

# SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 23



Číslo 6

## ČERVEN 2023

Domov pro seniory Třebíč  
Koutkova – Kubešova  
příspěvková organizace  
Koutkova 302  
674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

*Ohlédnutí  
Připravujeme  
Přečetli jsme za vás  
Zdraví  
Bylinky  
Příspěvky  
Fotografie z akcí  
Trénování paměti  
Křížovky  
Zasmějte se s námi  
Kronika  
Citáty*



## *Ohlédnutí za KVĚTNEM*

*DpS Koutkova*

- Individuální činnosti
  - Dopolední kluby v hobby a ve školící místnosti
  - Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějů v hobby a na DZR
  - Odpolední setkávání v TV místnosti, posezení v „Cukrárně“
  - Skupinová cvičení na patrech
  - Posezení při harmonice s p. Lněničkou a opékání špekáčků - 2.5.
  - Hudební dopoledne s p. Pecháčkem ze skupiny Šlapeto - 10. 5.
  - Navštívili nás dobrovolníci – 11. 5.
  - Sociální stáže studentů z KG Třebíč – 15. 5. – 26. 5.
  - Důchody 15. 5.
  - KAVÁRNÍČKA 16. 5. Hudba: **p. Fialová, p. Švarc**, oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci květnu
  - Návštěva kadeřnice – 12. 5.
  - Hudební vystoupení souboru Fenix – 22. 5.

## **Připravujeme v měsíci ČERVNU**

- **Individuální činnosti, skupinová cvičení na patrech**
  - **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
  - **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějů** v hobby a na DZR
  - **Odpolední setkávání** v TV místnosti, posezení v „Cukrárně“
  - **Výlety a vycházky po okolí dle přání a domluvy** – Hrádek, Kuchyňka, Bazilika aj..., podrobnosti na týdenních letáčcích
  - **Návštěva kadeřnice – 5. 6.** od **12.30** hod. ve velké koupelně ve II. patře
  - **Přednášky U3V** – Naše planeta země III. – **14. 6.** ve školící místnosti od **13.00** hod., ukončení letního semestru
  - **Navštíví nás dobrovolníci** – **8. 6.** v **15.15** hod. v atriu domova
  - **Krajské kolo v pétanque** – DpS Manž. Curieových – **13. 6.** od **13.00** hod.
  - **Důchody** **15. 6.** od **10.00** hod. v kanceláři sociálních pracovnic
  - **Mezigenerační setkávání** – **16. 6.** v **10.00** hod.  
návštěva dětí z MŠ Obránců míru
  - **KAVÁRNICKA** **21. 6.** od **14.00** hod. Hudba: **H + H, p. Jireček, p. Nosek**  
oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci červnu

## **Mše Církve římsko – katolické**

*v sobotu 10. 6. ve 14.30 hod.*

*v kapli sv. Josefa v 1. patře*

v sobotu 24. 6. BOHOŠLUŽBA SLOVA



## Zajímavosti v červnu

Měsíc červen má 30 dní a v jeho závěru začíná léto. Pro děti je stežejní jak jeho začátek, kdy se hned 1. června slaví Mezinárodní den dětí, ale i jeho konec, kdy přichází vysvědčení a začátek dvouměsíčních letních prázdnin.



Červen je ale také měsícem myslivosti jako symbol přelomu jara a léta, kdy je vegetace nejbujnější, noci nejkratší a příroda se v mnoha směrech probouzí do nového života.

Co se názvu měsíce června týče, není úplně jasné, zda vznikl podle červené barvy a červenajících se plodů ovoce jako jsou třešně, jahody, rybíz nebo maliny. Trochu odvážnější jsou tvrzení, že červen je odvozen od červů, kteří v tomto období dělají škody právě na ovoci. Podle jiné verze má v názvu tohoto měsíce prsty dokonce hmyz červec, z něhož se vyrábělo barvivo.

Nejen v češtině jsou názvy šestého a sedmého měsíce (tedy červen a červenec) nápadně podobné. Víte sami, že v angličtině jsou to June a July, německy Juni a Juli atd.

## ČERVNOVÉ SVÁTKY A VÝZNAMNÉ DNY

3. neděle v červnu - Den otců - Víte kdy slaví otcové svátek?



Moc se za všechny tatínky přimlouvám, abyste na ně mysleli podobně, jako myslíme na maminky při oslavě Dne matek. Ten se u nás slaví vždy druhou květnovou neděli. Ale kdy se tedy slaví onen Den otců? Vězte, že svátek na počest všech otců,

Přečetli jsme za vás .....

tátů, taťuldů a tatínek se slaví třetí neděli v červnu. Ta letos připadá na neděli 18. června 2023.

Někde se Den otců váže ke svátku svatého Josefa, tedy k 19. březnu, případně i k jiným datům. Například ve Finsku je Den otců oslavován až druhou neděli v listopadu a červnový termín používají pro Mezinárodní den mužů, tedy i těm bezdětným.

V České republice se tento svátek slaví dost sporadicky a ojediněle. První akcí podporující Den otců se stal Tátafest, pořádaný v mnoha městech České republiky od roku 2007 Ligou otevřených mužů spolu s různými rodinnými a komunitními centry za podpory Unie center pro rodinu a komunitu.

Tradici oslav otců založila paradoxně žena (no vlastně jak jinak...). A to Američanka Sonora Smart Doddová, která chtěla ocenit úsilí, s nímž se o ni a další čtyři sourozence staral její ovdovělý tatínek. Úplně první oslava Dne otců se konala v americkém městečku Spokane ve státě Washington přesně před 90 lety 19. června 1910. A proč zrovna tehdy? Byly to narozeniny Sonořina otce.

První oslava tak byla spíše soukromá, ale její myšlenka se rozšířila až se v roce 1966 díky prezidentovi Lyndronu Johnsonovi stala třetí červnová neděle oficiálně Dnem otců. A to je krásný příběh, co říkáte?

