

Časopis NÁŠ DOMOV

Domova seniorů na Novovysočanské



ROČNÍK 2014



**Středisko sociálních služeb
Městské části Praha 9**

ČÍSLO 14

Obsah

Rubrika: Významné události našeho Domova

<i>Návštěva 1. dámy ČR.....</i>	1
<i>100. narozeniny.....</i>	3
<i>Kavárnička a vystoupení dětské folklórního souboru Kytice.....</i>	4

Rubrika: Velikonoce

<i>Svátky znovuzrození.....</i>	5
<i>Pašijový týden.....</i>	6
<i>Velikonoční symboly.....</i>	8

Rubrika: Sportovní koutek

<i>Ať už záda tolik nebolí.....</i>	11
-------------------------------------	----

Rubrika: Koutek zábavy

<i>Skrývačky.....</i>	12
<i>Druhy sportů.....</i>	13

Rubrika: Kulturní koutek

<i>Kulturní program.....</i>	14
------------------------------	----

Návštěva 1. dámy ČR

12. března byl pro náš Domov seniorů Novovysočanská významný a vybočil z řady ubíhajících dní. Po náhodném telefonickém rozhovoru nám prezidentská kancelář ČR oznámila, že přijede 1. dáma ČR. Přípravy proběhly minimální. Shodli jsme se, že by paní Zemanová měla vidět náš Domov takový, jaký je v běžném provozu. Nebyli jsme si jistí, zda můžeme oficiálně informovat o této návštěvě, a po upozornění z kanceláře, že si 1. dáma nepřeje publicitu, jsme pozvali pouze fotografku, aby nám významnou událost nafotila.

Kolem 14. hodiny, kdy měla paní Zemanová přijet, stoupala nervozita jak zaměstnanců, kteří měli za úkol jí doprovázet, tak obyvatel Domova, kteří věděli, jaká návštěva přijede, a těšili se, že jí podají ruku. Paní Zemanová dorazila s hodinovým zpožděním. O to větší bylo naše překvapení, když z auta vystoupila nenápadná, tichá a hlavně usměvavá a milá žena. Nikdo by v ní 1. dámu nehledal.

Nejdříve jsme paní Zemanovou pozvali na malé pohoštění. Ochutnala z naší obložené mísy, vypila čaj. Svou skromností si získala naše srdce. Povídali jsme si o našem Domově, o jeho vzniku, o lidech, kteří tu žijí. No a po příjemné půlhodině jsme se šli podívat na obyvatele domu, na pokojíčky, kde lidé bydlí a na zajímavá místa našeho domova. Paní Zemanová se pozdravila s obyvateli, prohlédla si jejich bydlení a všechny potěšila milým slovíčkem. Při procházení budovou bylo pro nás zadostiučiněním, když paní Zemanová vešla do naší kaple. Zůstala nevěřičně koukat a užívala si atmosféru tohoto nádherně poklidného místa v našem Domově.

Paní Zemanovou upoutaly i pěkné knihy v naší knihovně, vzpomínkové předměty dekorující chodby a také moderní technika – ošetřovatelská vana a sprchové lůžko.

Prohlídku jsme zakončili v jídelně, kde ji netrpělivě očekávali někteří obyvatelé Domova. Došlo na podávání rukou, milá slova a dokonce i na slzičky.

Návštěva naší 1. dámy u nás byla nečekaně příjemná a pro mě tuto dámu přiblížila jako upřímnou a inteligentní ženu, která dovede být chápající a lidská.

Děkujeme!

Mgr. Michaela Žáčková



100. narozeniny v našem Domově

Málokdo z nás si asi dokáže představit, že bude moci jednou říci: „Je mi sto let“. Paní Anna Vanišová, obyvatelka našeho Domova, se tohoto vzácného jubilea dožila. A nejen to! Také ho řádně oslavila.



Ve čtvrtek 20. března jsme jménem Střediska sociálních služeb MČ Praha 9 uspořádali na její počest v knihovně Domova seniorů náležitou oslavu. Na stole se honosil krásný velký dort s čokoládovou stovkou a hojně zdobený různým ovocem. Ještě teď se mi sliny sbíhají, když na něj pomyslím... Zakousnout mohli oslavenkyně a gratulanti také chlebičky. Samozřejmě nechyběl ani lahodný nápoj v podobě šampaňského, vína, limonády či džusu.

