DOMOVSKÝ ZPRAVODAJ

DS A DZR

zábava na dosah

ZIMA 2016/2017

číslo 14.

Neprodejné, slouží pro interní potřebu DS a DZR

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE PROSÍM DALŠÍMU ČTENÁŘI



„Život není náhoda, ale volba. Nejdůležitější není, co se děje, ale jak si s tím poradíme.“

Vydává:
Domov pro seniory Loučka, příspěvková organizace
Loučka 128
Domov se zvláštním režimem Loučka
Loučka 119
Újezd u Valašských Klobouk 763 25
reditel@dsloucka.cz
www.dsloucka.cz

Obsah zpravodaje:

ÚVOD 2
SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DS 3
SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DZR 4
KULTURNÍ PROGRAM U NÁS A V OKOLÍ 5
VAŠE PŘÍSPĚVKY 6
ZAJÍMAVOSTI NEJEN Z REGIONU 6
SPOLEČENSKÁ RUBRIKA 10
NAŠE ZDRAVÍ A MY 11
SOCIÁLNÍ KOUTEK 11
ZÁBAVA A VOLNÝ ČAS 12

ÚVOD

Milé dámy a pánové, kolegyně a kolegové,

společně jsme prožili Vánoční svátky a slavnostně vstoupili do roku 2017. Děkuji ze srdce vám všem, zaměstnancům i obyvatelům za společně prožitý rok plný radosti, poznání, štěstí, lásky, ale také bolesti a problémů, jež někdy také k životu patří. Všichni jsme zase "o rok starší" a uvědomujeme si, že život má daleko hlubší význam a smysl, než si reálně dovedeme představit. Život je změna, život je energie, život je nabídka, život to jsou možnosti. Život je růst, je to moudrost, je to uvědomění a naše cesta.

Vnímejme proto život jako cestu, kterou můžeme procházet s vírou, důvěrou, pochopením a láskou. Naše duše ví, naprosto jistě proč jsme tady, a jaký plán jsme si pro sebe vytvořili. Uvědomme si, že každé setkání je pro nás darem. Každý člověk nám může ukázat to, kým jsme. V těchto setkáních nacházíme své slabosti, ale i silné stránky, které máme v sobě ještě ukryté a je třeba je přijmout a pochopit. Pomoc druhým, sounáležitost s nimi, a láska k nim jsou věci, které se musíme učit, i když jsou to atributy naší podstaty, ze které se v každém okamžiku rodíme. Berme všechny situace, které nám přicházejí do života jako výzvy k dalším krokům v našich životech. Proto přeji všem pevné zdraví, pohodu, lásku a štěstí pro spokojené a klidné prožití roku 2017.

D. M.



SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DS

V posledním vydání domovského zpravodaje bychom chtěli především poděkovat všem klientům, kteří se aktivně zapojují do ručních prací v naší dílničce, protože díky jejich aktivitě vznikají dekorace pro výzdobu interiéru celého našeho zařízení a to po celou roční dobu. Dovršením bylo zdobení vánočních stromečků.

Říjen jsme zahájili „Dnem otevřených dveří “, který se každoročně koná v rámci Týdne sociálních služeb. Proběhly volby do Zastupitelstev krajů, navštívil nás soubor Doubravjánek pod vedením p.Minarčíkové, tentokrát i za doprovodu starosty obce Doubravy. Z Valašských Klobouk jsme měli hned dvě návštěvy. Pan Císař naše klienty seznámil se životem v Thajsku, p. Odehnal klienty zase provedl svými povídkami po krásném Valašsku. Oběma pánům děkujeme a těšíme se na další setkání.







Listopadová Kateřinská zábava je již tradicí a to za účelem poděkování klientům, kteří se celoročně podílí na výpomoci v jídelně, kapličce, vrátnici, na zahradě atd.

