

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 24



Číslo 3

BŘEZEN 2024

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Příspěvky

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Lidské osudy

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



[illegible][illegible]

- ## *Připravujeme v měsíci BŘEZNU*

PP

- Mše Církve římsko – katolické** v sobotu **2.3. ve 14.30 hod.**
Bohoslužba slova v sobotu **23.3. ve 14.30 hod.**
 v kapli sv. Josefa v 1. patře



Ohlédnutí za únorem

- Tvořivé dílny
- Cvičení paměti
- Canisterapie
- Maškarní ples – 13.2.
- Důchody – 15.2.
- Harmonika paní Fialové – 9.2.
- Filmové hodinky
- Mezigenerační setkání – 6.2.
- Setkání se žáky SZŠ Třebíč – 22.2.
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Setkání s dobrovolníky z Dukovan – 29.2.

Připravujeme v měsíci březnu

- Sportovní hry
- Canisterapie
- Mezigenerační setkání
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Tvořivá dílna – výroba velikonoční výzdoby
- Setkání se zvířátky pana Kunce **26. 3.**
- Oslava MDŽ s harmonikou – **8.3.** (mohou se zúčastnit i muži)
- Prodej textilu – **11.3.** 2.p. v 10.00 hodin
- Důchody – **15.3.**
- Prodej belgické čokolády – **21.3.**
- Pečení beránka, malování vajec
- Předvelikonoční posezení – **28.3.**

Mše svatá v měsíci březnu
proběhne ve **středu 6., 20. a 27.3.**
ve **14.00** hod. ve společenské místnosti ve druhém patře.
Slouží římskokatolický kněz **Václav Kříž.**



MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN A JEHO HISTORIE

Osmého března, den slavný pod jménem Mezinárodní den žen. Věděli jste ale, že ne vždy tomu bylo tak? Den, který patří všem ženám, oslavuje se ženskost, emancipace žen a jejich postavení, za které dlouhá léta bojovaly a bohužel i v dnešní době ještě často bojovat musí. Kde se ale vzal Mezinárodní den žen? A jak se slaví různě ve světě? To všechno se dozvíte v dnešním článku.



KDE A JAK MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN VZNIKL?

Možná vás překvapíme, ale za vznikem MDŽ opravdu nestojí žádná socialistická nebo komunistická strana. Naopak má tento svátek poněkud západní nádech. Za největším krok k úspěchu v prosazování práv žen stojí zejména ženy z Velké Británie a USA, které se několik let podílely na boji za ženská práva. Rozdávaly letáky, psaly články, snažily se přesvědčit celkovou společnost, že nejsou o nic méně, než muži. Všichni bychom měli mít stejná práva a naše pohlaví z nás nedělá nic méně ani nic víc. Začátky byly těžké, aktivistky byly považovány za bláznky, avšak postupem času jejich aktivita nabírala stále více a více na popularitě a zapojeným ženám se začalo dařit. Dokázaly navíc dodat dostatečnou odvalu pracujícím ženám, vytvářely nové spolky, kde se navzájem podporovaly a v neposlední řadě se také aktivně angažovaly v odborech. Nejvýznamnějším momentem, který se zapsal do historie byla v roce 1908 stávka švadlen v New Yorku. Švadleny bojovaly za svá práva, usilovaly o zkrácení pracovní doby, o zvýšení platu a také o hlasovací práva. Tato stávka se stala klíčovou a za švadleny se postavila Socialistická strana USA, která rozhodla o datu, který bude věnován ženám. Datum tenkrát připadlo na poslední únorovou neděli a následující rok se 28. února 1909 slavil první oficiální Mezinárodní den žen.

SOCIALISTICKÁ MINULOST

Mnoho lidí v České republice má MDŽ spojeno s minulou érou socialismu, kdy naše maminky, babičky a tety byly obdarovány karafiáty. Po druhé světové válce byl svátek především ideálním nástrojem propagandy tehdejšího režimu. Tento den se nesl v

duchu velkých oslav a možná právě proto se na něj v dnešní době stále díváme trochu s odstupem. Je dobré se ale zamyslet, co všechno se ženám povedlo prosadit a jak na tom ženy byly se svými právy na samotném začátku. Tento den by měl být zároveň vzpomínkou za činy odvážných aktivistek, bojujících za práva žen, které se snažily o ženskou rovnoprávnost. Tento boj pokračuje prakticky do dnešní doby, kdy zde stále existují výrazné rozdíly například mezi platy žen a mužů na stejných pozicích a podobně. Česko se nemá čím chlubit, má jeden z největších rozdílů mezi platy žen a mužů v Evropě.

MDŽ VE SVĚTĚ

MDŽ není jen výsadou pro evropské státy a USA, naopak se slaví různě po světě. Například v Turecku si ženy svůj den opravdu užívají! Pořádají různé akce, kterými oslavují svůj významný den. Některé restaurace během akcí na MDŽ mají dokonce pro muže vstup zakázán.

MDŽ je uznán jako oficiální svátek například v Afghánistánu, Bělorusku, na Kubě, v Rusku či Vietnamu. V Číně, Nepálu a na Madagaskaru je také oficiálním státním svátkem, ale pouze pro ženy, mužů se svátek netýká. Velmi populární je tento svátek například v Chorvatsku či Srbsku.

A CO V ČESKU?

V Česku máme v oblibě spíše svátek matek, který se slaví každou druhou květnovou neděli. Co se týče Dne matek, o jeho popularitu v Československu se zasloužila hlavně dcera tehdejšího prezidenta, Alice Masaryková. Poté byla sváteční tradice obnovena až po roce 1989. MDŽ u nás vždy více slavili spíše významní funkcionáři, než samotné ženy. V dnešní době ale ženy využívají MDŽ k připomenutí si svým práv a vzájemné podpory.



Lékořice pomůže se stresem i nemocnými nadledvinkami.

V těhotenství ale na pendreky a čaje zapomeňte

Lékořice je 1 m až 1,5 m vysoká vytrvalá rostlina s rovným silným stonkem a dlouhými kořeny. Květy jsou uspořádány do bledě fialových rovných hroznů. Kvetे v červnu a červenci. Plodem je lysý lusk. Listy má lichozpeřené, jednotlivé lístky jsou vejčité.

Původně pochází ze Středomoří. V českých zemích se začala pěstovat až v 16. století, kdy ji do střední Evropy rozšířili Benediktíni z Bamberku. Zplaněla na jižní Moravě, v okolí Mikulova, Bzence a Hustopečí.