Paní Vanišové přišli popřát rodina, klienti a zaměstnanci DS. Na jubilantku nezapomněl ani starosta Městské části Praha 9 Ing. Jan Jarolím. Paní Vanišové přijel pográtulovat a jak se sluší a patří na gentlemana s obrovskou nádhernou kyticí.



*Veronika Langerová
sociální pracovnice DS*

Kavárnička a vystoupení dětského folklórního souboru Kytice

Páteční odpoledne 28. 3. přišly nejen klientům našeho Domova seniorů, ale také nájemníkům DPS, klientům Denního stacionáře Hejnická a seniorům z Klubu seniorů Prahy 9 zpříjemnit odpoledne děti z folklórního souboru Kytice. Zatancovaly nám, zahrály na hudební nástroje a zaspívaly.



Děti bylo vskutku hodně. Na sobě měly nádherné kroje, vlasy děvčat byly spletené do dvou copů, které byly svázané červenými pentlemi. Jak sami řekli přítomní senioři, vystoupení souboru Kytice na chvíli zastavilo čas.

Před samotným vystoupením se konala kavárnička, kde se mohli účastníci občerstvit kávou a koláčky plněné různými náplněmi. Návštěvníci si mohli i během kavárničky zaspívat společně s Kristýnou Žáčkovou, která vede v našem Domově muzikoterapii.

Odpoledne to bylo skutečně vydaření a já věřím, že takových příjemných odpoledních při kávě bude stále jen přibývat.

Veronika Langerová
sociální pracovníce DS

Svátky znovuzrození

Velikonoce neboli Velká noc jsou jedny z nevyznamnějších křesťanských svátků, které ve své podstatě oslavují zmrtvýchvstání ukřižovaného Ježíše Krista. Stejně jako Vánoce i oslava Velikonoc se v průběhu vývoje lidstva rozšířila i mimo věřící a získala nový význam jako svátek oslavy jara, probuzení přírody a příchod teplejších a slunečných dnů, na které se všichni po dlouhé zimě těšíme. Velikonoce nemají pevně stanovené datum, konají se vždy po prvním jarním úplňku.

Příprava na Velikonoce však začíná mnohem dřív, tzv. Popeleční středou, která symbolizuje postní dobu a trvá 40 dní (kromě neděle). Půst v křesťanském smyslu se netýká jen zdržení se jídla a abstinence, ale člověk by měl pracovat i na proměně a obnově svého života. Půst pak vrcholí v pašijovém týdnu (týden, kdy došlo k ukřižování a zmrtvýchvstání Ježíše Krista), tedy velikonočním týdnem, kde každý den v týdnu má svůj význam vycházející z historie a tradice.



Obraz symbolizující Ježíšovo zmrtvýchvstání z roku 1350
Autor: Mistr vyšebrodského oltáře

Pašijový týden *aneb dny velikonočního týdne*

Každý den pašijového týdne má svůj název, svoje tradice, zvyky a pojí se s ním různé pověry.

Květná neděle je poslední postní nedělí, bývá označována také jako Květnice či Beránková neděle. Celý den probíhá ve znamení svěcení kočiček a i v dnešní době je tento den pro mnohé rodiny svátečním otevřením Velikonoc. Lidé přinášeli do kostela k posvěcení především jívové větvičky (lidově zvané kočičky). Když se nově posvěcené kočičky přinesly domů, staré kočičky, které byly doma zastrčené za křížem nebo za svatým obrázkem se spalovaly a na jejich místo přišly nově posvěcené. Někde polykali jednu až tři kočičky v domnění, že je celý rok nebude bolet v krku.



Modré pondělím posledním masopustním pondělím. Kostely se v tento den zdobily modrým, respektive fialovým sukнем. Původní přívlastek „modré“ však získalo z doslovného německého překladu „Blauer Montag“, kde slovo „blau“ bylo spojeno s významem podnapilý či neschopný práce. V našich krajích symbolizuje blížící se Velikonoce a pro křesťany byl symbolem volného dne. Podle tradice bylo v tento den lidem zapovězeno vykonávat jakoukoli práci a dětem a studentům začínaly jarní prázdniny.