Dalo by se říct, že se jedná o jakési bilancování a shrnutí všeho, čeho si považujeme a co nás těší. Druhým rokem proběhlo na této akci vyhlašování nejlepších hráčů domovské kuželkářské ligy. Odpoledne plné písniček, humorných i dojemných historek s pány Maňasem a Ryzou a zapálené svíčky na stolech nám všem pomalu připomínaly přicházející Adventní čas.

Prosincové předvánoční dny zahájili Mikuláš, anděl i čert. Navštívily nás děti ze ZŠ Újezd a MŠ Loučka.

Máme před sebou Nový rok. Přejeme všem hlavně zdraví, zdraví a zase zdraví a taky štěstí, pohodu a spokojenost.

Lysáková Blanka, Divoká Ludmila

SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DZR

Nákupy ve Valašských Kloboukách – Začátkem listopadu jsme společně s klienty využili k předvánočním nákupům. Klienti měli možnost si nakoupit dárky pro sebe i své blízké. Uživatelům, kteří se těchto nákupů nemohli zúčastnit, jsme požadované zboží zakoupili. Po vyčerpávajícím maratónu mezi obchody jsme se odměnili ve zdejší cukrárně.

Výlet do Baťova institutu ve Zlíně – 22. 11. 2016 jsme si vyrazili s klienty do Baťova muzea ve Zlíně. Klienti uvítali možnost podívat se na výstavu obuvi a to nejen vyrobené v Baťových závodech. Ve sbírce byly také kousky ze zahraničí. Částí výstavy byla i expozice cestovatelů Hanzelky a Zikmunda. Zde jsme viděli expozici fotografií z cest a artefakty posbíraní na jejich cestách. Třetí částí expozice byl náhled do práce ve filmových ateliérech. Výlet jsme završili v bistru, kde se mohli klienti občerstvit kávou či drobnou svačinkou. Všichni byli moc spokojeni a těší se na další výlet.





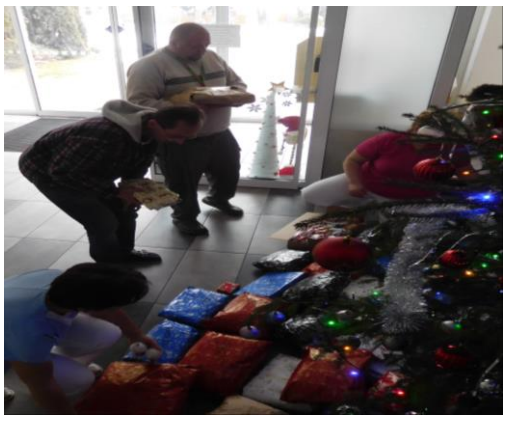
Výstava Betlémů v Loučce - I letos jsme se vydali do muzea v Loučce na každoroční výstavu Betlémů. Tato výstava v nás opět probudila předvánoční náladu a novou inspiraci do dalších let. Klienti si zde měli možnost zakoupit i drobné dárky. Tímto děkujeme organizaci, že jsme měli možnost zhlédnout krásné Betlémy z širokého okolí.



Mikulášská nadílka – Ani naše klienty neminul Mikuláš se svou družinou. Všichni klienti dostali drobné dárky, které si museli zasloužit písničkou, nebo básničkou. Nikoho si čert neodnesl, zůstáváme v plném počtu.



Vánoční večírek – Atmosféru vánoc jsme se snažili umocnit uspořádáním vánočního večírku, který měl tentokrát nabitý program. Klienti si za pomocí VNP připravili pohádku O dvanácti měsíčkách. Dalším bodem v programu byla prezentace na téma Jak šel čas v DZR, při které si měli možnost všichni zavzpomínat na aktivity roku 2016. Během večírku proběhlo vyhodnocení nejaktivnějších klientů i klientů, kteří reprezentovali naše zařízení v různých soutěžích. Na závěr jsme si všichni zazpívali.



Rozdávání dárečků – Jako každým rokem, tak se i letos naši klienti dočkali vánoční nadílky. Klienti pod stromečkem našli to, co si přáli a tak si zpříjemnili vánoční čas v jejich novém domově.

