dabérů i recitátorů. V září 2014 by oslavil úctyhodných 90 let.

Počátky jeho herecké kariéry směřují k ochotnickému divadlu, kde mohl uplatnit svoji vášeň

k divadlu i literatuře. Začínal jako ochotník bez formálního divadelního vzdělání. Amatérsky hrál i režíroval. V mládí také rád sportoval a hrál na housle.

Po 2. světové válce v roce 1945 přijal angažmá v divadle na Kladně, odkud pak v roce 1946 přešel do Studia Národního divadla v Praze. Krátce působil v Armádním rozhlasu a hrál ve smíchovském Realistickém divadle Zdeňka Nejedlého, odkud odešel na šest let do Divadla E. F. Buriana (1952–1959). Jeho domovskou scénou se stalo Vinohradské divadlo, kde zůstal po více jak třicet let. Po roce 1990 odešel do „hereckého důchodu“, ale ve Vinohradském divadle zůstal až do své smrti jako stálý host.

Za svůj život ztvárnil více než 120 rolí klasického i současného divadelního repertoáru a na 40 filmových rolí např. ve filmu *Andělská tvář*, *Svatby pana Voka*, *Můj brácha má prima bráchu* či *F. L. Věk*. Za jeho celoživotní mistrovství v činohře jej Herecká asociace v roce 2004 odměnila cenou Thálie a v roce 1996 získal Cenu Františka Filipovského za celoživotní mistrovství v dabingu.

Byl dvakrát ženatý. Se svojí první ženou, která předčasně zemřela, má syna Otakara Brouska mladšího a dceru Jaroslava Brouskovou - oba jsou herci. Podruhé se oženil s bývalou tanečnicí Národního divadla v Praze a herečkou Lukou Rubanovičovou.



J. Holubová

Otakar Brousek starší [online].

Dostupné z <http://cs.wikipedia.org/wiki/Otakar_Brousek_star%C5%A1%C3%AD>. [cit. 2014- 03- 10].

Foto: Deník/Karel Pech

Hvězdy hudebního nebe

Eva Olmerová

*21. ledna 1934 - †10. srpna 1993

Eva Olmerová byla zpěvačka, o které bylo mnoho řečeno a mnoho napsáno. Lze ji charakterizovat jako tvrdou dívku, žijící tvrdým životem a zpívající podmanivým hlasem. V divadle nemohla kvůli svému stylu života vydržet dlouho, Matuška byl rebel, ale Olmerová byla snad ještě divočejší. Mnohdy do divadla přišla s monoklem, mnohdy namol opilá, dvakrát za sebou vyhořela, nerozpakovala se i policisty titulovat vulgárními výrazy a když na to přišlo, třeba jim i nafackovat (za což nakonec strávila 12 měsíců za mřížemi). Navíc její dědeček pracoval ve Velké Británii pro Edvarda Beneše, její (druhý) manžel emigroval. Zkrátka Eva Olmerová měla problémy na vyšších místech doslova předurčené.



V dětství se učila hrát na piano, dráhu zpěvačky začala později u legendy naší scény Arnošta Kavky a v Pražském dixielandu. Od roku 1957 začala vystupovat, zprvu spíše po kavárnách, ale pak ji „objevil“ hledač talentů Karel Mareš a



dostal ji do Semaforu (poprvé také natočila singl a nazpívala na něj právě jeho skladbu *Jsi jako dlouhý most*). V divadle zpočátku zaskakovala za Pilarovou v druhé Zuzaně. Pak dostala roli v *Šesti ženách*, ale úřady jí zakázaly vystupovat v Praze a Semafor tehdy solidárně odjel hrát do Plzně. Bohužel se to nedalo tak udržet dlouho a Olmerová musela zkrátka z divadla odejít. Získala povolení v Praze přeci jen vystupovat, ovšem pouze mimo



Semafor, protože úřady se domnívaly, že tak se přeci jen hůře dostane do podvědomí lidí. Po nějakém čase se podařilo příslušná místa přeci jen uvolnit a do Semaforu se vrátila do hry *Tak co, pane barone* a vzápětí zde uváděla vlastní písňový Recital. Problémy s alkoholem ji provázely celý život a bohužel jej také předčasně ukončily.

