

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 23



Číslo 9

ZÁŘÍ 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

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Lidské osudy

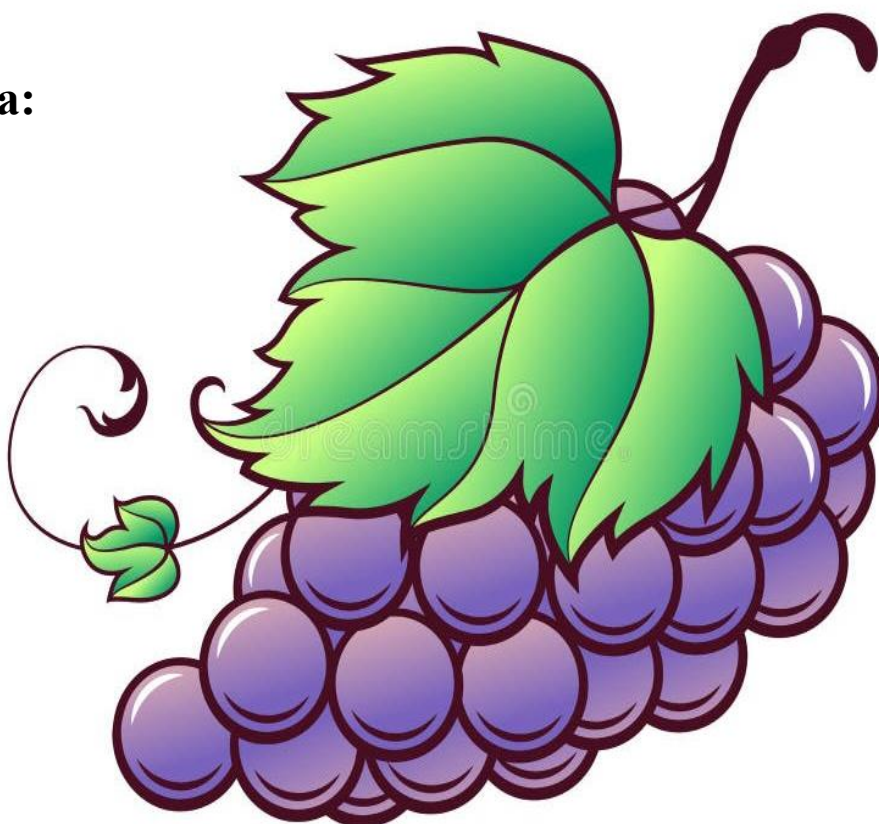
Horoskop

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



[illegible][illegible]

- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
- **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějším** v hobby a na DZR
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti, posezení v „Cukrárně“
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Výlety a vycházky po okolí dle přání a domluvy**
- **Návštěva kadeřnice** – 3. 7., 17. 7. a 28. 8.
- **Navštívili nás dobrovolníci** – 20. 7. a 10. 8.
- **Důchody** 17. 7., 15. 8.
- **KAVÁRNIČKA** - 27. 7. a 29. 8. oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci červenci a srpnu
- **p. Trojan** – canisterapie, návštěvy na pokojích klientů - 10. 8. a 14. 8.
- **Dudáci** – hudební dopoledne – 24. 8.

[illegible][illegible]

- **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**
- **Výlety a vycházky po okolí dle přání a domluvy**
- **Přednášky U3V – Dějiny umění v Evropě** – **6. 9., 20. 9. od 10.00 a 13.00 hod.**
- **Návštěva kadeřnice** – **11. 9. od 12.30 hod.** ve velké koupelně ve II. patře
- **Navštíví nás dobrovolníci** – **14. 9. v 15.15 hod.** v atriu domova – společné posezení a zpěv i s obyvateli z DpS Kubešova
- **Důchody** **15. 9. od 10.00 hod.** v kanceláři sociálních pracovníc
- **KAVÁRNIČKA** **26. 9. od 14.00 hod.** Hudba: **p. Fialová, p. Švarc**, oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci září

v sobotu **30. 9.** BOHOSLUŽBA SLOVA



Ohlédnutí za červencem a srpnem

- *Důchody – 17.7. a 15.8.*
- *Setkání s dobrovolníky – 27.7. a 17.8.*
- *Harmonika s p. Lněničkou – 11.7. a 1.8.*
- *Vystoupení „Babulek“ – 13.7.*
- *Harmonika paní Fialové – 18.7.*
- *Kadeřnické služby – 24.7.*
- *Kavárnička – 25.7. 29.8.*
- *Vystoupení dudáků – 24.8.*
- *Canisterapie*
- *Bingo*

Připravujeme v měsíci září

- *Tvořivé dílny*
- *Canisterapie*
- *Cvičení paměti*
- *Společné zpívání na dps Koutkova – 14.9.*
- *Hraní s paní Fialovou a panem Lněničkou*
- *Povídání a ukázky z canis terapie – 21.9.*
- *Důchody – 15.9.*
- *Mezigenerační setkání*
- *Setkání s dobrovolníky – 7.9.*
- *Besedu s pejsky o pejscích*
- *Kavárnička*
- *Opékání špekáčků – dle počasí*



Mše svatá v měsíci září
proběhne ve *středu 13.9. a 27.9.*

ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.
Slouží římskokatolický kněz *Václav Kříž.*

Zajímavosti v září

Září je podle gregoriánského kalendáře devátý měsíc v roce. Má 30 dní. Stejně jako u října v češtině jeho název pochází od říje. Vznikl ze slovního spojení za říje, staročesky za řuje. Ze starého slova řúti vzniklo současné řvátí. Září je proto obdobím, kdy se zvířata páří a vydávají typické zvuky.

Září mnozí považují za velmi příjemné období roku. Těm na severní polokouli se začíná konečně zlepšovat počasí a chladnější noci zahánějí denní teplo. V září je čas dokončit roční sklizeň a oslavit její štědrost. Září je samozřejmě také skvělým obdobím roku na jižní polokouli! Temné zimní dny jsou pryč, tento měsíc je skvělý na vycházky do přírody a ocenit první jarní květiny! Jako každý jiný měsíc v roce, i září má co ukázat.



