

Křišťanoviny

jaro 2019



Život v domově • Lidé v domově • Péče • Svět seniorů • Zamyšlení • Poděkování • Babiččina kuchyně



Slovo úvodem

Slunce má již sílu, začíná hřát a opalovat naše tváře. Stejně tak, jako slunce dokáže hřát a dotýkat se svými paprsky našich těl, dokáží podobné věci i lidé, pokud chtějí.

V tomto čísle vám představíme ty, kteří dokáží rozdávat radost a osobní blízkostí zahřívají srdce druhých – naše dobrovolníky. Zaslouží si poděkování a obdiv nás všech za to, že svůj volný čas obětují s láskou druhým, a to bez jakéhokoliv nároku na odměnu. Když jsem nedávno v pátek odpoledne odcházela z práce s myšlenkami na nadcházející odpočinek, ve dveřích jsem se potkala s jedním z našich dobrovolníků.

Hanka Rabenhauptová s úsměvem na tváři, plná elánu a s množstvím pomůcek vbíhala do dveří, aby po týdnu své práce, připravila našim seniorům hezké odpoledne. Naši dlouholetí dobrovolníci manželé Schönbauerovi zase seniorům věnují sobotní dopoledne, vyprávějí, zpívají, hrají na kytaru a na housle. Obětují vlastní volný čas, aby zpříjemnili volný čas druhým. Ptáte se, kde dobrovolníci berou sílu a proč

to vlastně dělají? Pak zalistujte v Křišťanovinách, my jsme se jich na to zeptali. Dozvíte se také to, že dobrovolnictví může mít více podob a jak lze naplnit myšlenku „důchodci důchodcům, aby nikdo nebyl sám“.

Přeji vám, aby vás i ostatní zprávy v novinách potěšily a zahřály

Ing. Bc. Hana Vojtová, ředitelka



www.domovseniorupt.cz

Vydavatel: Domov seniorů Míša Křišťana Prachatice, Bavorská 936, 383 01 Prachatice, IČ: 004 77 109
registrace MK ČR E 18361 • zpracovala: Mgr. Marika Karbáčová, sociální pracovnice
sazba a tisk: KLEINWÄCHTER holding s.r.o. • FOTO: Karel a Hana Rabenhauptovi

Ohlédnutí za zimou

Zdála se vám letošní zima nepředvídatelná? Některé dny to vypadalo, jako by ani zima nechtěla být zimou. Vánoce byly skoro na blátě, některé dny připomínaly spíše jaro a následně nás zachvátily přívally sněhu s pořádnými mrazy. Bez ohledu na to, jaké bylo zrovna počasí, u nás se stále něco dělo.

V listopadu a v prosinci nás přišli do domova potěšit i ti nejmenší. Při Světovém dni laskavosti si děti ze ZŠ

Vodňanské vyzkoušely, jaké je vykonat nezištný laskavý skutek u nejstarších obyvatel Prachatic. Naši senioři byli obdařeni nejen skvělou náladou, láskou, ale také dostali od dětí přáníčka, které samy vyrobily. V prosinci seniorům zazpívaly děti z MŠ Česká, dále ze ZŠ Vodňanská a ze ZŠ Národní.

Ve spolupráci s Městskou knihovnou Prachatic, se uskutečnilo několik literárních kavárén. Krásnou předvánoční



atmosféru navodily děti z dětského chrámového sboru v Prachaticích pod vedením Mgr. Kamily Strejčkové. Do kouzelné vánoční nálady přišel vikář Petr Plášil, který poutavě vyprávěl o Adventu, Mikuláši a Vánocích.

V předvečer svátku sv. Mikuláše podle tradice také k nám přišel s nadílkou Mikuláš ve společnosti anděla a čerta.

Štědrý den přinesl do domova seniorů krásnou vánoční atmosféru. Tento den byl zahájen jako obvykle „nošením Jezulátka“. Jedná se o dlouholetou tradici, při níž všichni společně zpíváme koledy a rozdáváme našim seniorům dárky. Slavnostní večere se účastnili i někteří rodinní příslušníci našich uživatelů. Servírovalo se klasické české štědrovečerní menu. Atmosféru Vánoc umocnil společný zpěv koled.

O příjemný závěr roku, oslavu Silvestra, se postarala dechová hudba „Malá Vlachovka“.

Nový rok jsme začali vesele s panem Tischlerem. V jídelně domova panovala příjemná a veselá atmosféra. Každý z účastníků si našel „svou píseň“, na kterou si zazpíval.



Literární kavárnu v novém roce uvedla Jaroslava Pixová. Vyprávěla o zámčích a tvrzích, které se nachází v Jižních Čechách, a nechyběly ani fotografie z minulosti.

Pohlazením byla pro všechny zúčastněné návštěva moderátora Českého rozhlasu PhDr. Františka Novotného, spolu s kontrabasovou virtuózkou Evou Šašínkovou a houslistou doc. Milošem Černým. Publikum ocenilo poutavé vyprávění Františka Novotného okořeněné humorem a výjimečnou muzikalitu obou hudebníků.

