

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 24



Číslo 11

LISTOPAD 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

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



Ohlédnutí za ŘÍJNEM

DpS Koutkova

Individuální činnosti

Dopolední kluby v hobby, ve školící místnosti, v atriu, v zahradě

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

Odpolední setkávání: posezení v „Cukrárně“, vycházky po okolí, skupinové předčítání z knížek

Skupinová cvičení na patrech

Knihovna ve 4. patře každý pátek v 9.00 hod.

Návštěva kadeřnice – 16.10.

Navštívili nás dobrovolníci – 10.10. v 15.15 hod.

Důchody 15.10. od 10.00 hod. v kanceláři sociálních pracovníc

Odpoledne s hudbou. 24.10. ve 14.00 hod. H+H (Hermín Jireček a Honza Nosek)

Přednášky U3V – Zdravý životní styl – přednášející: RNDr. Jitka Macháčková 3., 17., a 31. 10. v 10.00 a ve 13.00 hod.

Bohoslužba slova 16.10. ve 14.30 hod. v kapli sv. Josefa v 1. patře

Mše svatá 30.10. ve 14.30 v kapli sv. Josefa v 1. patře

Připravujeme v měsíc LISTOPADU

DpS Koutkova

Individuální činnosti, Skupinová cvičení na patrech

Dopolední kluby v hobby, ve školící místnosti, v atriu, v zahradě

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

Odpolední setkávání Skupinová cvičení na patrech

: posezení v „Cukrárně“, vycházky po okolí, skupinové předčítání

Knihovna ve 4. patře každý pátek v 9.00 hod.

Návštěva kadeřnice – 11.11. ve 12.30 hod.

Mše svatá 13.11. Bohoslužba slova 27.11. ve 14.30 v kapli sv. Josefa v 1. patře

Navštíví nás dobrovolníci – 14.11. v 15.15 hod.

Odpoledne s hudbou. 14.11. ve 14.00 hod. Hudba: Fialová a Švarc, Oslava obyvatel narozených v listopadu.

Důchody 15.11. od 10.00 hod. v kanceláři sociálních pracovníc

Prodej belgické čokolády 19. 11. od 13:00 hod.

Vystoupení dětí z MŠ Duha a tvoření s nimi. 20.11. v 9.45 hod.

Prodej textilu 22.11. od 10:00 hod. v atriu

Přednášky U3V – Zdravý životní styl – 7. a 21. 11. v 9.45 a ve 12.30 hod.

Ohlédnutí za říjnem

- Tvořivé dílny
- Cvičení paměti
- Canisterapie
- Hudební hodinky
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Procházky
- Setkání s vedením domova – 3.10.
- Veletrh sociálních služeb – prezentace našeho domova v centru Moravia 7.10.
- Vystoupení Babulek – 16.10.
- Důchody – 16.10.
- Workshop v Moravii – 17.10. –
- Mezigenerační tvoření – 23.10.
- Kavárnička – 23.10.
- Setkání s dobrovolníky z Dukovan – 24.10.
- Harmonika pana Lněničky – 29.10.

Připravujeme v měsíci listopadu

- Sportovní hry
- Canisterapie
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Procházky
- Hudební produkce: H + H (pan Jireček a pan Nosek) – 13.11.
- Důchody – 15.11.
- Prodej belgické čokolády – 19.11.
- Kavárnička – 23.11.
- Setkání s dobrovolníky z Dukovan – 28.11.



Mše svatá v měsíci listopadu
proběhne **5.11. a 20.11. ve 14.00** hodin
ve společenské místnosti ve druhém patře.
Slouží římskokatolický kněz **Václav Kříž.**

Lukáš byl do určitého věku hodné, dalo by se říci dobře vychované dítě. Jenže se začátkem puberty nastala změna. Ve škole se přidal k partě chlapců, kteří nepatřili ve třídě k těm nejslušnějším. Aby Lukáš mezi ně zapadl, přejímal od nich jejich styl vyjadřování, oblékání i chování. Rodiče si toho nemohli nevšimnout a začali si dělat starosti. Zhoršil se i prospěchově, začal nosit poznámky, což dřív u něj nebylo zvykem. I třídní učitelka si rodičům postěžovala, že změnu v jeho chování už nějakou dobu pozoruje.

Na druhý den po chlapcově výstupu byla sobota. Tatínek vzal Lukáše za rameno a dovedl ho do zahrady za domem, kde stál starý laťkový plot.

„Ode dneška za každé hrubé slovo, nehezký skutek a nevhodné chování zatlučeš do plotu jeden hřebík!“

A watercolor illustration of a wooden fence with three vertical posts and horizontal rails. In the foreground, there is a silver paint can with a brush resting inside it. The fence and paint can are surrounded by green foliage.

4

Přečetli jsme za vás

Počet hřebíků se postupně snižoval, až přišel den, kdy Lukáš nemusel zatlouct ani jeden hřebík. Doma to náležitě oslavili.

„A víš co?“ řekl tatínek, „teď můžeš za každý dobrý skutek, hezké slovo či pochvalu jeden hřebík vytáhnout.“

Po několika týdnech v plotě nezbyl ani jeden hřebík. Lukáš se úplně změnil, zase to byl jejich hodný, slušně vychovaný chlapec, jakým býval dřív. V sobotu opět vzal táta synka do zahrady.

„Co vidíš?“ zeptal se táta.

„Starý plot,“ usmál se Lukáš.