Natočila řadu vynikajících dlouhohrajících desek i singlů, zpívala jazz, blues, country i pop (nejslavnější skladbou od ní zůstává Grossmannův text *Čekej tiše* na melodii *He'll Have To Go*). Za dob semaforského angažmá mnoho skladeb S+Š nenatočila – *Blues samotářky*, *Slunce zhaslo dojetím*, *Můj pes* a se Suchým ještě unisono beze slov nazpívali slavnou melodii *Muž a žena* na profilové album Ferdinanda Havlíka (nazpívala pro rozhlas i Vodičkovu a Suchého *Potkala jsem ho, přšelo*, ale ta se na desku nedostala).

Objevila se i v několika filmech - *Nikdo se nebude smát* (1965), podle povídky Milana Kundery, *Svatební cesta* (1966), *Flirt se slečnou Stříbrnou* (1969) podle Škvoreckého *Lvíčete, Valerie a týden divů* (1970) nebo *Lásky mezi kapkami deště* (1979).

Když v Praze vystoupila hvězda Ella Fitzgeraldová, seznámily se spolu, a Fitzgeraldová pak trvala na tom, že s ní musí Olmerová evropské turné dokončit. Pragokonzert ovšem pochopitelně nedovolil Olmerové vycestovat ze země. V 80. letech se její stav horšil, ale přesto zažívala jakýsi comeback a natáčela desky s muzikanty jako Michael Kocáb, Jitka Vrbová, Jana Koubková nebo Peter Lipa.

Zdroj: foto Ivan English

Eva Olmerová [online]. Dostupné z <http://www.semafor.cz/historie/osobnosti/eva-olmerova_53> [cit. 2014-03-08].

Judita Čeřovská

***21. dubna 1929 - †9. října 2001**

Judita Čeřovská (roz. Štěřbová) se narodila 21. dubna v Mostě. Pocházela ze smíšeného manželství, otec byl Čech a matka rodilá Němka. Tento fakt jí především v mládí způsoboval četné osobní potíže, jejichž příčinou byla

nedobrá politická situace jak v Čechách, tak i v Německu. Dětství prožila v Mostě, po zabrání Sudet Němci zůstala Judita i nadále v Mostě avšak se svou babičkou, její rodiče se odstěhovali do Řevnic u Prahy. Chodila do německé školy a od 12 let se učila hře na klavír. V roce 1942 byli Juditini rodiče na základě udání zatčeni (údajně poslouchali zahraniční rozhlas). Po několika měsících strávených v nacistickém vězení byli propuštěni. Její matka se však dočkala věznění ještě jednou. Od roku 1944 žila



rodina pohromadě v Řevnicích, kde Judita chodila do české měšťanské školy. Po válce pak vystudovala obchodní akademii v Berouně. Už během studií velmi často zpívala s různými studentskými kapelami. Svou poloprofesionální pěveckou dráhu začala až ve sedmadvaceti letech, kdy už byla provdaná za právníka Vladimíra Čeřovského a byla dvojnásobnou matkou. Počátkem 60. let nazpívala v tuzemsku několik velmi známých a populárních hitů, ale jelikož nebyla plně profesionalizovaná, nikdy naplno nespolečně pracovala s velkým tanečním orchestrem nebo renomovaným hudebním autorem. Možná že to byl důvod toho, že se doma nikdy nestala skutečnou hvězdou popmusic či stálíci. Hodně však spolupracovala s českou textařkou Jiřinou Fikejzovou. Velkou dávkou úspěchu určitě způsoboval také její obrovský osobní šarm, přirozená noblesa nebo i velká důslednost spojená s důkladností, s jakou přistupovala ke každé práci. Byla považována za velmi atraktivní a půvabnou ženu s velice podmanivým hlasem. Mnohem populárnější se stala v německy mluvících zemích, v bývalé SRN pravidelně koncertovala a měla i své stálé televizní pořady. Úspěch ji však provázal nejen v Německu, ale také v celé Evropě a bývalý Sovětský svaz nevyjímaje.