Pojďme se podívat na počátek září, tradice, které během něj oslavujeme, a také několik zajímavých drobností, které to všechno spojí!

Název září je v dnešní době opravdu dost nepřesný. Původně to byl sedmý měsíc starověkého římského kalendáře a podle toho dostal název Septem, což v překladu znamená „sedmý měsíc“. Až v roce 451 př. n. l. byly do kalendáře přidány měsíce leden a únor, čímž se září stalo devátým měsícem.

Září také mívalo jen 29 dní. Díky reformě římského kalendáře Juliuse Caesara v roce 46 př. n. l. má nyní měsíc další den!

Římané dost často spojovali různé měsíce s různými bohy. Měsíc září je spojen s Vulkánem, římským bohem ohně, dost možná proto, že to byl ohnivý horký měsíc, když byl sedmý měsíc v roce.



V roce 1752 britské impérium přeskočilo 11 dní v září, mezi 2. a 14. dnem. To bylo ve skutečnosti kvůli další změně kalendáře, i když tentokrát to bylo, když britské impérium přešlo z juliánského kalendáře na gregoriánský kalendář.

Přečetli jsme za vás

Září ohlašuje začátek podzimu na severní polokouli, přičemž oficiálně začíná v zářijové rovnodennosti, která je obvykle mezi 21. a 23. dnem v měsíci. Na jižní polokouli je to samozřejmě naopak, kde v zářijové rovnodennosti začíná jaro.

1. září 1939 byl pro svět temný den. Právě v tento den Hitler napadl Polsko a následně začala druhá světová válka.

11. září 2001 navždy změnilo podobu světa. Právě v tento osudný den došlo k nejhoršímu teroristickému útoku na americké půdě, když byla unesena čtyři komerční letadla. Dvě z letadel byla letecky navedena přímo do mrakodrapů Dvojčat Světového obchodního centra a další narazilo do Pentagonu. Čtvrté letadlo nouzově přistálo do pole v Pensylvánii poté, co se pasažéři letu pokusili znovu získat kontrolu nad letadlem.

Září zdobí dvě různé rodné květiny. Tyto dvě květiny jsou zářivá astra a krásný, ale odolný svlačec. Význam obou květů je ve skutečnosti velmi podobný, přičemž astra představuje lásku, zatímco svlačec představuje náklonnost.



Září má však pouze jeden kámen, ale kdo má takový kámen, kdo potřebuje další? Kámen, o kterém mluvíme, je majestátně živý safír. Tento drahý kámen svými tmavě modrými tóny údajně představuje moudrost bohů, čistotu a důvěru. Safíry se kdysi nosily, aby chránily nositele před otravou i jiným zlem.

Narození v září jsou přivedeni na tento svět pod jedním ze dvou hvězdných znamení. Pokud jste se narodili před 23. zářím, jste považováni za Pannu. Pokud se narodíte 23. nebo později, jste Váhy. O pannách se říká, že jsou analytici a pracovití lidé, a přitom jsou stále laskaví a loajální. Váhy si naopak cení harmonie a diplomacie a říká se o nich, že jsou jak inteligentní, tak laskaví.

Ve většině zemí na severní polokouli začíná září tím, že studenti začínají nový rok ve škole. Zatímco některé země jako Izrael začínají školu 1. září každý rok, jiné jednoduše začnou první pondělí v měsíci.



Září je trochu zábavný měsíc, když o tom přemýšlíte. Polovina roku již uplynula, ale je příliš brzy na to, abychom začali přemýšlet o Vánocích. Jediné, na co musíte myslet, je návrat do školy. Pro některé je vzrušující vidět všechny své přátele znovu po dlouhé letní přestávce, ale pro jiné je to to nejhorší, co si mohli představit.

POZNÁVEJTE PŘÍRODU VŠEMI SMYSLY: ZÁŘÍ

Léto jako vždycky uteklo jako voda a před námi je podzim plný pestrých a zářivých barev a mnoha plodů všech různých tvarů. Dny se pomalu zkracují a po ránu už může být pořádné chladno. Další druhy ptáků se chystají k odletu do teplých krajů a mnoho zvířat, která zůstávají na zimu u nás, si začíná připravovat zásoby na zimu.

CO MŮŽETE V ZÁŘÍ V PŘÍRODĚ OCHUTNAT?

V září je krajina doslova napěchovaná zrajícími plody. Pomalu dozrávají např. plody bezu, tzv. bezinky. Pokud máte alespoň trochu času, nasbírejte si bezinky a uvařte si bezinkový sirup. Při výrobě sirupu šťávu z bezinek vždy povařte, protože tepelně neupravená bezinková šťáva je mírně jedovatá a má projímavé účinky. Tento sirup je nejenom lahodný, ale má i mnoho léčivých účinků. Vynikající je třeba proti kašli, ale na rozdíl od sirupů proti kašli z lékárny.



Na zahradě začínají pomalu dozrávat jablka, hrušky, švestky a také dýně. Začíná sezóna štrůdlů a oblíbených dýňových polévek.

Pokud je deštivo najdeme v lesích mnoho druhů hub, v září začínají růst václavky. Jsou to dřevokazné houby rostoucí v trsech. Má to své

výhody, stačí najít jen jeden trs a hned je košík plný! Máte rádi guláš? Pokud ano, zkuste si jej uvařit z václavek, je vynikající.

Vždy sbírejte pouze takové houby, které bezpečně poznáte. Jestli si nejste při sběru hub jistí, využijte mykologické poradny, které bývají na podzim otevřené v mnoha městech. V poradně vám rádi houby určí a řeknou vám, zda právě váš obsah košíku je jedlý.



CO MŮŽETE V ZÁŘÍ V PŘÍRODĚ SLYŠET?