„A co ještě?“

„Žádný hřebík,“ hrdě hlásil chlapec.

„A co ještě?“

„No, vidím, že po těch hřebících tam zůstaly díry. Ten plot je děravý jako řešeto!“

„Správně. Zbyly tam díry,“ pokýval hlavou tatínek. „Každý hřebík byl jeden tvůj úlet, jedna nehezká věc, co někoho zranila. A po každé ráně zbude na těle, na srdci či v duši jizva, stejně jako díra po tvých hřebících. Doufám, že jsi pochopil, co tím chci říct.“

Lukáš přikývl. Teď už ví...



převzato z internetu, upraveno

Památka zesnulých či lidově Dušičky



je v římskokatolické církvi dnem liturgického roku, kdy se církev modlí za zemřelé. V tyto dny je zvykem navštívit hřbitov a rodinný hrob, zapálit na něm svíčku, položit květiny nebo věnec a s tichou vzpomínkou se pomodlit.

Na den 1. listopadu

připadá Svátek Všech svatých a den nato 2. listopadu Památka zesnulých – Dušičky, které jsou vzpomínkou na zemřelé, jejichž duše ještě pobývají v očistci. Oba tyto dny vzpomínali pozůstalí na své drahé zemřelé a přátele.

Úctu a vděčnost svým předkům projevovali lidé od nejstarších dob. V počátcích křesťanské církve se zemřelých vzpomínalo v rodinném kruhu. Výroční vzpomínka spojená s veřejnou slavností se objevila až po roce 998 ve francouzském reformním klášteře v Cluny. Od 11. do 13. století se svátek rozšířil do dalších zemí a ve 14. století zdomácněl i v Římě.

Dušičkově rozplakaný den - zvyky a obyčeje

Podle lidové víry vystupují v předvečer Dušiček duše zemřelých z očistce, aby si alespoň jednou v roce odpočinuly od muk, kde v plamenech pykaly za své hříchy. S tím souvisela i řada pověrečných praktik.

Konaly se průvody na hřbitovy, lidé navštěvovali hroby svých drahých zemřelých a přátel, kde očistili okolí hrobu, zdobili je květy, věnci a zapálili svíčku, aby se pak v tichu pomodlili za spásu duší. Modlitba živých prý pomáhala dušičkám očistit jejich hříchy. Proto lampy na hrobech měly být plněny místo olejem máslem, aby si jimi mohly duše zemřelých ošetřit popáleniny, které v očistci utrpěly. Lidé rovněž v tento den kropili mlékem hroby, neboť mléko prý pomáhalo k ochlazení duší. Z těchto důvodů je prý příznivé i to, když na Dušičky je mlha „hustá jako mléko“. Říkalo se, že když o Dušičkách prší, duše zemřelých oplakávají své hříchy.

Přečetli jsme za vás

Také se věřilo, že o dušičkové půlnoci mají duchové bohoslužbu. Když se ráno ozvalo zvonění z kostela, musely se dušičky vrátit do očístce.

Na den Svátku Všech svatých se peklo pečivo - housky ve tvaru hnátů, proložených křížem, kterým se říkalo "kosti svatých". Na druhý den se peklo pečivo, kterému se říkalo "dušičky". Bylo to čtyřhranné pečivo, zadělávané mlékem a plněné povidly nebo mákem a tím bývaly obdarováni žebráci a chudí lidé, postávající u kostela či hřbitova.

Že z evropského svátku Dušiček vznikl anglosaský svátek



Halloween, ví téměř každý, ale málokdo tuší, že se v minulosti v Čechách slavily Dušičky podobně jako je tomu dnes v USA, tzn. s průvody strašidelných a děsivých masek.

Pranostiky našich babiček napoví

Kolem Všech svatých se mají okopávat stromy, aby nesly hojně ovoce.

Když na Vše svaté padá mlha, bude do Adventu bez sněhu.

O Všech svatých větry-li jsou, znamenají zimu proměnlivou; přijdou-li však s Ondřejem (30. 11.), dobré zimy se nadějeme.

Na Dušičky duše zemřelých oplakávají své hříchy, proto prší nebo padá mlha.

Na Památku zesnulých bývá hustá mlha, neboť pomáhá k utěšení duší.

Kolem Všech svatých slunce uroní ještě malou slzu babího léta.

Když o Všech svatých zima nemá moci, tak o svatém Martině (11. 11.) o půlnoci.

(Zdroj: Církevní rok a lidové obyčaje – Vlastimil Vondruška, Velký pranostikon – Zdeněk Vašků)

Vánoce u nás

Blíží se období vánočních svátků a tak jsme si s klienty povídali, jaké byly Vánoce u nich doma, když byli ještě dětmi.



Shodli se svorně, že na stromeček se zásadně chodilo do lesa. Někdy pokoutně, tzv. za pět prstů, jindy zase přes známého hajného, který za stromeček obdržel láhev domácí pálenky. Kolekce, jak je známe, v té době nebyly. A tak se na stromečky věšely většinou křížaly, cukrlata balená v papírcích, někde upekla maminka nebo babička vodové cukroví, které se pak na niti pověsilo na větvičky stromku.

Paní Marie vzpomíná: tak jsme si nazdobili celý stromeček cukrovím, co jsme s maminkou napekly a měly velikou radost. Jenže u nás bylo vlhko, do rána všechno cukroví zvlhlo a spadlo na zem, na stromečku zůstaly pouze nitě. A kočka pak stačila všechno sníst.