Společně s kolegy Karlem Gottem, Hanou Hegerovou a Josefem Lauferem vystupovala na světové výstavě EXPO 67 v kanadském Montrealu v pořadu Pop stars of Prague. Američtí hudební manažeři jí nabízeli zajímavá angažmá v zámoří, ale všechny nabídky nakonec hlavně z rodinných důvodů odmítla. Od roku 1989 vystupovala se skupinou Ivan Smetáček Jazz Ensemble, se kterým zpívala šansony, swingové a jazzové evergreeny.



V 90. letech se často objevovala i v České televizi a kromě toho tehdy vyšlo hned několik hitových výběrů s hudbou 60. let na CD (např. hity jako *Dominiku*, *Malý vůz*, *Dlouhá bílá noc*, *Je po dešti*, *Řekni, kde ty kytky jsou* atd.). Judita Čeřovská se objevila v malé roli zpěvačky v povídkovém filmu *DOCELA VŠEDNÍ NEDĚLE* (1959) nebo v seriálu *NÁHRDELNÍK*

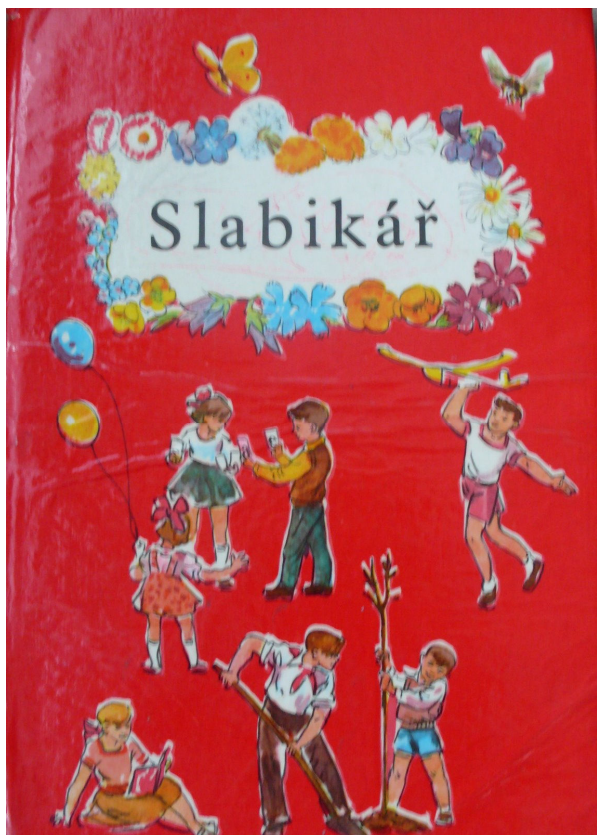
(1992). Ve filmech častěji zazníval její zpěv: např. v povídkovém filmu *DÝMKY* (1966) – povídka *Dýmka sv. Huberta*, v hudební komedii *SEDM ŽEN ALFONSE KARÁSKA* (1967), *HŘÍŠNÍ LIDÉ MĚSTA PRAŽSKÉHO* (1968) nebo ve filmu F. Renče *REBELOVÉ* (2001). Její osobní život i kariéru shrnuje dokument z cyklu *Příběhů slavných - VELKÁ HOLKA* (2005) v režii Tomáše Kábeleho.

Judita Čeřovská zemřela 9. října roku 2001 v Praze, ve věku 72 let. Je považována za jednu z největších pěveckých legend československé populární hudby 20. století.

