

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 24



Číslo 5

KVĚTEN 2024

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečetli jsme za vás

Příspěvky

Rok české hudby

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Lidské osudy

Horoskop

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



Ohlédnutí za DUBNEM

DpS Koutkova

Individuální činnosti

Dopolední kluby v hobby a ve školící místnosti

Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějů v hobby nebo na DZR

Odpolední setkávání: posezení v „Cukrárně“, předčítání z knih, trénování paměti

Skupinová cvičení na patrech

Jarní bál v atriu **5.4. v 15.00** hod.

Přednášky U3V - Dějiny umění v Evropě – přednášející: ak. mal. Vladimír Netolička

3.4., 17.4. a 24.4. v 10.00 a ve 13.00 hod.

Výlet na přání: do Trnavy na koniklece **9.4. 9.00** hod.

Beseda: Rok na vsi 10.4. 13.00 ve 2. patře ve školící místnosti

Navštíví nás dobrovolníci – **11. 4. v 15.15** hod. v atriu domova

Pěvecký soubor FÉNIX – v atriu **15.4. 13.30** hod.

Důchody 15. 4. od 10.00 hod. v kanceláři sociálních pracovníc

MŠ Duha – dopoledne s dětmi – 25.4. v 9.45 hod. v atriu domova

Pálení čarodějnice, opékání špekáčků v zahradě – hudba pan Lněnička **29.4. 14.00** hod.

Připravujeme v měsíci KVĚTNU

DpS Koutkova

Individuální činnosti

Dopolední kluby v hobby a ve školící místnosti

Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějů v hobby nebo na DZR

Odpolední setkávání: posezení v „Cukrárně“, předčítání z knih, trénování paměti

Skupinová cvičení na patrech

Návštěva kadeřnice – **6.5. a 20.5. od 12.30** hod.

Hudební vystoupení – ŠLAPETO- p. Pecháček **9.5. v 10.00** hod.

Navštíví nás dobrovolníci – **9.5. v 15.15** hod. v atriu domova

Přednášky U3V - Dějiny umění v Evropě – přednášející: ak. mal. Vladimír Netolička

15.5., 17.4. a 29.5. v 10.00 a ve 13.00 hod.

Důchody 15. 5. od 10.00 hod. v kanceláři sociálních pracovníc

Výlety a vycházky na přání: podrobnosti včas oznámíme

Sociální stáže studentů Katolického gymnázia Třebíč 20. - 31.5.

Kavárnička – oslava narozenin – hudba: H+H **21.5. ve 14:00** hod.

Navštíví nás děti z MŠ DUHA 24.5. v 10.00 hod. v atriu domova

Bohoslužba slova v sobotu **11.5. ve 14.30** hod.

Mše svatá v sobotu **25.5. ve 14:30** hod.

v kapli sv. Josefa v **1. patře**



Ohlédnutí za dubnem

.....

- Tvořivé dílny
- Cvičení paměti
- Canisterapie
- Přednáška – Rok na vsi, paní Sylvie Smutná – 10.4.
- Důchody – 15.4.
- Filmové hodinky
- Procházky do parku
- Kavárnička – 17.4.
- Mezigenerační setkání – 23.4.
- Setkání se žáky SZŠ Třebíč – 18.4.
- Oslava narozenin pana Kupy – 22.4.
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Setkání s dobrovolníky z Dukovan – 25.4.
- Harmonika paní Fialové a oslava narozenin pana Saláka – 30.4.

Připravujeme v měsíci květnu

- Sportovní hry
- Canisterapie
- Mezigenerační setkání
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Procházky
- Hudební hodinka
- Důchody – 15.5.
- Harmonika pana Lněničky
- Kavárnička – 21.5.
- Opékání špekáčků – dle počasí



Mše svatá v měsíci květnu
proběhne **7. a 22.5.** ve **14.00** hodin
ve společenské místnosti ve druhém patře.
Slouží římskokatolický kněz **Václav Kříž.**

A warm, intimate photograph of a young girl with long, wavy blonde hair and a woman with long, wavy brown hair. The girl is smiling broadly, holding a small, wrapped gift box decorated with red hearts and a pink ribbon. She is also holding a bouquet of pink and white tulips. The woman is smiling and hugging the girl from behind. They are both wearing white tops. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a bright, airy indoor setting.

Přečetli jsme za vás



Na území Československa se tento svátek dostal v roce 1923. Příčinila se o to Alice Masaryková, dcera prezidenta T.G. Masaryka. Po převzetí moci komunisty v roce 1948 byl však na našem území více preferovaný svátek MDŽ a Den Matek šel do pozadí. Avšak po revoluci v roce 1989 se opět začal veřejně slavit.

Datum oslavy tohoto dne není přesně daný a po celém světě připadá na jiný den i vzhledem k tradici, z nichž jednotlivé země vycházejí. Slovensko, Česko, Amerika, Německo či Rakousko dává přednost druhé květnové neděli. Zatímco Velká Británie a Irsko ho slaví čtvrtou neděli půstu. V Rusku tyto oslavy připadly na poslední neděli v listopadu a v Polsku na 26. května. Naopak v arabských zemích se tento den slaví 21. března.

Význam

Jde o den, kdy se po celém světě vzdává hold matkám a mateřství. Cílem tohoto dne je připomenout si jedinečnost a nepostradatelnost matky. Na chvíli se zastavit a vzdát jim poctu za všechno, jejich nekonečnou lásku a péči.