Lékořice se používala již ve starověkém Egyptě. Ve staré Indii se pak vařila v mléce spolu s cukrem, kořenem šáchoru a používala se především jako přírodní afrodiziakum. A její sílu využívali lidé i ve středověku. Důkazem je Mattioliho herbář, který uvádí podrobný postup, jak lékořici pěstovat, jak tuto bylinu sbírat a jak správně připravit účinné léky.

Jak využívat sílu lékořice, věděly i naše babičky a odvar z této byliny používaly proti dráždivému kašli. Lékořice však dokáže pomoci také při stresu, slouží jako prevence proti rakovině a pomůže při léčbě nemocných nadledvinek.

Kořeny této rostliny patří k důležitým přírodním drogám užívaným hojně jak v lidovém léčitelství, tak i v praktickém lékařství. Kořeny lékořice lysé se sbírají na podzim. Sušení probíhá při teplotě kolem 30 °C. Droga má výraznou vůni a lehce štiplavou chuť. Z kořene lékořice se připravuje extrakt – naseká se na malé kousky a rozemele se. Vzniklá hmota se dále vaří, dokud nezíská černou barvu a potřebnou hustotu. Extrakt má potom podobu tzv. pendreku.

Látky z lékořice podporují tvorbu žaludečních šťáv a naopak působí proti tvorbě žaludečních a dvanáctíkových vředů. Dále vyvolávají naředění hustého hlenu z dýchacích cest. Proto se používá jako doplněk ke zmírnění kašle a na podporu vykašlávání při astmatu nebo chronické bronchitidě. V malých dávkách podporuje lékořice častější močení, ve vyšších dávkách močopudné účinky naopak mizí. Z dalších účinků je známo například působení proti zánětu a zvýšenému svalovému napětí.

Nadměrné užívání extraktu z lékořice se může projevit zvýšením krevního tlaku a potlačením močení. Při dlouhodobé konzumaci působí látky z lékořice podobně jako kortikosteroidy, proto se dlouhodobé užívání nedoporučuje.

Ulevuje od bolesti

Lékořice má téměř podobný účinek jako aspirin, který se nachází snad v každé domácí lékárnice, s tou výjimkou, že působí na přírodní bázi. Dokáže zmírnit vysokou horečku, pomůže od bolesti hlavy a působí proti silné migréně. To vše zajišťuje její antialergický účinek. Tato bylina je velmi užitečná i při senné rýmě, zánětu spojivek či průduškovém astmatu.

Pomáhá proti stresu a nemoci nadledvinek

Lékořice je opravdu všestranná bylina, která si dokáže poradit téměř s každým zdravotním problémem. Dokáže působit na naše nadledvinky a má schopnost zlepšovat odolnost vůči stresu. V době, kdy jsou lidé pravidelně vystaveni náročným situacím, se extrakt z kořene lékořice může hodit.

Lékořice stimuluje činnost nadledvinek, což podporuje zdravou hladinu kortizolu v těle, jak dokazuje vědecká studie. Pokud je člověk psychicky nebo fyzicky vyčerpán, jeho nadledvinky se také vyčerpají. Takové vyčerpání může vzniknout v důsledku dlouhodobého užívání léků, nebo nadměrnou konzumací kofeinu.

Slouží jako prevence rakoviny

Lékořice může působit také jako prevence proti různým typům rakoviny. Výzkum prokázal, že lékořice dokáže v některých případech zabránit růstu nesprávných buněk. Účinek kořene lékořice se pozitivně projevil v rámci zkoumání lidských buněk během onemocnění rakoviny prsu.

Udržuje zdravou pokožku

Pokud jde o zdraví pokožky, lékořicový čaj může pomoci udržet pokožku krásně hydratovanou. Toho docílíte tak, že lékořicový čaj převaříte, necháte ho vychladnout a studeným odvarem začnete potírat postižená místa. Tento odvar může pomoci zvýšit hladinu antioxidantů v těle, což pomáhá minimalizovat známky stárnutí.

Čaj z lékořice může zmírnit i zánětlivá onemocnění kůže, mezi které patří lupénka nebo ekzém, a dokonce působí jako přírodní ochrana proti slunečnímu záření. Lékořice totiž naši pokožku může z větší části ochránit před UV zářením. Navíc pomáhá i na sluneční spáleniny. Stačí, když si čaj smícháte s rozdrobenými okurkami a tuto směs následně nanesete na popálenou kůži.

Kdy si dát pozor?

Pochutnat si ovšem můžete i na nejrůznějších lékořicových bonbonech, pendrecích a jiných cukrovinkách, které lákají svou štiplavou chutí.

Na řadě lékořicových výrobků ale není uvedeno množství glycyrrhizinu, což může vést k předávkování, zejména u dětí, které sladké milují. Pozor si dejte i na čaje s obsahem lékořice, což platí zejména pro těhotné ženy, u nichž může nadbytek lékořice poškodit mozek plodu nebo vyvolat předčasný porod. Lékořice může také nepříznivě reagovat s antikoncepčními pilulkami, hormonální terapií, kortikosteroidy, s medikamenty na krevní tlak a srdeční rytmus anebo s léky na ředění krve.

Toxicita

Je známo, že nadměrná konzumace lékořice, nebo lékořicových cukrovinek je toxická pro játra, kardiovaskulární systém, může vyvolat hypertenzi a otoky. V ojedinělých případech se krevní tlak zvyšuje nadměrnou konzumací lékořicového čaje, ale příznaky vždy brzy odezní, pokud se s konzumací přestane. Většina případů hypertenze z lékořice byla způsobena tím, že člověk pozřel příliš velké množství lékořice. Konzumace pouhých 50 g cukrovinek z lékořice denně za dva týdny může způsobit významné zvýšení krevního tlaku.

Jak přežít stěhování do domova seniorů a pak se tam nezbláznit



Ztráta soukromí. Boj o prosazení si svých zvyklostí. Nemožnost dát si k jídlu to, na co mám právě chuť. Ale také nabídka zábavy, výletů, vzdělávání se. Život v domově seniorů má mnoho pro a proti a je dobré mít o nich předem jasno.

Naprostá většina lidí, kteří se stěhují do domovů seniorů, netuší, jak hodně se tím jejich životní styl změní. Sice říkají, že jsou připraveni, že si mnoho nastudovali a zjistili, ale stejně jsou pak zaskočeni, překvapeni. Někdo příjemně, někdo méně. Někdo je rozladěný a naštvaný.

Právě při stěhování se do domova seniorů se ukáže, kdo je individualista, samotář a kdo naopak vítá společnost. Kdo se umí přizpůsobit a koho změny ničí. Kdo je vděčný za málo a pro koho je neustálé kritizování oblíbená sportovní disciplína.