Pod stromečkem děti nacházely většinou praktické dárky, jako ručně pletené punčocháče, ponožky a rukavice. Paní Boženka vzpomíná, jak dostala od Ježíška plechový kočárek a v něm malého černouška. Měla ho prý až do svých sedmnáctin.

Paní Jindřiška dostala hadrovou panenku, ze které měla obrovskou radost.

Paní Marie si také přála panenku, ale nedostala ji. Svůj sen si splnila až v dospělosti, už jako vdaná paní, kdy na jednom výletě s manželem zahlédla panenku, jakou si vždy přála. A koupila si ji. Má ji dodnes.

Televize samozřejmě tehdy nebyla, ale všichni se shodli, že jim nechyběla. Zpívaly se koledy, vyprávěly pohádky i strašidelné příběhy.

Ve spoustě domácností měli různé hudební nástroje, housličky, basu, vozembouchy atd. a tak se pod stromečkem hrálo a zpívalo.

Doba byla těžká, peníze většinou chyběly, ale možná vánoce našich klientů byly daleko bohatší než naše dnešní.



Rok české hudby

Jiří ŠLITR

(1924 – 1969)

V rámci roku hudby nevzpomínáme pouze na autory klasických děl a vážné hudby, ale svá výročí mají i novodobější skladatelé. Jeden z nejznámějších a nejplodnějších autorů populární hudby 60. let byl Jiří

Šlitr. Letos je to 100 let od jeho narození, 55 let od jeho tragické smrti a sám autor se dožil pouhých 45 let.

Narodil se 15. února 1924 na samotě v Zálesní Lhotě (na obrázku jeho rodný dům) do starého mlynářského rodu, jeho otec byl však učitelem. Jiří začal studovat gymnázium v Jilemnici, ale na základě vystěhování všech Čechů z pohraničí r. 1938 přesídlili Šlitrovi do Rychnova nad Kněžnou, kde na místním gymnáziu odmaturoval. Stal se úředníkem, po válce nastoupil na právnickou fakultu, kterou ukončil jako doktor práv (JuDr.), ovšem povolání právníka nikdy nevykonával. Vzhledem k získanému titulu se mu někdy říkalo Doktor Klavír nebo Dr. Matrace. Po studiu a základní vojenské službě se věnoval výtvarnému umění a přivydělával si i jako pianista. V r. 1948 založil dixielandovou skupinu „Czechoslovak



Dixieland Jazz Band“. Později začíná spolupracovat s Miroslavem Horníčkem v jeho estrádním souboru jako klavírista a textař. Horníček jej seznamuje s Jiřím Suchým a tím začíná jejich letitá spolupráce, vzniká dvojice S+Š, která svými písničkami a hrami významně ovlivnila hudbu a divadlo 60. let 20. století. Zároveň zahájila éru divadel malých scén. Společně r. 1959 založili v Praze divadlo Semafor („sedm malých forem“), Jiří Šlitr se však nikdy oficiálně jeho členem nestal.

Asi největší divácký ohlas vyvolala hra *Jonáš a ting-tangl*, kde autoři poprvé vystupují jako herci. Šlitr v černé buřince jakožto popleta, Suchý s francouzským slamákem jakožto ten zkušenější. Šlitr napsal hudbu pro více než 300 písniček (*Ach, ta láska nebeská*, *Včera neděle byla*, *Zuzana* a mnoho dalších), skládal i scénickou hudbu (*Člověk z půdy*, *Zuzana je sama doma*, *Šest žen Jindřicha VIII.*) i k muzikálu (*Dobře placená procházka*). Jako herec – amatér vystupuje i ve hře *Đábel z Vinohrad*, autorsky a herecky se podílel na filmech *Bylo nás deset*,

Kdyby tisíc klarinetů, Zločin v šantánu. Z hudebních nahrávek vyniká album *Jonáš a dr. Matrace*. Společně s Jiřím Suchým podepsali v roce 1968 manifest *Dva tisíce slov*, čímž se významně zapsali do demokratizačního procesu pražského jara.

Jiří Šlitr žil bouřlivým životem, miloval luxusní obleky, automobily, rád jezdil lyžovat do Alp, žil naplno. Miloval svobodu, nesnášel jakékoliv závazky, proto se nikdy neoženil, i když prožil mnoho bouřlivých románek. Jeho největší, i když ne jedinou jeho láskou byla Sylvie Daníčková, jejich vztah trval celých 11 let. Soukromí si ale pečlivě střežil, takže až po jeho smrti se ukázalo, že z dalšího poměru má dceru Dominiku.

Jiří Šlitr zemřel 26. prosince 1969 odpoledne za nevyjasněných podmínek ve svém ateliéru na Václavském náměstí se svou milenkou osmnáctiletou Jitkou Maxovou. Tento den pozval Šlitr svou rodinu – sestru Olgu, švagra Ferdinanda a přítelkyni Sylvii – domů na sváteční oběd. Když dojedli, odešel se slovy, že si ještě musí něco zařídit. Než odcházel, pustil příbuzným svou desku *Jó, to jsem ještě žil*. Když se nevracel, začali ho příbuzní hledat. Při průjezdu Václavským náměstím si všiml švagr Šlitrova auta, které tu bylo zaparkované. Usoudili, že bude v ateliéru, dveře však byly zamknuty a plynoměr běžel, muselo se tedy topit. Přivolaná policie našla Šlitra ležícího v posteli s Maxovou. Ani jeden z nich nebyli naživu, byli otráveni svítiplynem, který unikl z plynového topidla, kterým si Šlitr v ateliéru přitápěl. Dosud není jasné, zda se jednalo o nehodu nebo o sebevraždu. Za nejpravděpodobnější se považuje nešťastná náhoda způsobená poklesem tlaku plynu v zastaralém topidle. Pokles mohl způsobit zhasnutí plamene a kvůli nefunkční či chybějící pojistce plamene do místnosti vnikal jedovatý svítiplyn.