Zvonková Markéta, Jálová Martina, Vašíčková Michaela, Surovcová Milada, Čurečková Světlana

KULTURNÍ PROGRAM U NÁS A V OKOLÍ

V příštím roce v březnu se opět otevře dílna na DZR veřejnosti během akce, kterou jsme nazvali „Otevřená ruční dílna“. Stejně jako v minulém roce připravíme pro klienty a veřejnost spoustu zajímavého tvoření a nápadů na dekorace. Do té doby budou pro klienty připraveny pravidelné aktivity v zařízení a výlety do okolí domova.

Krátké ohlédnutí za Otevřenou dílnou v minulém roce

Tato akce sklidila nemalý ohlas. Přišly se na nás podívat i děti ze zdejší školky, které si vytvořily zajíčky a panenky pro své nejbližší. Navštívili nás také zaměstnanci ze sociální rehabilitace Camino z Valašských Klobouk. Během dne postupně přicházela veřejnost, která si přišla vyzkoušet nabízené techniky jako např. pletení z papíru, tvoření ze sena, dekorování překližky, ubrouskovou techniku. Aby měly maminky prostor k tvoření, tak děti mohly vyzkoušet nabídku zdejší tělocvičny (ping pong, šipky, rotoped...), malování na obličej a využit byl i přichystaný hrací koutek. Nachystané bylo i drobné občerstvení, které pro nás připravila naše kuchyně. Atmosféra byla celý den velmi přátelská a kreativní a velmi nás potěšila velká účast.

Tímto zveme všechny tvořivé ruce, malé i velké, aby k nám na tuto akci přišli i v příštím roce.

Počátkem nového roku začíná další plesová sezóna, proto program v okolí v městech, ale i vesnicích tvoří především různé plesy jako například myslivecké, hasičské, studentské, křesťanské apod. Protože by byl výčet plesů velmi obsáhlý, raději si povíme něco o jejich historii.

Historie plesů a bálů

Tanec je jeden z nejstarších oborů umění, možná také uměním nejstarším. Pohybem vyjadřoval a sděloval člověk poprvé (dříve než řečí) zážitky, svá přání své city, pocity, plány a vůbec... Konkrétně tak vyjadřoval pravěký člověk radost z úlovku, chuť k boji, obavy před osudem. V jeskyních severního Španělska i jinde se našly otisky nohou tančících pravěkých lidí, které - ty otisky - svědčí o tom, že šlo o tance obřadní.

Podobného rázu byly ve starém Řecku průvody na oslavu boha Dionýsa: tedy průvod bakchantek, satyrů a silenů, kteří bujným pohybem vyjadřovali radost z úrody. Od Řeků je jen krůček k Římanům, jen z Dionýsa se stal Bakchus. A ačkoli si postupem doby osvojili lidé i jiné druhy umění, tanec nezmizel, jen dostával jinou funkci. Vznikají tance kolové, řadové, panské, lidové i hudba se jimi obohacuje.

Bouřlivý rozvoj nastává v 19. století, v Rakousku vzniká valčík, polka v Čechách, v Polsku mazurek atd. Pořádají se taneční slavnosti, jimž se říká ples nebo také bály. Zvláště v českých dějinách 19. století mají svou nezastupitelnou funkci, kterou jim vtiskl jejich neúnavný organizátor Josef Kajetán Tyl.

Na bálech se nejen tancovalo, nýbrž i zpívalo, recitovalo, konaly se různé vlastenecké produkce, ale hlavně: mluvilo se česky, což nebylo tenkrát v Čechách všeobecným zjevem, jinak řečeno bály hrubě přesahovaly svou funkci taneční. A od této doby se pořádají plesy v každém městě, v každé vísce, vždy s programem literárně kulturním vedle tanečního programu. Nastává všeobecný rozvoj nejen plesů, ale i národního života, právě za přispění plesů, možno říci, že i jimi dochází k zjemnění mravů.