Abychom ve stáří nebyli nikomu na obtíž. To je nejčastější obava Čechů, když si mají vybrat z rizik provázejících stárnutí. Podle průzkumu České asociace pojišťoven se toho obává 71 procent Čechů.

„Obava, že budeme na obtíž příbuzným, že si nebudeme moct dovolit zabezpečit svůj život, je rozhodně jeden ze silných stresorů. Je to ale obava přirozená, ať už jde o soběstačnost finanční či fyzickou. Vždyť to, jestli si dovedu uvařit, uklidit, je extrémně důležité,“ říká psycholog Tomáš Vašák,

A právě věta – abychom nebyli na obtíž – je častý důvod, proč se lidé stěhují do domovů seniorů. Jedno mají společné. K tak velké životní změně přistoupili, protože potřebují pomoc, nedokážou se už o sebe

starat sami a nechtějí tím takzvaně zatěžovat své děti, vnoučata, příbuzné.

Ale je to tak velká změna, že na ni nikdy nikdo být dostatečně připraven nemůže. S čím je tedy třeba počítat?

Ztráta soukromí. Přestože je trendem zřizovat v domovech seniorů co nejvíce jednolůžkových pokojů, realita je taková, že zatím padesát procent všech pokojů jsou dvoulůžkové a nezřídka to v případě akutní potřeby přijetí chodí tak, že klient je ubytován do dvoulůžkového a až časem má nárok na jednolůžkový, jinými slovy, až se nějaký uvolní. Což může trvat i rok, dva, tři, podle velikosti daného domova.

„Pro řadu lidí jde o velký zásah do soukromí a je třeba s tím počítat. Jsou lidé, kteří po letech osamělého života uvítají spolubydlícího, se kterým si mohou povídat nebo získat pocit jistoty, že nejsou sami. Pocit soukromí a pohodlí velmi závisí na technickém řešení pokoje, například na jeho velikosti, počtu oken, rozmístění nábytku, postelí. Vyžaduje velkou míru tolerance a vstřícnosti v každodenním životě,“ uvádí Matěj Lejsal, ředitel Sue Ryder, neziskové organizace pro seniory a jejich blízké, který se problematice věnoval v knize o seniorech Z nuly na sto.

Tady je konkrétní zkušenost pětaosmdesátileté dámy, která před dvěma roky nastoupila do jednoho ostravského domova pro seniory. Nepřeje si uvést celé jméno, protože nechce působit jako stěžovatelka.

„Myslela jsem, že vím, do čeho jdu. Rok přežiju na dvoulůžkovém pokoji, pak mi dají jiný a budu sama. Paní, ke které jsem se nastěhovala, byla milá, o dva roky starší než já, špatně slyšela, obtížně se pohybovala. Zpočátku jsme si pár dnů povídaly, bylo to příjemné. Pak už nebylo o čem, témata se vyčerpala. Paní pouštěla televizi každý den hned ráno. Měla ji hlasitou, hrála celý den. Zpočátku jsem chodila na různé aktivity, sedávala jsem na zahradě, abych byla v pokoji co nejméně. Pečovatelky chápaly, snažily se paní domluvit, ať na mě bere ohledy. V osm večer zalehla ke spánku, vyžadovala tmu, ticho. Já jsem zvyklá naopak dívat se na televizi večer, nemůžu usnout. Řešila jsem to sluchátky, ale vadilo jí světlo z obrazovky. Bylo to strašné a po roce jsem byla na práscích na spaní, na uklidnění, měla jsem za sebou psychické zhroucení. Naštěstí se synovi podařilo vymámit na vedení jednolůžkový pokoj. Teď je všechno fajn. Nezlobím se na tu paní, ona jen dělala to, na co je zvyklá, nebylo to naschvál, už na tom nebyla moc psychicky dobře, nebyla schopna pochopit, jak mě trápí,“ vypráví.

Omezení v jídle. Výběr je zpravidla ze dvou jídel, vybírá se týden nebo dva dopředu. Jak má člověk vědět, zda bude mít za sedm dnů chuť na guláš nebo na těstoviny s mákem? Musí si tu chuť udělat, dostane to, co si objednal. Pokud byl zvyklý večeřet čerstvé saláty, zapékané tousty či sýry, zkrátka, pokud ho gastronomie zajímala a byl zvyklý se stravovat moderně, má smůlu.

Večeře jsou v naprosté většině domovů seniorů jednotvárné, střídají se různé druhy salámů, šunka, sýr, občas vejce, paštika, pomazánka.

S obědem si v kuchyni vyhrají víc, večer už zpravidla v domovech v kuchyni nikdo není, večeři dávají na talířky pečovatelky, takže je trendem volit nekomplikovaná jídla. Kdo je zvyklý na cereální pečivo, mívá také smůlu, většina domovů volí úspornou variantu a tak se opakuje obyčejný chléb, houska, rohlík. Kdo nemá příbuzné či přátelé, kteří mu donesou nějaké přilepšení, má smůlu.

Mimochodem, v jednom domově seniorů se nedávno personál divil, když se na vrátnici objevil poslíček s pizzou. Ukázalo se, že si ji objednala jedna nová klientka. „Proč se divili? Byla jsem zvyklá jíst pizzu a tady ji nedělají, no tak si ji budu objednávat. Pečovatelky i vedoucí se tvářily tak překvapeně, asi si myslely, že kdo je starý, jí zásadně jen chleba a housky,“ řekla.

Intimita – věc veřejná. Kdo je soběstačný a může sám používat sprchu, má vyhráno. V momentě, kde je klient odkázán na pomoc personálu, musí si zvyknout na něco, co neznal.

„V mém pokoji není sprcha, po mém nástupu mi vedoucí na patře řekla, že mě budou vozit na speciálním křesle do umývárny. Přišel ten den. Měla jsem se poprvé koupat. A ve dveřích stál kluk. Hezký mladý kudrnatý blondák. No to snad ne! Bylo mi nesmírně nepříjemné se před ním ve sprše svlékat, nechat si od něj pomáhat. Ale byl skvělý. Pořád něco mluvil, snažil se mě pobavit, tak jsem to nějak zvládla. Byl profík, vycítil, jak je mi to nepříjemné. Pak mě koupaly ženy, párkrát ale zase nastoupil on. Ptala jsem se ho, proč tu práci dělá. Říkal, že to bere stejně jako by koupal malé děti v jeslích, tak jsme se tomu společně zasmáli,“ vypráví devětaosmdesátiletá Naděžda.