## 1. června - Mezinárodní den dětí



### Jak jde kalendářní rok:

Mezinárodní den dětí se slaví každý rok 1. června a také u nás si jej připomínáme mnoha způsoby. Děti jednak dostávají různé pozornosti, jednak se pro ně v tento den či nejbližší víkendy připravují různé dětské akce. Mezi velmi oblíbené patří Pohádkové lesy,

Strašidelné lesy, sportovní soutěže nebo soutěžní dětský den. Je

Přečetli jsme za vás .....

až neuvěřitelné, jak krásné akce dokáží připravit různé organizace i v docela malých obcích. Největší kouzlo ale mají samozřejmě na různých zámcích, zříceninách či obdobně úžasných místech, které takové akci dodávají ještě větší punc.

Zřejmě byste neuhádli, ve které zemi vznikl podnět pro oslavu dne dětí... Bylo to kupodivu v Turecku během turecké války za nezávislost. Při založení Národního shromáždění 23. dubna 1920 tehdejší ochránce národních práv Mustafa Kemal prohlásil, že děti jsou nedílnou součástí budování nového státu a symbol budoucnosti. Proto ustanovil 23. duben jako Den dětí a v Turecku je to dodnes státem uznávaný svátek.

### **Jak se tedy nakonec dospělo k datu 1. června?**

Tento den v roce 1925 se totiž konala Světová konference pro blaho dětí a navíc se v San Franciscu pořádal festival dračích lodí, na jejichž oslavu čínský generální konzul shromáždil mnoho čínských sirotků, aby poukázal na skutečnost, že by se společnost měla blahem dětí více zabývat. Tyto dvě akce, které se náhodně konaly v týž den a obě byly věnovány dětem, tak daly podnět k oficiálnímu vyhlášení Mezinárodního dne dětí. K tomu nicméně došlo o čtvrt století později.

V roce 1949 totiž Mezinárodní demokratická federace žen vyhlásila Den pro ochranu dětí jako připomínku masového zabíjení žen a dětí v Lidicích v roce 1942 a také ve francouzském Ouradouru roku 1944. Datum zvolila právě na 1. června, kdy se konala první konference, jež se dětmi zabývala. Od té doby se již den dětí připomíná pravidelně každý rok.

Dnes už máme těch dětských dnů a svátků mnohem více, takže se připomínají také možná pro Vás neznámé významné dny, jako je "Mezinárodní den dětí, které se staly obětí agrese"; "Mezinárodní den za odstranění práce dětí"; "Den afrického dítěte"; "Mezinárodní den mládeže"; "Mezinárodní den ztracených dětí"; "Světový den dětí" či "Den nenariozeného dítěte".

Přečetli jsme za vás .....

Precepta jura et ius non  
viberrant, sed sicut rami

1. června - Světový den rodičů - Ustanoven teprve od roku 2012. Jelikož v květnu je den matek a v červnu den otců, tak je tento den skoro už zbytečný, ale když je co slavit, tak proč neslavit každý den, že?

4. června - Mezinárodní den dětí, které se staly obětí agrese - Tento den má připomenout, že děti by měly mít své dětství a dětské hry a ne být obětí jakékoli agrese. OSN k vyhlášení (v roce 1982) tohoto mezinárodního dne inspirovaly oběti agrese při izraelském napadení Libanonu.

5. června - Světový den životního prostředí - Tento mezinárodní den pořádá Organizace spojených národů (OSN) s cílem zvýšit povědomí o ochraně životního prostředí. Poprvé byl pořádán v roce 1974, aby upozornil na vzrůstající problémy životního prostředí od znečištěování vod a globální změny klimatu po udržitelnou spotřebu nebo i ilegální obchod se zvířaty. To si vemte, v jak šíleném stavu by naše životní prostředí bylo, kdyby se vůbec neřešilo... Řeší se to zjevně dlouho a stejně jsou výsledky velmi žalostné.

# Svátek v červnu

Laura, Lora, Loreta, Jarmil, Jaromil, Tamara, Kevin, Lešek, Dalibor, Tara, Fatima, Dobroslav, Dobroslava, Dobruše, Norbert, Norman, Iveta, Slavoj, Slavibor, Medard, Pěva, Stanislava, Anabela, Gita, Margita, Gréta, Bruno, Barnabáš, Brunhilda, Antonie, Táňa, Antonín, Genadij, Roland, Herta, Rolanda, Vít, Víta, Senta, Zbyněk, Zbyhněv, Zbyňka, Adolf, Adina, Adolfina, Ada, Milan, Milana, Milíč, Leoš, Leo, Leon, Lev, Ruslan, Květa, Květuše, Flora, Alois, Aloisie, Lejla, Pavla, Zaira, Arabela, Zdeňka, Zdena, Zdenka, Sidonie, Jan, Jonatan, Dejan, Ivan, Salome, Fabrizio, Adriana, Adrian, Ladislav, Ladislava, Lubomír, Lubomíra, Lubomil, Seren, Petr, Pavel, Esmeralda, Šárka, Vlastimír, Vlastimíra

<https://blog.hubatacerkoska.cz/cervnove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>

## Pro jarní detox využijte sílu kopřivy

Kopřiva patří mezi naše nejlepší léčivé rostliny. Pomáhá při problémech s trávicím systém, má čistící účinky, doporučuje se při poruchách látkové výměny, snižuje hladinu krevního cukru. Poradíme, jak si z ní udělat jarní detox.



### Proč začít jarní detox?

Detox je pročištění organismu – zbavení těla škodlivých látek (toxinů). Tělo si dělá očistu po celý rok samo, je však vhodné tento proces občas podpořit a jaro je ideálním obdobím, protože k tomu můžeme využít čerstvé bylinky, které jsou snadno dostupné. Vzhůru tedy do jarního detoxu.

**Kopřiva dvoudomá** (*Urtica dioica*) je houževnatá vytrvalá dvoudomá bylina se čtyřhrannou, přímou a rozvětvenou lodyhou s žahavými chloupek. Listy jsou podélně tvarované, pilovité, na srdčité bázi, s žahavými chloupek. Kvete zeleně od června do září, samičí květenství je převislé, samčí vodorovné až vztyčené. Dorůstá do výšky 2 metrů. Vyskytuje se hojně v sadech, zahradách, parcích i okrasných trávnících.