Možná se zamyslíte nad tím, proč právě v zimním období se koná tolika plesů? Vysvětlení je velice jednoduché. Pro křesťanství jsou zimní měsíce obdobím mezi Adventem a Velikonocemi, jimž předchází čtyřicetidenní půst. Zima také vyhovovala honoraci, která si rok rozdělila s ohledem na možnosti radovánek - na jaře svatby, v létě cestování, na podzim hony. V zimě počasí nedovolovalo žádnou z těchto kratochvílí a šlechta se sjížděla do měst, aby se věnovala večeřím, tanci a ostatním zábavám v dobře vytopených sálech. A poněvadž ženy na podzim trpěly mužům hony, pak se zase ony rády prosazovaly na plesech, bálech či jiných akcí konaných na jaře, kde také při této příležitosti poprvé vyvedly své ratolesti do společnosti.

VAŠE PŘÍSPĚVKY

Vánoční koleda

Ing. Petr Kroupa

Koleduji za děti bez přístřeší,
ať nežijou žádnou havárku,
ať jejich problém se též řeší,
ať nezůstanou letos bez dárků.

Koleduji za ty smutné tváře,
koleduji za děti bez rodiny,
ať na ne přijde zase štěstí záře,
když Ježíš slaví narozeniny.



Nakreslila paní Najtová Jana

Prosba

Antonín Valášek

Cesta k úspěchu je trnitá,
proč mě jenom každý odmítá.
Ublížil jsem snad vám,
zamyslím se, nevím sám.

Aspoň trochu úspěchu,
ať mám v Bohu útěchu.
Nehodlám jít zklamán dál,
spaluje mě lásky žár.
Zklamání a utrpení,
tohle v pravdě k žití není.

Odmítavý postoj váš,
mi však říká, dál se snaž,
Žádám aspoň něčí adresu,
ať moje duše letí k nebesům.

ZAJÍMAVOSTI NEJEN Z REGIONU

Hvězdárna Vsetín



Z podnětů několika místních kulturních pracovníků - zájemců o astronomii, byla po osvobození ČSR v roce 1948 ve Vsetíně založena pobočka **Československé astronomické společnosti**. Právě jí se v souvislosti s přípravou výstavy "Valašsko v práci" podařilo prosadit u Okresního a městského národního výboru a za vydatné hmotné pomoci Zbrojovky Vsetín realizaci investorského záměru na výstavbu místní hvězdárny. Tak byla poměrně rychle, do konce roku 1949, postavena hrubá stavba budovy, kterou tvořily pozorovatelna, přednášková síň a klubovna, sloužící i jako kancelář. Všechny další dokončovací práce byly prováděny brigádnicky - početným kolektivem astronomických nadšenců. Byla vyrobena a namontována kopule pozorovatelny s příslušnými ovládacími mechanismy. V tomto stavu byl objekt slavnostně uveden do provozu 30. července 1950. Zájem o astronomii dále vzrůstal a poměrně brzy se zjistilo, že zařízení je nedostačující. Následovalo jeho rozšíření v letech 1952-1956 a dále v letech 1961-1965 výstavbou pomocných provozů v samostatném objektu pod hlavní budovou. Byla zde umístěna mechanická a elektrotechnická dílna, spektrální laboratoř a kotelna. V roce 1970 byl vybudován nový samostatný objekt - sklad a stolařská dílna. Průběžně byly prováděny ostatní stavební práce a úpravy areálu hvězdárny.