„Zpravidla si dovedeme představit, že nám někdo cizí připraví jídlo, ale ne že s námi bude v koupelně. Když se z domácí péče stane péče v domově seniorů, mnoho lidí má pocit, že pozbývají hodnotu, ztrácí něco ze svého lidství, přestávají být pan Novák, stávají se dědečkem. Nedej bože, když

pak člověk řeší nějakou hygienickou nehodu a ještě za to od personálu dostane vynadáno. To jsou situace, které zvládá málokdo z nás, takže je naprosto pochopitelné, že procento lidí, které se bojí ztráty soběstačnosti je tak vysoké,“ říká Jiří Hrabě, ředitel společnosti Elpida, která pořádá mnoho aktivit pro seniory.

Jiný časový režim. Ve velkých domovech pro seniory se zpravidla snídá brzy i večeří brzy. Zdravotní sestry časně ráno roznášejí léky, před osmou se už na pokoje nosí snídaně nebo je servírována ve společných prostorách. Personál tak velmi často klienty budí – volá na ně, dloube do nich – vstáváme, dobré ráno, vstáváme. Kdo je zvyklý spát do devíti či desíti šlípí.

„Proč na mě řvete, křičela jsem, když do mě poněkolkáté v půl osmé ráno pečovatelka šťourala prstem s tím, že mám vstávat. Jsem stará, nemocná, v penzi, tak chci spát třeba do dvanácti, když se mi bude chtít. Vstávala jsem celý život,“ zlobí se třiaosmdesátiletá Dana, která si vymínila, že má dveřích v domově seniorů upozornění, ať ji personál nechá spát. Prostě ať jí položí snídani na stůl a ona si ji vezme, až bude chtít. Podaří se to málokdy, většinou ji přesto někdo časně ráno vtrhne do pokoje. A večeří se brzo. V pět odpoledne. Jde o to, že v šest se střídají směny, takže ta, která odchází, chce stihnout vše poklidit. Ano toto je běžná praxe v mnoha domovech seniorů, i v těch, které jsou hodnoceny jako nejlepší.

Naopak spokojeni bývají lidé, kteří mají rádi společnost, vyhledávají zábavu, aktivity. Těch je ve většině domovů seniorů spousta, od různých her, kroužků, přednášek, koncertů i výletů. Takže kdo má ještě sílu se jich účastnit, je zpravidla nadšen. Stejně tak spokojeni jsou lidé, kteří si rádi povídají. V domovech seniorů mají s kým, nezřídka tam vznikají pěkná nová přátelství.

To všechno je dobré vědět. Samozřejmě, že praxe je v každém domově seniorů trochu jiná, ale celkově jde o záležitosti, které jsou podobné – vždy je dobré počítat se ztrátou soukromí, intimity a změnou zvyklostí, ať už jde o vstávání či jídlo. Všichni, kteří se s takovou změnou ve vysokém věku dovedou vypořádat, zaslouží úctu a obdiv.

(Odevzdejte je aktivizačním pracovnícím, nebo na recepci.)

Vymyslete příběh, kde slova budou začínat na stejné počáteční písmeno „P“.

Vavřínková Eva, obyvatelka 2. patra

- Jaromír Procházka, obyvatel 2. patra*

13



Bramborové pekáče si děláme sami.





V hobby místnosti jsme téměř denně. Pracujeme a slavíme.





Kavárnička
s panem Jirečkem a s panem Noskem.



Navštívily nás děti z mateřské školky Duha.





Vystoupení MŠ Světlo



Mezigenerační tvoření s dětmi MŠ Demlova



Zpívání s paní Fialovou



Naši oslavenci



Oslava životního jubilea paní Urbánkové



Tvořivá dílna



Dobrovolníci z Dukovan





Maškarní bál





Plesy

Byly, jsou a budou odrazem společnosti a zdá se, že tenhle fenomén nikdy nezmizí. Jejich kouzlo spočívá nejen v tanci, ale i v prostředí, ve kterém se odehrávají. Plesá se v zámcích, starých lázeňských domech, zajímavých budovách. Takový je například pražský Obecní dům, Žofín nebo Státní opera v Praze, kde se plesá už od druhé poloviny 19. století a tančí se tu stále.

Zimní plesání

V České republice začíná plesová sezona v lednu a obvykle trvá do konce února. Je spojená se starým lidovým zvykem masopustních slavností a stala se tradicí. Správně by měly plesy začít až po skončení půstu, ale to se dávno nedodrжуje a některé plesy se konají dokonce už v prosinci a jiné až v březnu. Plesy jsou nejen zpestřením zimy, ale pro mnohé taky velkou společenskou událostí. *„Jednak přinášejí do života lidí radost, kulturní obohacení a posilují tradice. Jsou ideálním místem pro rozšíření sociální sítě, poznávání nových lidí a budování přátelství. Vytvářejí prostor, kde se lidé mohou spojit mimo každodenní rutinu. Účast na plese tak může být nejen zábavná, ale i prospěšná pro širší komunitu. Plesy bývají totiž často spojeny i s charitativním účelem,“* říká odbornice na etiku Iva Pluháčková.

Na skok do historie

Tanec je součástí lidských společenství od pradávna. *„Od rituálních účelů přešel k zábavě a postupem času na sebe navázal širokou škálu symbolických prvků. Dvorské zábavy i tanec prostého lidu známe už od středověku. Renesance i baroko přinášely postupně upevnění struktur, taneční školy i divadelní tanec. Plesy, jak je známe dnes, jsou ale spíše záležitostí koncem 18. a poté 19. století. V té době také vznikly některé z klasických tanců, které tančíme dodnes,“* říká historička Anežka Špinlerová z Muzea města Brna. Nejvíce bálů se konalo v období mezi Vánocemi a Popeleční středou. *„Pro účastníky to znamenalo mimo jiné ukázat se v určité společnosti, což přispívalo k dobrému jménu jednotlivce i rodin,“* dodává Anežka Špinlerová.

Tradiční rozdělení plesů na panské (společenské), měšťanské a obecné se v 19. století přestalo tak striktně dodržovat a panstvo navštěvovalo plesy měšťanské a naopak. „*V našich zemích byly bály v tomto období často spojovány s vlasteneckými kruhy, které se snažily prosazovat češtinu jako konverzační jazyk, zařazovat „české“ tance, dokonce se objevují i česky psané jídelní lístky. Za zmínku stojí například umělecké plesy z let 1844 a 1845, které patřily mezi velmi obdivované, jak bohatou výzdobou, tak například tanečními pořádky s drobnými rytinami od předních umělců,*“ říká historička.