Obsahuje významné látky, jakými jsou aminy, flavonoidy, fytoncidy, kyselinu citronovou nebo šťavelovou, lecitin, minerály ve formě železa, mangani,

vápníku, selenu, křemíku, zinku, vitaminy A, B, C. Je účinná na onemocnění močových cest, menstruačních bolestí nebo zvětšenou prostatu. Detoxikuje organismus, užívá se při chudokrevnosti, podporuje funkci slinivky břišní, snižuje hladinu krevního cukru. Podporuje srdeční činnost a užívá se při onemocněních dýchacích cest.

Posiluje imunitu, snižuje alergii na pily z trav, je účinná na revmatoidní artritidu, artrózu a dnu. Snižuje krevní tlak, podporuje růst vlasů, užívá se na při zatuhnutí svalů, bolesti zad či zánětech nervů. Podporuje tvorbu mateřského mléka, zpevňuje kosti, zlepšuje kvalitu vlasů a odstraňuje lupy. Využívají se semena, kořen i nať k léčebným účinkům.

Kopřivu najdete růst skoro všude.

Při sběru se doporučují rukavice, protože celá rostlina je poseta žahavými chlouppky. Své využití najde i v kuchyni, kde se užívají především semena a nať do teplých či studených pokrmů. Využít se dá i sušená kopřiva, kterou sbírejte k sušení do poloviny května. Starší rostliny obsahují více dusičnanů, které se v nich usazují. Nejlépe se k sušení hodí vrchní lístky, které mají nejvíce „síly“.

## Čaj z kopřivy

Je vhodný na jarní detox a pomáhá i při únavě, vyčerpání, snížení výkonosti, a dokonce zlepšuje paměť. Tato kúra by měla trvat minimálně 7 dnů, ideální doba je však 3 týdny. Na čaj proti únavě budete potřebovat listy kopřivy, které omyjte vlažnou vodou, necháte okapat na papírovém ubrousku. Mezitím si uvaříte vodu. Listy vložíte do hrnečku a přelijte horkou vodou, necháte vylouhovat 10-15 minut můžete i déle (připravíte si tak výluh, který se užívá stejně jako čaj).

Na závěr čaj osladíte medem a přidáte špetku soli, která pomáhá rychlejšímu využití cukrů obsažených v medu. Na ochucení můžete použít i čekankový sirup a citronovou šťávu. Čaj pijte teplý, ráno nalačno a jeden hrneček si dejte i na večer. Pro intenzivnější kúru se doporučují 4 hrnečky denně. Užívejte tři týdny, potom si dejte měsíc pauzu. Dobu užívání nepřekračujte. Sušené listy kopřivy můžete využít i během roku.

## Kopřivový špenát

Natrhané kopřivy nechte spařit horkou vodou a okapat, poté rozmixujte nebo nasekejte na malé části. Cibulku nakrájejte najemno, zpěňte na tuku (ideální je domácí sádlo) a přidejte nakrájené kopřivy. Nechte dusit a vmíchejte utřený česnek se solí. můžete také přidat trochu pepře. Na závěr vmíchejte 2 vejce a

nechte chvíli povařit za stálého míchání, ne však dlouho, jinak přijdete o cenné látky. Pokud máte raději jemnější pochutinu, můžete přidat trochu smetany. Pro méně výraznou chuť kopřivy místo spaření horkou vodou jen chvíli povařte.



# Smoothie

Jedná se o hustý rozmixovaný nápoj, který se připravuje s čerstvých nebo sušených surovin jak z ovoce, tak i zeleniny s přidáním bylinek. Vhodné je i přidání namočených semínek, ideální je slunečnice, sezam nebo chia. Není vhodné kombinovat ovoce a zeleninu s výjimkou listové zeleniny a také kopřivy. Na tento koktejl budete potřebovat hrst čerstvých kopřiv, které rozmixujte s vodou a můžete rovnou pít. Nápoj si můžete ochutit sladším ovocem, např. jablkem nebo sušeným ovocem. Pokud přidáte jarní listovou zeleninu, budete mít také chutný nápoj, který má cenné živiny.

# Kopřivové pesto

Stejně jako jiná pesta si připravte pesto z kopřivy. Čerstvé kopřivy rozmixujte s olivovým olejem, parmazánem, solí a česnekem. Nepřehánějte to s mixováním, je důležité, aby v pestu zůstaly malé kousky. Uchovávejte ve skle v lednici a do týdne spotřebujte.

**Zdroj informací:** [bylinkyprovsechny.cz](http://bylinkyprovsechny.cz); [bonaloka.cz](http://bonaloka.cz); [salveo.cz](http://salveo.cz)

# Libeček: trvalka s malými nároky a bohatou sklizní

Vúní a chutí připomíná libeček nejvíce celer. Je poměrně hodně aromatický, v kuchyni využijeme lodyhy, listy i plody.

Ač se mu v našich končinách daří od nepaměti, uvádí se, že pochází z oblasti Ligurie, pobřežního pásu v okolí severoitalského Janova. Pěstuje se v celé Evropě, Asii a Severní Americe.



**Čerstvé listy nebo k sušení jsou nejlepší do doby, než začne libeček kvést**

**Libeček (*Levisticum officinale*)** je voňavá trvalka, které je někdy potřeba přijít na chuť. Vyznačuje se silným a rozvětveným kořenem a bujným růstem. Listy má velké, jednou či dvakrát zpeřené. Květy jsou drobné a světle žluté. Plodem je dvounažka.

Je bohatý na éterické oleje, organické kyseliny a sacharidy.

Své příznivce si libeček našel i pro své léčivé účinky. Údajně působí i jako afrodisiakum.

Pro pěstování volíme slunná až polostinná místa v zahradě. Při výběru stanoviště musíme mít na paměti velikost, které dosahuje po 3 až 5 letech. Do výšky je to až 2 metry a do šířky kolem 1 metru.