Prvním astronomickým dalekohledem byl reflektor, který zhotovil tehdejší ředitel hvězdárny Oldřich Křenek. Zkonstruoval kvalitní zrcadlový teleskop o průměru objektivu 200 mm. V roce 1957 byla hvězdárna vybavena trojicí nových čočkových dalekohledů, které nahradily původní Křenkův zrcadlový teleskop a byly umístěny na novou paralaktickou montáž. Největší z refraktorů měl průměr objektivu 200 mm a ohniskovou vzdálenost 3 metry. V roce 1961 byla původní optika v refraktorech nahrazena kvalitními objektivy od firmy Carl Zeiss Jena a roku 1964 byla též vyměněna paralaktická montáž. Dalekohledy i montáž z počátku šedesátých let slouží v pozorovatelně dodnes. Dne 14. července 2008 byl v pozorovatelně uveden do provozu nejnovější teleskop, který bývá využíván k odborné činnosti. Jedná se o reflektor typu Newton se zrcadlovým objektivem o průměru 300 mm a ohniskové vzdálenosti 1700 mm.

Horoskop na rok 2017



Přinese vám sedmička v letopočtu konečně štěstí, o jakém sníte? To se dozvíte ve velkém horoskopu. Na 28. ledna vyvrcholí oslavy v asijských zemích, kde přivítají Nový rok pod vládou „červeného ohnivého Kohouta“. Kdo žije na vesnici, jistě ví, že je to ranní ptáče, které dokáže kokrhat tak intenzivně, že probudí každého v okolí. Na druhou stranu si kohout důsledně hlídá své teritorium a doslova vlastním tělem chrání celé hejno před libovolným nebezpečím. Znamená to, že pokud zjistíte, že se někdo snaží ohrozit vaše blízké, narušit blahobyt a klid vaší rodiny, okamžitě zaujmete obrannou pozici. Podobné to bude v profesní i finanční sféře. Přes nepoctivé ručičky vás hned někdo klepne, a když začnete intrikovat, jako jeden šik proti vám bude stát celý kolektiv. Tak se snažte chovat a jednat v souladu s morálkou. Pokud vám náhodou nějaká nekalost projde, ze spaní vás bude budit černé svědomí.

Beran (21. 3. – 21. 4.)

V osobním i profesním životě vsaďte na spolupráci, solidárnost a respektujte svobodu projevu. Totéž budete vyžadovat i na ostatních, takže bude nutná rovnováha. Jakmile se ručička pomyslných vah pohne ve váš prospěch, hned toho budete litovat. Začnete si připadat jako oběť spiknutí, protože se k vám ostatní budou chovat odměřeně, a přitom příčinou bude pouze vaše ultimativní jednání. Teď už víte, co by mohlo narušovat mezilidské vztahy, tak si na to po celý rok dávejte pozor! Pořádný zmatek ve vašem srdci v první polovině roku vyvolá Venuše. Možná sklouznete k nevěře, nejdřív citové, poté i tělesné, ale nakonec budete rádi, že jste se neunáhlili a trvalý vztah neukončili. Nebude to láska, nýbrž pouhá iluze, která se rozplyne, a na podzim si na románek už ani nevzpomenete.

Zdraví - cítit se budete báječně! Přiberete-li nějaké to kilo, do počátku léta budete mít opět pevnou postavu bez tukových polštářků. Menší problém by ale mohl nastat zejména v případě, že si při práci příliš namáháte zrak. Nelze vyloučit operaci očí, ale dopadne skvěle, takže se nemáte čeho obávat. Pokud vám jde o peníze, počkejte až do října. Žádné ukvapování vám štěstí nepřinese!

Býk (22. 4. – 21. 5.)

V tomto roce dostanete vždy to, co zrovna budete potřebovat. Bude se vám prostě dařit, možná i proto, že svým způsobem povedete dvojí život. Začnete cosi připravovat tajně, vlastně si v jisté oblasti života vybudujete naprostou nezávislost, aniž by okolí tušilo, co podnikáte, když jste sami. Vytyčíte totiž jasnou hranici mezi tím, co má vidět a vědět veřejnost a kde začíná vaše soukromí. To bude skvělá taktika, protože tím zamezíte zvědavým lidem, aby vám do čehokoli mluvili a zhatili vaše plány. Jste-li nezadaní a už jste se začali s tímto stavem smiřovat, podzimní vstup Jupitera do Štíra vám obrátí život vzhůru nohama. Jedná se totiž o váš solární sektor partnerství a manželství, takže vše ukazuje na zamilování. Máte-li volný vztah, začnete zvažovat jeho legalizaci.