Svobodně a česky

Jaký byl první velký český, tedy vlastenecký, bál na našem území? Odehrál se za vlády Ferdinanda v únoru 1840 v pražském Konviktském sále. A byla to velká sláva. „*Mezi organizátory patřily osobnosti národního obrození jako Josef Kajetán Tyl, Karel Sabina nebo Václav Nebeský. Cílem bylo zejména uspořádat bál, na kterém by se mohlo svobodně a bez předsudků hovořit česky. Sál byl vyzdoben v národních barvách, tančila se sousedská (český lidový tanec, pozn. aut.) a úspěch bálu, o kterém se hovořilo jako o veselém, nenuceném a všeobecně spojujícím, byl nezanedbatelný. Bál byl pro zvané hosty a zúčastnili se ho ctihodní měšťané, umělci, důstojníci a také inteligence. Samozřejmě nechyběli představitelé vlasteneckých kruhů,*“ říká Anežka Špinlerová.

Smím prosit?

Ples bez tance? Nemožné. „*Kolem roku 1830 se těšily oblibě valčík, polonéza, galop, kotilion, ale i český rejdovák. Později se tančila polka, čtverylka, mazurka, beseda a jiné, které se pak v různých obměnách opakovaly za večer několikrát,*“ vypráví historička. Ovšem takový valčík, přestože se dostal na „scénu“ už v druhé polovině 18. století, si musel svou cestu na parket doslova tvrdě vybojovat. „*Zpočátku byl zakazován, protože ho považovali za nemravný a zdraví škodlivý. K zármutku všech mravokárců ale nebyl vymýcen a stal se nejoblíbenějším párovým společenským tancem,*“ říká Anežka Špinlerová. Polka spatřila světlo světa pravděpodobně až ve 30. letech 19. století a její zrození se připisuje osobám kolem národního obrození a sympatizantům s polským

Kdo vymyslel ...

národním povstáním. „Byl to také tanec, kterým bylo možné se vymezit proti ‚německému‘ valčíku,“ dodává odbornice.

Taneční pořádek

Chodili jste do tanečních? A vzpomínáte na prodloužené a věnečky? Škoda, že neexistovaly taneční pořádky, leckterá dívka nebo mladík by se vyhnuli nepříjemnému trapasu, kdy si pro ně nikdo nepřišel. Stalo se mi to jednou a byla to dlouho moje noční můra. Přitom jsem jinak o tanečníky neměla nouzi a vlastně ani netuším, proč k tomu tehdy došlo. Taneční pořádky byly v 19. století zajímavý fenomén. „*Nejstarší z dochovaných se v našich zemích objevují kolem roku 1830. S velkým nárůstem obliby plesů se hlavně v druhé polovině 19. století můžeme setkat s pořádky různých vzhledů, podle toho, kdo ples pořádal. Nejčastěji se jednalo o malé knížečky nebo dvojlisty, ve kterých bylo vepsané pořadí tanců. Ke každému z nich si držitel tanečního pořádku mohl připsat jméno dohodnutého tanečního partnera. Taneční pořádek dostal návštěvník společně se vstupenkou. Podle finančních možností pořadatele byl i pořádek více či méně zdoben perličky, umělými květinami, sametem i zlatem. Některé měly netradiční tvar, například kabelky nebo medailonku, srdce, zrcátka nebo vějíře. Byly opatřeny háčkem, aby je mohl mít tanečník stále při sobě, a obvykle měly malou tužičku,*“ vysvětluje historička Anežka Špinlerová.



Vějíř nebyl jen doplněk

Vějíře používaly dámy už ve třináctém století a oblíbené byly i později v 19. století. Na dlouhou dobu se pak staly nedílnou součástí dámské toalety. „Byly dostupné v široké škále materiálů a od nich odvíjejících se cen a stejně jako



Kdo vymyslel ...

oděv podléhaly aktuální módě. Kromě funkce čistě praktické, tedy ochlazení, plnily taky funkci společenskou tím, že dodávaly eleganci a ladnost gestům dámy při rozmluvě," vysvětluje Anežka Špinlerová. Vějíř se stal také prostředkem komunikace beze slov. „K tomu účelu se vyvinula poměrně složitá vějířová mluva. Jednotlivé posunky vějířem měly svůj specifický význam," říká. Když si žena položila vějíř přes levou ruku, naznačovala tím, že chce tančit. Když přes pravou, tančit nechtěla. Když směřoval vějíř k srdci, značilo to, že dotyčný si získal její srdce. Když se dotkla žena vějířem špičky nosu, znamenalo to, že pověst tanečníka je mizerná. Že byste to zkusili i dnes a pořídili si na nějaký ples i vějíř? I když vaší vějířové mluvě nebude nikdo rozumět, aspoň se ochladíte. Hlavně nezapomeňte na to, že ples není diskotéka a že pro něj platí určitá pravidla. V džínách se na plesy nechodí, naopak se můžete pořádně rozšoupnout, pokud jde o krásné róby, šperky a líčení. Jdete přece za Popelku, nebo ne?

3 NEJSLAVNĚJŠÍ PLESY U NÁS

Česko-slovenský ples

Ples oslaví 17. února dekádu společenské elegance, kultury a vzájemnosti. Jako obvykle se uskuteční v Obecním domě, perle pražské secese. Tradiční setkání osobností z oblasti kultury a umění, vědeckého, podnikatelského, diplomatického a politického života připomíná vzájemnost obou států. Vrcholem večera se letos stane slavnostní připomínka významného jubilea, dvě stě let od narození hudebního skladatele Bedřicha Smetany. Pro zajímavost, loni byla součástí hlavního menu telecí svíčková s pyré z fialového kvěťáku a bordelaise omáčkou. Dopřát si hosté mohli ale také čerstvé ústřice, trhanou kachnu či brynzové halušky. Pokud byste letos chtěli na ples zajít, počítejte, že nejlevnější vstupenka vás přijde na 7500 Kč, nejdražší pak na 19 500 Kč.

Rakouský ples

V reprezentačních prostorách paláce Žofín se koná vždy v lednu vyhlášený Rakouský ples. Je považován za vrchol pražské plesové sezony. Navazuje na věhlasnou tradici vídeňských plesů a do Prahy každý rok přináší kousek vídeňské plesové atmosféry. Dodržují se při

Kdo vymyslel ...

něm vídeňské plesové tradice, například slavnostní zahájení včetně předtančení mladých párů, zahájení tance tradiční výzvou „Alles Walzer“ nebo půlnoční čtverylka vedená vídeňským tanečním mistrem.

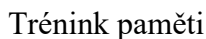
Samozřejmostí je i malý dárek pro každou dámu, tradiční damenspende, což je třeba zápisníček, drobná bižuterie či sladkost.