Karel Šedivý, bývalý člen orchestru opery Národního divadla v Praze přijel s vystoupením „Vzpomínky na Karla Hašlera“. Všichni zpívali společně s ním a znovu si uvědomili, že „ta naše písnička česká, ta je tak hezká, tak hezká...“

V únorové literární kavárně jsme měli možnost cestovat s Petrem Hejnou až do Afriky, konkrétně po Tanzanii.

Ve spolupráci s organizací Mezi námi se domov zapojil do projektu s názvem Mezigenerační setkání. Díky těmto programům se setkávají ti, mezi nimiž je věkový rozdíl třeba více než 80 let života. Do Domova docházejí děti z MŠ Česká a MŠ Skalka a společně zpívají písničky, vyprávějí si pohádky a tvoří. Děti a senioři se při těchto setkáváních poznávají a objevují své rozdílné světy.



Přehled akcí konaných v Domově seniorů Mistra Křišťana Prachatic (březen – červen)

Název akce	Termín akce	Název akce	Termín akce
Masopust za účasti pana Jana Tischlera a hry na harmoniku	5. 3. 2019 14.00 hodin	Literární kavárna 120 let založení vlakového nádraží v Prachaticích - Ladislav Šlégr	2. 5. 2019 14.00 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	6. 3. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Skalka	8. 5. 2019 9.30 – 10.30 hodin
Literární kavárna Malířské poutě Šumavou - beseda s Karlem Skalickým z Městského muzea ve Volyni	7. 3. 2019 14.00 hodin	Svátek matek za účasti pana Jana Tischlera a hry na harmoniku	10. 5. 2019 14.00 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Skalka	13. 3. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	15. 5. 2019 9.30 – 10.30 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	20. 3. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Skalka	22. 5. 2019 9.30 – 10.30 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Skalka	27. 3. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Jak se hladí duše – Dr. Novotný	23. 5. 2019 14.00 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	3. 4. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	29. 5. 2019 9.30 – 10.30 hodin
Literární kavárna Život s vášní a čokoládou - s ochutnávkou - Marcela Krčálová	4. 4. 2019 14.00 hodin	Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Skalka	5. 6. 2019 9.30 – 10.30 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Skalka	10. 4. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Literární kavárna Šumavská příroda a památky - beseda s Josefem Peckou	6. 6. 2019 14.00 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	17. 4. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	12. 6. 2019 9.30 – 10.30 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Skalka	24. 4. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Skalka	19. 6. 2019 9.30 – 10.30 hodin
Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	1. 5. 2019 9.30 – 10.30 hodin	Projekt Mezi námi – Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Česká	26. 6. 2019 9.30 – 10.30 hodin

Společný život – Rozdávání malých radostí

„Lidé míjejí štěstí. Ne že by jej nikdy nenašli, ale nezastaví se, aby si ho užili.“

William Feather (1889-1981)

Udělal jste někomu v poslední době jen tak radost? Potěšili jste ho či pro něj udělali nějakou maličkost, která by mu zvedla náladu a zahřála u srdíčka? Rozdávát malé radosti a milá slůvka druhým jsou také důležitá. Stačí pouze opřevovat úsměv. V dnešním konzumním světě si lidé ani neuvědomují, jak moc důležité to je. Mnohdy si lidé myslí, že vše zachrání peníze a velkými dary. Zapomněli však na ty malé avšak velké dary – dary radostí z maličkostí, nečekaná potěšení, překvapení, sdílení vzájemnosti, pocity sounáležitosti a lásky. A co poté senioři? Senioři mohou být v některých případech odsunuti na druhou kolej, protože jsme v postmoderním světě nuceni stále více pracovat, abychom tak uživili

celou rodinu. Soustředíme se na výsledky a neustále se snažíme překonávat nové a nové cíle. Jsme v jednom kole.

V Domově si tyto skutečnosti ještě více uvědomujeme, protože se zde setkáváme s konečnou fází lidského života, a víme, že život je pomíjivý. Domov seniorů není jen sociálním zařízením, ale stává se domovem pro všechny přítomné seniory.

Zkusme se na chvíli zastavit, zamyslet se, kdy jsme jen tak někoho obdařili radostí a potěšili druhého...?

Před Vánocemi si sociální pracovnice Mgr. Marika Karbáčová připravila pro seniory malý projekt s názvem „Tajný kamarád“. Úkolem seniora bylo vytvořit si svoji obálku, do které pak tajný kamarád (který byl předem vylosován) vkládal různé překvapení,

maličkosti, které druhému udělali radost a potěšili ho. Senioři však netušili, kdo je jejich tajný kamarád. Čtrnáct dní pak museli hlídat svou obálku a obdarovávat malými radostmi svého kamaráda. Stačilo třeba milé psaníčko.

Hra se setkala s velkým úspěchem. Senioři se těšili, až si vyzvednou svou „radost“ z obálky, potají se plížili k obálkám, tak aby je nikdo neviděl a nevyzradil se tak tajný kamarád.