Je zvykem, že v tento den dávají děti svým maminkám malý dárek jako poděkování za to, co všechno pro ně obětovaly. Děti ve školkách a školách obdarovávají své maminky ručně vyrobenými dárky nebo si pro ně připraví speciální vystoupení. Avšak tento svátek si připomínají i dospělí a svou maminku potěší květinou či nějakou drobností.

<https://www.naureus.cz/blog/detail/den-matek-vznik-historie-a-vyznam-tohoto-svatku>

Dva obľázky

„Pokud mi dáš svoji dceru za ženu, celý dluh ti odpustím.“



Zdrčený farmář odešel domů a všechno dceři vypověděl. Ta se ho snažila uklidnit, že zítra určitě něco vymyslí, ať jde klidně spát.



A cartoon illustration of a man with a very long, pointed nose, wearing glasses and overalls. He is standing with his arms crossed, looking slightly to the side. The drawing is simple, with bold outlines and a limited color palette.

obrázek, ožením se s ní a tvůj dluh tím bude smazaný. Pokud vytáhne bílý obrázek, dceru si odvedeš domů a dluh bude také odpuštěný. Pokud tvá dcera odmítne obrázek vytáhnout, půjdeš do vězení a tam budeš tak dlouho, dokud tvůj dluh nebude splacen!“

A vytáhne-li jen jeden obrázek, vždycky to bude černý, takže si starce bude muset vzít tak či tak. Jaké řešení by bylo opravdu spravedlivé? Jak se má zachovať?



„To je přece ale zbytečné,“ mile se usmála dívka. „Teď, když vytáhneme ten druhý, je jasné, jakou barvu měl ten, co jsem upustila!“

Jelikož druhý oblázek byl černý, musel být logicky ten první bílý! Stařec samozřejmě svůj pokus o podvod nikdy nepřizná, a protože bílý oblázek znamenal odpuštění dluhu i svobodu pro dívku, odvedl si ji farmář k nesmírné zlosti svého souseda šťastně domů.



7

BEDŘICH SMETANA

1824 - 1884

František Smetana, otec budoucího slavného českého skladatele, byl úspěšným podnikatelem, který se staral o valdštejnské pivovary v Litomyšli. Spolu se ženou Barborou měli již jednu dceru, když se jim v roce 1824 narodil syn Bedřich. Rodina byla díky otcově práci dobře finančně zajištěna a pohybovala se ve vyšších společenských kruzích.



Pro Smetanovy byla hudba velmi důležitá, otec byl v amatérském smyčcovém kvartetu a maminka milovala hudbu snad ještě víc než on. Malý Bedřich se začal učit na housle a klavír již v útlém věku. Obecenstvo mu poprvé tleskalo na koncertu v Litomyšli, kde hrál na klavír pro hraběnkou Marii Františku z Hohenfeldu, kdy mu bylo pouhých 6 let. Ta byla jeho talentem tak ohromena, že rodičům nabídla finanční pomoc s jeho dalším hudebním vzděláním. Otec měl však s Bedřichem vlastní plány a hudba to nebyla. Chtěl z něj mít sládka. (Na obrázku je Smetanův rodný pokojík.)

Když bylo Bedřichovi 11 let, koupili Smetanovi malý barokní zámek Růžkovy Lhotice, kde posléze prožil Bedřich nejkrásnější roky svého života. Chodil na plesy, se sestrami hrál loutkové a ochotnické divadlo, miloval přírodu, otec ho brávil s rodinnými přáteli na hony do přilehlých lesů.



Už během gymnaziálních studií začal Smetana komponovat. Jeho středoškolská léta byla poměrně bouřlivá. Čtyřikrát změnil gymnázium, ne úplně dobře se vyrovnával s autoritami a potýkal se i s otcem, který si nepřál, aby pro něj hudba byla víc než pouhý koníček. Mladý Smetana se však světem pohyboval poměrně sebevědomě, dokonce oslovil nejproslulejšího klavírního virtuosa své doby Franze Liszta, kterému poslal svou skladbu a požádal o finanční

podporu. „S pomocí Boží budu jednou v technice Lisztem, v komponování Mozartem,“ zapsal si do svého deníku.

Už tehdy si některá jeho díla získala popularitu zvláště mezi mladými lidmi. Jedním z nich byla Louisina polka, kterou jako šestnáctiletý složil pro svou první lásku Aloisii. Po dokončení studií se definitivně vzepřel otci a odešel do Prahy, kde se už věnoval výhradně hudbě. Odchodem do české metropole tehdy dvacetiletý Smetana přišel o finanční podporu otce. První měsíce proto strádal. Podařilo se mu však navázat dobré kontakty, stal se domácím učitelem dětí hraběte Thuna. Čím dál víc si uvědomoval, že pouhý talent k hudbě nestačí,



že jde o řemeslo, které se musí naučit. Přihlásil se proto do Hudebního ústavu Josefa Proksche a zde teprve dostal precizní hudební průpravu. V Praze založil vlastní hudební ústav, dobře se mu vedlo i finančně a mohl tak uvažovat o vlastní rodině. Oženil se se svojí další studentskou láskou Kateřinou Kolářovou (viz obrázek), která mu porodila 4 dcery – Gabrielu, Bedřišku, Kateřinu a Žofii. Tři z nich však zemřely, na živu

zůstala jen Žofie. To oba manžele hluboce zasáhlo, žena se z tragické události nikdy nevzpamatovala.

Několik let sbíral Smetana zkušenosti ve Švédsku, do Čech se vrátil, když se politické poměry poněkud uklidnily a v 60. letech se stal jednou z klíčových postav při budování novodobé české kultury 19. století. Smetanova genialita daleko převýšila tehdejší domácí produkci.