Český ples

Další z plesů, který je považovaný za skutečný vrchol české plesové sezony. Pokud máte zájem, koná se 24. února v Obecním domě. Můžete se těšit na jedinečný program vytvořený umělci, kteří patří k české špičce. Čeká vás nejen atraktivní prostředí, zábava a tanec až do rána, ale také vybrané nápoje a gastronomické delikatesy. Součástí bude i charitativní dražba pro tři handicapované děti. Loni se v rámci dražby vybrala celková částka 670 tisíc korun. Cena vstupenky do Smetanovy síně a lóže stojí 14 tisíc korun.

Zdroj: časopis Vlasta





Turistické zajímavosti

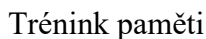
- Chata pod Rysmi
- Téryho chata
- Chata na Gerlachovském štítě
- Zamkovského chata

- a) Tok
- b) Třemšín
- c) Plešivec
- d) Praha

a) Keprník
b) Lysá hora
c) Praděd
d) Radhošť

- a) Novou rozhlednu
- b) Rašeliniště v oblasti pramenů Jizery
- c) Skalní útvar
- d) Kamennou sochu obrovské houby (navrženo J. Cimrmanem pro krátkozraké houbaře)

a) Stezka skalních měst
b) Zlatá stezka Českého ráje
c) Cesta loupežníka Rumcajse
d) Bucharova cesta



6. Co jsou Milovské perničky?

- ## 7. Kde najdeme málo známé pohoří Starohorské vrchy?

- 8. Cesta hrdinů SNP dlouhá 750 km vede převážně Slovenskem. Jak se jmenuje pohoří, kde se na jediném místě dostává na českou stranu?**

- 9. Na které naší řece poplujete kolem několikametrové kopie majáku?**

- a) na Sázavě u Pikovic
b) na Jizeře u Malé Skály
c) na Otavě pod Sušicí
d) na Dyji u Lednice

10. U které vodáky oblíbené řeky se tyčí skalní útvar, přezdívaný „zkamenělá svatba“?

- a) Vltava
b) Sázava
c) Morava
d) Ohře

Turistické zajímavosti: 1a, 2a, 3a, 4c, 5b, 6b, 7c, 8a, 9d, 10d

Žena, která za oknem dělala na všechny pá, pá

Za okny domů, ve vesnicích a městech, sedávají senioři. Nejsou jenom zvědaví. Bývají nemocní, nepohybliví nebo trpí fóbiemi. Bojí se chodit ven. Představují si, jaké by bylo, být na jejich místě. Sedět v šeru místnosti. Bez možnosti pohybu. Dívat se ven do světla, kde jezdí auta, běhají a smějí se malé děti s rodiči a za ruce se vodí mladí lidé.

Večerní procházka znamená pohyb a je skvělá pro zdraví. Kráčel jsem mezi domy, deset baráků z jedné strany a deset z druhé. Podařilo se mi nenápadně očima oskenovat jeden nový plot. Taková moderní stavebnici ze supermarketu, abych si mohl postavit podobný a přesto odlišný. Byl podvečer a sluneční výheň zdaleka nekončila. Přes pomačkaný bílý klobouk jsem měl pocit, že mám na hlavě rozpálený papiňák. Chodník, který přes den hltal sluneční paprsky, byl jako rozžhavená cesta z uhlí a důkladně mi ohříval zespoda bosé nohy v sandálech. Šoural jsem se pomalu, krok za krokem. Přesto mi žlábkem na zádech tekla pot.

Naši ulici tvoří dvacet starších nemovitostí, z nichž většina patří starším starousedlíkům a zbytek mladým náplavám. Rodinné domy jsou jako lidé, každý je jiný a zároveň stejný. Jeden vedle druhého mají svou předzahrádku ohrazenou plotem z dřevěných latí nebo železa. Vzadu se rozkládají velké okrasné nebo užitkové zahrady. Některé domy jsou zrekonstruované. Mají hladké a čisté fasády, které vypadají jako vyprané límečky u košile. Také tu stojí staré chalupy, vybudované před několika desítkami let. Mají k sobě přilepené dřevěné kůlny a na zahradě nejsou bazény, jen staré nepotřebné zbytečnosti. Bývají osázeny ovocnými stromy a zarostlé vysokou travou.

Snaživější soused se pokouší dohnat snaživého souseda. Jakmile si jeden pořídí nový druh okrasné vrby, brzy si ji dají ostatní. Pokud se najde první odvážný, který si pořídí fotovoltaické panely, netrvá dlouho a minimálně polovina ulice je bude mít taky. Když jdou její obyvatelé na procházku, schválně se pomalu courají a obhlíží všechno, co kolem sebe vidí. Přitom si kladou podobné otázky. Co má Jarda nového? Kolik mohla stát Honzu nová zídka? Kde koupil Josef ty krásné keře? Všichni se navzájem opatrně sledují a reagují na každou novinku.

Na konci ulice stojí nejstarší dům. Je postavený z kotovic, kde základními stavebními prvky byly sláma, bláto a kámen. Takový objekt je odolný proti ohni, když ho však dostane voda, rozpustí se v kalné bahno a odteče. Do ulice směřují úzké dveře a dvě velká okna. Jsou z poctivého dřeva, stejně

jako bytelné krovy, které nesou tíhu pálené tašky. V jednom oknu jsem, přes jednoduché sklo a bílou záclonu, zahlédl siluetu sedící postavy.

Nehýbala se. Vypadala jako žena, i když měla nezřetelnou tvář. Venku se stmívalo. Procházel jsem kolem a namáhal oči, abych uviděl víc, když najednou postava vstala, zvedla ruku a zamávala dlaní. Zastavil jsem se. Žena byla shrbená, jako hodně starý člověk. Opět si sedla. Jako kdyby se na chvíli naše pohledy setkaly, než mě dívání přestalo bavit. Otočil jsem se a odešel na svou zahradu.

Druhý den bylo znovu otřesné vedro. Kolem osmé večer teploměr ukazoval dvacet stupňů a dala se čekat další tropická noc. Přesto jsem neležel u bazénu s pivem v ruce a raději se šel projít. Podobný nápad měli další dva sousedé. Mladší, do půli těla svlečený a svalnatý, vyrazil vyvenčit velkého německého ovčáka. Starší, ve vytahanych trenýrkách a začínajícím břichem, vedl za ruku malou dcerku, která se naučila nedávno mluvit. Žvatlala celou cestu a tatínek ji unaveně odpovídal.

Mladý soused se psem se zastavil před starým domem, z kterého včera mávala ženská postava. Díval se do okna, zatímco jeho pes začal štěkat. A to tak hlasitě, že někteří obyvatelé ulice se ve večerním teplu líně vyplazili na rozpálený chodník. Když zjistili, že se nic neděje, stejně líně se odpotáceli ke svým bazénům nebo televizím a k lahvím piva či sklenkám vína. Mladík držel psa pevně na vodítku. Po krátkém zaváhání se otočil a vracel se zpět ke svému bazénu. Pes doběhl k nejbližší popelnici, zvedl pravou zadní nohu a označkoval ji.