Paní Olmerové a p. Čeřovské, kdysi velmi populárním ženám, jsme věnovali jedno společné aktivizační odpoledne. Zajímavosti z jejich životů, jsem čerpala ze známých, běžně dostupných časopisů a z internetu. V časopisech bylo k dispozici mnoho fotografií a pro dotvoření celé atmosféry vzpomínání jsem připravila i hudební ukázky jejich nejznámějších písní. Klienti, ale zejména klientky si v průběhu našeho povídání začaly tyto dámy trochu vybavovat. Bylo však zřejmé, že velký fanoušek těchto v minulosti slavných dam, se v kolektivu obyvatel našeho domova pravděpodobně nenachází. Mnohé informace byly pro mé posluchače překvapivé a písničky, které jsme pak společně poslouchali, nebyly klientům příliš povědomé. Z reakcí většiny zúčastněných však soudím, že se jim povídání o bývalých hvězdách naší hudební scény líbilo a jak mi bylo řečeno, přejí si v tomto tématu pokračovat i nadále...

Z. Pavlicová

Knížky mého dětství

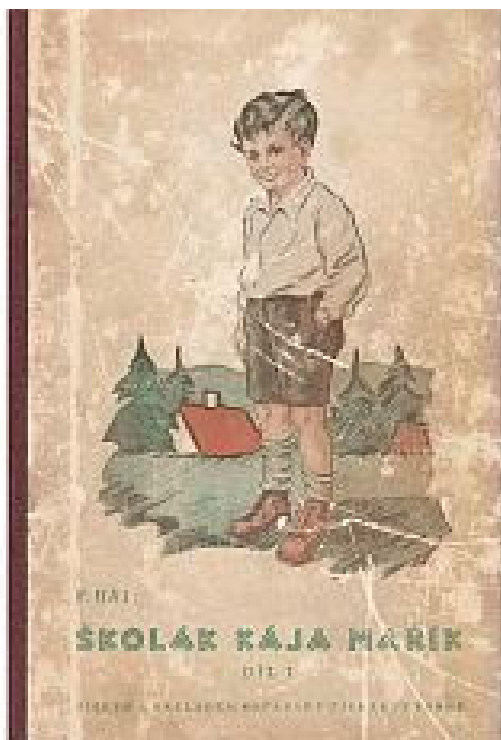


Společně strávené odpoledne jsme věnovali vzpomínání na knížky z dětství a vůbec na čtení v mládí jako takové. Pro klienty jsem si připravila pár knih, které jsem zdělila po své babičce. Mezi těmito knihami byl i starý školní slabikář plný textů, říkadel a básniček poplatných poválečné době. Právě na základě čtení z tohoto slabikáře se pak rozvinula diskuse plná emotivních vzpomínek na konec války a poválečné časy. Mnozí si vybavovali krátké příběhy z dob svého dětství a mládí. Vzpomínali, jak těžké, ale zároveň nadějně to byly časy a jak se lidé znovu učili žít ve vysvobozené zemi. V průběhu povídání a

vzpomínání na knížky z dětství vyšlo najevo, že v dobách, kdy byli naši klienti v dětském věku, nebylo mnoho času na domácí čtení. Rodiče měli spoustu práce a starostí se zajištěním domácnosti a k tomu práci na poli. Oni jako děti museli pomáhat. Na knížku přišel obvykle čas jen v rámci školní výuky nebo někdy předčítaly babičky. Mezi lidmi byly populární zejména příběhy vyprávěné v rámci společných sousedských setkání (např. na dračce peří) nebo zpívání na tancovačce, ale i při práci.

Mnozí klienti si vzpomněli zejména na evergreeny rané školní četby, jakými po dlouhou dobu, byly knihy: „Honzíkova cesta“, „O Letadélku Káněti“, „Malý Bobeš“ či tolik známá kniha „Babička“ od Boženy Němcové. Jedna z obyvatelek také vzpomněla příběhy Káji Maříka, které