Od poloviny září do poloviny října máme jedinečnou možnost slyšet jeleny v říji. Laně se zdržují ve skupinách a samci se ozývají velmi hlasitým troubením. Jelen shání své laně dohromady a troubením odstrašuje případné soky. Podle tónu jelena je možné poznat dokonce jeho stáří. Čím starší jelen je, tím hlubší hlas má. Pokud se na scéně objeví podobně silný jelen, dochází na souboj, ten zpravidla končí tím, že jeden z jelenů uteče. Jeleni se v době říje soustředí zejména na svůj hlavní úkol rozmnožit se. Vůbec se nepasou a nepřijímají potravu. Díky tomu mohou zhubnout až 40 kg.

Pokud chcete jelena slyšet, vyrazte do lesa, když se stmívá nebo těsně nad ránem, to bývají jeleni nejaktivnější.

CO ZAJÍMAVÉHO MŮŽETE V ZÁŘÍ POZOROVAT?

V září se začíná příroda vybarvovat do všech možných barev. Zkuste pozorovat barvy, můžete třeba zkusit najít co nejvíce odstínů jedné barvy.

V noci ze 14. na 15. září můžeme pozorovat, jak se Uran schová za Měsíc. Stane se tak v čase 23:22. Asi tak po hodině se objeví na jeho druhé, neosvětlené straně (přesně v 0:24).

CO VOŇAVÉHO MŮŽETE V ZÁŘÍ OČICHAT?

Pokud máte zahradu, můžete si stále ještě nasušit mnoho bylin na zimu. Příjemně voní třeba šalvěj, rozmarýn nebo třeba máta. Krásně voní také různé plody. Věděli jste, že každá odrůda jablek voní jinak?





NA CO ZAJÍMAVÉHO SI MŮŽETE V ZÁŘÍ SÁHNOUT?

V září zraje velké množství plodů všech různých velikostí, tvarů a barev. Můžeme sbírat žaludy, kaštiny nebo třeba nažky javorů. Když je pustíte z velké výšky, začnou se točit jako vrtule vrtulníku. Díky tomu dále doletí, což je pro šíření stromu výhodné. Když budete mít štěstí můžete u nás v teplejších oblastech narazit také na jedlé kaštiny (poznáte je podle toho, že číška plodu je hodně pichlavá, jako na obrázku). Využijte plody k tvoření. Nasbírejte si různé plody a přírodniny na procházce a pak je lepte na karton a vytvářejte různá zvířata, skřítky nebo jiné tvory. Fantazii se meze nekladou. Hlavně si podzimu užívejte plnými doušky!

ZNÁTE TYTO PRANOSTIKY?

- Teplé září, dobře se ovoci i vínu daří.
- Na svatého Václava každá pláňka dozrává.
- Na svatého Václava každá pláňka dozrává.
- Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.
- Září, na léto jde stáří.
- Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.
- V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.
- Záříjový déšť polím potrava, záříjové spršky pro víno otrava.
- Po hojných deštích v září osení zimní se podaří.
- Bouřka v září - sníh v prosinci.
- Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.
- Teplé září - říjen se mračí.
- Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.
- .Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.
- Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.
- Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.
- Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.
- Divoké husy svačinu odnášejí a zimu přinášejí.
- Září, na léto jde stáří.



Vitamin D ovlivňuje až dvě stě dějů v těle, od zdraví kostí a zubů až po psychickou pohodu. „K životu ho potřebujeme mnohem víc, než si uvědomujeme. Představte si strom, ten má kořeny, jež tahají z půdy živiny, které jdou do větví a následně do listů a květů. Vitamin D je jeden takový kořen. A pokud bude kořen oslabený, část stromu neboli našeho těla bude trpět,“ říká praktický lékař Rodion Schwarz s tím, že zásadní je působení děčka na psychiku. „Kdyby česká populace měla normální hladinu vitaminu D, tak tu permanentně blbou náladu, která tady panuje, změníme na permanentně dobrou.“

Deficit děčka má devět lidí z deseti

Jenže česká populace má vitaminu D málo. Stejně jako lidé v dalších vyspělých zemích. K jeho tvorbě je totiž potřeba vystavit pokožku slunečním paprskům a to se děje málo. Cestu ke slunci nám zahradil životní styl, kdy většinu času trávíme v kancelářích, posilovnách, nákupních centrech, autech, zkrátka uvnitř. A také za to může prostředí, ve kterém žijeme, protože například přes smog se paprsky neproderou. „U téměř každé preventivní prohlídky u lidí nad osmnácti lety zjistím nedostatek vitaminu D. Začal jsem to dělat, když přišel z deseti pacientů má těžký deficit. Nejedná se o dlouhodobý trend,“ potvrzuje doktor Schwarz.



O úžasných účincích vitaminu D na imunitu se ví dávno, ale informace bohužel zapadla v záplavě dalších nově objevených látek se stejným účinkem. „Pak ale přišla vlna covidu a to opravdu nešlo mluvit o čínských bylinách. Tak se vytáhly starší studie, které ukazovaly, že vitamin D má vliv na posílení imunity, snížení nemocnosti nebo přežití pacientů na jednotkách intenzivní péče,“ popisuje lékař situaci, proč se o vitaminu D znovu začalo mluvit.

A přitom tohle všechno už věděli naši předci, kteří říkali, kam nechodí slunce, chodí lékař. „Pamatuji na mou babičku, která vysedávala na sluníčku a takzvaně si vyhřívala kosti. Dělala to podvědomě správně, pokožka starších lidí totiž hůř přeměňuje sluneční záření na vitamin D, proto se mu musí vystavit delší dobu,“ vysvětluje odborník s tím, že dermatologové před přímým sluncem varují, ale pro tvorbu vitaminu zcela postačí ranní nebo podvečerní sluníčko.

A když k tomu přidáte ještě mořské ryby, mohli byste být jedním z nemnoha šťastlivců, kteří nízkou hladinou děčka netrpí. Pokud ovšem nejste zrovna ten případ, který vitamin D špatně vstřebává kvůli kvalitě pokožky. „To jsou třeba severské národy nebo každý, kdo má tendenci se na sluníčku hned spálit,“ vysvětluje odborník a dodává, že v tom případě je vhodné zvolit doplňky stravy.

tělu vstřebávat vápník, může snižovat riziko vzniku zubního kazu, zubních kazů a onemocnění dásní.