Starší soused s dcerkou za chvíli dorazili na stejné místo, na kterém stál před chvílí muž se psem. Oba se také zastavili a dívali se na dům. Malá holčička najednou vzpažila obě ruce. Udělala malý pohyb všemi prstíky a hlasitě zvolala: „Pá, pá!“ Potom si několikrát poskočila a poslušně za tatínkem kráčela dál.

Vlekl jsem se za nimi. Slunce zalézalo za mraky a vesnici nenápadně obsazoval stín noci. V místnosti starého domu postava u okna vstala a udělala stejný pohyb, jako malá holčička. Krátce a úsporně pokrčila prsty jedné ruky nahoru a dolů. Klidně bych se vsadil s celou ulicí o pivo, že za záclonou volá: „Pá, pá!“

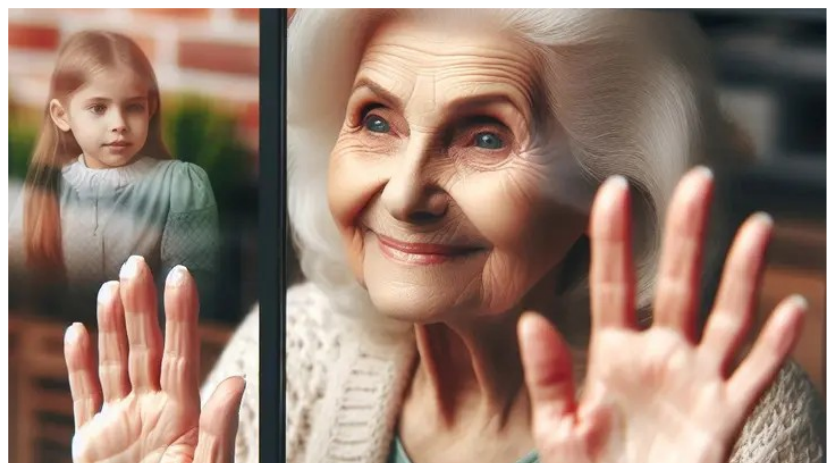
Uběhl další den a byl znova večer. Nepršelo už týden. Starosta zakázal napouštět bazény a kropit zahrady, protože vodárny hlásily tenčící se zásoby. Jeho pokyny stejně neměly žádný smysl. Na všech zahradách se koupalo, protože bazény byly dávno plné, o čemž svědčil dětský křik, který se spolu s cákáním vody rozléhal po celé ulici. Aby tráva nežloutla, musela by na ni stříkat voda celý den. Usychaly dokonce větve mladých stromů, na kterých listy chytaly podzimní zbarvení. Bylo pod mrakem a těžce se dýchalo. Vzduch se zdál nabitý elektřinou a stoupalo napětí. Blížil se asi déšť. Opět jsem se sunul po ulici směrem ke starému domu a přemýšlel, jestli dnes bude žena mávat. Přede mnou kráčel zase starší soused se svou holčičkou. Měla dlouhé černé vlasy, skoro po pás a šla bosa. Když dorazili před starý dům, dcera opět udělala: „Pá, pá!“ Dnes překvapivě zamával i její tatínek. Zvedl obě ruce a dlaně zakrýval krčícími se prsty. Oba se zasmáli a potom, stejně jako včera, pokračovali dál.

Vystřídal jsem je na jejich místě. Pohled do okna starého domu odpověděl na mou dnešní otázku. Byla zase tady. Vstala, záclona se lehce pohnula a žena opět zamávala. Tentokrát jsem to nevydržel a udělal taky pá, pá. Přitiskla obličej na sklo. Tvář měla unavenou a vráscitou, přesto se usmívala.

Od té doby jsem jí chodil mávat každý večer. Zároveň jsem vycházel občas před dům, pozoroval sousedy a jejich návštěvy nebo cizí lidi, kteří kolem ženy za oknem procházeli. Kdo se s ní míjel poprvé, dům si zaraženě prohlížel. Někdo hloupě civěl. Našli se tací, co kroutili hlavou anebo si ťukali na čelo. Za krátký čas však mávali všichni. Někteří oběma rukama, jiní jednou paží a další dělali dlaní nebo prsty pá, pá. Mnozí se usmívali. Menší děti běhaly kolem tatínků a maminek a křičely radostí.

Staří lidé za okny mávají z temnoty celému barevnému světu, který jejich životy pomalu opouští. Oni se s ním neloučí. Zdraví ho a čekají, že jim někdo odpoví. Když se tak stane, mohou si říci: Pořád ještě jsem tady a svět to ví...

Zamávat druhému
znamená darovat několik
sekund zájmu a radosti,



které se hned vrátí. Bylo by fajn, aby nikdo nezapomínal, že ho rodiče jako malé dítě učili dělat pá, pá.

Musím opustit svého muže.

Milena je skoro třicet let vdaná a její manželství přežilo mnoho hezkých, ale i bouřlivých chvil. Občas, když měli s manželem krizi, přemýšlela o tom, že by ho opustila, ale vždy se to nějak vyřešilo. Až nyní, v podstatě v pozdním věku ale došlo k tomu, že se rozhodla, že s ním už žít nemůže a nechce. Děti odrostly a žijí si své životy a její manžel, který je o osm let starší, se v průběhu posledních dvou let proměnil. A není s ním šťastný život. Začal být velmi nepříjemný a kvůli svým negativním náladám zestárnul o další pomyslné roky. Milena je aktivní, chtěla by jezdit na výlety a proaktivně vymýšlí společný program. Chtěla by jet k moři, ale on se při té představě rozčílí a začne omílat dokola, jak je tam horko a to cestování, že to mohlo napadnout jenom ji, takový nesmyslný nápad. Nebo naopak chtěla jet v létě do Krkonoš, že si vyšlápnou nějakou pěknou a pohodovou túru a on zase, že by asi potřeboval osla, aby ho nosil, protože se rychle unaví a bolí ho záda. A také že chodit v létě po horách, kde je strašně moc lidí, je kravina. To, aby s ní šel do divadla, nepřipadá v úvahu, přijde mu to jako zbytečný čas strávený sledováním něčeho, co je někdy trapné, jindy nezábavné a ideálně obojí dohromady. Takže do divadla už ho ani nezve. Když jsou doma, koukají na televizi nebo si on čte a hned u toho usne. Bohužel začal být odmítavý i v manželských povinnostech a při tom to býval v mládí „Vilém dobyvatel“, Mileně byl párkrát nevěrný a byl vždy při chuti. Ale dnes? Nula, nic. Když s ním o tom mluví, jen odpoví, že už to má vše dávno za sebou a chce mít klid. Jenže Milena, i když ho má stále ráda, takový život nechce. Je jí sice padesát a představa, že bude sama, není lákavá. I tak se rozhodla. Přece jen má před sebou ještě aktivní roky, které nechce trávit s našťavaným mužem doma. Nebo někde sama s tím, že on na ní doma čeká a pak komentuje, kde zas byla. Má svou práci zdravotní sestřičky, kam chodí ráda a někdy je tam raději než doma se svým věčně nabručeným mužem. Tak podala žádost o rozvod. Děti jsou vyřešené a majetek si také nějak podělí. Navíc její manžel má byt po mamince, který pronajímají, tak se může přemístit tam. Nechce s ním trávit čas v jedné domácnosti. Třeba ho to probere, až zjistí, že to opravdu myslí vážně a že se děje v realitě to, před čím ho několikrát varovala. Těší se, jak se jí uleví a zase nadýchne čerstvého vzduchu. Třeba si najde nějaký jiný vztah, třeba ale ne, ale to nevadí.