Šedivé útery tradičně očekávaly zejména hospodyňky, pro které byl signálem, že je třeba uklidit a vymést pavučiny. Ani jeden z těchto dnů nebyl nijak výjimečný z hlediska lidových zvyků. Větší roli hrály a hrají dny nadcházející.

Popeleční středa bývá označována také jako Škaredá. Název byl pravděpodobně odvozen z biblického vyprávění, kde se Jidáš mračil na Ježíše, kterého posléze zradil. Podle pověry by se tento den lidé na sebe neměli mračit, aby jim to náhodou nezůstalo a nemračili se na všechny pak každou další středu během celého roku.

Zelený čtvrtek má velký význam. Je to den, kdy se podle Bible konala poslední večeře, při níž byl Ježíš Kristus zatčen. S tímto dnem je spojena i symbolika odpouštění, kdy byli bývalí kající se hříšníci přijímání zpět mezi věřící. Se Zeleným čtvrtkem se také nejvíce pojí tradice a pověry:



Leonardova freska Poslední večeře Páně v refektáři milánského konventu Santa Maria delle Grazie

- *kdo vstane brzy a omyje se rosou, vyhne se celý rok nemocem,*
- *kdo sní před východem slunce pečivo namazané medem, bude celý rok chráněn před uštknutím hadů a před žihadly vos,*
- *kdo zaseje o Zeleném čtvrtku len a hrách, dočká se bohaté úrody,*
- *kdo sní něco zeleného, bude celý rok zdravý,*

- *kdo si o zeleném čtvrtku nic nepůjčí a vyhne se hádkám, dočká se celý rok klidu a najdou si v k němu cestu i peníze,*
- *kdo na Zelený čtvrtek stoupne na železo, hned jak vstane, bude mít po celý rok zdravé nohy.*

Velký pátek je dnem velkého smutku spojený s odsouzením Ježíše Krista ke smrti na kříži a jeho ukřižováním. Výzdoba kostelů byla chudá, písně se zpívaly bez doprovodu varhan a v některých místech hlas zvonů nahrazovaly řehtačky. Po vesnici se chodilo s velkým hlukem a děti s řehtačkami honily Jidáše. V tento den se nepracovalo, nejedla se vejce, nepilo mléko a nesmělo se ani prát.

Bílá sobota je posledním dnem 40ti denního půstu a název vychází z toho, že jsou při obřadech křtěni novokřtěnci, kteří nosí bílé roucho, které je symbolem čistoty a připomíná smytí hříchů křtem. V tento den bylo Ježíšovo tělo sundáno z kříže a uloženo do hrobu. Před východem slunce se muselo uklidit, vybalit stavení a vymetalo se novým koštětem. Pekly se mazance, beránci i chléb. Chodilo se třást stromy, aby se probudily k životu, chlapani pletli pomlázky z vrbových proutků, vázaly se březové větvičky a zdobila vajíčka.

Boží hod velikonoční. Podle Bible vstal Ježíš Kristus z mrtvých. Pro křesťany se jedná o nejvýznamnější svátek roku. Ze soboty na neděli došlo ke zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Noc byla označována za „velkou“ a odtud také název Velikonoce. V neděli se také začala jíst tradiční velikonoční jídla – vejce, mazanec, beránek, víno,

chléb. V tento den se světily velikonoční pokrmy, hospodář pak odnášel kousek svěceného mazance, vejce a vína na zahradu, po i do studně, aby měl hojnost ovoce, obilí a vždy dobrou vodu.

Velikonoční pondělí bývá někdy označováno také jako červené. Červená barva podle pověry ochraňovala před démony a zároveň symbolizovala lásku a život. Velikonoční pondělí je spojeno s koledováním a pomlázkou, které známe i dnes. Tyto tradice se nejvíce dodržují na vesnicích a v menších městech.



Velikonoční symboly

Pletení pomlázky a koledování

Proutí, ze kterého se pomlázky pletly, byla přisuzována životodárná síla – kdo dostal pomlázkou, ten omládl. Hospodář hned brzy ráno našupal všem domácím pomlázkou, aby byli po celý rok čilí. Brzy ráno vycházeli koledníci šlehat děvčata, aby z nich vyhnali nemoci a lehnost a naopak, aby byly mladé, veselé a pilné. Za to od děvčat dostávali cukroví a malovaná vajíčka.

Barvení a zdobení vajíček

Vajíčko samo o sobě nese symboliku rodícího se života a znak přicházejícího jara. Vajíčka jako dar za pomlázku nedostával každý. Byla vzácným darem, protože na skořápkách byla vytvořena šikovnými rukama děvčat mnohdy hodiny trvající díla. Zvláštní postavení má velikonoční vajíčko červené jako symbol života a krásy.

Velikonoční beránek

Beránek jako symbol Velikonoc má dlouhou tradici pocházející z pohanských dob a význam má i u židů a křesťanů. Jako mírné stvoření personifikuje samotného Ježíše Krista a je i symbolem všech mláďat, počátku nového života, jara koloběhu života a zázraku stvoření.

Za méně známou, ale v poslední době více dodržovanou tradicí lze považovat z Německa převzatého velikonočního zajíčka, který přináší dětem čokoládová vajíčka.

At' už záda tolik nebolí

Dvě stránky minulého čísla bylo věnováno také sportovnímu koutku, v němž bylo popsáno pár jednoduchých cviků na procvičení Vašich kloubů. Také v tomto čísle bych Vám ráda zprostředkovala několik dalších cviků, které jistě zvládnete.

Uvolnění krční páteře

Cvičení vsedě

Cviky provádějte vsedě na židli s opěradlem. Trup držte vzpřímeně, ramena tlačte dolů a hlavu mějte vytaženou vzhůru.



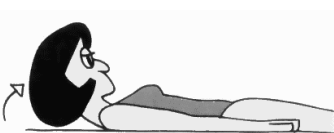
Předklánějte a zaklánějte hlavu.



Uklánějte hlavu do stran.

Cvičení vleže

Cviky provádějte na rovné pevné podložce. Paže jsou připaženy dlaněmi k podložce.



Pomalou zvedejte hlavu od podložky a přibližujte bradu k hrudní kosti. Proveďte pohyb bradou na stranu směrem k jednomu rameni, pak zpět do výchozí polohy a na druhou stranu

Skrývačky

Pozorně si přečtete následující věty. V každé z nich je ukryté zvíře.

- 1) Klepe se zimou, protože je 15°C.
- 2) Bob rychle utíkal přes pole.
- 3) Měl velké křeče, které se nedaly vydržet.
- 4) Dorotka si hnedka prohlédla novou knížku.
- 5) Některé dámy šly raději na kolonádu.
- 6) Nechtěl jsem po létě opustit mou chalupu.
- 7) Na obloze se objevil černý mrak.
- 8) Máslo nešlo rozetřít, jak bylo tuhé.
- 9) Templářští rytíři patří k nejznámějšímu rytířskému řádu.
- 10) Nemůžu najít hadr na podlahu.
- 11) Umíme dvě děleno dvěma.
- 12) Nesli mák z pole, které bylo za kopcem.

Druhy sportů

Ke každému druhu sportů uveďte 5 příkladů.

Míčové sporty:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Vodní sporty:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Zimní sporty:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Kulturní přehled aneb kde byste rozhodně neměli chybět

7. 4. 10:00 – 11:00 Kulatý stůl

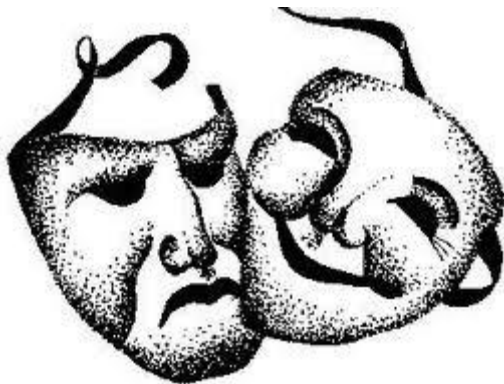
Na tomto setkání se řeší převážně stravování. Hovoříme ale také i o provozních záležitostech a o všem, co Vás zajímá.

Duben 10:00 – 11:00 Popovídání

Na tomto setkání s paní ředitelkou a sociálními pracovníky se povídá o různých záležitostech, které se netýkají jídla.

Duben Výlet

Během dubna by se měl uskutečnit výlet do Přerova nad Labem do skanzenu.



Podrobnější informace budou vždy vyvěšeny na nástěnce u jídelny.