Zdraví
Jelikož hrozí, že vám pas splyne s boky, prospěje vám pohyb na čerstvém vzduchu. Nemusí to být běh, ale například jízda na koni nebo lukostřelba. Když vás ani jedna z uvedených aktivit neoslovila, pořiďte si štěně! Čtyřnohý kamarád vás přinutí alespoň dvakrát denně vyrazit na procházku.

Blíženci (21. 5. – 21. 6.)
Velkému tlaku v zaměstnání budete čelit v prvních třech měsících. Máte-li například vedoucí funkci, vedení vás z postu odvolá, ale zůstaňte v klidu! Připomeňte si, že jediné, co vás může dostat do kolen, je vaše psychika, a nikoli lidé kolem. Po vás totiž nastoupí naprosto neschopný moula, takže nadřízení budou rádi, když se opět chopíte kormidla. Tím, že v dramatických a hodně napjatých situacích zachováte chladnou hlavu, stoupnou vaše oblíbenost i autorita a z toho budete těžit až do konce roku. Máte-li milenecký vztah, jeho budoucnost se bude odvíjet od toho, zda protějšek stejně jako vy zatouží po založení rodiny. Vy se prostě budete chtít usadit. Ačkoli si nyní v duchu třeba říkáte, že vaše touha po dítěti je blábol, v létě zkonstatujete, že v tom se horoskop nespletl.
Zdraví - oslabený orgán vás v tomto roce bolestí upozorní, že něco není v pořádku. Bude-li se jednat o klouby, pomoc hledejte u klasických lékařů i přírodních léčitelů. Když problém podceníte, třeba opotřebování kolenní chrupavky by se postupně mohlo stát nevratným, a pak by vám ulevila jenom kloubní náhrada. Blíženci prožijí finančně velmi úspěšné léto. Vždyť k moři se dá jet i napřesrok!

Rak (21. 6. – 22. 7.)
V prvních měsících roku budete ve svém živlu. Vaše domácnost si totiž vyžádá neodkladné a razantní úpravy, což vám bude vyhovovat, protože pro vás je pohodové zázemí pro rodinu životní priorita. To vše ale budete podnikat na úkor kariéry, a tak vás v zaměstnání patrně neminou velmi krušné chvilky. Kvůli občasné nepřítomnosti vám uniknou mnohé změny, se svojí prací budete pozadu za ostatními, ale v létě se vzpamatujete. Následně vás podpoří ohnivý trigon, a než napadne první sníh, budete slavit povýšení! Až do konce léta budete mít pořád napilno. Změna nastane v říjnu, kdy Jupiter vpluje do vašeho sektoru zábavy. Nezadaní dostanou nejednu příležitost k seznámení, takže se dá předpokládat, že Silvestr a vstup do roku 2018 budou všichni Raci i Račice slavit ve dvou.
Zdraví - jakmile objevíte popraskané žilky, a to nejen na obličeji, ale zejména na nohách, do jídelníčku hned zařaďte citrusy a potraviny obsahující rutin, který zvyšuje pevnost a elasticitu cév. Jinak ke konci roku budete nejspíš muset zahájit dlouhodobou léčbu bércového vředu.