Jiří Šlitr je pohřben (se svými rodiči) blízko od svého kolegy a přítele Jiřího Grossmanna, který zemřel dva roky po něm, na Vinohradském hřbitově v Praze. Na náhrobku jsou napsány noty části písně *Jó, to jsem ještě žil*.

Na dotaz jednoho redaktora, jakým způsobem skládá hudbu, Jiří Šlitr odpověděl: „Zcela jiným, než se třeba skládá uhlí. Složení uhlí se dá časově odhadnout. Složení hudby ne. Může se stát, že se hudba nesloží vůbec.“

upraveno dle https://wikipedia.org/wiki/Jiří_Šlitr



Výroba nahřívacích polštářků.



Pečení jablečného štrůdlu.



Bleší trh.



Pro někoho odpad, pro jiného poklad.



Kavárnička. Hudba H+H



Oslava obyvatel narozených v říjnu.
100. narozeniny paní Heleny Šteflové.



Děti z MŠ Duha





Workshop v Moravii



Setkání s vedením domova



Příprava na vánoční trhy



Kavárnička



Hudební hodinka



A ještě poslední krásné dny





Mezigenerační tvoření



Vystoupení Babulek



Žákyně SZŠ



Dobrovolníci



Harmonika pana Lněničky



Proč je důležité znát svůj biologický věk?

Znalost vašeho biologického věku vám může pomoci začít se svým tělem i sami se sebou konečně něco dělat. Díky znalosti biologického věku můžete změnit dosavadní životní styl a následně i kvalitu svého života. Obecně platí, že pokud je váš biologický věk vyšší než váš chronologický věk, může to signalizovat, že životní návyky, jako je špatná strava, nedostatek fyzické aktivity nebo chronický stres, urychlují proces stárnutí. Na druhou stranu nižší biologický věk může naznačovat, že váš životní styl chrání vaše tělo před předčasným stárnutím i rizikem případných nemocí.

Jak vypočítat svůj biologický věk

Výpočet vašeho biologického věku není přesná věda. Stačí odpovědět na 8 otázek, které váš biologický věk buď navýší, poníží nebo nechají beze změny.

1. JAKÁ JE VAŠE HMOTNOST?

- Mám nadváhu a potřebuji zhubnout jeden nebo více kilogramů (+2 roky).
- Mám malou nadváhu - chtěl/a bych zhubnout půl kila (+1 rok)
- Jsem štíhlý/á a mám váhu odpovídající mé výšce (-2 roky).
- Mám podváhu (+1 rok)

2. JAKÁ JE ÚROVEŇ VAŠÍ AKTIVITY?

- Každý týden se věnuji alespoň 150 minutám aerobního cvičení a nějakému silovému tréninku (-2 roky).
- Pravidelnému cvičení se příliš nevěnuji, ale snažím se chodit co nejvíce pěšky a občas zařadím trochu jógy nebo pilates pro začátečníky (beze změny).
- Cvičím málo (+2 roky)

3. **KTERÁ Z TĚCHTO MOŽNOSTÍ NEJLÉPE VYSTIHUJE VÁŠ JÍDELNÍČEK VE VĚTŠINĚ DNÍ?**

- Vyvážený, převážně založený na ovoci a zelenině, s trochou tučných ryb, malým množstvím masa a velmi malým množstvím cukru (-2 roky).
- Snažím se jíst dobře, ale občas sáhnu po nezdravém jídle, když jsem ve stresu nebo mám hodně práce (+1 rok)
- Můj jídelníček není takový, jaký by mohl být. Mám chuť na sladké a žiji z polotovarů (+2 roky).

4. **JAK ČASTO DENNĚ SEDÍTE?**

- Mám převážně sedavé zaměstnání a sedím nejméně osm hodin denně (+2 roky).
- Sedím velkou část dne, ale snažím se každou hodinu vstát a vstát (beze změny)
- Jsem aktivní. Nemám sedavé zaměstnání (-2 roky)

5. **KOUŘÍTE?**

- Ne, nikdy (-2 roky)
- Ne, ale kouřil/a jsem (beze změny)
- Ano (+2 roky)

6. **JAK SE VÁM SPÍ?**

- Většinu nocí spím sedm nebo osm hodin a probouzím se svěží (-2 roky).
- spím méně než šest hodin (+2 roky)
- Můj spánek je všelijaký. O víkendech si lehnu, ale v týdnu spím méně (+2 roky).