Posledních deset let Smetanova života bylo pro jeho skladatelský odkaz naprosto zásadních. V roce 1874 přestával slyšet, nejprve ho v září zradilo pravé ucho a jen o pět týdnů později i to levé. Přesto skládal a hrál až do doby, kdy hluchota nabyla té formy, kdy mu začalo v uších nepřetržitě hlasitě pískat, tzv. „tinnitus“. V té době dokonce složil téměř třetinu své celoživotní tvorby včetně řady stěžejních děl. A to i přes rady lékařů, kteří ho od komponování odrazovali. Zvládal komponovat složitou



hudbu ve velkém objemu a v rekordním čase. Jeho hudební představivost a suverénní ovládání kompozice byly ohromující. Až po ohluchnutí na sklonku 70. let píše jednu ze svých nejkrásnějších skladeb, symfonickou báseň *Má vlast*. Jde o monumentální šestidílný cyklus ve světové hudební literatuře naprosto ojedinělý. Smetana tu projevil originální hudbou lásku k české krajině, historii a kultuře.

Poté se však Smetanova tvůrčí aktivita kvůli zdravotním potížím výrazně komplikuje a zpomaluje. Úplně tvořit přestal až nedlouho před svou smrtí v roce 1884. Na obrázku je jedna z posledních Smetanových podobizen.

upraveno dle <https://native.seznamzpravy.cz/patriot-a-genialni-skladatel>

Smetanova tvorba

Opery:

Bedřich Smetana je považován za zakladatele moderní české opery. Složil jich celkem osm. Jeho debut **Braniboři v Čechách** má historický ráz, **Prodaná nevěsta** je vesnická komedie, **Dalibor** tragický rytířský příběh. **Libuše** zaujímá ve Smetanově tvorbě zvláštní místo jako dílo určené pro významné národní okamžiky (uvedena při otevření Národního divadla). Sám skladatel ho považuje za vrchol svého hudebně-dramatického umění. **Dvě vdovy** jsou salonní konverzační opera, zatímco **Hubička**, **Tajemství** a **Čertova stěna** jsou lyrická díla s prvky komedie.

Orchestrální tvorba:

Smetana tíhl k volnější romantické tvorbě a odstupuje od tradičních forem tehdejší doby. To se projevuje ve všech jeho dílech včetně těch orchestrálních. Sem patří **Velká předehra D dur**, **Richard III.**, **Valdštýnův tábor** a **Halon Jarl**, které skládá při svém pobytu ve Švédsku. V Praze píše symfonický cyklus básní **Má vlast** inspirovaných českou historií, legendami a krajinou. Jednotlivé skladby nazval: **Vyšehrad**, **Vltava**, **Šárka**, **Z českých luhů a hájů**, **Tábor** a **Blaník**.

Komorní tvorba:

Přesto, že Smetanova komorní tvorba je nečetná, obsahuje zásadní díla. Vytvořil tu své nejosobnější, často autobiografické skladby. Jeho nejranější skladba je **Fantasie na českou píseň** (Sil jsem proso na souvrati) pro housle a klavír, **Trio g moll** pro housle, violoncello a klavír napsané po smrti své milované dcery Bedřišky. Nejvýznamnějším komorním dílem je smyčcový kvartet č. 1 e moll **Z mého života**. Následují **2 houslová dua** a **Smyčcový kvartet č. 2 d moll**, což je jeho poslední komorní dílo.

Klavírní tvorba:

Tvoří podstatnou část Smetanovy tvorby ze 40. a 50. let, z dob dětství a dospívání, posléze z doby, kdy učil hru na klavír. Stylizace české polky se objevuje ve skladbách **Tři salonní polky**, **Tři poetické polky**, **Vzpomínky na Čechy**. Další linií byly romantické skladby **Bagately a impromptus**, **Šest charakteristických kusů**, **Lístky do památníku**, **Črty**, často věnované svým žákům či známým osobnostem. Pro vlastní klavírní koncerty napsal např. etudu **Na břehu mořském** nebo **Fantasie na české národní písně**. Po ohluchnutí napsal skladby **Sny** a **České tance**.

HUDEBNÍ NÁSTROJE

Mnoho vědeckých studií dokázalo, že hudba, ať už ji provozujeme, posloucháme, chodíme na koncerty nebo si podomácku v soukromí na něco hrajeme, významným způsobem prospívá našemu zdraví. Hra na hudební nástroj podporuje obě mozkové hemisféry a pomáhá rozvíjet mozek jak v mládí, tak v průběhu dospělosti i stáří. Každý z nás někdy v životě držel v ruce nějaký hudební nástroj nebo se pokoušel na něco hrát. Ať už to byla obyčejná vyřezaná píšťalka, dvě dřívka či bubínek, nebo šlo o záležitost sofistikovanější, kdy jsme se pokoušeli s menšími či většími úspěchy o hru na složitější nástroje v rámci hudebních škol nebo soukromých učitelů hudby.

Každý poznáme klavír, housle a kytaru, na světě však existuje na 1500 druhů hudebních nástrojů, nepočítaje v to nástroje podomácku vyrobené, různě kombinované či použité předměty, které obvykle slouží k jiným účelům. Pro lepší přehled se u nás v Evropě hudební nástroje dělí do pěti základních skupin a to podle principu vytváření zvuku.

1. Nástroje samozvучné – idiofony

U samozvучných nástrojů vzniká celého nástroje nebo jeho součástí. Patří mezi ně zvonů, gong, xylofon, vibrafon, obrázek), vozembouch apod.



tón rozechvéním jednotlivých nejrůznějších typů kasaněty (viz

2. Nástroje blanozvучné – membranofony

U blanozvучných nástrojů se tóny tvoří rozechvéním blány vyrobené nejčastěji ze zvířecí kůže jsou nejrůznější typy bubnů tamburína, darbuka (viz



nebo plastů. Takovými a bubínků, tympány, obrázek) atd.

3. Nástroje strunné – chordofony



Zde se tón vytváří rozechvéním struny, která je napjata mezi dvěma pevnými body. Podle toho, čím se strunné nástroje rozechvívají, je dělíme na:

- smyčcové (housle, viola, violoncello, kontrabas apod.)
- kolové (nyněra, viz obrázek)
- drnkací s hmatníkem (loutna, kytara, citera, mandolína, balalajka, banjo a mnoho dalších)
- drnkací bez hmatníku (harfa)
- úderové – kladívkové (cimbál, klavír, cembalo)

4. Dechové – aerofony

U těchto nástrojů vzniká tón:

- nárazem výdechu na hranu otvoru (flétna, pikola)
- rozechvěním plátku nebo jednoduchého jazýčku (klarinet, saxofon)
- rozechvěním plátku či dvojitého jazýčku (hoboj, anglický roh, fagot)
- rozechvěním vzduchu přímo rty (lesní roh – viz obrázek, trubka, pozoun, tuba) tyto nástroje se nazývají žesťové
- nástroje vícehlasé bez klaviatury (Panova flétna, foukací harmonika)
- vícehlasé s klaviaturou a měchem (varhany, dudy, harmonium, akordeon)



5. Elektrické – elektrofony

Tyto nástroje vznikly až v průběhu 20. století. Pomocí mikrofону a reproduktorů je hudba vysílána do prostoru. Podle vzniku tónu lze elektrofony rozdělit na:

- mechanicko-elektrické (Mellotron, Hammondovy varhany)
- elektroakustické (elektrické kytary)
- čistě elektrické nástroje pracují na analogovém nebo digitálním principu. Mohou napodobit, někdy i nahradit, zvuk tradičních nástrojů (klávesové syntetizéry, samplery, viz obrázek). Většinu současných elektronických nástrojů lze řídit počítačem, který samotný lze použít jako hudební nástroj.



Sázíme a přesazujeme muškáty.



Výlet na přání - Valeč.



Přednáška p. Veselého z Muzea Vysočina.



Ruské kuželky v atriu.



Pěvecký soubor FÉNIX.



JARNÍ BÁL



Sponzoři občerstvení: Pekárna Penam
a Velkoobchod ovoce a zeleniny Haspol.



Předtančení: Žáci ze ZŠ Rudíkov.





Sponzoři tomboly: Jihlavské potraviny a drogerie MP-centrum.



Tvoření s dětmi z MŠ DUHA.



Ruční práce v hobby.



V zahradě. Na harmoniku p. Lněnička



Opékání špekáčků.



Sázení letniček do mobilních zahrádek.





První jarní procházky

Velice hezká přednáška „Rok na vsi“



Kavárnička



Oslava narozenin pana Kupy



Přípravy a tvoření s dětmi čarodějnických kostýmů





Narozeniny



Setkání s dobrovolníky





Čarodějnice s panem Lněničkou a oslavou narozenin



Kdo vymyslel ...

Děvčatům dávají kus vlny, aby byla měkká, pokorná, přadeno, aby byla pracovitá, plást medu, aby byla dobrá a hoši za nimi lípli. Do první koupele dávají peníz, pero a vejce, což značí majetnost, umění a pěkný hlásek.

Moravští Slováci dávají dětem do první koupele žito, aby z nich byli dobří hospodáři, stříbrný peníz, aby se jich peníze držely, jeřabiny nebo šípek, aby byly červené a krásné.

Na Valaších mimo to přidávají chlapečkům soli a železa, aby měli rozum a sílu, děvčatům pak slámy, aby jim narostly dlouhé vlasy.

Na Uhersko-Brodsku, když se jde ke křtu, nastraží pod práh s jedné strany sekeru, s druhé metlu. Dotkne-li se kmotra sekery, bude dítě silné, zavadí-li o metlu, dítě zemře.

Velmi rozšířen je tento způsob, jakým se pátrá po příští povaze dítěte: V den, kdy se dítě odstavilo, předloží mu matka koláč nebo pečivo vůbec, knihu a peníz. Sáhne-li po koláči, bude se míti k světu a péče o pokrm mu půjde nadevše; sáhne-li po knize, bude se dobře učit, chytne-li peníz, bude lakomé.

Místy přidávají ještě jiné věci: růženec, známku zbožnosti, karty, jež zvěstují karbaníka, na Moravě obrázek nebo hlínu, což je znamením blízké smrti.

Jak se vyráběly první papírové obaly na mléko?

Lidové noviny - 1929, autor a. d.

Mléko v papírové krabici mnoho lidí pokládá za relativně nový vynález. Jak vám ale ukáže článek z roku 1929, tak už v téhle době se ve velkém vyráběly a používaly speciální papírové obaly na mléko.

Následující text pochází z roku 1929

Láhve na mléko z papíru

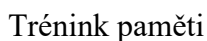
Ve velkých městech Spojených států byly zavedeny a hojně se šíří papírové láhve na mléko, které jsou tím zvláštní, že si je každá mlékárna sama vyrábí a hned plní.

Láhve se jmenují »sealcone« a mají podobu kužele. Jsou z tvrdé sulfitové celulozy, dno pak je z lepenky.

K jejich zhotovení a upotřebení je nutno užít tři strojů. První stroj zformuje láhev z připraveného papíru, druhý je opatří povlakem parafinu, třetí pak je naplní mlékem a zavře. Všechny úkony dějí se automaticky strojově. Upotřebené láhve se již v mlékárně nemohou znova upotřebiti.

První mlékárna, jež tyto láhve vyráběla (Sheffield Farms Company), hotoví denně 50.000 kusu. Jenom v Novém Yorku upotřebí se 6 milionů lahví denně. Nyní zavádějí se tyto láhve i v Anglii.





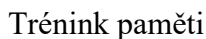
Dnešní HRÁTKY S PAMĚTÍ se zaměřují na koncentraci pozornosti a slovní zásobu.

POPLETENÁ ZVÍŘATA - V uvedených slovech pozměňte jedno písmenko tak, aby vznikl název zvířete.

krajka	rok
kapna	malba
mandát	selen
čep	kopr
nos	blok
tráva	kobka
sama	kolek
řev	šiška
sloh	čepice
kanál	úhor
bůček	série
kraj	minule
mul	papír
sýr	

(Řešení: krajta, kachna, candát, čáp, kos, kráva, lama, lev, slon, kanár, býček, krab, mol, výr, rak, malpa, jelen, kapr, mlok, kočka – kobra, čolek, liška, jepice, úhoř, sépie, mihule, tapír)

Cvičení můžete rozšířit o učení se novému, zkuste vyhledat informace o výše určených zvířatech (knihy – encyklopedie apod.) ... určitě objevíte něco, co ještě nevíte. Informace sdílejte dál ... s rodinou, přáteli a budete trénovat s jedním cvičením několikrát.



VYŘAZOVÁNÍ NEVHODNÉHO SLOVA – cvičení logického myšlení a myšlení v souvislostech

- kos, straka, vrabec, plecko, sojka
- rohlík, chléb, veka, houska, bonbón
- citron, švestka, rajče, třešně, hruška
- lípa, jilm, kaštan, proso, jabloň, modřín, habr
- talíř, hrnek, miska, konvice, hůl, miska
- kalhoty, sako, svetr, korále, sukně, halena
- narcis, jiřina, kopretina, pampeliška, žalud, růže
- auto, tramvaj, metro, vlak, trubka, kolo
- housle, flétna, violka, kytara, harfa, vozembouch
- ruka, krk, hlava, rameno, ředkev, žebro, nohavice
- kapr, tolstolobik, tuk, karas, makrela, los
- kokršpaněl, jezevčík, ovčák, jelen, bernardýn
- stůl, skříň, dveře, židle, ubrus, postel
- panelák, vila, chatrč, talíř, čínžák
- samet, hedvábí, satén, plyšák, tesil, krep
- celer, petržel, pórek, divizna, okurka, salát, pšenice, mrkev

(Řešení: ptáci/plecko, pečivo/bonbón, ovoce/rajče, stromy/proso, nádobí/hůl, oblečení/korále, květiny/žalud, dopr. prostředky/trubka, hudeb. nástroje/violka, části těla/ředkev, nohavice, ryby/tuk, los, psy/jelen, nábytek/ubrus, dveře, budovy/talíř, látky/plyšák, zelenina/divizna, pšenice)

Pokud cítíte duševní únavu, máte pocit, že vám „to nemyslí“, zajděte si na procházku, zdřímněte si nebo se věnujte nějaké naprosto odlišné činnosti, zkrátka si vytvořte odstup. Pak se vraťte k původní činnosti a uvidíte, že vám půjde o hodně lépe. Každý už má určitě vyzkoušené, jak na sebe.

Cítila jsem se jako služka

Měla jsem pocit, že ještě jeden den jako tento, vyrazím "pro cigarety" a už se nevrátím domů. Na ničem mi nezáleželo. Toužila jsem po samotě a klidu. Tento pocit ve mně rostl již delší dobu.

Téměř před rokem začal můj manžel Matěj (38) pracovat z domu a prakticky přestal chodit ven. Během posledních několika měsíců měl náš syn Martin (12) zápal plic a asi třikrát angínu. Mezitím se starší syn Jáchym (16), který je uprostřed přechodu od teenagera k dospělému, zasekl ve fázi drzého, otravného mladého darebáka.

Všichni tři mě neustále dráždili. S problémy, otázkami, prosbami, hádkami a požadavky... Neustále jsem slyšela: "*Potřebuju nové boty na fotbal.*" nebo "*Bolí mě bok, co to znamená?*" a "*Mami, vyprala jsi mi zelené džíny?*" Všichni tři se dokázali shodnout snad jenom na tom, že mají hlad.

Vždy je trápilo něco nového. Nemohla jsem se ani nadechnout nebo se od všeho odpojit. Často jsem přemítala nad tím, jak dlouho to ještě vydržím...

Situace byla čím dál napjatější. Dokonce i moje kočky se začaly chovat podezřele. Pacička, náš věčný žrout, který se vždy vyhýbal objetí, mi skákal na klín pokaždé, když jsem se pokoušela relaxovat v křesle. Hubená Hvězdička chodila za mnou jako stín, drápala na dveře, kdykoliv jsem se schovala na toaletě. Často mě také budila v noci. Jako kdyby svými vousky kontrolovala, jestli ještě dýchám. Pronásledovaly mě noční můry, v kterých jsem byla uvězněna mezi stěnami a ty se ke mně neúprosně přibližovaly...

Jednoho odpoledne, když byla atmosféra doma neúnosná, pocítila jsem, že už toho všeho mám dost. Věděla jsem, že ještě jeden takový den a přidám se k těm, kteří jdou pro cigarety a zmizí beze stopy. Potřebovala jsem prostor, cítit znovu svobodu a být sama se sebou, abych úplně nezmizela.

"*Vezmi mě do hřebčína,*" řekla jsem rozhodně Matějovi. "*A co tvá záda?*" snažil se namítat. "*Bude to v pořádku. Jinak mi hlava odejde jako suchá rostlina.*" Přikývl a nezkoušel mě od této myšlenky odradit. I když od té doby, co jsem naposled seděla sedle, uplynulo už pár let. Řekla jsem mu,

že plánuji delší vyjížďku po okolí. *"Vrátím se večer. Vzala jsem si podrobnou mapu okolí a telefon, kdyby se něco stalo."*

Políbila jsem klisnu Sněhulku a rozjely jsme se přímo do hlubin lesa. Terén byl opuštěný a šedivý. Kmeny stromů a větve keřů ještě nebyly pokryty bujnou zelení typickou pro jaro. Lesní zvířata se schovala do svých nor a hnízd a ptáci cvrlikali váhavě, jako by si jen procvičovali písňe. Ale nic z toho mi nevadilo.

Jednoduchost lesa a ticho skvěle odpovídaly mé touze odpočinout si od domácího shonu a všudypřítomných členů rodiny. Pohybovaly jsme se pomalu. Překročily jsme asfaltovou cestu a došly k starým dubům, které se přežily snad už všechno.

Podle mapy a hodinek jsem zjistila, že máme za sebou polovinu cesty. Namísto návratu po našich stopách jsem se rozhodla vzít to jinudy. Neznámou cestou, ale doufala jsem, že to bude něčím zajímavé. Když jsem uviděla osamělý dub rostoucí uprostřed opuštěného pole, ihned jsem litovala, že jsem si nevzala foťák. Strom připomínal starobylého obra nesoucího tíhu nebes. Stejně jako já...

Po chvíli jsme se znovu ponořily do lesa. Listy se mírně třásly ve větru a pomalu se stmívalo. Najednou Sněhulka prudce zatočila doleva. Téměř jsem vypadla ze sedla. *"Uklidni se, holka! Tam nic není,"* pokárala jsem klisnu a navedla ji zpátky na cestu, o které jsem si myslela, že je ta správná.

Vybrala jsem cestu, která procházela lesem. Když jsem v dálce mezi stromy uviděla světlo, pocítila jsem úlevu. Ale po třiceti minutách cesty jsem si uvědomila, že jsem se možná ztratila. *"Zůstaň klidná!"* napomínala jsem sama sebe. Zkusila jsem zavolat manželovi, ale neměla jsem signál. Když jsem sáhla po mapě, ruce se mi třásly. Ale k čemu mi byla, když jsem neměla ponětí, kde jsem?

Slunce zapadlo a na tváři jsem cítila chladné mrholení. Jen obyčejný déšť, nic víc. Když jsem otočila hlavu, uviděla jsem za sebou temnou zeď lesa. Připomínala armádu připravující se k útoku. Klisna tomu zřejmě chtěla čelit a tvrdohlavě se snažila otočit. Nedovolila jsem jí to. V dálce jsem viděla osvětlená okna chalup. Stiskla jsem klisnu pevněji stehny...

Uplynulo dalších 15 minut a už jsem cítila, že vítězí pochybnosti. I když ke mně doléhaly zvuky z lidských obydlí, stále mi připadaly tak vzdálené jako na začátku. Zastavila jsem koně a rozhlédla se kolem sebe. Nad hlavou se mi táhlo nebe a kolem mě byl nekonečný prostor.

Začala jsem se ptát sama sebe, jestli to je opravdu to, co jsem chtěla. Během okamžiku jsem pochopila, co znamená skutečná osamělost. Pohltila mě jako těžká deka, téměř mi vyrazila dech. Někde, na dosah, bylo světlo a teplo, ale zároveň bylo tak nedosažitelné...

Nikdy jsem nezažila tak ohromující hrůzu, ačkoli jsem přesně nevěděla, co mě naplňovalo strachem. Rozhodla jsem se důvěřovat klisně. Z nás dvou byla ta rozumnější a zkušenější. Měla v hlavě zvířecí smysl, který jí umožňoval najít cestu zpátky na statek. I když nás obklopovala tma, přšelo a ztratily jsme se v hlubinách lesa. Nebo možná právě tehdy byl tento smysl nejsilnější? Kdybych ji poslechla před hodinou, asi bychom se obě už dostaly domů.

"Pohni, Sněhulko, vrať se na statek, bez ohledu na cestu..." popohnala jsem ji. Nejprve se pohybovala nejistě, kývala hlavou sem a tam, vybírala si vlastní cestu. Přešla ornou půdu, protáhla se přes ploty a přeběhla skrze háj. Když narazila na vyšlapanou cestu, začala klusat. Důvěra, kterou jsem v ní měla, nesnižovala mou bdělost. I když byla Sněhulka laskavá, rozumná, plná empatie a neopustila by mě, po pád bych se asi nemohla zase vyšplhat do sedla. Neměla bych dost síly. Moje nohy byly úplně ochrnuté, ruce jsem měla v křeči a svaly mě bolely.

Nakonec to nebyly navigační nástroje nebo má bystrá mysl, která nás dovedla k cíli, ale primitivní zvířecí smysly. U stáje už netrpělivě čekal Matěj. *"Kde jsi byla tak dlouho? Už jsem se chystal volat policii!"* pronesl.