Lev (22. 7. – 22. 8.)
V lednu si dejte pohov! Nejlepší bude, když vyrazíte na dovolenou. Stejně byste měli pocit, že všechno, do čeho se pustíte, nějaká neviditelná moc vždy zabrzdí a zmrazí. Odpočiňte si, protože poté až do konce roku budete doslova neporazitelní, a bude se vám dařit v pracovní i osobní sféře. Pokud sníte o prostornějším bydlení, přání se vám splní v poslední dekádě roku. Za asistence Jupitera si vyberete místo, které bude obklopeno zelení, a přitom se do centra dostane po svých za pár minut. Šťastné shledání čeká ty z vás, kteří v minulosti prožili ohnivý románek, ale jeden z vás měl závazky jinde. Zda vám to tentokrát vyjde, ukáže až rok 2018. Oba sice budete spontánní, ale opatrní. V každém případě i těch pár společných chvil bude stát za to!
Zdraví - pozor si dávejte v červnu a červenci na to, co jíte. Stejně tak byste měli být opatrní při koupání v přírodních vodních nádržích. Sinice by mohly vyvolat žaludeční potíže, vysoké teploty, v horším případě dokonce poškodit játra nebo zrak!

Panna (23. 8. – 22. 9.)
Přestanete se stýkat s lidmi, kteří mají daleko k upřímnosti. Už vás prostě nebude bavit luštit, co vězí za jejich náznaky a tajnůstkařením. Navíc vás bude stresovat fakt, že si většinou nejste jistí, co si opravdu myslí. Naopak se začnete mnohem víc vzájemně navštěvovat s příbuznými, a tím vlastně opět stmelíte širší rodinu. Na přelomu jara a léta budete ve špičkové formě, a pokud sportujete, vyhrajete nějakou soutěž! Ve druhé polovině roku si nejspíš doplníte vzdělání, například v kurzu účetnictví, nebo se zdokonalíte v komunikačních technologiích. Zřejmě se v prvních dvou měsících roku ve vztahu nevyhnete jakémusi

sebeobětování a osamělosti. Bude to pro vás tvrdá lekce, díky ní ale pochopíte, že například osůbku zvyklou denně popíjet alkohol nepředěláte. Dobrá zpráva zní, že patrně již v září navážete nový, plnohodnotný vztah.
Zdraví - velmi rizikové pro vás bude období od 20. července do 5. září, kdy vám hrozí úžeh. Přehřátí organismu bude také znamenat silný nápor na vaše srdce. Tak v létě nevycházejte na slunce bez pokrývky hlavy a pořád doplňovat tekutiny pro vás bude nutností!

Váhy (23. 9. – 23. 10.)
Máte před sebou velmi důležitý rok! Konečně se naučíte rozhodovat nestranně, objektivně, a hlavně přestanete lidem říkat to, co chtějí slyšet. Prostě začnete otevřeně prezentovat svoje názory. Tato strategie vás sice bude zprvu lekat, ale přivede vám do života veselé, a zejména upřímné jedince, od nichž se vždy dozvíte pravdu. Budou mít pozitivní vliv nejen na váš soukromý život, nýbrž také kariéru. Díky nim si dokonce mnohem častěji budete balit batůžek a podnikat pravidelné výlety, mnohdy i za hranice. Máte-li rodinu, v březnu vám může pořádně zkomplikovat život retrográdní Venuše. Začnete si namlouvat, že vedete usedlý život, a zatoužíte po dobrodružství, dá se předpokládat i nevěra. Váš trvalý vztah to ustojí již proto, že se vám podaří zálety utajit.
Zdraví - klíčem k dobrému zdraví pro vaše znamení bude správná funkce lymfatického systému. Pravidelně popíjejte čaj z citronové trávy, vyhýbejte se červenému masu i tučným potravinám, a hlavně si dopřejte pohyb. Jinak vás Neptun často potrápí únavou a otoky, u žen by se mohla projevit celulitida.