7. JSTE NEUSTÁLE VE STRESU?

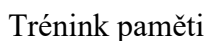
- Ano, ale zvládám ho meditací, tanečními hodinami a rozhovory s přáteli (beze změny).
- Ne, i když v práci se mi čas od času stane, že jsem v krátkodobém stresu (-1 rok).
- Ano a je to pro mě zdrcující a hodně to ovlivňuje mou náladu (+2 roky)

8. KOLIK PIJETE ALKOHOLU?

- Méně než 14 jednotek (jedna jednotka = jedna malá sklenička vína) týdně, s několika dny bez alkoholu (-1 rok).
- Piji každý den a mám více než 14 jednotek týdně (+2 roky)

Váš biologický věk vypovídá o vlivu vámi zvoleného životního stylu a geneticky podmíněných stavů na váš organismus. „Pokud se čísla vašeho biologického a chronologického věku shodují, pak z hlediska zdravotních rizik stárnete dobře. Chtěli bychom, aby váš biologický věk byl nižší než váš skutečný věk, protože to ukazuje, že dodržujete zdravý životní styl. Pokud je však váš biologický věk vyšší než váš chronologický věk, je na čase něco změnit,“ uvedl Gordon Lauc, profesor biochemie a molekulární biologie na univerzitě v Záhřebu.





Dnes zapřemýšlejte, co znamenají některá úsloví a rčení.

VYSVĚTLENÍ ÚSLOVÍ:

Namastit si kapsu

Dát někomu košem

Dát někomu kopačky

Rozumět něčemu jako koza petrželi

Dělat zlou krev

Nést svůj kříž

Být na koni

Vyletět z kůže

Lámat nad někým hůl

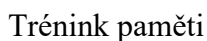
Lézt někomu do zadku

Mít ostré lokty

Položit někoho na lopatky

(Řešení: vydělat si, rozejít se s někým, rozejít se s někým, vůbec tomu nerozumět, dělat mrzutosti, být smířen s těžkým osudem, cítit se vítězem, rozčítit se, vzdát něco u někoho, podlézat – vnucovat se, prosadit se za každou cenu, přemoci někoho)

Na závěr dnešního HRANÍ neodolám a podělím se s vámi o krásná a pravdivá slova Alberta Einsteina: „*Nemám žádný výjimečný talent. Jsem jenom vášnivě zvědavý.*“



Dnešní HRÁTKY S PAMĚTÍ přináší procvičení pozornosti. Při získávání nových informací buďte soustředění a pozorní. Při větší míře pozornosti získáte detailnější přehled na zkoumaný informační materiál a tím se vám budou informace efektivněji ukládat do paměti.

Šéfkuchař Igor přichází do práce obvykle v 9 hodin ráno. Dnes však zaspal a dorazil až na jedenáctou. Rychle dal vařit zeleninovou polévku, dal do ní cibuli, pórek, mrkev, brambory, česnek, houby a namísto celeru použil řepu. Ve spěchu zapomněl, co chtěl uvařit a tak místo knedlíků uvařil rýži. Ve stresu dal do masa místo soli cukr a místo oleje ho zalil octem. Ve 13 hodin bylo v restauraci 27 hostů, 6 z nich si objednalo jídlo u jiného kuchaře než je Igor. Jedna třetina Igorových hostů si dala jen polévku. 5 hostů bylo hlavním jídlem zklamanych, 2 ho vrátili a zbytku netradiční chutě vyhovovaly. Igor nebyl se svým výkonem spokojený, ale druhý den se pustil do práce s novým elánem.

1. O kolik minut později dorazil šéfkuchař do práce?
2. Co všechno dal Igor do polévky?
3. Jaké ingredience měly být v hlavním chodu původně?
4. Kolik kuchařů vařilo pro hosty?
5. Kolik hostů bylo s hlavním chodem spokojených?

Pokud si stěžujete na úroveň svých vlastních kognitivních (poznávacích) funkcí ... *mně už to tak nemyslí, nedokážu se nic nového naučit, to si v žádném případě nezapamatuju, to jsem kdysi věděl/a, ale nemůžu si to vybavit, neumím se na to dostatečně soustředit, to slovo mám na jazyku, ale ne a ne ho vyslovit ... tak si prosím nestěžujte, je to přirozené, jen je potřeba s tím něco udělat..... ☺*

Vězení

Zuzaně imponovalo, že Prokop má oči jen pro ni a věnuje jí veškerý svůj volný čas. Až příliš pozdě zjistila, že to není zdravá láska, ale majetnický přístup, který z jejich manželství udělal peklo.

Od chvíle, kdy jsem se s Prokopem seznámila, mi věnoval veškerý svůj volný čas. Moje kámošky si často stěžovaly, že jejich partneři na ně nemají čas a raději jdou na pivo nebo na fotbal s kamarády. Ale Prokop pořád dokola opakoval, že se cítí nejlépe, když jsme spolu. Právě tím si mě získal...Vzali jsme se, narodila se nám dcera a potom syn. Prokop pracoval, zatímco já zůstala doma, abych se starala o děti a domácnost. Nebylo snadné žít z jednoho platu, ale nestěžovala jsem si. Manžel byl starostlivý a laskavý a cítila jsem se milovaná. Tehdy jsem nepotřebovala nic víc.

První trhliny se objevily, když děti vyrostly a šly do školy. Role hospodyňky mi už nestačila, a tak jsem se rozhodla vrátit do práce. Tušila jsem, že Prokop nebude z té představy nadšený, a nemýlila jsem se. Moc se mu to nelíbilo. Trval na tom, že by bylo nejlepší, kdyby všechno zůstalo při starém, že mě chce mít doma.