[illegible]

RAJČATA

Je to taková dobrota, přitom si rajčat po dovezení z Ameriky do Evropy tři sta let nikdo nevěšmal.
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	O	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	Ů	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	O	L	E	O	Í	T	E	H	S	T	L	L	C	P
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

KŘÍVDA
 LEVHART
 LISTOPAD
 MLYNÁŘÍK
 NABYTÍ
 NAHNUTÍ
 NAVRHOVATEL
 NOUZE
 ONDATRA
 OPATRNOST
 OPULENCE
 PALAŠ

PELOTA
 PIVOŇKA
 PLETAŘKA
 POHLCOVAČ
 POKRÝVAČ
 POLEPŠOVNA
 POPISOVAČ
 PORCELÁN
 PRAVOPIS
 PRSTENÍK
 PŘEPÍNAČ
 PŘESTUP

PUKRLE
 PUPENEC
 REEDICE
 ROLNÍČKA
 ROZTAŽNOST
 ROZTROJENÍ
 ROZVRSTVENÍ
 SDÍLNOST
 SESKUPOVÁNÍ
 SHÁŇKA
 SKÓRE
 SMRŠTĚNÍ

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

Pro zasmání...

Proč jsou čárky důležité:

Pojďte jíst, děti!

Pojďte jíst děti!

Popravit nelze, udělit milost!

Popravit, nelze udělit milost!

Tvoje stará pila leží ve sklepě.

Tvoje stará pila, leží ve sklepě.

Sekretářka: „Co zase chcete, pane řediteli?“

Sekretářka: „Co, zase chcete, pane řediteli?“

Pohádá se zeť s tchýní a zeť povídá:

„A abys věděla, ani na pohřeb ti nepůjdu, i když jsem se na něj tak těšil!“

Nabízíme služby v tomto provedení:

DOBŘE – LEVNĚ – RYCHLE

1. DOBŘE A LEVNĚ – nebude to RYCHLE
2. DOBŘE A RYCHLE – nebude to LEVNĚ
3. LEVNĚ A RYCHLE nebude to DOBŘE

Dneska jsem mohla v práci jezdit poprvé vysokozdvížným vozíkem.

Za chvíli to bude ve zprávách...

Snídaně v trávě je romantika. Ale tráva ve snídani, to je teprve hukot.

Takže vás znásilnil všechny?

Ano, kromě Jitky.

Jak to, kromě Jitky!?

Ta nechtěla.

Zákaznice: „Chtěla bych koupit muži pěknou kravatu, která by zvýraznila jeho oči.“

Prodavačka: „Každá kravata zvýrazní oči, jen je jí třeba dobře utáhnout.“

Miluji knihy, které vás rozberejí už na první stránce. Ted' čtu učebnici matematiky pro devátý ročník a je to fakt síla.

Na světě je tolik talentovaných fotografů...

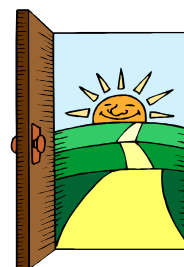
A pak je tu ta paní, co mě fotila na občanku.

paní Němcová Olga
paní Jelínková Věra
paní Tržilová Marie
pan Tesař Stanislav, Ing.
pan Mašek Jaroslav
paní Mládková Drahoslava
paní Večeřová Josefa
paní Břicháčová Marta
paní Ostrihonová Jarmila
pan Škorpík Emil
paní Vaverková Blažena
paní Novotná Božena
paní Sládečková Věra
paní Vafková Arnoštka
paní Matějková Božena
pan Musil Jaroslav



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

paní Kerelová Viktorie
paní Konečný Petr, Bc.
paní Tržilová Marie



paní Příbylová Vlasta
pan Kuchařík Miroslav
pan Eigl Pavel

Paní Jiřina Večeřová
Paní Jarmila Lorencová
Pan Jiří Sedlák
Pan František Pařízek
Pan Jindřich Svoboda



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

Paní Jitka Šestáková

„Když jsem byl na dně, pomohlo mi představit si sebe jako mrtvého. Bez možnosti cokoli už změnit. Pak jsem otevřel oči. Najednou jsem měl moc změnit všechno.“ — *Jan Tříska česko-americký herec 1936–2017*

„Člověk by asi měl odpouštět, když to jen trochu jde, nebát se změn, když to nejde, a mít rád svou rodinu a přátele pro to, čím jsou, a ne jim ubližovat za to, čím nejsou.“ — *Sarah Mlynowska*

„Každá myšlenka, kterou myslíme a každé slovo, které vyslovíme, vytváří naši budoucnost.“ — *Louise L. Hay americká spisovatelka 1926–2017*

„Tajemství šťastného života spočívá v tom, s jakou elegancí dokážeme přijmout změnu.“ — *Edgar Allan Poe americký spisovatel 1809–1849*

„Neříkej že nemůžeš, když nechceš. Protože přijdou velmi brzy dnové, kdy to bude daleko horší: budeš pro změnu chtít a pak už nebudeš moci.“ — *Jan Werich český herec, dramatik a spisovatel 1905–1980*

„Bolí to? Pak Tě to něčemu učí a je dobré uvědomit si, že žádná změna není nikdy úplně jednoduchá. No, dá Ti přesně to, co máš mít, kým se máš stát a vezme to, co ti již neslouží.“ — *Asníková Adéla*

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 - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč