SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21 **Číslo 3**

BŘEZEN 2021

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

Uvnitř tohoto čísla:

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



Přečetli jsme za vás …..
vvvv

Přečetli jsme za vás …..
vvvv

Zdraví
wwww

Zdraví
wwww

Zdraví
wwww

Zdraví
wwww

Zdraví
wwww

Zdraví
wwww

Zdraví
wwww

Příspěvky
ppppppp

Příspěvky
ppppppp

Příspěvky
ppppppp

Příspěvky
ppppppp

Valentýnské malování









Velikonoce se blíží, začínáme s výrobou dekorací







Květiny nám dělají radost, ať už je dostaneme nebo je sami pěstujeme, jako třeba paní Vincková. Té své říká Kočičí ocásky



Kdo vymyslel …
vvvv

Kdo vymyslel …
vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwvvvwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

abychom se zahřáli, aby prudší cirkulace krve zdolala bacily, které se v našem těle při snížení teploty velmi snadno usídlí.

Hlásí-li se nachlazeni anebo infekcí získaná chřipka, jest důkladné vypocení prostředkem, který i když naprosto neodstraní, jistě aspoň zmírní chorobu. V čaji rozpuštěný aspirin nebo není-li po ruce horký čaj s citronem, nebo lípový odvar s citronem a napaření nohou ve slané vodě, jest přece domácí prostředek pro pocení. Já používám kompresu z píšťanského bahna.

Koupila jsem jej proti reumatismu, ale upotřebuji jej vždy, když jsem v nebezpečí, že mne chřipka porazí na lopatky. Přiložím jej horký, jak snesu, na záda nebo na prsa, vypiji čaj s citronem neb aspirinem a účinek ještě nikdy neselhal.

Předcházím nemoc a snad proto jsem chřipkami a jim podobnými nemocemi nikdy netrpěla. I angínu vyháním přiložením výše zmíněného kompresu na krk. Neusmívejte se! Když kolem řádily chřipky a bylo v každém domě několik pacientů, ani já ani moje děti jsme nepodlehly nákaze. Předešla jsem nemoc, když se nevinně začala hlásiti mrazením a špatnou náladou.

Náš velmi otřesený a poměry oslabený nervový systém jest jedním z důvodů, že se z nevinné nemoci stává nemoc vážná; chvat, který vám nedovoluje zůstati doma a léčiti se, nebo si aspoň odpočinouti, když se objeví malá indisposice, jest důvodem druhým. Jeden den ztrávený v posteli, jednoduché prostředky pro pocení by zamezily několikadenní nebo i několikatýdenní onemocnění, když už nemoc nad námi vyhrála. Musíme chtíti vyhráti nad ní.

Neposledním důvodem, že právě chřipka se jeví v tak vážných formách, jest nedostatek spánku. Spí málo velcí i děti — a nervy vyčerpávané intensivnějším životem by potřebovaly delší dobu klidu než kolik potřebovaly za idylických dob před sto lety. Kdo dovede obětovat aspoň osm hodin denně spánku, jest vzdornější proti chřipce i ostatním nemocem.

Národní listy - 1935

Trénink paměti 
nnnn

Trénink paměti 
nnnn

Moje babička je pěkné číslo. To, co vyvádí, nezvládám. Ani vy byste to nedali.
(Jana 35 let)

Senioři jsou často automaticky pokládáni za křehké a nemohoucí. Někteří z nich si ale s takovým škatulkováním hlavu nelámou a i mladým se z toho, co předvádí, jen tají dech.

Janina babička je podnikavá žena odjakživa. Namísto toho, aby s věkem ztrácela sílu, se ale zdá, že jí naopak napadají větší a větší vylomeniny. Jana i její rodiče to sledují raději zpovzdálí a netroufnou si se do babiččina náročného programu zapojit.

To je můj život, holčičko!

Tak přesně tohle mi řekla babička snad pokaždé, když jsem se jako malá probírala jejími krabicemi plnými medailí, diplomů a fotek.

Cvičila gymnastiku snad od tří let a poté, co odešla do sportovního důchodu, se věnovala trénování mladých nadějných sportovkyň.

Já jsem sice dostala po babičce jméno, ale to bylo všechno, co jsem po ní zdědila. Odmala mě bavily knížky, malování a ruční práce, nad kterými moje energická babi jen znuděně mávala rukou.

Ani moje máma, její dcera, po babičce vášeň pro sport zrovna nezdědila. Možná i proto babi zůstávala jako trenérka v místním sokole tak dlouho, jak to šlo.

Nakonec ale i trénování nechala a docházela jen jednou za týden jako lektorka na cvičení pro seniory. Pokaždé, když jsem ji viděla, jak rázným krokem pochoduje směrem k sokolu, říkala jsem si, že je to asi jediná hodina seniorského cvičení, které se vyrovná vojenské přehlídce.

Jenže babi Jana byla natolik zvyklá mít dny k prasknutí napěchované akcí, že brzy po tom, co přestala trénovat malé gymnastky, začala mít „roupy”. Asi jediná věc, kterou nedokázala udělat, bylo zahálet.

Začala organizovat výlety pro svoje známé, ale ukázalo se, že jen málo z nich s ní dokáže držet krok. Většinou její kamarádky toužily po tom, aby se usadily na lavičku s výhledem a v klidu si vypily kafíčko z termosky, zatímco babička měla naplánovanou tříhodinovou túru.

Nějakou dobu jezdila na výlety sama, dokonce si koupila nový foťák – prý proto, aby se ten čas na výletě pořádně využil – ale pak začala hledat další zábavu.

Jedno lednové odpoledne se za mnou přiřítila kamarádka s očima navrch hlavy. Úplně se zalykala a já také, když mi konečně řekla, co se děje. Právě potkala u řeky mojí babičku. Tedy spíš v řece. V plavkách a kulichu.

Ten den mrzlo, až praštělo, řeka musela mít teplotu sotva nad nulou. Kamarádka tvrdila, že babička vypadala nadmíru spokojeně a vesele na ni z vody mávala.

Nemohla jsem se ubránit obavám. Babi Jana byla sice fyzicky velmi zdatná, ale tohle se už i mně zdálo opravdu příliš. Večer jsme se za ní vypravily společně s mámou, abychom jí promluvily do duše. Jenže celý večer dopadl úplně jinak, než jsme čekaly.

Máma se samozřejmě zhrozila, když jsem jí vyprávěla, co se stalo a kde kamarádka babičku „načapala“. Dorazily jsme do babiččina bytu patřičně rozhořčené a připravené babičce sice něžně, ale pořád vynadat. Než jsme se nadechly a spustily řeč složenou z pádných argumentů, začala babička sama.

Vlastně nás vůbec nepustila ke slovu. Vychvalovala si novou metodu otužování, kterou objevila. Cvičí nějaká dechová cvičení a díky tomu jí studená voda vůbec nevadí.

Naopak, je to prý příjemné a ona se cítí nejen zdravější a silnější, ale má dokonce pocit, že jí po takové ledové koupeli samy od sebe mizí vrásky.

A protože chce dělat věci pořádně, neváhala a vstoupila do místního klubu otužilců. A protože nás má ráda, přinesla samozřejmě přihlášky i pro nás.

V tu chvíli jsme se už nadechovaly, že teď bude ta správná chvíle zase na náš proslov, ale babička mluvila a mluvila. Po několika dalších minutách už jsme nevěděly, kde nám hlavy stojí.

Po další půlhodině babiččina plamenného projevu jsme najednou s mámou obě dvě držely v ruce tužky a vyplňovaly přihlášky do klubu otužilců.

Zítra to vypukne a my jdeme s babičkou na naše první společné setkání s otužilci a ledovou vodou. Doteď nevím, jak se to stalo, ale už asi nemám šanci vycouvat. Babička mě přesvědčuje, že aspoň po kotníky to určitě zvládnu. Tak mi držte palce.



Ilustrační foto

Křížovky….
vvvv

Křížovky….
vvvv

Pro zasmání…
Xxxx

V březnu oslaví své narozeniny:

paní Dočkalová Vladimíra
paní Jelínková Věra
paní Součková Blažena
paní Blažková Miluška
pan Tesař Stanislav, Ing.
pan Mašek Jaroslav
paní Mládková Drahoslava
paní Outulná Anděla
paní Večeřová Josefa
paní Ostrihonová Jarmila
paní Nováčková Růžena
pan Škorpík Emil
paní Vaverková Blažena
paní Sládečková Věra
paní Vafková Arnoštka
paní Konečná Květuše
paní Mastná Marie
paní Rybníčková Vincencie



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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

paní Klímová Marie
paní Žáková Marie
paní Vaníčková Marie
paní Spurná Bohumila, MUDr.

Kronika událostí ***DpS Kubešova***
cccccc

cccccc