Nenechala jsem se odradit a když viděl mé odhodlání, nakonec souhlasil. Přesvědčil ho argument, že s druhým příjmem už nebudeme muset neustále počítat každou korunu. Myslela jsem si, že to nejtěžší mám za sebou...

Návrat do práce mi dodal křídla. Po letech doma jsem konečně mohla vyrazit mezi lidi. Plánovala jsem, že se po práci budu vídat s kamarádkami, zajdeme na kávu, popovídáme si, nebo se projdeme po obchodech. Už jsem zapomněla, jak příjemné to může být. Ale Prokopovi se to vůbec nelíbilo. Pamatuji si, jak jsem poprvé zmínila, že přijdu domů později.

„A proč? Máš něco důležitého na vyřízení?“ zeptal se a začal se mračit.

„Ne, jen se chci setkat s kamarádkami,“ usmála jsem se.

„Opravdu? Už ti nestačí moje společnost? Raději trávíš čas s cizími lidmi? To se mi vůbec nelíbí!“ zabručel uraženě. Proboha, to kvůli čemu udělal takovou scénu... Kvůli kávě s kamarádkami? Nepřikládala jsem

tomu velkou váhu. Byla jsem přesvědčená, že si dělá legraci a uraženost jen předstírá.

Ten den jsem tedy výjimečně nešla hned po práci domů, ale zaskočila jsem na kávu s kamarádkami. Bylo to skvělé a vrátila jsem se ve výborné náladě. Jenže jakmile jsem překročila práh bytu, to kouzlo se rozplynulo.

Prokop na mě začal křičet. Vyčítal mi, že nerespektuji jeho pocity, že ho ignoruji a zraňuji. A on se přitom tak snaží a miluje mě nade vše... Stála jsem tam jako opařená, protože takhle se předtím nechoval.

„Taky tě miluju, ale občas chci...“ začala jsem vysvětlovat, když jsem se vzpomínala, ale přerušil mě.

„Miluješ? Tak už nedělej takové věci. Pamatuješ, co jsem ti říkal ještě před svatbou? Že se nejlépe cítím, když jsme spolu...“ řekl tiše a pak mě objal.

Měla jsem ráda, když mi projevovat něhu, ale tentokrát bylo jeho objetí tak silné... skoro hrubé. Bylo to hodně nepříjemné.

Po té hádce jsem ještě neztratila naději. Myslela jsem si, že Prokop bude chvíli brblat, jako když jsem se rozhodla vrátit do práce, a pak to nechá být. Každý rozumný chlap přece ví, že ženy potřebují setkání s kamarádkami jako vzduch, že občas musí udělat něco jen pro sebe.

Ale bylo to jen horší. Prokop byl čím dál víc majetnický. Když jsem chtěla někam jít sama, snažil se mě od toho odradit. A když se mu to nepovedlo, rozzuřil se.

Navíc začal být podezřívavý. Vyptával se, kam přesně jdu, kdy se vrátím, co tam budu dělat a jestli ta „kamarádka“ náhodou není spíš kamarád. Cítila jsem se jako u výslechu. Když jsem viděla jeho rozhněvanou tvář, přemýšlela jsem, kam se poděl můj starostlivý a laskavý Prokop. A jestli se někdy vrátí...Vrátil se, když přišla pandemie. Oba jsme začali pracovat z domova, takže jsme byli spolu prakticky 24 hodin denně. Okamžitě se uklidnil. Skončily hádky, otázky i stížnosti. Manželé mých kamarádek z izolace šleli, ale Prokop byl šťastný.

„To si děláš legraci, ne? Vždyť je to hrůza!“ namítala jsem.

„Proč? Vidiš, jsme zase pořád spolu...“ usmál se.

Chystala jsem se mu říct, že sním o tom, až se konečně dostanu z domu, setkám se s kamarádkami nebo pojedu někam na výlet, ale raději jsem mlčela. Rozhodla jsem se, že bude lepší držet své plány v tajnosti, dokud nebude možné je uskutečnit. A ten den konečně přišel.

Jakmile přišlo rozvolnění, s kámoškami jsme domluvily, že si zajedeme na wellness víkend. Doufala jsem, že Prokop nebude dělat problémy. Vždyť mě měl doma přes rok. A viděl, jak jsem se trápila. Jenže místo toho zrudl vzteky. Křičel, že s žádným výletem nesouhlasí, leda že bychom jeli spolu na chatu k jeho bratrovi. Pak se posadil před televizi a dal mi jasně najevo, že je rozhovor u konce.

Milovala jsem Prokopa, ale nemohla jsem dovolit, aby mě zavřel doma jako ve vězení. Pokud za ta léta nepochopil, mám právo na svůj vlastní život, je to jeho chyba. Požádala jsem o rozvod. Následující měsíce byly opravdovým peklem, ale vím, že jsem udělala správnou věc. Jen mě mrzí, že děti tomu musely přihlížet. Doufám, že je to poučí a v budoucnu se budou umět vyhnout toxickým vztahům...

Poselství

Už týden se s Jardou válíme smíchy a koukáme na kovovou krabičku na stole. Před 50 lety jsme ji zazdili při stavbě domu jako vzkaz budoucím generacím a vinou špatné paměti jsme ji omylem opět vykopali. To jsme celí my, smolaři.

Byli jsme mladí a neměli žádné zkušenosti, ale od příbuzného jsme dostali krásný pozemek poblíž rybníka a rozhodli se, že na něm postavíme dům. Namalovali jsme si naše představy, jak by měl dům vypadat, a zašli za architektem, který je zanesl do projektové dokumentace. Na tu dobu jsme byli pokrokoví. Chtěli jsme velkou místnost s kuchyňským koutem, kde by stála krbová kamna. A chtěli jsme velká okna, abychom mohli koukat na rybník.

Lidé na vesnici kroutili očima, co to stavíme. Ale my si plnili náš sen. Dnes vůbec nechápu, jak jsme to mohli zvládat. Každý den osm hodin v zaměstnání, potom celé odpoledne na stavbě a ještě jsme se večer oddávali vášni. Holt k mládí patří energie a síla. Když jsme dodělávali

hrubou stavbu, napadlo nás, že bychom do jedné ze stěn zazdili vzkaz pro budoucí generace. Začali jsme přemýšlet, co by to mělo být.

Nakonec zvítězil můj nápad, že vzkaz uložíme do kovové krabičky. Do ní vložíme papír s popisem našich osob, své sny a přání. Potom tam dáme náčrt domu s našimi poznámkami a v neposlední řadě přání, aby se budoucím obyvatelům v domě hezky žilo. Krabičku jsme zazdili na chodbě uprostřed domu.

Roky utíkaly a my dům i zahradu dotáhli k obrazu svému. Vychovali jsme tři děti, které se k nám rády vrací se svými rodinami. V domě je dost místa, a tak je rádi zveme na víkend. Děti se mnou koupat v rybníce a my, dospělí, ochotně posedíme u sklenky vína poblíž grilu, kde často opékáme něco dobrého. Toto léto jsme měli napilno. Na chodbě se nám začala hýbat dlažba, a dokonce opadalo i několik kusů břidlice ze zdi.

Pustili jsme se s manželem do rekonstrukce. Vzhledem k věku už nám to nešlo jako za mlada, ale bavilo nás to. Odsekali jsme dlažbu a opatrně sundali břidlici ze zdi. Abych zajistila, že bude na zdi opět dobře držet, rozhodla jsem se zeď okopat až na cihly. Kopala jsem a kopala, až jsem narazila na něco tvrdého. S vervou jsem se pustila do práce a za chvíli držela v ruce malou kovovou krabičku. Koukali jsme na ni s manželem a na první dobrou si nevzpomněli, co to je.

Došli jsme do kuchyně a se zatajeným dechem ji otevřeli. A pak nám to docvaklo: „Tak to je dobrý. To je ta naše krabička pro budoucí generace a my si ji vykopali sami. A ještě jsme ji posvátně otevírali, co to jako je.“ Jarda se smíchy válel po stole, mně smíchy tekly slzy a přitakávala jsem mu. Bavíme se naší blbostí už týden. Až položíme dlažbu, zase krabičku pod břidlici uložíme. Ale ještě na ni budeme tak týden koukat. Možná do ní něco přidáme, možná tuto humornou historku. Ať budoucí generace vědí.



EXOTIKA

Slyšeli jste někdy o Nauru?

Jde o nejmenší ostrovní republiku na světě. Má 10 000 obyvatel, dva hotely a žádné hlavní město. Na ostrov v Mikronésii...

							ČASTÝ NÁZEV MĚNY	ZKRATKA UMĚLECKÉ ŠKOLY	INICIÁLY TENISTY IVANIŠEVIČE		ODĚV SOUDCŮ	NÁSTROJ NA OBRÁBĚNÍ KOVŮ
						CHORVAT- SKÝ OSTROV				TEOLOGICKÁ FAKULTA ZKR.		
						TAJNÝ VYSLANEC				ODRŮDA		
POMŮCKA: AIDA, DOS, MOLOKO, TURKU	ZNAČKA MILIAMPÉRU	MALÝ OTVOR VE ZDI	1. DÍL TAJENKY	OLGA DOMÁCKY	SLEZSKÁ UNIVERZITA				ZVOLÁNÍ TOREADORA			
					MODEL FORDU				SKORO			
MLÉKO RUSKY							VELKÁ ZIMA					
							UŽ					
VLK Z KNIHY DŽUNGLE						BŘÍŠNÍ ORGÁN						
						INTELEKT						
	ŘECKÉ PÍSMENO				NÁZEV SUŠENKY						FINSKÝ PŘÍSTAV	OTRANEC
	INIC. RUSA PAVLOVA				PLAŽ							
ODLIŠNÁ NÁŘEČNÉ				ZIMNÍ SPORT. NÁČINÍ						INIC. HER. DUCHOVÉ		
				NEDĚLITELNÉ DVĚMA						3. DÍL TAJENKY		
INICIÁLY HERCE KOSTKY			LISOVACÍ ZAŘÍZENÍ				MOUŘENÍN					
			2. DÍL TAJENKY				TAMTEN					
POJÍCÍ LÁTKA								RODOVÝ ZNAK				
								ŽENSKÉ JMÉNO				
	DRUH PAPOUŠKA	OZVĚNA				OBYVATELKA SEV. STÁTU						
	SAMEC KOČKY					NÁŠLAPNÁ VÝBUŠNINA						
NEMOC KŮŽE					DRUH ZELENINY							
					EVROPANKA							
SPOLEČEN- STVÍ HMYZU				ČÍSNIK HOVOR.							POVEL PRO PSA	VÝROBCE ELEKTRO- SPOTŘEBIČŮ
				VYRÁBĚT LÁTKU								
ROZPOUŠ- TĚDLO BAREV						VERDIHO OPERA						
						OPERAČNÍ SYSTÉM PC						
	ODLOŽENÍ								NAROZEN ZKR.			
	JIHO- VÝCHOD ZKR.								ZNAČKA DECITUNY			
SKAUT						Z JAKÉHO MÍSTA						
VELKÉ DVEŘE						JMÉNO SLOVENSKÉ- HO HERCE DANČIAKA						

~~~~~



Pro zasmání...

Učitelka češtiny zkouší u tabule Pepíčka:  
„Jaký je to čas, když řeknu: Jsem krásná?“  
„Prosím, minulý...“

Starý farmář vlastní velkou farmu. Má i pěkné hřiště a taky rybníček, k němuž se jednoho večera šel podívat. Když už se blížil, zaslechl hlasy a smích. Došel k němu a uviděl skupinku mladých žen, jak se tam bez plavek koupou. Opatrně na sebe upozornil a ony začaly vriskat a ustoupily do hlubší části rybníčka. Jedna zavolala: „Nevylezeme, dokud neodejdete.“ Farmář na to: „Já jsem se nepřišel dívat na vaše plavání ani jak polezete z vody. Přišel jsem jen nakrmit krokodýly.“

Jak u vegetariánů volá manželka svého muže k obědu?  
„Pojď už jíst, nebo ti zvadne oběd!“

Ptá se chlapeček své maminky – blondýnky:  
„Mami, co je to mozek?“  
„Dej mi pokoj s hloupými otázkami, já mám v hlavě úplně jiné věci!“

Paní učitelka požádá Pepíčka, aby vzbudil spícího žáka.  
„Proč já?“ táže se Pepík „vy jste ho uspala!“

„Nechceš mě třeba někdy někam pozvat?!“  
„Nechodím nikam s vdanými ženami.“  
„Ale já jsem tvoje žena!“  
„A nedělám výjimky...“

Paní učitelka oznamuje výsledky testů.  
„Honzíčku, z minulého testu jsi měl 18 bodů z padesáti.“ Celá třída se rozesměje, ale paní učitelka dodá: „Což je nejvíce z celé třídy.“

Táta poslouchá syna, který se mu chválí, že psali slohovou práci na téma, jak se jejich rodiče poznali.  
„A ty jsi napsal co?“ ptá se otec.  
„Že jste se potkali ve Vysokých Tatrách.“  
„Správně, a jak jsi svou slohovou práci nazval?“ A syn s úsměvem odpoví: „Oběť velehor!“

Pan Kukla přijde do květinářství: „Prosil bych si čtyři orchideje.“  
„Orchideje nemáme. Mohly by to být petúnie?“  
„Nemohly,“ odpovídá pan Kukla. „Víte, zítra se mi vrátí žena z lázní a já jsem měl zalívat orchideje!“

## A detailed illustration of a bouquet of flowers. The bouquet is composed of several large pink roses, smaller red roses, yellow daisies, and clusters of small purple flowers. The flowers are arranged in a dense, rounded shape. The stems are green and are wrapped in a purple ribbon. The background is white.

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

paní Kubovou Evu  
paní Večeřovou Marii  
pana Hykla Vlastimila  
paní Bastlovou Irenu  
paní Čermákovou Jaroslavu

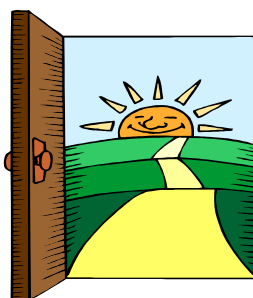
paní Vařeková Marie  
paní Kadlecová Ludmila  
paní Hružová Marie  
paní Vítová Jana  
paní Škodová Anna

Paní Marie Bublanová  
Paní Jindřiška Dennerová  
Paní Jana Jungwirthová  
Paní Marie Nováčková  
Paní Jana Pipová  
Pan Jaroslav Novotný  
Pan Rudolf Stáňa



## Vítáme nové obyvatele:

# Pana Vlastimila Hykla



**Nechtěj být člověkem, který je úspěšný, ale člověkem, který za něco stojí.** *Albert Einstein*

**Překážky neztěžují cestu k cíli. Překážky jsou cesta k cíli.**

**Aby byl člověk šťastný, musí mu ke štěstí stále něco chybět.**  
*Claude Adrien Helvétius*

**Pokud právě procházíš něčím těžkým a divíš se, kde je Bůh... pamatuj, že učitel v průběhu testu je vždy potichu.**

**Když o sebe láskyplně pečuji, dokážu pak lépe pečovat i o ostatní.** *Louise L. Hay*

**Prvních sto let života je nejtěžších.** *Wilson Mizner*

**Každý má v sobě dva vlky.  
Jeden je spravedlivý, veselý, moudrý a milý.  
Druhý je zlý, vzteklý, závistivý, protivný.  
Vyhraje ten, kterého krmíš.**

**Na konci vždy vše dobře dopadne. A jestli to dobře nedopadlo, tak to potom ještě není konec.** *John Lennon*

**Všechny naše sny se mohou stát skutečností, pokud máme odvahu je následovat.** *Walt Disney*

---

Koutkova - Kubešova

Redakční rada: Macáková Alena, Poskočilová Romana, Bergerová Jarmila,  
Zetzelmannová Svatava  
(zaměstnanci domova)

Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků

**SENIORSKÝ KOUTEK**

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