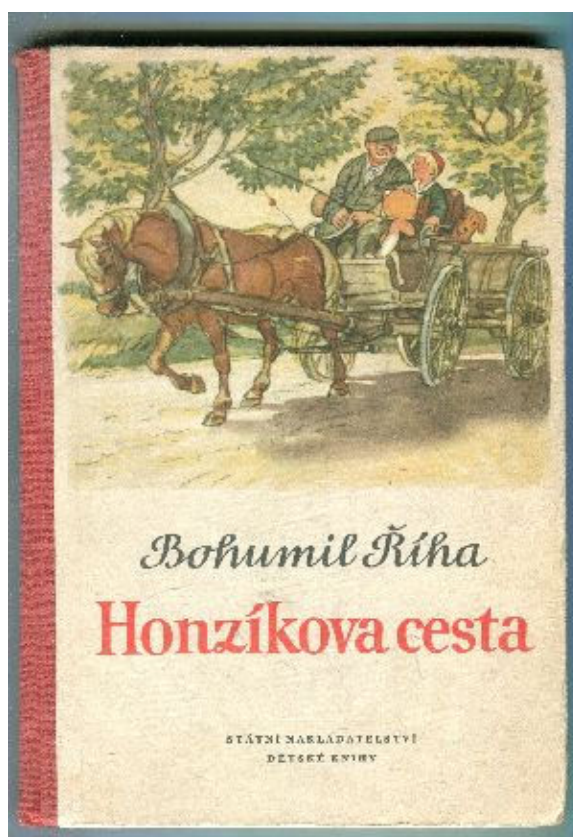
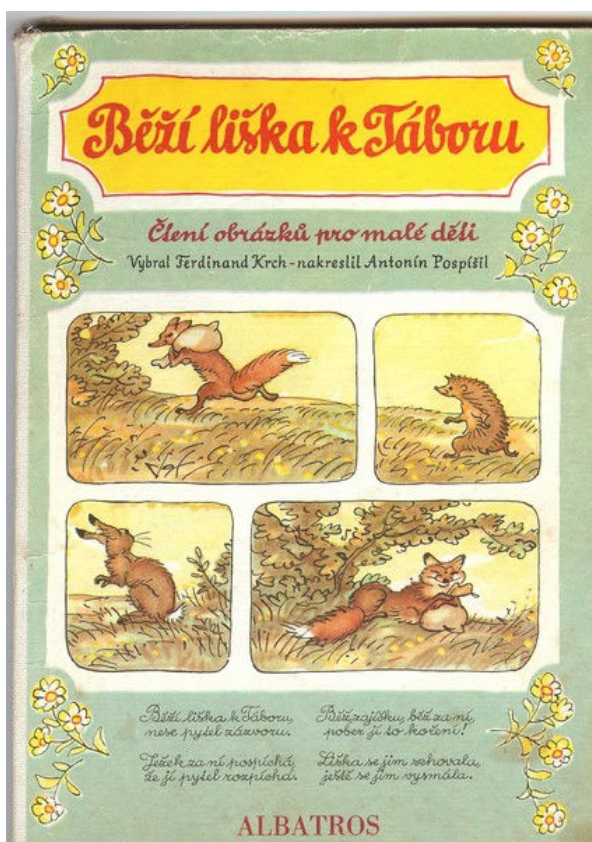




velmi vtipně napsal pan spisovatel Felix Háj a příběhy Gabry a Málinky, dvou nerozlučných kamarádek, které společně zažívají neskutečná dobrodružství a spoustu legrace.

Povídání o knihách i čtení krátkých úryvků či básniček klienti na závěr ohodnotili jako pěkné a zajímavé. Na příště vyslovili přání někdy se k tomuto tématu vrátit a možná se podrobněji seznámit s jednou či dvěma knihami, ze kterých bychom si mohli opět společně něco přečíst.

L. Pustějovská



Vzpomínáme

Duben

Olga Seidlerová



† 20. 04. 2012

Květen

Jindřiška Bílková



† 04. 05. 2012

Emílie Žižková



† 19. 05. 2012

Červen

Otilie Hejová



† 24. 06. 2012

Střípky z Domova

2/2014

Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská, Mgr. Lucie Heinzová, Ludmila Pustějovská, DiS.

Redakční tým

Jarmila Holubová, Květoslava Krčmářová, Dagmar Krčmářová, Vladimíra Molková, Zlatuše Pavlicová,
Soňa Petrušáková, Šárka Schwarzová, Lucie Večerková



Sakra, asi ztrácím nad tím jarem kontrolu...