Vyzkoušejte si takovou hru se svými blízkými, potěšte je, udělejte jim „jen tak“ radost. Co je víc než spokojený úsměv druhých? Radujte se ze své přítomnosti s blízkými a užívejte si každých chvil života. To, co se může jevit dnes jako samozřejmost, zítra může být úplně jinak. Vážme si společných chvil.



Dobrovolnictví v domově seniorů

„Dobrovolník je obyčejný člověk, který dělá neobyčejné věci.“

Chcete věnovat část svého volného času ve prospěch jiných lidí? Chcete mít pocit užitečnosti, získat nové zkušenosti, kontakty, nové dovednosti? Každý z nás umí něco, co může nabídnout...

Dobrovolnictví

Dobrovolnictví znamená darovat kousek sebe někomu jinému. Být dobrovolníkem je samo o sobě velká věc, dobrovolník věnuje druhým svůj volný čas, dovednosti, emoce, svou lásku.

Kdo může být dobrovolníkem?

Dobrovolníkem se stává obyčejný, přesto nevšední člověk, je starší patnácti let a rozhodl se věnovat zdarma část svého života a energie stárnoucím lidem.

Co mohou dobrovolníci v domově seniorů vykonávat?

„Práce“ dobrovolníka spočívá třeba v naslouchání a rozhovorech, ve čtení knih, společně s uživateli mohou hrát stolní hry, luštit křížovky nebo se vydat na procházku po zahradě. Mohou také pomoci při pořádání různých společenských akcí anebo sami připravit zajímavý program. Dobrovolnická činnost může být pravidelná, ale i nepravidelná anebo jen nahodilá.

Chcete-li smysluplně a aktivně trávit svůj volný čas? Chcete se více dozvědět o seniorech, o jejich radostech a starostech? Pokud Vás možnost takové spolupráce oslovila, napište nám svou představu na email: domov@domovseniorupr.cz. Odměnou není jen dobrý pocit z prospěšné práce, ale je to i získání zkušeností.

Rozhovory s dobrovolníky

Městská organizace Svazu důchodců z. s. Prachatice byla založena v roce 1995 a nyní sdružuje skoro 400 členů. Předsedkyní organizace je paní Zdena Hrůzová, která jej byla oslovena pro rozhovor do Křišťanovin. Motto organizace zní: „Aby nebyl nikdo sám“. Organizace spolupracuje s Domovem, kde nabízí rozmanité programy v podobě sportovních letních olympiád, vystoupeních Heligonské show, dále Radostného přátelství – pěveckého souboru, Senior tanečního country klubu, Klubu SenSen a mnoho dalších aktivit.



Zdena Hrůzová

Co Vás přivedlo k dobrovolnictví v Domově?

Konkrétně k vám nás přivedl náš bývalý předseda Jiří Dolejš, který vymyslel akci „Důchodci, důchodcům, aby nebyl nikdo sám“, která spočívá

v zajišťování odpoledního programu pro vaše uživatele vždy první úterý v měsíci.

Proč jste se stala dobrovolníkem v Domově?

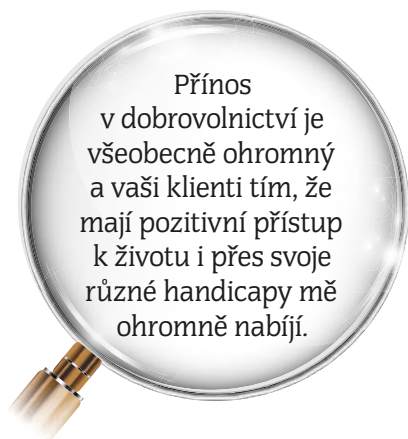
Motivace ohledně dobrovolnictví právě u vás byla jednoznačná také i proto, že mezi vašimi uživateli byli i naši členové, a tak jsme jim a nejen jim chtěli zpříjemnit pobyt, aby stále cítili kontakt se svými bývalými kamarády. Navíc dlouhou dobu jsem také zpříjemňovala pobyt i mému tatínkovi, který byl také klientem Domova.

Mohla byste nás seznámit s aktivitami, které si připravujete na setkání?

Uživatelům představujeme v rámci dobrovolnictví program našeho country klubu, který se koná většinou první pondělí v měsíci. Pravidelně zajišťujeme vystoupení pěveckého sboru Radostné Přátelství, promítáme foto záběry z poznávacích zájezdů našich seniorů, hrajeme s uživateli hru „Ruský kuželník“, pořádali jsme akci „Kdo si hraje, nezlobí“ – deskové hry, přivedli jsme mezi vaše uživatelky také kadeřnice,

kteřé předvedly na seniorských modelkách svoje umění. Chodí mezi vás i náš harmonikář Jan Tischler. Seniory zapojujeme do sportovních her seniorů, které pořádáme právě u vás. Na naše aktivity reagují uživatelé většinou pozitivně už jenom proto, že se jich zúčastňují ve velkém počtu.

Spatřujete nějaký přínos dobrovolnictví pro Váš osobní život?



Přínos
v dobrovolnictví je
všeobecně ohromný
a vaši klienti tím, že
mají pozitivní přístup
k životu i přes svoje
různé handicapy mě
ohromně nabíjí.

Nastal nějaký příjemný zážitek, který Vás utvrdil v této činnosti a chtěla byste ho zmínit?

Příjemné zážitky jsou vždy z každé návštěvy a je těžké vypíchnout pouze jediný.

Velice děkuji jménem naší organizace vedení Domova za spolupráci a vstřícnost při našich aktivitách pro vaše uživatele.



Mgr. Andrea Schönbauerová, Ph.D. s rodinou

Manželé Andrea a Martin Schönbauerovi navštěvují Domov již dlouhá léta a to pravidelně téměř každou sobotu v dopoledních hodinách. V posledních letech se jejich tým rozrostl i o dva malé pomocníky – Filipa (3 roky) a Josefa (1,5 roku) a teď společně v Domově rozdávají radost.

Zavzpomínejte na své začátky s dobrovolnictvím v Domově.

Naše dobrovolnická aktivita vznikla úplně spontánně před téměř 14ti lety. Tehdy byla do domova přijata naše „sestra“ z církevního sboru, a protože již nemohla navštěvovat společná shromáždění, začali jsme za ní pravidelně téměř každou sobotu docházet a společně jsme si četli, zpívali a vyprávěli. Abychom nerušili její spolubydlící na pokoji, přesunuli jsme se na chodbu. Netrvalo dlouho a začali si k nám přisedávat i další lidé a postupem času se vytvořila hezká skupinka.

Podělte se s Vaší motivací, proč jste se stali dobrovolníky.

Asi by se slušelo vyjmenovat různé ušlechtilé motivy, jako touha dělat někomu radost, pomáhat, dělat někomu společnost... My to však prožíváme jinak. Jsme přirozeně společenštlí lidé a tak naše motivy jsou podobné jako motivy člověka, který se chystá na posezení s přáteli u kávy. Lidé v domově jsou naši přátelé, u některých z nich známe i jejich životní příběhy a osudy a na setkání s nimi se těšíme. I naši kluci to vnímají podobně a jsou nadšení, když



mohou např. dětským náradím opravovat některým ženám jejich vozíky. Když bych to shrnula, tak hlavním motivem je pro nás pěstování přátelských vztahů.

Kolik let se věnujete dobrovolnické činnosti v Domově?

Do domova jsme začali docházet před cca 14 lety, ovšem než vznikla samostatná skupinka, tak to ještě asi 2 roky trvalo. Řekla bych, že aktivně se této činnosti věnujeme 12 let.

Představte nám takový sobotní program setkání.

V současnosti má naše skupinka ustálený program. Začínáme společným zpěvem za doprovodu kytary jak lidových písní tak i duchovních. Dále po přivítání a krátkém prostoru pro vyprávění, co jsme v uplynulém období prožili, čteme společně jeden žalm z bible. Pak následuje krátký příběh s poučením pro děti doplněný maňáskovým divadélkem. Dále čteme společně vybrané pasáže z bible, nyní knihu Skutkové apoštolů, které prokládáme zpěvem a vyprávěním našich zkušeností, které mají souvislost s tím, co právě čteme. Když jsme například četli o pastýři, vyprávěli jsme si o tom, jaké kdo měl doma zvířectvo a jak chodili také pást, ale i sušit seno a jiné činnosti kolem zvířat. Jindy jsme četli o tom, jak byl Ježíš na svatbě a dlouho jsme si pak vyprávěli o tom, jaké to bylo, když jsme se vdávaly.

Obohacuje to Váš osobní život?

Určitě. V první řadě jsme velmi obohaceni o přátelství, zkušenosti, rady a podporu starší generace.



Navíc se učíme vzájemné toleranci, trpělivosti a sdílení.

Nyní vidíme i velký přínos návštěvy v domově pro naše dvě děti, které tak mají možnost být v blízkém kontaktu s lidmi vyššího věku a užívat si jejich specifický přístup k nim.

Pro mne osobně je to i příjemná změna, protože v profesním životě se věnuji komunitě matek s novorozenci a kojenci a také výuce studentů na Zdravotně sociální fakultě, tudíž se spíš pohybuji v generaci našich nejmladších a tak mi to návštěvy v domově hezky vyvažují.

Přineslo Vám setkání se seniory nějaké zážitky?

Příjemným zážitkem pro nás je, když ráno přicházíme k domovu a lidé nás již vyhlíží a mávají nám z okna. Je to pro

nás zpětná vazba, že se na setkání těší a rádi se jej zúčastňují. Také jsme několikrát prožili, že někdo, komu zdravotní stav již nedovoloval se dále skupinky účastnit, vyjádřil přání, abychom ho navštívili na pokoji, a společně jsme si

třeba zazpívali. Pravidelně jsme svědky toho, jak se lidé v domově usmívají a radují při pohledu na naše kluky, když dovádějí a často začnou dovádět s nimi, hrají si s míčem, různě se škádlí a je to moc milé pozorovat.



Hana Rabenhauptová s vnukem Matějem

Paní Rabenhauptová je zakladatelkou seniorského setkávání s názvem Cvičení šité na míru, v rámci něhož si senioři zaspoutují. Paní Rabenhauptová je pravidelným dobrovolníkem a dochází do Domova několikrát za měsíc, a to již více než pět let. Nesmíme zapomenout zmínit také pana Karla Rabenhaupta, manžela paní Rabenhauptové, který manželku doprovází s fotoaparátem, aby zaznamenal celé to sportovní dění. Lze říci, že pan Rabenhaupt je také dobrovolníkem, protože i on je neodmyslitelnou součástí cvičení.

Mohla byste nám sdělit, jak jste se dostala k dobrovolnictví v Domově?

K dobrovolnictví jsem se dostala oslovením paní ředitelky Hany Vojtové. Třicet pět let jsem se podílela dobrovolnický na Klubu zdravotně postižených v Prachaticích (seskupení rodičů a přátel zdravotně postižených dětí). Děti nám odrostly a tak se stále setkáváme, ale vzhledem možná i k mému věku jsem se více i profesně začala zajímat vedle zdravotně postižených, také o seniory, vždyť i rodiče jsou ve věku nad 80 let. Dlouhodobě společně profesně s paní ředitelkou spolupracujeme. Prošla jsem kurzem Smyslové aktivace a cítila jsem potřebu nejen tuto skvělou metodu práce se seniory a osobami se zdravotním postižením propagovat dál, ale i odvést kus toho, co jsem se naučila v kurzu.

Podělte se s námi, jaká byla Vaše motivace pro to stát se dobrovolníkem v Domově?

Motivací byla určitě Hana Vojtová, ředitelka domova, které si vážím. Vážím si její práce, stylu, rozvahy. Přijímá nabídky nejen organizací a dalších spolků, jednotlivců k aktivnímu životu lidí v domově, ale i dobrovolníků, ať již to je skládání puzzlů, nebo hra na housle, zpěv, či setkání s umělci, koncerty, čtení, provoz knihovny, kavárny s obsluhou lidí s postižením, setkání s dětmi, výstavy...

Jak dlouho se věnujete dobrovolnické činnosti v Domově?

Pravidelným dobrovolníkem jsem pátým rokem. Víte, je to asi to nejtěžší, rozhodnout se k pravidelnosti. A hlavně pak nezklamat. Byla jsem dva měsíce mimo provoz po operaci, ale



Čas
je největší
dar.

jsem zpět a jedeme dál. Řekla jsem si, že již také nejsem nejmladší a je třeba dělat něco i pro druhé a vlastně to dělám i pro sebe. Možná jednou, až budu ve věku současných mých svěřenců, seniorů, budu jako oni – i s námi někdo rád pobude!

Věci, slova, ale čas, který je nejspravedlivější veličinou, který máme každý na tomto světě vyměřen, hraje pro nás, pokud s ním umíme zacházet. Já se to učím a věřím, že přijdou další lidé, kteří jej nabídnou, a je jedno kde a komu, ať je to domov, nebo jiné zařízení, ať je to cvičení, nebo sdílení, procházky ... věřte, za ten pocit to stojí. Zkuste to.

Můžete nám přiblížit, jak vypadají Vaše setkání se seniory?

V domově nabízím sportovní aktivity pro seniory.

Udělala jsem si kurz u Davida Hufa - SeniorFit trenérský a řadu věcí, které jsem se naučila a nejen tam, ale i ve škole, kde jsem měla tělesnou výchovu jako můj hlavní předmět, i když na to dnes nevypadám, aplikuji a ráda. Také jsem prošla kurzem Smyslové aktivizace a jsem praktikantem Smyslové aktivizace. Obě dvě dovednosti se snažím propojovat a jde to krásně. Od počátku nazývám naše setkávání Cvičení šité na míru. Společně si vždy se seniory vybíráme sport, který nás osloví, zajímá, má něco společného s obdobím, tak například na jaře hrajeme kuličky, v létě pracujeme s vodou, na podzim lítáme s draky a v zimě taky lyžujeme. No teď si někdo řekne, ta se zbláznila, nebo co nám to tady namlouvá, aby lidé na vozíku lítali, lyžovali, bruslili... Ale vždy jde o přizpůsobení sportu danému prostředí, lidem, handicapům... Dokonce jsme letos i házeli sněhovými koulemi, nebo jsme měli hodinu krasobruslení. Přišly dvě krásné studentky v oblečení krasobruslařek, oblékly si brusle, povídalo se o Hance Maškové, či Ondřejovi Nepelovi.... Nádherná práce, vzpomínání, cvičení. Jezdíme na výlety, v létě jsme vyrazili s dalšími pomocníky, dobrovolníky, například do lanového parku na Libín, kde šlo nejen o pobyt na čerstvém vzduchu, zvládnutí nerovného terénu, ale i hodně srandy při nasazování helem na hlavu a tahání za lana. Nebo výlet na zámek Kratochvíle, kde



jsme spojili zdravou chuť po zahradě s prohlídkou zámku Kratochvíle s nádhernými interiéry s výzdobou květinami. Nechybí ani každoroční zastavení, myslím tím třeba Výstavu fotografií z našeho cvičení, či promítání fotografií. Zveme mezi sebe také sportovce profesionály, jako byl například David Havlík s oddílu Karatedo Tsunami a výcvikem karate, nebo v loňském roce mezi nás přijel SeniorCirkus z Prahy se žongléry, artisty a zábavnou formou zaujal všechny přítomné bez rozdílu věku, pohlaví a postižení. Dále také klidné setkání se Sítou Rojovou z Centra jógy v denním životě. Vyvrcholením bývají zimní sportovní hry, na kterých se podílí vždy hodně dalších dobrovolníků, napříč generacemi. A věřte, že z jakékoliv spolupráce mám osobně ohromnou radost, protože seniorům v domově se společně snažíme dělat život kvalitnější a zajímavější jednou oblastí.

Obohacuje dobrovolnictví Vás osobně?

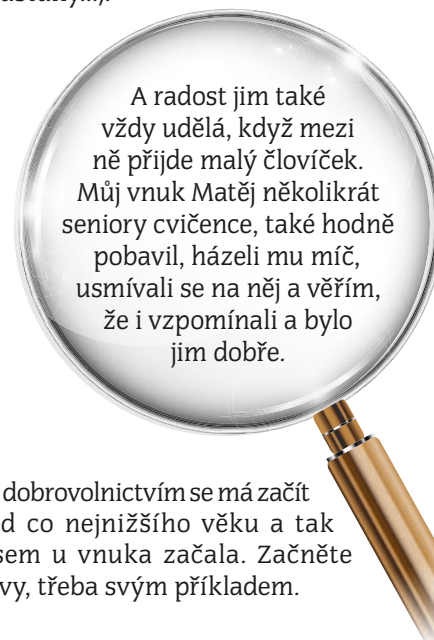
Určitě. Každé setkání mne nabíjí energii. Každé setkání mi otevírá oči, jak dál i se svými rodiči ve vysokém věku. Každé setkání mi přináší radost. Na každém setkání je i můj manžel Karel, který vše dokumentuje, pořizuje fotografie, vystavuje. Chyběl snad jen jednou za pět let. Doma probíráme, kdo je jak na tom zdravotně, kdo se zlepšil, kdo jakou měl náladu, den, kdo již mezi nás nepříjde, nepřišel. Společná práce i nás dva spojuje, takže další rozměr našeho dobrovolnictví. Pravidelně pro mne v pátek před cvičením přijíždí do práce tepláky, triček a foťákem a společně pak zakončujeme cvičením pracovní týden.

Odnášíte si ze setkání nějaké zážitky?

Zážitků bych mohla napsat, a možná napíšu jinde, tisíc a jeden.

Na konci roku jsem získala nějaké finanční prostředky na nákup pomůcek z jednoho projektu. Neměla jsem čas odjet do většího města a tak mne napadlo jít do prodejny s pomůckami pro psy. Nakoupila jsem kruhy, ježky, zvířátka, svítlíky koule a věřte nebo ne, ani nevíte, jakou radost jsem všem svým cvičencům udělala, když jsme zhasli a se svítlíky a vrtníky pomůckami jsme cvičili.

Senioři mají radost, když přijdu s něčím novým, jiným, zajímavým. Využívám řadu přírodních materiálů, se kterými cvičíme, nebo i zbytkových materiálů, kterým dáváme druhý život (jako jsou kelímky od jogurtů, staré šátky, upravené klacíky ze stromů, kaštiny...).



A radost jim také vždy udělá, když mezi ně přijde malý človíček. Můj vnuk Matěj několikrát seniory cvičence, také hodně pobavil, házeli mu míč, usmívali se na něj a věřím, že i vzpomínali a bylo jim dobře.

S dobrovolnictvím se má začít od co nejnižšího věku a tak jsem u vnuka začala. Začněte i vy, třeba svým příkladem.

Příběh KNIHA RADOSTI

Z knihy *Kniha radosti* od Eduarda Martina

„Tak se jmenuje kniha, do které si už léta zapisuji,“ řekla paní J. Š. „Je to velká kniha vázaná v kůži a tenhle název má vyražený na deskách a provedený krasopisnými, kdysi zlatenými, teď už omšelými literami, jak je dávný knihvazač umístil na vazbu podle babiččina přání.

Moje babička byla velmi prostá žena, která rozhodně neměla lehký život. Ale nejde o to, abych vyprávěla její strážně, ačkoli by to byl zajímavý příběh. Jde o tu knihu. Když bylo babičce pětadvacet let, prožívala složité a bolestné životní období a tehdy si obstarala tuhle knihu. A zapisovala si do ní své radosti.

Nejsou to žádné převratné události. Vycházka s dítětem na výlet za krásného zimního dne, oslava Vánoc, dárek, který dostala od pětileté dcery, vlepěný obrázek, který jí namalovala, hezká chvíle s manželem na plese a podobně. Někdy si poznamenala něco zcela pomíjivého: jak se jí hezky pracovalo na zahradě nebo jak se smála s dcerou, když vyráběly panáčky z kaštanů.

Samozřejmě, jsou tu i VELKÉ radosti: vdávala se dcera, narodilo se první vnouče, totiž já...

Když babička zemřela, pokračovala v jejích zápiscích má matka. A v podobném duchu.

Když se mi narodilo první dítě, předala mi matka babiččinu knihu, abych si do ní nyní zapisovala já. Ona že si ji občas ode mě půjčí a něco připsí.

Je to zvláštní četba. Vždycky, když je mi smutno, otevírám ji a čtu si v ní, v té podivuhodné sbírce dávných radostí, které by už dávno zmizely, kdyby je někdo nezaznamenal.

Kolik takových radostí zažije člověk někdy každý týden, drobných a pomíjivých radostí...

A přitom to jsou chvíle, o které by se mohl někdy opřít. Každý potřebujeme takové chvíle, které nás ve vzpomínce podepřou, ukážou nám, že život není jen proud šedých a bolavých zážitků, který se líně, nudně, nezábavně převaluje a vleče ke svému konci. Už po měsíci, kdy jsem si zapisovala do knihy své radosti, jsem užasla: jakou spoustu hezkých chvílí jsem v tom měsíci zažila! Uvědomila jsem si, že bych o nich nevěděla už teď, natož o nějaký ten

pátek později. Manžel si knihu občas vypůjčuje a zapisuje si do ní to, co on pokládá za potřebné uchovat – a tak se kniha rychle plní.

Myslím si, že každý potřebuje takovou knihu radosti.

Nese si ji v sobě, i když své radosti nezapisuje, nechává ty vteřiny radosti zazářit v paměti, hřeje se jimi, když ho zebe.

Člověk snadno zapomíná na hezké chvíle, které zažil se svými blízkými, a zapomíná být vděčný. V tom je tragika života.

Zapisuji si do knihy už celý rok a vidím, kolik je toho, za co mám být osudu vděčná, kolik je těch okamžiků, které mi budou moci zasvítit, až se – možná – kolem mě zatmí, tak jako se zatmělo kdysi v životě mojí babičky.

S každým člověkem odchází tolik hezkých chvil, tolik radosti.

Jenže i v životě živých jí spousta mizí v zapomenutí. Právě té nenápadné, každodenní, obyčejné radosti – o které si teprve po letech pomyslíme, jak vlastně byla neobyčejná.

Až bude mému dítěti osmnáct let, dám mu tuhle knihu.

Anebo možná už teď, vždyť už umí psát – proč by si nemělo zapisovat i své dětské radosti? Vidím v zápiscích, jak je radost jednoho z nás závislá na radosti ostatních, jak je podmíněna, jak vlastně radost jednoho ani nemůže být radostí ostatních... Jak jedna radost vydechuje druhou.

Už jsem dávno zapomněla na radost, kterou jsem měla před půl rokem ve čtvrtek v poledne, moje kniha radosti ale tuhle dávnou radost uchovává a vždycky, když si o ní čtu, prožívám ji znovu. Myslím, že každý, kdo si pořídí takovou knihu radosti, jakou do naší rodiny donesla moje babička, udělá hodně jak pro své blízké, tak sám pro sebe – a hlavně pro to, aby rozsvítil dnešek minulou radostí.

A tak si vlastně rozsvítil zítřek.“



Poděkování

Život je koloběh. Když se narodíme, máme kolem sebe plno milujících lidí. Staří lidé jsou v Domově obklopeni láskou, péčí pečujících a rodina je jim i v posledních chvílích na blízku a tak nejsou sami ani poslední dny. Vážíme si toho, že rodina je stále s námi a pomáhá nám pečovat o staré lidi s úctou, láskou a respektem. Vážíme si každého poděkování a chceme se o ně podělit s vámi.