Vitamin D může pomoci v boji proti depresi

Stejně jako na dobrou náladu funguje sluníčko a hezké počasí, tak obdobně působí i vitamín D. Vědci totiž zjistili významný vztah mezi depresí a nedostatkem vitamínu D. Přestože je potřeba dalších zkoumání, aby bylo možné přesně definovat jeho fungování - například zda je nízká hladina vitamínu D příčinou nebo důsledkem deprese - odborníci doporučují léčbu nedostatku vitamínu D u osob s depresí s tím, že to může být snadná a efektivní pomoc pro zlepšení průběhu deprese.

Kdy je vitamínu D nedostatek?

Přestože je vitamín D snadno dostupný prostřednictvím slunečního záření a některých potravin, některé osoby mohou skutečně trpět jeho nedostatkem. Ten se samozřejmě týká primárně starších osob, ale není výjimkou ani u mladší generace obzvláště v zimním období, kdy je potřeba čerpat "déčko" i z jiných zdrojů než jen ze slunečního záření.

Dalším faktorem, kdy může docházet k nedostatku vitamínu D jsou silné bolesti kloubů a svalů nebo stresové zlomeniny či úrazy.

Kolik vitamínu D potřebujeme?

Doporučená denní dávka vitamínu D je pro osoby mladší 70 let (včetně těhotných nebo kojících žen) 15mcg (600 IU). Osoby starší 70 let by měli mít dávku ve výši 20mcg (800 IU).

Pokud tedy zjistíte, že máte nedostatek vitamínu D (lze zjistit i z vyšetření krve) je na místě zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na vitamín D jako jsou tučné ryby, houby nebo mléčné výrobky. Na místě je také zařazení suplementace vitamínu D3 ve formě doplňků stravy. Podle odborníků se považuje denní dávka 1000-2000 IU D3 za bezpečnou a zajišťující optimální hladinu pro většinu dospělých. Protože je vitamin D rozpustný v tucích, nezapomeňte jej vždy užívat při jídle v kombinaci s potravinami obsahujícími tuk, abyste zajistili jeho správné vstřebávání.

Zdroj: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/audio-podcast-pozor-na-slunce-vitamin-d-je-ale-zasadni-pro-lidskou-psychiku-234021>

Jeřáb ptačí účinky (jeřabina léčivé účinky)

Jeřáb ptačí neboli lidově jeřabina je hojně rozšířený strom, na který nejčastěji narazíme ve světlých lesích, na stráních a podél cest převážně v Evropě a Asii. Známe jsou jak jeho bílé květy vytvářející bohatá květenství, tak i červené plody – jeřabiny.



Jeřáb ptačí má dva poddruhy: jeřáb ptačí pravý (má lístky po celém obvodu čepele zoubkovité) a poddruh jeřáb ptačí moravský (ten má lístky mělce pilovité jen v horní třetině). Na Moravě se někde ještě vyskytuje zavlečený druh – oskeruše domácí, dříve nazývaný jeřáb oskeruše, který má plody ve tvaru malých hrušiček.

Předpokládá se, že latinský název by mohl pocházet z keltského slova „sor“ neboli trpký, kyselý.

Jeřabina se používala již ve starověku. Ve starogermánské mytologii byla zasvěcena bohu hromu Donarovi. Z plodů se páčila kořalka a vyráběl se ocet. Používaly se též k lovu ptáků, pro ty je jeřabina významným zdrojem vitamínů a cukrů. Virgulemi z jeřábu se dříve vyhledávali rudné žíly. Dnes se strom pěstuje pro dekorativní účely a využívá se v truhlářství. Z jeřabiny se dělají marmelády, omáčky, sirupy, různé nápoje.

Anglický název jeřábu „rowan“ vznikl pravděpodobně ze starého skandinávského slova „runa“ neboli „kouzlo“. Dlouhou dobu se totiž věřilo, že rostlina má ochrannou moc proti čarování a blesku. Na vrcholku nesou její plody znamení pentagramu, což se považovalo za symbol ochrany. Tradovalo se, že větvička jeřábu může uchránit před uhranutím. Pálením dřeva, listů a plodů se mohli přivolat duchové, domácí skřítki, duchovní rádci a elementární bytosti. Jeřáb též hrál hlavní roli v obřadech druidů.

Významnou roli měla též jeřabina v oblasti zdraví. Obsahuje řadu významných látek včetně organických kyselin, pektinů, cukrů, minerálů a vitamínů. Předmětem sběru jsou dodnes její plody (*Fructus sorbi aucuparii*) sbírané koncem srpna a během září. Po sběru se sušily přímo na slunci, nebo se nakládaly. Méně často se používá květ (*Flos sorbi aucuparii*), který se zpravidla sbírá v květnu.

Účinky

- Jedná se o účinné antirevmatikum, takže se využívá při revmatismu a dně.
- Má močopudné účinky, rozrušuje a vyplavuje močový písek a drobné kamínky. Využívá se pro zvýšení diurézy u ledvinových chorob, charakterizovaných snížením funkce ledvin.
- Podporuje vylučování žluče do střev, což má pozitivní efekt na celkovém procesu trávení ve střevech, zejména u starších lidí. Povzbuzuje produkci žaludeční šťávy. Čaj z usušených jeřabin pomáhá při nechutenství a žaludečních neurózách. Bylinu lze též využít i jako regulátor stolice, zvláště v případech, kdy se jedná o trvalý, mírný průjem bez vážnějších příčin.
- Nálev z listů pomáhá při chrapotu a posiluje hlas. Šťáva z jeřabiny byla v průběhu historie používána při nachlazení, bolestech v krku a problémech dýchacích cest např. astmatu.
- Plody jsou bohatým zdrojem antioxidantů, takže nás chrání před mnohými chronickými nemocemi.
- Jeřabina je bohatým zdrojem vitamínu C, takže podporuje imunitní systém. Ve středověku se často používala jako prevence kurděje. Má významné antibakteriální schopnosti.
- Z květů jeřabin se připravuje koupel nohou nebo rukou, u dětí pak celková koupel při mírných formách atopického ekzému. Rostlina se též používá na hemoroidy.
- Květy jeřábu obsahují kromě jiného látku velmi podobnou ženským hormonům, a proto se doporučují aplikovat při veškerých potížích tohoto druhu. Sbírá se květ v plném rozkvětu, nejlépe kolem desáté hodiny dopoledne. Podává se jako nálev z jedné čajové lžičky na sklenici vody, 3 krát denně, před jídlem.