"Taky jsi mi chyběl" zašeptala jsem a rovnou se mu svezla do náruče. Probudila jsem se uprostřed noci. Celé tělo mě bolelo, byla jsem vyčerpaná a téměř jsem nemohla dýchat. Můj manžel mě objímal a kočky mi zahřívaly nohy. Asi bych se cítila hrozně, kdyby nebylo toho hloupého, ale příjemného pocitu štěstí, že mě někdo potřebuje tak moc, jako rostliny potřebují sluneční svit...

Babičko, já se strašně nudím

Jako malá holka jsem bydlela ve společné domácnosti i s babičkou a dědečkem. A o mě se přes den starala babička. Byly to krásné roky, ale přesto byly dny, kdy jsem se otřesně nudila.

Občas prostě byly dny, kdy mě tak nějak nic nebavilo, prostě jsem se nudila. A je zajímavé, že tu nudu si pamatuji celkem dobře, jak byla vlastně otravná. A jeden z těch dní byl tak nudný, že se mi vryl pod kůži a dodnes si na něj pamatuji.

Byla jsem asi pětiletá, hrála jsem si v pokojíčku, ale záhy mě to přestalo bavit. Jdu tedy do kuchyně, babička začíná chystat oběd. „Babí, co mám dělat?“ „Běž do pokojíčku a postav zvířátkům nemocnici.“ Vytáhla jsem krabičku s hliněnými zvířátky. Některá byla nová, jiná už poděděná, pejskovi chyběla nožička, kravička přišla o vemínko, prostě hotový lazaret. Základ domečku jsem měla od dědečka ručně vyrobený, stejně jako nějaký nábyteček. Ošetřuji zvířátka, ukládám je do postýlek. Hotovo. „Babičko, pojd' se podívat. Už to mám hotové.“ „Jo, za chvíli tam jsem.“ Babička prohlíží nemocnici a nutí mě ještě ošetřovat zvířátka. Jenže nyní je ve zvířecí nemocnici polední klid. Prostě se mi s nimi nechce už hrát. „Tak pojd', pomůžes mi s vařením.“

Dostávám nějaké nádobí a dělám, že vařím s babičkou. Jenže nemůžu rozpouštět máslo na sporáku, rozbíjet vejce a to mě moc nebaví. Nádobí odkládám. Jdu do pokoje. Na okenním parapetu je hrdlička. Občas jim s dědečkem sypeme. Ted' tam nic není. „Babičko, hrdlička má hlad. Dej mi nějaké drobečky, já jí nasypu.“ Babička přerušuje svoji činnost a hledá, co by mohla hrdlička sežrat. Společně jí to sypeme na parapet. Čekám, až přiletí, ale nic.

Jsem ještě více otrávená. „Už se nevrátila. Co mám dělat?“ „Pojd', Evičko, budeš psát.“ Možná se nyní divíte, ale babička mě naučila psát i počítat velice brzy. Vždyť to byla stará kantorka. Dostala jsem papír a tužku. A už píšu: „Eva, máma, děda...“ Babička diktuje, ale je nějaká nervózní. Něco si brblá pro sebe, snad cosi nevykynulo, nebo překynulo. Šajtle vlasů jí padá do čela a dost se potí. „To je horko, asi bude po mně,“ dí a otevírá okno. A diktuje dál: „Maso, mouka, voda...“ „Mě už to nebaví!“ „Tak si sedni k oknu a počítej auta.“ „Babi, a kdy už půjdeme na procházku?“ „Po obědě.“ „Tak já už chci jíst.“ „Počítej auta.“ Sedím otrávená

u pootevřeného okna, ale moc počítat nestíhám. Jezdí jedno za druhým, bydlíme u hlavní silnice. Hrozná nuda. Odcházím do obýváku kouknout, jestli se nevrátila ta hrdlička. Není tam. Procházím byt a nemám vůbec chuť si s něčím hrát. Jsem prostě naprosto zpruzená nudou. Takže se loudám zpět do kuchyně. Babička zrovna klečí před špajzem, je na všech čtyřech, hlavu zabořenou ke dnu špajzky, asi loví brambory.