## Sklizeň a použití v kuchyni

Listy libečku jsou významným doplňkem k ochucení salátů, polévek a dušených pokrmů. Zvyšují **chut' k jídlu, zlepšují trávení a potlačují nadýmání**. Uvádí se, že rozdrcená semena lze použít také k ochucení pečeného chleba nebo rýže.

Nejlepší vlastnosti mají listy čerstvé, nebo pro sušení či mrazení do doby květu. Ta nastává v době července až srpna.

Kromě čerstvé natě můžeme především po sezoně využít i natě sušenou.

Pro léčivé účinky můžeme použít čerstvý nebo sušený kořen.

## Jak uchovávat

Pokud chcete libeček uchovat na kratší dobu, můžete ho dát do nádoby s vodou, tak vám neuvadne. Při skladování po delší dobu, je vhodné libeček usušit a uložit do dobře uzavřených nádob na tmavé, suché místo. Temno je důležité, aby bylina neztratila svou barvu. Listy a oddenky se dají navíc uchovávat také zamražené.



V kuchyni můžeme využít lodyhu, listy i plody

# Léčivé účinky libečku lékařského

- I když je libeček lékařský znám především jako koření, nezanedbateLNé jsou i jeho účinky na zdraví člověka. Tak například působí **močopudně** a doporučován je i v případě potíží s **ledvinovými** a **žlučovými kameny**, jakož i při infekcích močových cest. Zároveň dokáže potlačovat **nadýmání**, má kladný vliv na vylučování trávicích šťáv i nechutenství a celkově zlepšuje **trávení**. V kuchyni by vám tedy neměl v žádném případě chybět. Zvláště, když má i další pozitivní účinky.
  - Libeček lékařský můžete použít, pokud chcete **pročistit svůj organismus**, neboť tímto způsobem se lze účinně zbavit mnoha usazených toxických látek. Doporučován je i při **katarech dýchacích cest** a především kořen také při potížích s **revmatem, artrózou či dnou**. Právě kořen občas bývá přidáván i do koupelí, protože při zevním použití dokáže pomoci hojit různá **poranění** a některá **kožní onemocnění** (hlavně plísňová). Libeček by však určitě neměli používat lidé s těžšími chorobami ledvin a opatrně by jej měly používat těhotné a kojící ženy.
  - **Upozorňujeme:** ačkoli je libeček (pro většinu lidí) zdraví prospěšné koření, neměli byste jej používat ve větším množství, a to především dlouhodobě.
  - Libeček jako aromatické koření
  - Listy libečku jsou používány v mnoha domácnostech jako aromatické koření, a to do **polévek i omáček**. Hodí se ovšem rovněž k dochucení různých **salátů** anebo **zeleniny**. V kuchyni ale mohou nalézt uplatnění všechny části této rostliny (čerstvé i sušené). Tak například plody jsou využívány k **dochucení nakládané zeleniny**, zatímco oddenek je možné **kandovat**. Jestliže tedy ještě libeček lékařský doma nepoužíváte, možná nastal nejvyšší čas na změnu. Pochutnáte si a zároveň uděláte něco pro své zdraví.
  - Tuto bylinku však používejte obezřetně, nebo má **výraznou chuť**, takže ve větším množství může být v připravovaných pokrmech příliš výrazný. V každém případě si kupříkladu můžete připravit **univerzální polévkové koření z libečku**. Stačí jednu mísu rostliny umýt a pomlet, vařit ve vodě po dobu 15 minut, scedit a pořádně vymačkat. Následně přidáte (mořskou) sůl, dvě lžíce (bio) slunečnicového oleje, čerstvou majoránku a dáte vařit. Až bude výluhu zhruba polovina, vypnete a nalijete do skleniček.
  - **Doporučujeme:** nejvýraznější chuť bude mít libeček v případě, pokud jej necháte syrový. Čerstvé lístky můžete nasypat např. na chléb s máslem. Doplňme, že lze v kuchyni využít i semena této bylinky, která jsou o něco sladší než listy. Můžete jimi tedy dochutit různé pokrmy, ale třeba také domácí likéry.

**Zdroj:** [izahradkar.cz](http://izahradkar.cz), [vitalita.cz](http://vitalita.cz), [bylinkovo.cz](http://bylinkovo.cz)

# *Jen o holi*

Kde jste má křídla sokolí,  
mé touhy slézat srázy hor?  
Ted' dokážu jen v údolí  
ploužit se o holi.

Ať svět se točí jakkoli,  
chodím už jenom o holi  
a hůl mě vždycky podpoří  
a závrať povolí.

Ploužím se, ploužím o holi,  
k mudrcům chodím do školy,  
a soucit ani úšklebek  
už ani nebolí.



*Autorka p. Jarmila Urbánková*

*Horní Vilémovice*

### *Příspěvek od obyvatelky z 3. patra p. Němcové*

## Posezení při harmonice p. Lněničky.



## Společné oslavy v naší hobby.



## MŠ Světýlko.



## Pan Pecháček ze skupiny Šlapeto.



**Společné dva týdny se studenty katolického gymnázia.**







## Vycházka na Hrádek.





**Pro velký zájem vycházka na Hrádek podruhé.**



## Canisterapie s panem Trojanem



## Pěvecký soubor Fénix.



## Hudba: paní Fialová a pan Švarc k poslechu i k tanci





## Trénink paměti

Doplňte křestní jména do názvů nebo částí textů písniček

Modlitba pro \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ šafářová, husičky nemáš doma...

Můj \_\_\_\_\_ peče housky a málo mě má rád...

\_\_\_\_\_, já a \_\_\_\_\_, chodíváme na golf...

Nedaleko od Trenčína bývá mladá \_\_\_\_\_ ...

dušička nekašli, aby ma pri tebe nenašli...

...pouze ta \_\_\_\_\_, co stále jen přelétá, \_\_\_\_\_, se všemi se zaplétá...

\_\_\_\_\_, chci ti jenom jednu větu, jenom jednu prostou větu vyjevit...

\_\_\_\_\_ by mala dnes, už o dva roky dlhšie vlasys...

Kalamajka mik mik oženil se kominík, vzal si ženu v roztrhaném kožíšku...

Dobrota, rodák z blízké vesnice měl hodně dětí a jednu starou babičku...

Poslouchej \_\_\_\_\_, co to máš za tričko...

\_\_\_\_\_, jak to s tebou vypadá od půl devátého do osmi ráno...

\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ nejradší marmeládu  
ze všech jídel má...

Říkají \_\_\_\_\_, zpívej si \_\_\_\_\_ slz plný džbán už to  
vzdej...

\_\_\_\_ jedině \_\_\_\_\_, měla by slyšet píseň mou...



## Trénink paměti

For more information about the study, please contact Dr. John D. Cawley at (609) 258-4626 or via email at [jdcawley@princeton.edu](mailto:jdcawley@princeton.edu).

**1. Spočítejte** co nejrychleji, kolik písmen O je v textu.

**Technika Loci:** Římský Loci systém neboli paměťový palác je nejčastěji nazývaný metodou paměťových cest (v latině sg. locus, pl. loci = místo/místa). Je to cesta s určitým počtem logicky uspořádaných paměťových bodů. Body cesty nám pomohou si zapamatovat informace. Paměťovou cestou mohou být místa – body vašeho bytu. Rohožka, vstupní dveře, botník, věšák.... Na jednotlivá místa si v myslí položte to, co si chcete zapamatovat. Např. na rohožku kačenku, na vstupní dveře obrázek větrného mlýnu, na botník lampičku, na věšák

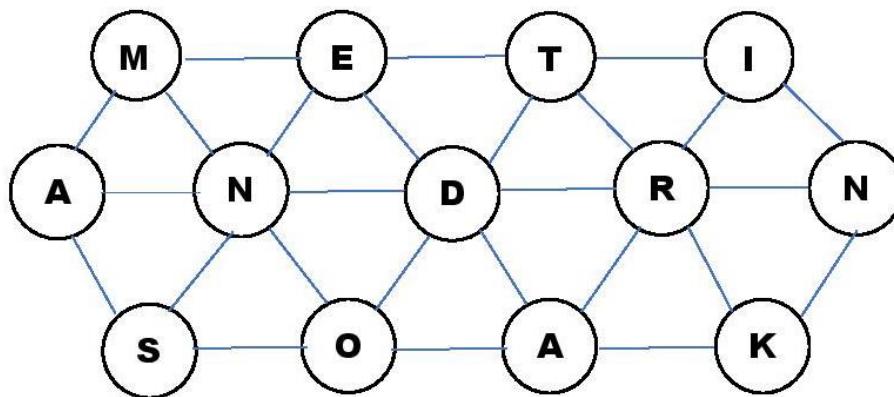


umyadlo ☺ ... Vyzkoušejte ve cvičení viz. níže.

**2. Co všechno** víte a co všechno Vás napadne, když se řekne  
VEVERKA:

.....

**3. Tvořte slova** spojováním sousedících písmen. Nepřeskakujte písmena, pohybujte se po čarách od jednoho kruhu k druhému. Vrátit se zpět k písmenu lze. Např. R-A-D-A.



**4. Vyjmenujte co nejvíce zvířat na písmeno V:**

**5. Vybaťte si co nejvíce přirovnání o bezobratlých živočišných: např.: mravenčí práce, má muší sílu, bylo jich tam jako much...**

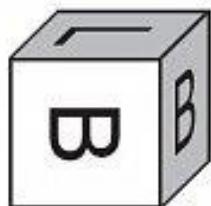
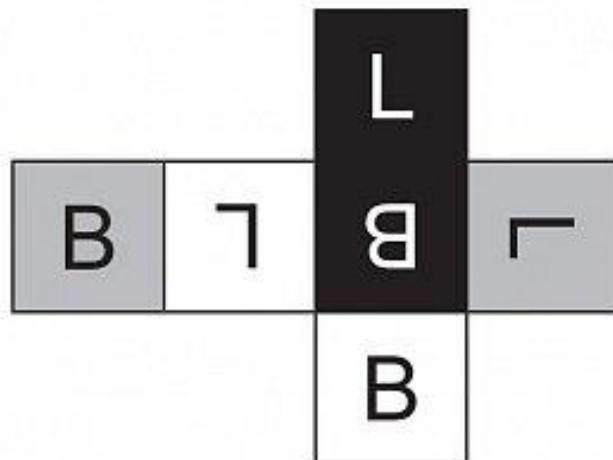


## Trénink paměti

7

KOSTKA

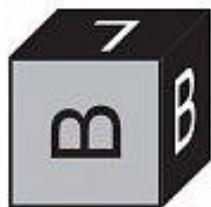
Když z nákresu niže poskládáte kostku, může vzniknout pouze jedna z pěti vyobrazených možnosti (A, B, C, D, nebo E). Která to je?



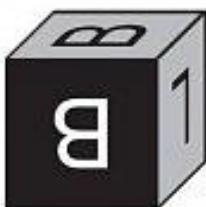
A



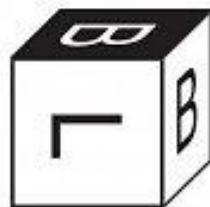
B



D



C



E



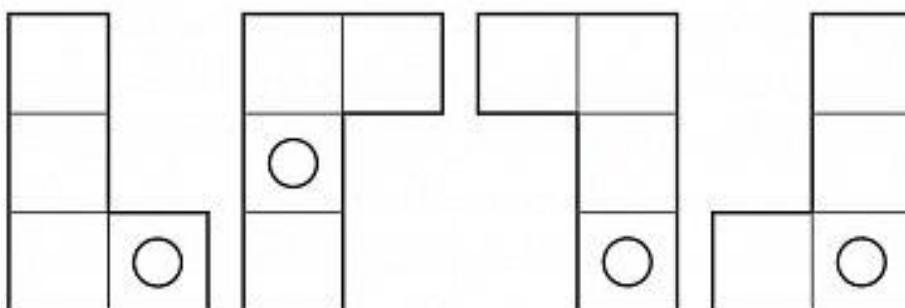
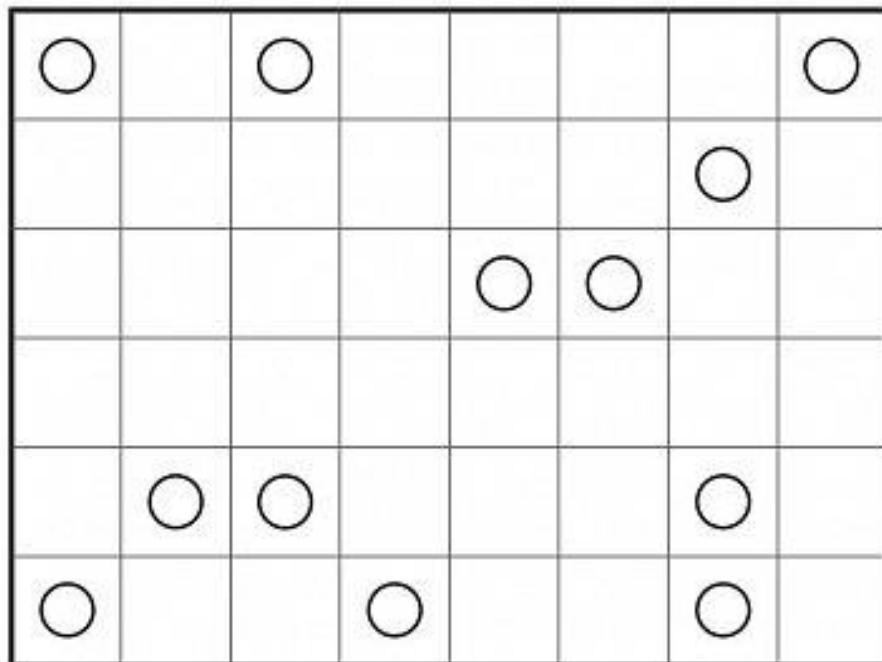
## Trénink paměti

5

## TETRIS

Umísteť 12 dílků ve tvaru L (tři kusy od každého níže vyobrazeného druhu) do tabulky. Každé L má v sobě jednu díru, která odpovídá předepsané diře v tabulce.

Než dílky umístíte do tabulky, můžete je libovolně pootočit nebo převrátit. Žádné dva dílky stejného druhu se nesmí dotýkat, a to ani v rozích. Cílem je zaplnit tabulku tak, aby mezi jednotlivými tvary nebyly žádné mezery. Dokážete to?





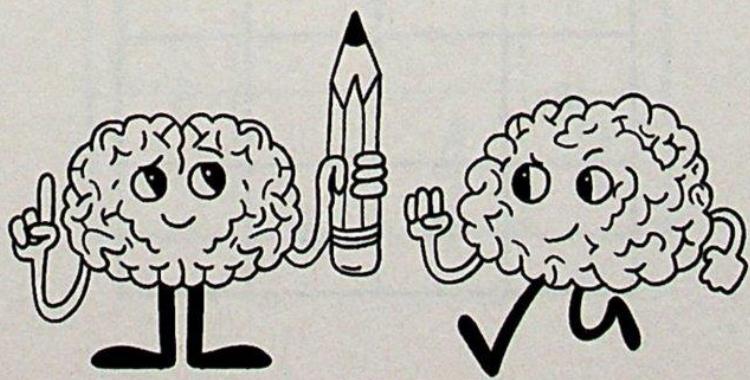
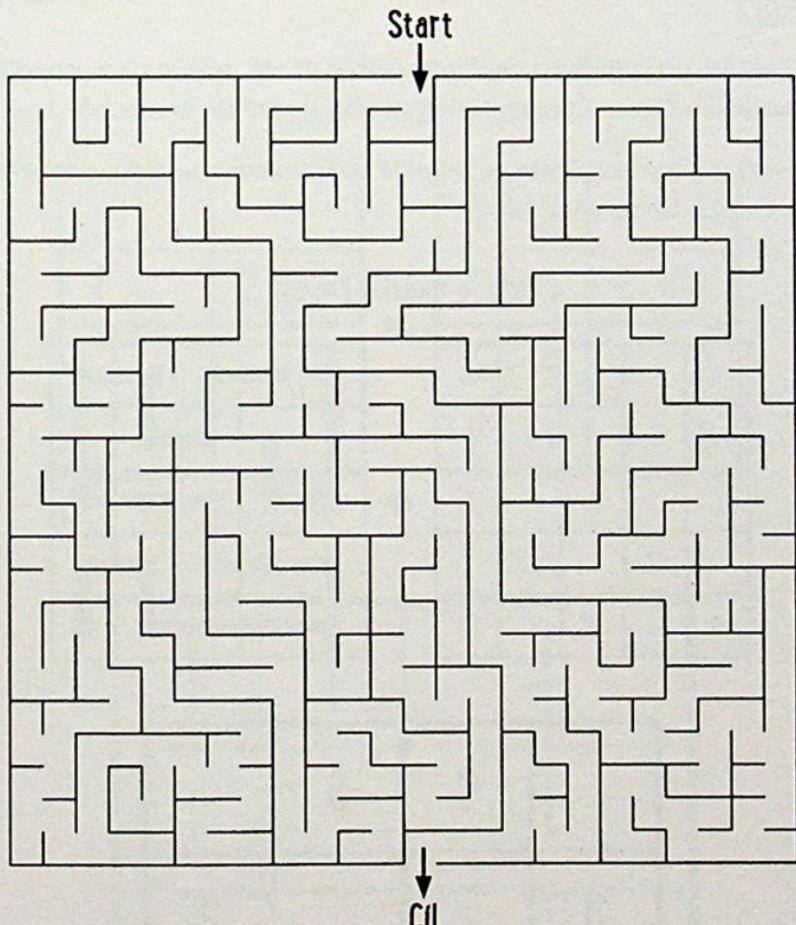
## Trénink paměti



 ČAS

HLAVOLAM 2

Prosvištěte co nejrychleji a bez zbytečného zdržování tímto bludištěm.