Formy



Vhodnou formou užívání je macerát, vyluhovaný nejméně 6 hodin, nebo odvar. V obou případech podáváme buď 2 až 3 sklenice, nebo 3 až 4 šálky denně.

Návod na odvar: plody zalijeme vodou a vaříme cca 3 min a následně louhujeme 10 min.

Návod na macerát: plody jeřabin zalijeme šálkem studené vody a necháme nejlépe 6 až 12 hodin macerovat.

Sušené jeřabiny se mohou po předchozím podrcení běžně přidávat do čajových směsí, zejména při protirevmatické léčbě.

Vhodnou formou je také sirup. Čerstvé jeřabiny odšťavníme (nejlépe pomletím a vylisováním nebo odstředěním), šťávu pak smícháme s cukrem přibližně v poměru 1:1 a pomalu povaříme až do zhoustnutí. Obvykle se podávají 3 až 4 lžičky sirupu denně.

Jeřáb ptačí nežádoucí účinky

Nedoporučují se konzumovat čerstvé plody, které mohou přivodit příznaky lehké otravy se stavy nevolnosti a bolestmi hlavy. Sušením nebo kompotováním se tato vlastnost eliminuje. Denně by se nemělo zkonzumovat více než 1,5 g plodů.

Zdroj: <https://www.bylinky21.eu/herbar/jerab-ptaci-ucinky>

Ruské kuželky v atriu.



Pečení rybízové buchty.



Ochutnávka zdařilé buchty.



Pan Matějů s kytarou.



Pan Matějů s kytarou v zahradě.



Oslavujeme.



Pracujeme.





Výlety na Hrádek – Masarykovy sady.



Canisterapie s panem Trojanem.



Dudáci.



Hudební představení



Kavárnička. Hudba: Pan Hermín Jireček a pan Jan Nosek.



Společná oslava narozenin obyvatel narozených v srpnu.

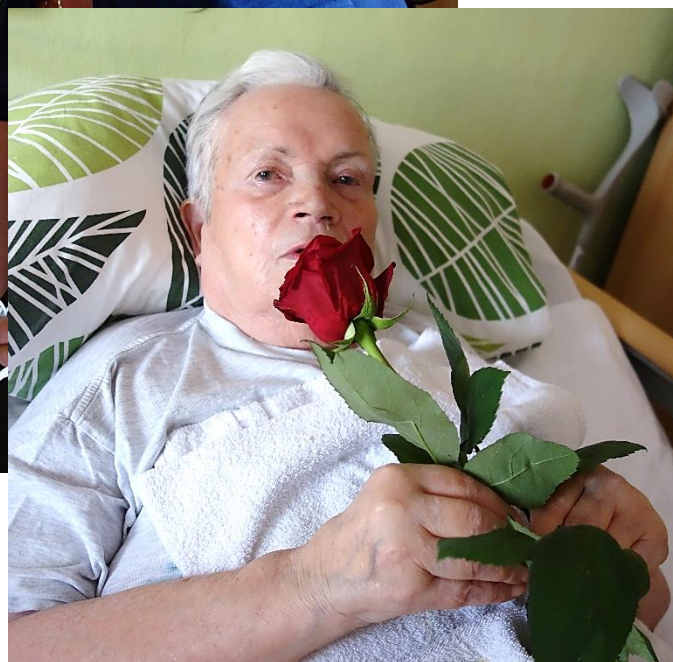




Vystoupení dudáckých umělců

Vystoupení „Babulek“





Naši oslavenci





Z rybízu z naší zahrady jsme upekli táč
na kavárničku



Setkání s dobrovolníky v červenci a v srpnu



Harmonika s panem Lněničkou



Tvořivá dílna



Chvilé pro přátele



Kdo vymyslel ...

Jaké byly svatby v dobách dávno minulých?

Svatby v minulosti se od současných svateb dost lišily. Úplně první svatby byly podle několika historiků skupinové svatby, tedy manželství se uzavíralo s celým kmenem, ke kterému byli jednotlivci velmi loajální, a představoval pro ně bezpečnost.

Později se přešlo k sňatkům dvojic z kmenů, které mezi sebou zakládaly rodiny. Kmeny v minulosti zakazovaly svatby dvojic v rámci svého kmene, obvykle se ženy vdaly za muže, který je z jejich kmene unesl, takže ho vlastně ani pořádně neznaly. Zvláštní, že? O štěstí se v tomto případě nedalo vždy mluvit.

Zásnubní prsteny a svatební prsteny v minulosti

Jednou z nejstarších tradic a zároveň rituálů týkajících se svatby je **zásnubní prsten**, který používala téměř každá civilizace jako symbol manželské smlouvy mezi dvěma lidmi. Své opodstatnění má i to, že prsteny jsou kulaté, jelikož pro staré Egyptany kruh představoval věčnost.



Nemyslete si však, že první zásnubní prsteny byly tak krásné a nablýskané jako dnes. Byly totiž vyrobeny z trávy, kůže, sena, či z kostí nebo slonoviny. Kovové zásnubní prstýnky se pochopitelně začaly vyrábět až po vynalezení kovu.

Pokud byste si myslela, že zásnubní nebo svatební prsten musíte nosit výhradně na prsteníku, i to je omyl. Už od dávné minulosti se totiž každý může rozhodnout, kde bude prsten nosit. Manželské pouto se považuje za uzavřené po vyslovení svatebního slibu a není rozhodující, kde nebo na jakém prstu prstýnek budete nosit.

Proč si obvykle vybíráme na nošení těchto důležitých prstenů právě levou ruku? Přece proto, že se používá méně, pravděpodobně se prsten méně zničí a konec konců je to již zažité. V minulosti na to však staří Egyptané měli mnohem lepší odůvodnění. Bylo to prý proto, že právě žíla na levé ruce je přímo spojena se srdcem.

Loučení se svobodou v minulosti

I tradice **loučení se svobodou** má své kořeny daleko v minulosti. V současnosti ji uznává stále více budoucích nevěst a ženichů, kteří si rádi

Kdo vymyslel ...

vyhodí z kopýtka, když mohou. Nepříjemné jsou však následky, pokud se to náhodou přežene. Pravděpodobně to bude jeden z důvodů, proč ne všechny páry uznávají takové loučení.

Ale zpět do minulosti. Loučení se svobodou pochází již z 5. století ze Sparty, kde si vojáci připíjeli na ženicha už den před svatebním dnem.



Svatební šaty v minulosti

Svatby v minulosti také umožňovaly ženám stát se alespoň na jeden den tou nejkrásnější, něžnou princeznou, která si jde brát svého prince. Nebyla to však nevěsta – princezna, jakou známe dnes.

Svatební šaty v 18. století nebyly tak krásně zdobené jako dnes, chudé nevěsty obvykle nosily velmi jednoduché svatební šaty. Jako všechno, tak i toto mělo své opodstatnění. Nevěsta tím dávala najevo svému budoucímu manželovi, že si do manželství téměř nic nepřináší, a také, že ho nezatíží žádným dluhem.

Svatby z minulosti zdobily svatební šaty a doplňky spíše krémových barev. Šlo o **nejkrásnější a nejlepši šaty, jaké nevěsta vlastnila**, takže u některých nevěst hrály i různými barvami.



Bílé svatební šaty se začaly nosit až od poloviny 19. století, tedy přesněji od roku 1840, kdy je měla v Anglii na své svatbě královna Viktorie. Její šaty byly honosné, nadýchané a ušité z tylu, který je velmi oblíben i v současnosti.

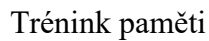
Kdy jindy si vezmete závoj, ne-li na svou svatbu? Tuto možnost je třeba jednoznačně využít. **Závoj** působí trošku rafinovaně a elegantně, ale i tajemně.

Přibližně v 16. století přišla do svatební módy čelenka, jejíž součástí byl jemný závoj. Krásně zdobené krajkové závoje, jaké jsou v oblibě dnes, přišly do módy po zmíněné svatbě královny Viktorie, které můžeme být vděčné i za tento skvost.



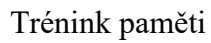
Divili byste se, ale i **družičky** mají jako svatební zvyk kořeny už v minulosti. Družičky začaly mít své opodstatnění v době, kdy se začaly svatby plánovat. Pomáhaly nevěstě se všemi potřebnými úpravami a výzdobami.

A vintage black and white photograph of a wedding party. The bride is seated in the center, wearing a white gown and holding a large bouquet. The groom stands to her left in a dark suit. Several bridesmaids in light-colored dresses stand behind them, and flower girls in white dresses are seated in front. A ring bearer stands to the far left. The group is posed against a plain, light-colored background.



Doplňte název filmu:

Slunce, seno,



Vymyslete název ovoce nebo zeleniny podle písmen abecedy:

M.....

Spokojení partneři se můžou hádat, utahovat si ze sebe navzájem, komandovat jeden druhého i na sebe hulákat, a přesto spolu vydržet až do zlaté svatby. Vzaly jsme si do hlavy, že pro každého z vás existuje ideální partner, pokud společně vytvoříte jednu z následujících dvojic.

Podle sociologa Tomáše Katrňáka jsou moderní vztahy mezi muži a ženami naprosto čisté - jsou to vztahy romantické lásky, protože při jejich uzavírání nehraje roli majetek, společenská třída, rodinné závazky... Volba partnera je v našich rukou. To je na jedné straně svoboda, ale i závazek a svým způsobem zázrak (když to vyjde).

Vztah č. 1: Divadlo satiry

Typická scénka: Pár jede na dovolenou a na dálnici jim dojde benzin. Ona: "Slyšíš to ticho? Úplně cítím, jak se mi regenerují nervy. Málo platný, dovolená je dovolená." Během řeči vystupuje z vozu a jde za něj postavit výstražný trojúhelník. Muž zapíná blinkačky, hledá v mapě nejbližší benzinku a mile komentuje: "Jiná ženská toho nakecá a ty, ty jsi tak skoupá na slovo." Ona vytahuje z kufru kanýstr s litrem benzínu do sekačky a podává ho muži: "Kdybych si vzala Pištu Hufnágla, mohla jsem teď sedět v zahrádkářské kolonii. Ježíšmarjá, ještě že mám tebe."

Úplný opak předcházející dvojice je vztah, ve kterém jeden k tomu druhému vzhlíží, obdivuje ho a poskytuje servis, zatímco ředitel(ka) kráčí k lepší kariéře. I tenhle vztah je šťastný, když je oddanost dobrovolná a přijímaná s vděčností. Patříte k těmto dvojicím? Pak určitě slýcháte spoustu řečí o tom, jak je ten jeden utiskovaný a ten druhý despota. Ale nedejte na ně, jen vy víte, že jsou karty rozdané k vaší spokojenosti.

Vztah č. 3: Cukroušci

Typická scénka: "Drahoušku, co ti můžu přinést?" "Jako vždycky, méďo, šampíčko s jahůdkou a kousek šunčičky."

Vztah č. 4: Italská domácnost

Typická scénka: Pár sedí v kině. "To byl ale blbej nápad koupit lístky do třetí řady. Teď si ukrotím krk." "Takže podle tebe jsem blbec, jo? No jistě, pán ví vždycky všechno nejlíp." "Samozřejmě, aspoň u nás někdo něco ví." Ona mu vysype na hlavu popcorn. "Víš co, sněz si to

Vztah č. 5: Patriarcha a poupátko

Typická scénka: Otevřou se dveře na party vybrané společnosti, vkročí on a v něm zavěšena ona. Ona má na sobě exkluzivní šaty, účes i make-up, jeho oblek má modernější střih, než nosil v období před ní. Ona k němu vzhlíží, on z ní nemůže odtrhnout oči.

Když jeden začne větu, druhý ji dokončí. Mluví o sobě hezky, ale s lehkou ironií. Na první pohled působí spíš jako sourozenecká dvojice, která se sice občas hádá, ale nedá na sebe dopustit. Většinou jsou oba profesně srovnatelně úspěšní, nezávidí si. Každý zvláště funguje skvěle, ale teprve dohromady mají tu správnou sílu.

Typická scénka: Pokud sedí v restauraci, všimněte si, že on se většinou nezeptá, co by si dala. Ne proto, že by despoticky rozhodl za ni, ale protože prostě ví, na co má chuť. Je úplně jedno, kterého z nich se zeptáte na novinky v jejich životě. Oba o kariéře toho druhého vědí stejně jako on sám.

Život je hra - je důležité se zúčastnit, ale teprve vítězství má ty správné grády. A dokonalé uspokojení přinese hlavně souboj s rovnocenným sparingpartnerem. Přestože to může zvenčí vypadat jako neustálý souboj kdo s koho, nezapomínejte na nezbytnost kvalitních výkonů. Tedy trénink. Tyto typy si hledají partnera, který

Říkáte si, že vy nikdy nenajdete toho pravého nebo pravou, protože byste stejně nedokázali žít v pevném svazku? Jenže i velcí individualisté mohou mít vedle sebe spokojeného partnera - pokud oběma vyhovuje, že se málo vídají. Někdy mívají dva byty, vždy dvě kariéry a setkávají se tehdy, kdy mají oba náladu. Solitéry by každodenní setkávání a starosti otrávil. Tenhle vztah vyhovuje zdravým sobcům, kteří potřebují svůj prostor.

Typická scénka: "Co ve středu patnáctého?" "To mám výroční schůzi v klubu. A ve čtvrtek bys mohla?" "To jdu na oběd s Marcelou a večer mám jógu. Snídaně v pátek?" "To by šlo. V devět v naší kavárně. A už se moc těším!"

Snad jsme vám přesvědčivě doložili, že vztah může být funkční, i když okolí z něj šílí a kamarádky vás přesvědčují, že "to není normální". A to ani nemusíte mít doma "čistý" typ vztahu, klidně směr prostupující několika druhy. Co by ale žádnému vztahu chybět nemělo?

Rozhodně vzájemná důvěra, intimita, sdílení a spolehlivost.



POZOR! SOUTĚŽNÍ OSMISMĚRKA!

Klienti našich domovů, kteří vyluští osmisměrku i křížovku ze stránek 41 a 42 a předají ji aktivizační pracovníci se tím zúčastní soutěže o cenu. Výherci budou zveřejněni v dalším čísle Seniorského koutku.
Přejeme hodně štěstí.

Původní piškoty měly podlouhlý tvar a pekly se v podlouhlých formách.
Na ... v 60. letech minulého století zaměstnanec závodu v Lomnici nad Popelkou, který navrhl sázet malé hromádky těsta přímo na pás, na kterém byly i upečeny.



PODTRH, ENEOLIT, KANOE, ALEJE, OCTAN, ČMUCHAL, NĚMKA, SOUKROMNÍK,
ČASOVOST, POVAR, TENIS, PARKA, AORTY, AMFETAMIN, GLUKÓZA, OBRUČ,
MORMONI, RADAN, POSKOK, FOYER, BARCHET, DIVOČINA, JMĚNÍ,
ČASTEČKA, TOPOR, UMRLEC, ČILOST, AREOMETR, SKALP, POSTUP, DÍLEK,
FIALA, ŠIMPANZ, ROVER, DEVĚT, VDOVY, MATURA, SONAR, JUNKTURA,
OTUPĚLOST, ZÁCHOD, ŽELVUŠKA, ČERNOZEM, TIRET, ODKRYTÝ, VYKUK,
FARAO, TATAR

POZOR! SOUTĚŽNÍ KŘÍŽOVKA!

11 K nejvýznamnějším památkám třebičské židovské čtvrti patří dvě ... 17. a 18. století a samozřejmě i židovský hřbitov s cennými náhrobky, z nichž některé pocházejí až ze 16. století.										
POMŮCKA: MDLO, MEAT, NL, SM	LESNÍ ZVÍŘE	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY ZPĚVAČKY BILÉ	SPZ PRAHY	CITOSLOVCE KLAPNUTÍ		CHEM. ZN. SAMARIA	POVEL PRO PSA	2. DÍL TAJENKY	ČISTICI PRO- STŘEDEK
VÝZTUŽNÉ PRKNO						VÝMĚSEK OKA				
BUŘIČ						MASO ANGL. ZTRÁCET SE				
MPZ NIZOZEMÍ			TOMÁŠ DOMÁCKÝ SROČENÍ			INIC. SPIS. ANDERSENA ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				
EXPRESNÍ POŠTA ZKR.				KLAVÍR ČÁST REPUBLIKY						OTÁZKA 6. PÁDU
CIRKUS ZASTAR.					ZDĚNÁ KON- STRUKCE MIMO					
	NIČTEL EL. ZAŘÍZENÍ TREMPSKÝ PISNÍČKÁŘ							AČKOLIV SOD		
RAKOUSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL							KMENY SLOVENSKY SPOLEK			
SIBÍŘSKÝ VELETOK			HOVOROVÝ SOUHLAS NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽIŠE			MAST INICIÁLY ZPĚVÁKA LANDY				
DVA PLUS JEDNA				NEVOLNO CHEM. ZN. ZLATA					ŠÍROKÝ LÍMEC	JMÉNO HEREČKY ČUNDER- LIKOVÉ
SIBÍŘSKÁ ŘEKA					LUCIE DOMÁCKÝ PRAHA NĚMECKY					
	ŽIVOČIŠNÁ POŽIVATINA	CITOSLOVCE PRASKNUTÍ OZNAČENÍ RÝHOU				ŠVÝCARSKÉ HLAVNÍ MĚSTO STYL				
ŘÍMSKÝCH 1006				INIC. HERCE SKAMENE BOL			TĚLOCVIČNÁ POLOHA TITUL MAGI- STRA ZKR.			
INICIÁLY BÝVALÉHO POLITIKA RAŠINA			ČÁST BIBLE CHEM. ZN. SODÍKU				INIC. HEREČ- KY ROBERT- SOVÉ ZN. YARDU			
3. DÍL TAJENKY										
OPÁLENÍ					KRKY					

NESOUTĚŽNÍ KŘÍŽOVKA!

„Šéfe, promiňte, dnes nemůžu přijít do práce, rozbilo se mi auto.“
 „A co třeba přijet autobusem?“ „Je mi líto, nemám.....“

POMŮCKA: POND	VÝRŮSTEK NA HLAVĚ JELENA	ÚSILÍ	INICIÁLY REŽISÉRA DAŇKA	NEUSPOŘÁ- DANÝ POHYB	JMÉNO EDISONA		MUŽSKÝ HLAS	INICIÁLY SPISOVA- TELE MERLEHO	CITO- SLOVCE PODIVU	KRAJOVÝ ODĚV
NEČAS HOVOR.		7				CITO- SLOVCE HRY NA KYTARU	5			
NEBESKÝ POSEL						SYMBOL LÁSKY ARMÁDNÍ TĚLOV. KLUB				
CHEM. ZN. RADIA			TĚSTO NA VÝR. CHLEBA JINAM NÁŘEČ.				HOVOROVÝ SOUHLAS HŘEBÍK			
CITO- SLOVCE OHRAZENÍ				ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA POHYB TÁGEM		ZVOLÁNÍ INICIÁLY PĚVCE HAKENA				
JMÉNO JAN NĚMECKY					DŘEVINA BÝVALÁ JEDNOTKA TÍHY				PŘEHRADA NA VLTAVĚ	STÁLE
	CHEMICKÝ PRVEK ZN. NB	A TAK PODOBŇE ZKR. VZOR				POMOC ANGLICKY VÝTVOR				
VÁŠNIVÝ LOVEC						KINO ZASTAR. RUSKÁ MĚNA				
INICIÁLY HEREČKY DEVÁTÉ			VOUS POD NOSEM VNÍMAVOST				INICIÁLY HERCE ŘEZNÍČKA MLUVKA			
ORG. PRO OSVOBOZENÍ PALESTINY ZKR.	4			FINANČNĚ ZAVÁZANÁ ČÁST ROSTLINY			6			
SEŠIT					ÚZEMNÍ ČÁST LUDOLFOVO ČÍSLO					
	DOBYTČÍ NÁPOJ	SPR. OCHR. PŘÍRODY JAPONSKÝ SPORT				SOLMIZAČNÍ SLABIKA CITOSLOVCE ŽUCHNUTÍ			OTCOVÉ ZASTAR.	NÁSTROJ K PRÁCI NA ZÁHONU
DRAVÝ PTÁK			3				SEVEŘAN ŽIVNOSTEN- SKÝ REJST- ŘÍK ZKR.			
MLÁDĚ SLEPICE					APLIKO- VANÝ	2				
KONEC MODLITBY	1				VRHAČ					
LETNÍ OLYM- PIJSKÉ HRY ZKR.				1	2	3	4	5	6	7



ALOE, AZYL, CECEK, DECI, DODO, ERÓS, HONCI, IDIOM, IONT,
KARDIA, KOSMODROM, KÚRA, KVAS, KYRYSNÍK, LÁTI, LEGO,
NEON, NULA, ODDYCH, POUZDRO, RECI, ROLA, TEST, TOUŠ,
ÚPISY, ŽADATEL

[illegible]

„Vážně? Kdy?“

„Adame, myslíš si, že jsem špatná matka?“

Není hezčí pocit, než když v místnosti plné lidí přijde pejsek přímo za tebou...

Tuhle jsem si všiml zvláštní věci u těch chlapů, co pořád vysedávají po barech a hospodách. Našel jsem jen dva dobré důvody pro jejich počínání. Buď nemají manželku, se kterou by byli doma... nebo mají.

Prodavač se zeptá: „Chcete to zabalit?“

Co je absolutní stáří?

"Z čeho žiješ?"

"Obchoduju s poštovními holuby."

"A dá se z toho vyžít?"

"Jo, ráno je prodám a do večera jsou zpět."

"Mohu si vyzkoušet ty šaty ve výloze?"

"Jistě, ale máme i kabinky."

Novinář se ptá lidí na ulici, jestli se chovají zdvořile k ženám v autobusu:

„A co vy, pane? Jezdíte autobusem?“

„Ano, skoro každý den.“

„A když nastoupí starší paní, pustíte ji sednout?“

„Ne.“

„A co když je stará a slabá?“

„Ne.“

„A nepřipadá vám to nezdvořilé?“

„Ne.“

„Proč?“

„Protože jsem řidič autobusu.“

Včera večer jsem vzal stopaře.

Povídá mi: „To se nebojíte, brát takhle v noci cizí lidi? Co kdybych byl sériový vrah?“

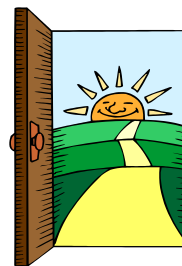
Já na to: „Prosím vás... jaká je šance, že se sejdou dva sérioví vrazi v jednom autě?“

paní Krátká Zdeňka
paní Báňová Alenka
paní Dvořáková Marie 2. patro
paní Jansová Drahomíra



Vítáme nové obyvatele

paní Šimečkovou Alenu
paní Dobrovolnou Marii 1. patro
pana Procházku Antonína
paní Nováčkovou Alenu



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Dobrovoľná Marie 2. patro
pan Kovalský Pavol
pan Obr Václav
paní Lysá Jarmila

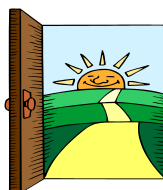


V září slaví své narozeniny:

Paní Eva Dostálová
Paní Ludmila Rosslová
Paní Marie Kubíčková
Pan Josef Gurtner
Pan Jiří Možný



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



Vítáme nové obyvatele:

Paní Marii Zvěřinovou
Pana Josefa Chmelku

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

Pan Milan Košťálek
Paní Marie Řiháková

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