„Babi, já se tak strááášně nudím. Co mám dělat?“ „Víš co, Evičko, vlez mi na záda. Vlez mi už konečně na záda.“ Co to? Poprvé v životě babička ztratila svoji svatou trpělivost, poprvé dala najevo jakousi rozmrzelost. Už tehdy jsem cítila, že to složité vaření nějak nepostupuje podle jejích představ a přesto jsem jí neustále obtěžovala svojí nudou. Ale tehdy do mě vjel čertík. Nuda byla pryč. Babička ji prostě vyřešila. Jakmile to dořekla, tak jsem hbitě přiskočila a vlezla babičce na záda. Nebylo to nic obtížného. Byla na všech čtyřech, jak lovila ty brambory ze špajzu, hlavu zaseklou mezi regály. A já se smála jako blázen. „Babí, tak jsem na těch zádech! Hurá!“ Den se rozzářil. Bylo po nudě.




~~~~~

39

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| P | A | N | E | T | V | O | R | O | K | Ž | Í | Í | T | Č | N  |
| Í | N | E | Č | P | R | T | Z | O | R | N | N | K | L | E | Z  |
| P | R | C | Z | O | O | E | S | A | E | E | I | E | C | A | A  |
| O | Á | E | P | T | U | Ž | S | P | V | L | N | P | Č | N | A  |
| T | L | V | S | I | B | T | A | T | E | I | O | Í | M | K | B  |
| E | E | Á | A | P | K | L | S | D | T | D | N | B | T | E | A  |
| V | C | N | N | E | O | R | E | O | A | Á | I | U | Z | T | K  |
| Ř | O | I | Í | P | V | N | S | Ž | N | V | L | C | T | A | E  |
| E | E | D | N | Z | A | T | D | Í | E | Ž | E | E | E | Í | P  |
| N | C | N | Z | A | Č | Á | T | E | Č | N | Í | K | K | V | Á  |
| O | A | A | K | T | R | O | P | S | N | A | R | T | R | O | L  |
| S | R | K | T | Á | R | T | N | O | I | T | A | K | B | M | Š  |
| T | G | S | H | P | Ř | E | S | Y | C | E | N | Í | K | O | O  |
| Ř | I | A | É | Ě | A | T | Č | O | E | A | P | O | V | R | CH |
| Í | M | D | L | N | E | D | O | S | P | Ě | L | O | S | T | I  |
| Ž | O | O | Z | Í | V | A | A | N | I | P | E | Ř | T | S | T  |

**TANEČNICE  
TICHOŠLÁPEK  
TORPÉDO  
TRANSPORT  
TREST  
VROUBKOVAČ  
ZAČÁTEČNÍK  
ZAČÍNÁNÍ  
ZATÁPĚNÍ  
ZAVINUTÍ  
ZVRSTVENÍ  
ŽLUTKA  
ŽNEČKA**



Pro zasmání...

Sedí mladá krásná slečna v restauraci.

Přijde k ní číšník a zeptá se: "Obědnáno?"

"Tak zaprvé jsem už obědvala a zadruhé nejsem žádná nána!"

V hospodě sedí u stolu tři hosté. Přišel pan vrchní:

"Co si přejete, pánové?"

"Já bych prosil turka."

"Já bych si dal silnou pařížskou kávu."

"A mně přineste mocca."

Vrchní přijde do kuchyně: "Tříkrát černý kafe!"

"Dědo, jak slyšíte s tím přístrojem pro nedoslýchavé?" ptá se doktor pacienta.

"Výborně, pane doktore, od té doby, co ho mám, jsem už třikrát změnil poslední vůli."

Přijde babička k doktorovi a ten jí říká:

"Babi, máte slabé srdíčko, musíte si oddychnout a nechodit po schodech, aby ste si neublížila."

Po určitém čase jde babička zase na kontrolu.

"No vidíte babičko, hned vypadáte lépe i srdíčko je už pořádku, po těch schodech už pomaličku chodit můžete."

"Jej, pane doktor, jste zlatý, ani nevíte jakou radost jste mi udělal, že už nemusím lézt po tom hromosvodu."

„Nejsou v té vodě krokodýli?“

„Neboj, ti tu nejsou, bojí se totiž žraloků.“

Učitelka: „Letos se v občanské výchově budeme učit o psychologii, právech a státní správě, základních zákonech trhu a nakonec budeme brát drogy...“

Blondýna přijde do autosalónu.

„Dobrý den, já jsem se chtěla pobavit o tom BMW, co máte ve výloze.“

Prodavač jí odpoví: „To se omlouvám, paní, ale my tam máme jen fordý.“

A blondýna vyhrkne: „No, tak teď už tam máte i BMW.“

Táta: „Řekni táta.“

Dítě: „Máma.“

Táta: „Kurňa, řekni táta.“

Dítě: „Kurňa.“

Žena: „Miláčku, jsem doma.“

Dítě: „Kurňa.“

Žena: „No teda, kdo tě to naučil!“

Dítě: „Táta.“

## A detailed illustration of a bouquet of flowers. The bouquet is composed of several large pink roses, smaller red roses, and a few yellow daisies. It is also adorned with clusters of small purple flowers, likely hydrangeas. The flowers are surrounded by lush green leaves. The entire bouquet is tied together with a wide purple ribbon, which is wrapped around the stems. The background is plain white.

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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

paní Kořenová Ludmila  
paní Adamová Alena  
paní Křivánková Marie  
paní Dvořáková Marie

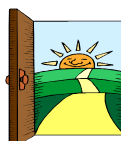


Pan Libor Salák  
Pan Miloslav Dostál  
Paní Marie Jahodová  
Paní Ivanka Hanáková  
Paní Marie Novotná  
Pan Fabián Gaura  
Paní Pavla Karasová  
Paní Jarmila Vojtová



## Vítáme nové obyvatele:

Paní Anežku Veselou  
Paní Miloslavu Böhmovou



Paní Ludmila Sáblíková  
Paní Hana Milostná  
Paní Marie Dvořáková

**Na velkém bílém papíře s malou skvrnkou od inkoustu  
lidé vidí jen skvrnu, ne velký a nádherný bílý list, kterým  
je život.** *Vittorio Buttafava*

**Život je neobratně sestavená hostina, při níž se netrpělivě  
čeká na předkrm, zatím co kolem přešla v tichu hlavní  
pečeně.** *Franz Kafka*

**Život dostává smysl tehdy, podílíš-li se na jeho kladném  
poslání.** *Evžen Jecho*

**„Ten, kdo je stále moudrý, má smutný život.“ — Voltaire,  
francouzský spisovatel a filozof 1694–1778**

**„Koho milujeme, toho nejsme nikdy pevně rozhodnutí  
opustit, i kdyby nám sebevíc ublížil.“ — Colette, francouzská  
spisovatelka 1873–1954**

**„V životě mě trápila spousta věcí, z nichž většina se nikdy  
nestala.“ — Mark Twain americký spisovatel 1835–1910**

**„Chyby budou, dokud budou lidé.“ — Publius Cornelius  
Tacitus, antický senátor, historik 54–120**

Koutkova - Kubešova



Redakční rada:

Macáková Alena, Poskočilová Romana, Bergerová Jarmila, 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