Poděkování od paní Jany Frajmanové a rodiny

„Přijměte prosím poděkování za starostlivou péči o naši maminku a babičku Jarmilu Pivoňkovou. Byla v domově velmi spokojená.“

Část dopisu od paní Mgr. Hany Přívozníkové

„DĚKUJI za trpělivost, laskavě profesionální a lidský přístup, pečovatelskou i zdravotní péči odvedenou na vysoké odborné úrovni. Za nenahraditelnou pomoc, při každodenní péči i vytvoření důstojných podmínek a příjemné

atmosféry při pobytu ve Vašem domově. Díky profesionalitě a odbornosti sociální pracovnice jsme zvládli všechny velké změny, které souvisely s přesunem maminky k Vám do Domova, s lehkostí a humorem. Váš Domov patří mezi ty nejlepší, nejhezčí a nejpříjemnější zařízení, které jsem měla možnost poznat v České republice ale i v zahraničí.“



Babiččina pomazánka z ředkviček

- 250 g polotučného tvarohu
- 2 lžíce nasekaných vlašských ořechů
- 6 ředkviček
- 50 g červené cibulky (můžete nahradit jarní cibulkou)
- sůl
- pepř
- chléb či celozrnné pečivo

Tvaroh ušleháme v misce se solí a pepřem, přidáme nasekanou cibulku, na kousky nakrájené ředkvičky a nasekané vlašské ořechy. Promícháme. Hotovou pomazánku namažeme na chléb či celozrnné pečivo. Podle fantazie dozdobíme ředkvičkami či vlašskými ořechy.

Léčivé účinky ředkviček

Zdánlivě nenápadná ředkvička obsahuje velké množství užitečných látek. Ředkvičky obsahují velké množství vlákniny, která „mechanicky“ čistí střeva, zlepšuje střevní peristaltiku, tonizuje ochablá střeva a pomáhá se zácpou.

Hořčičné oleje pak působí jako látka dezinfekční, která omezuje nebezpečné kvašení potravy ve střevech a nadměrnou plynatost. Zároveň pomáhají snižovat hladinu cholesterolu. Významný je obsah vitamínu C a selenu, který je důležitý pro dobrou funkci imunitního systému.

Lidoví léčitelé již odedávna vnímají ředkvičku jako pomocníka při prevenci vzniku močových, ledvinových i žlučových kamenů.

Zajímavosti o ředkvičkách

Ředkvičky se na našem území pěstují už 500 let. Původně pocházejí z Číny a do Evropy se dostaly počátkem 16. století. Ve starém Egyptě se ředkvičkami, cibulí a česnekem odměňovali dělníci, kteří stavěli pyramidy.

Léčivé účinky vlašských ořechů

Silně čistí krev. Čistí zahleněná střeva a žaludek. Snižuje hladinu cukru v krvi. Pomáhá při léčbě gynekologických potíží. Podporuje chuť k jídlu. Působí antibakteriálně a protizánětlivě. Mírně snižuje tlak. Používá se k posílení růstu a síly vlasů. Pomáhá při obtížně se hojících ranách, různých kožních onemocněních. Pomáhá proti nadměrnému pocení nohou. Obrana před stresem.

POMŮCKA: AIN, BET, EEA, PEÁN, TAT	NAKLÁDACÍ PLOŠINA	ČTYŘICET KUSŮ	SVOJI	ZNAČKA MILILITRU	VRANÍK KNIŽNĚ	CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ	OSOBNÍ IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO ANGL. ZKR.	DOVEDNOST	SLANÁ POTRAVA ZVĚŘE	KRUTÁ	AMERICKÁ ŘEKA	ČÍSLOVKA ŘADOVÁ
RODNÉ ČÍSLO ZKR.			SKON				TEP SLOVENSKÉ UKAZOVACÍ ZÁJMENO				INICIÁLY ADVOKÁTA SOKOLA	
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			MUŽSKÉ JMÉNO 17. 3. CENNÁ ZNÁMKA								FILMOVÝ MIMOZEM- ŠTAN BITVA	
URČENO K MYTÍ				CHIRUR- GICKÝ NÁSTROJ				PROSLULÝ				
SPOR										NÁZEV HLÁSKY N		CHYTAT
FRANCOUZ. ŘEKA										SLŮVKO POLITOVÁNÍ		
ŘÍMSKÝCH 101										SLOVENSKÉ ZVRATNÉ ZÁJMENO		
NEODBORNÍK										NEZABALOVAL		
SLADKO- VODNÍ RYBA										NEMOCNICE S POLIKLI- NIKOU ZKR.		
ČISTIČÍ PRO- STŘEDEK										INICIÁLY KOSMONAU- TA ALDRINA		
INICIÁLY HEREČKY KAČÍRKOVÉ			PLAVIDLA SLOVEN.							SÁZKA ANGLICKY		
USAZENINA VE VODĚ				PRAŽSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO ZKR.	DRUH PEPŘE	ŘÍMSKÝCH 501	ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY ZKR.	TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR.	PTÁK BĚZEC	TAHLE NĚMOHEREC	JESTLI	JÍST ANGLICKY
ŘÍDČSKÝ PRUKAZ ZKR.		ZBAVIT SE LISTÍ						VAZKÁ TEKUTINA ZN. AMPÉR- ZÁVITU				
TAJENKA		NÁZEV HLÁSKY L									BĚLOVESKÁ KYSSELKA	
HORSKÁ JEZERA					NÁSTROJ MYŠLENÍ						ČIN NĚMECKY	

Tajenka Čím byli odměňováni dělníci na stavbě pyramid ve starém Egyptě?