**RAJČATA**

Je to taková dobrota, přtom si rajčat po dovezení z Ameriky do Evropy tři sta let nikdo nevšímal.  
Lidé se totiž...

|   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| R | O | Z | T | R  | O | J | E | N | Í | Í | N | Ě | T | Š | R | M  | S |
| Í | Č | J | E | R  | K | M | L | Y | N | A | Ř | Í | K | B | U | O  | Á |
| Č | A | N | Í | P  | E | Ř | P | E | Á | O | K | N | R | Z | R | P  | R |
| E | V | A | R | N  | A | Ř | V | L | V | L | I | Ř | Í | T | Ž | O  | A |
| P | Ý | N | Í | L  | E | T | A | V | O | H | R | V | A | N | Z | R  | N |
| E | R | Ó | K | S  | S | Č | D | B | P | N | A | B | Y | T | Í | C  | V |
| Č | K | A | T | R  | E | A | O | S | U | E | L | R | A | R | E | E  | O |
| E | O | U | V | Ý  | P | U | S | T | K | A | M | Ž | T | I | C | L  | Š |
| K | P | Z | J | JO | Č | E | Z | R | S | Í | N | U | I | A | O | Á  | P |
| S | O | U | T | E  | P | C | P | N | E | O | N | O | L | N | D | N  | E |
| R | P | S | K | U  | Í | I | Ú | U | S | J | N | P | A | G | Š | N  | L |
| O | I | A | M | R  | V | D | S | T | P | Í | M | R | U | U | A | E  | O |
| L | S | D | K | K  | O | L | E | O | Í | T | E | H | S | T | L | L  | C |
| N | O | E | ň | ň  | D | E | B | U | T | A | N | T | K | A | A | O  | E |
| I | V | K | V | L  | Á | R | N | N | O | U | Z | E | A | C | P | CH | L |
| Č | A | V | O | C  | L | H | O | P | U | L | E | N | C | E | A | O  | O |
| K | č | S | T | S  | A | K | S | M | Á | S | D | Í | L | N | O | S  | T |
| A | T | S | O | N  | L | E | T | I | L | O | V | K | ř | I | V | D  | A |

AKTUALITA  
ALBATROS  
CÍRKEV  
ČEPEČEK  
DEBUTANTKA  
EMULGACE  
HRANOL  
CHALUPNÍK  
KLOBOUČEK  
KONTEMPLACE  
KOSMODROM  
KREJČÍ

KŘIVDA  
LEVHART  
LISTOPAD  
MLYNAŘÍK  
NABYTÍ  
NAHNUTÍ  
NAVRHOVATEL  
NOUZE  
ONDATRA  
OPATRNOST  
OPULENCE  
PALAŠ

PELOTA  
PIVOŇKA  
PLETAŘKA  
POHLCOVÁČ  
POKRÝVAČ  
POLEPŠOVNA  
POPISOVÁČ  
PORCELÁN  
PRAVOPIS  
PRSTENÍK  
PŘEPÍNAČ  
PŘESTUP

PUKRLE  
PUPENEC  
REEDICE  
ROLNIČKA  
ROZTAŽNOST  
ROZTROJENÍ  
ROZVRSTVENÍ  
SDÍLNOST  
SESKUPOVÁNÍ  
SHÁNKA  
SKÓRE  
SMRŠTĚNÍ

SOKOL  
STOČENÍ  
STRNUTÍ  
TRIANGULACE  
USEDLOST  
VARNA  
VATELÍN  
VÍZUM  
VOLITELNOST  
VÝPUSTKA  
ZPŮSOBNOST  
ZRNKO

Křížovky....

oooooooooooooooooooooooooooo

| POMŮCKA:<br>BÁNOV, ROB<br>DINUO, REA,<br>OLUPEK                                     | EGYPTSKÁ<br>OBJEM. MÍRA  | POBÍDKA                        | 1. DÍL<br>TAJENKY | SOUČÁST<br>K UPEVNĚNÍ<br>LANA | REVMATIS-<br>MUS | ZKR.<br>KREVNÍHO<br>TLAKU | „Co jsi dostal od ženy k naroze-<br>ninám?“ vyzvídá kamarád<br>na kamarádovi. „Vodotěsné<br>hodinky.“ „A proč vodotěsné?“<br>„Abych si je nemusel ...“ |          |                    |   |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|--|----------|--------------------|---|
| OBOR  |                          |                                |                   |                               |                  |                           |  |          |                    |   |
| MAZDRA<br>S LOJEM   |                          |                                |                   |                               |                  |                           | PUŠKA  | ŘÍMSKY 2 | A SICE             | ODHAD<br>VÝSLEDKU                         |
| ČÁST ÚSTÍ<br>NAD LABEM  |                          |                                |                   |                               |                  | ITAL. AUTO-<br>MOBILKA    |  |          |                    |   |
|    | Řídící PÁKA<br>V LETadle | ŽVATLATI                       |                   |                               |                  | SMRTI<br>JEDEM            |  |          |                    |   |
|   |                          | BASKICKÝ<br>HUDEBNÍ<br>NÁSTROJ |                   |                               |                  |                           |  |          |                    |   |
| KVOKATI   |                          |                                |                   |                               |                  |                           | PRIMÁT   |          |                    |   |
| DRUH SÝRA   |                          | VYNÁLEZ                        |                   |                               |                  | MATKA<br>ROMULA<br>AREMA  |  |          | INIC.<br>EINSTEINA | ZVĚRO-<br>LÉKAŘSKÝ<br>CHIRURG.<br>NÁSTROJ |
|   |                          | ŠPANĚLSKÉ<br>MUŽSKÉ JM.        |                   |                               |                  |                           |  |          |                    |   |
| DOMÁCKY<br>JIRINA   |                          |                                |                   |                               |                  |                           |  |          |                    |   |
| KRMIVO  |                          |                                |                   |                               |                  |                           | SLOVEN.<br>POLNÍ MÍRA  |          |                    |   |
| LISTY   |                          | VÝROBA                         |                   |                               |                  | OTÁZKA<br>1. PÁDU         |  |          | SLEPIČÍ<br>SLABIKA | ZVĚRO-<br>LÉKAŘSKÝ<br>CHIRURG.<br>NÁSTROJ |
|   |                          | ČESKÝ<br>LETÁDEL               |                   |                               |                  |                           |  |          |                    |   |
| OBCHOD<br>PRO KUTILY  |                          | ZVUK PŘI<br>PÁDU               |                   |                               |                  | HLAS<br>SLEPICE           |  |          | SLOVEN. IR         | 2. DÍL<br>TAJENKY                         |
|   |                          | VĚZEŇSKÝ<br>DOZORCE            |                   |                               |                  |                           |  |          |                    |   |
| NĚKAM<br>(BÁSN.)  |                          |                                |                   |                               | DEKORACE         |                           |  |          |                    |   |
|   |                          | PRŮRVA                         |                   |                               |                  | OSOBNÍ<br>ZÁJMENO         |  |          | TVOJE              | SPZ<br>ROKÝCAN                            |
|   |                          |                                |                   |                               |                  |                           |  |          |                    |   |
|  | MOUDROST                 |                                |                   |                               |                  | ČASOVÉ<br>ÚDOBÍ           |  |          | OSOBNÍ<br>ZÁJMENO  | SPZ<br>ROKÝCAN                            |
|   |                          | INIC.<br>ZPĚVÁKA<br>MUKA       |                   |                               |                  |                           |  |          |                    |   |
| OCHRÁNCE  |                          |                                |                   |                               |                  |                           | PRIMITIVNÍ<br>PLAVIDLO   |          |                    |   |
| RASTRY  |                          |                                |                   |                               |                  |                           | SLOVEN.<br>SOUHLAS   |          |                    |   |

\*\*\*\*\*  
Pro zasmání...

XX  
Můj přítel zase skončil v nemocnici po tom, co snědl čokoládu.  
Moji čokoládu.

Zloděj je ve zpovědnici, zároveň krade farářovi hodinky a zpovídá se:

Říká: „Já kradu!“

Farář říká: „Snad kradl jsem!“

Zloděj: „Ukradl jsem hodinky!“

Farář: „Tak je vrat!“

Zloděj: „Tady je máte.“

Farář: „Já je nechci. Vrat' je majiteli.“

Zloděj: „Ale on je nechce!“

Farář: „Tak si je nech!“

Přijde pan Novák za sousedem a ptá se ho, jestli by mu nemohl pomoci protlačit pohovku mezi dveřmi. Tak oba tlačí, každý z jedné strany, ale pohovka se ani nehne. Nakonec pan Novák říká: „Kašlem na to. To dovnitř stejně nedostaneme.“ A soused: „Dovnitř?“

Myš se vrátí z laboratoře do své klece a říká své kamarádce: „Tak jsem si toho doktora Nováka pěkně vycvičila.“

„Opravdu?“

„No jasně, vždycky, když zmáčknu to tlačítko, tak mi přinese jídlo.“

Stojí takhle partička bláznů v blázinci.

Jeden o sobě tvrdí, že je Napoleon Bonaparte.

Druhý na to říká: „To já jsem posel boží a poslal mě sám bůh.“

Třetí se na něj tak divně podívá a říká: „Tak to je opravdu divný, protože já jsem nikoho nikam neposílal.“

Jeden muž říká starému moudrému dědovi: „Moc chci žít věčně. Co pro to mám udělat?“

„Ožeň se,“ odpoví děda.

„A budu žít věčně?“

„Ne, ale ta touha zmizí.“

Telefony jsou dneska tak drahé, že když upadneš a slyšíš křupnutí, tak doufáš, že to byla noha.

Sousedka: „Miláčku, proč kopeš tu díru?“

Holčička: „Kopu hrobeček pro mojí rybičku.“

Sousedka: „A není ta díra na rybičku moc velká?“

Holčička: „Ani neee, musí se tam vejít i vaše kočka, která mi ji sežrala...“

Moje děti se mi smějí, že jsem bláznivý.

A já se směju jim, protože nevědí, že je to dědičné!



**V červnu oslaví své narozeniny:**

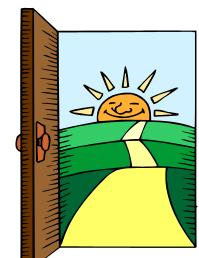
paní Kantorová Ladislava  
paní Paučeková Jarmila  
pan Vrbka Jan  
paní Pachlová Marta



*Přejeme vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, lásky a spokojenosti.*

## **Vítáme nové obyvatele**

pana Suchého Zdeňka  
paní Dvořákovou Marii



S lístotí oznamujeme, že nás navždy opustily:

paní Doležalová Marie  
paní Cejpková Marie



## *V červnu oslaví své narozeniny:*

pan Mašek Milan  
paní Charvátová Marta  
paní Sáblíková Ludmila  
paní Vafková Marie  
paní Štěpková Marie  
paní Cupáková Ludmila  
paní Trojanová Marie  
pan Nahodil Lubomír  
pan Kolínský Lubomír



*Přejeme vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, lásky a spokojenosti*

**Dědičnost je to, v co věříme... pakliže máme geniální děti.**

**Největší štěstí je, když člověk ví, proč je nešťasten.**

**Pravda do očí se říká velmi těžko. Obzvláště před zrcadlem.**

**Většina lidí je tak šťastná, jak šťastná se rozhodla být.**

**Samota je dobrá věc, žije-li člověk sám se sebou v míru a má-li co určitého na práci.(Johann Wolfgang Goethe)**

**Život je jako jízda na kole. Když si chcete udržet rovnováhu, musíte být neustále v pohybu.**(Albert Einstein)

Milovat znamená být rozpolcen, nemilovat - ztratit smysl života.(Christopher Fry)

**Často zapomínáme, že lidé, s nimiž musíme žít, také musí žít s námi.(Lafayette Ronald Hubbard)**

Koutkova - Kubešova



## **Redakční rada:**

Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Zettelmannová Svatava  
(zaměstnanci domova)

Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků  
**SENIORSKÝ KOUTEK**

Vydává: Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kuběšová, příspěvková organizace  
Koutkova 302, Třebíč