Štír (24. 10. – 22. 11.)
Řídit se budete zejména v první dekádě roku heslem, že změna je život. Patrně se rozhodnete přejít do jiného zaměstnání, nicméně to bude fatální omyl a lze předpokládat, že se ještě ve zkušební době vrátíte do původní práce. Patrně si následně nejednou vyslechnete výčitky nadřízených, ale tím se nestresujte. V říjnu do vašeho znamení vstoupí Jupiter a vy se stanete miláčky Štěstěny! Do konce roku si uděláte pořádný „úklid“ ve svém životě a tam, kde se vám doposud nedařilo, naberete jakoby druhý dech, takže i mnohé negativní věci dokážete otočit ve svůj prospěch. Zkomplikovat život vám na jaře může retrográdní Venuše. Budete mít sklony experimentovat, a ještě k tomu budete i velmi plodní. Tak se snadno může stát, že v případě nevěry se muži od milenky i stálé partnerky dozvědí, že je na cestě potomek. Ženy by si mohly zadělat na celoživotní problém, protože nebudou vědět, který z milenců je skutečně otcem jejich dítěte.
Zdraví - skvělé je, že nenecháte tělo odpočívat, takže budete ve výborné fyzické kondici po celý rok. Dokonce bez drastických diet zhubnete nějaké to kilo. Pokud jste ale již překročili práh čtyřicátníků, budete muset změnit jídelníček a pravidelně zajít na lékařskou prohlídku, protože vás může začít zlobit trávicí trakt.

Střelec (23. 11. – 21. 12.)
Ať se vám to bude líbit, nebo ne, svým způsobem se usadíte. Pokud jste doposud život brali lehkovážně, což se týká například budování kariéry, založení rodiny i studia, tentokrát půjdou legrácky stranou. Saturn vám během putování vaším znamením předvede, že nic nedostanete zadarmo, a když se nezačnete snažit, o něco přijdete. V tomto roce vám pravidelně postaví do cesty pomyslnou překážku, potažmo problém, který se vám nepodaří fikaně obejít či okecat, ale budete ho muset vyřešit. Pro vás bude prioritou pobavit se, žít na plné pecky. Nicméně buďte opatrní, protože lásky na jednu noc by vás mohly dostat do potíží. Patrně byste se po určitou dobu stali pravidelnými pacienty venerologické ordinace.
Zdraví - ve skvělé kondici budete až do října. Poté vás začnou pronásledovat noční můry, tak se zaměřte na aktivity, kterými si posílíte psychiku. Účinná bude světelná terapie a kupodivu na vás bude mít skvělý vliv i barva oblečení. Na sklonku roku tedy zapomeňte na černou a hnědou. Byt si pravidelně, a to vždy po setmění, provoňte aromaty vanilky nebo bergamotu.

Kozoroh (22. 12. – 20. 1.)
Mírná stagnace v kariéře vás čeká od února do první dekády června, ale toho se nelekejte. Přestane vás totiž bavit svým způsobem s kolegy soutěžit. Budete precizně dělat to svoje a ostatních si nebudete všímat, prostě se od kolektivu odstřihnete. Uděláte dobře, protože z neustálého soupeření se někteří spolupracovníci začnou hroutit. V posledních třech měsících roku se seznámíte s lidmi, kteří za vás ochotně ledacos zařídí,

dokonce vyřeší něco hodně nepříjemného a nebudou nic chtít na oplátku. Vyvine se z toho přátelství na celý život!
Jste-li nezadaní, červen je pro vás nejlepší měsíc roku! Venuše slibuje zamilování, Mars vybudování trvalého vztahu, a dokonce ani nelze vyloučit založení rodiny.
Zdraví - věnujte zvýšenou pozornost pokožce, neboť z pohybu Saturna lze odvodit rozvinutí atopického ekzému. Patrně budete muset během roku upravit svůj jídelníček, protože zjistíte, že na některé potraviny začínáte být alergičtí.

Vodnář (21. 1. – 18. 2.)
Máte před sebou svým způsobem karmický rok. Do vašeho znamení totiž v květnu vstoupí Dračí ohon neboli Jižní uzel a ve vašem životě se začnou dít věci! Budete brát ohledy jenom na sebe, ale přílišnou nezávislostí si zaděláte na problémy. Než pochopíte, že tím ubližujete sobě i druhým, budete se toulat ulicemi mnohdy ještě v hodině duchů, takže se postaráte o bezesné noci celé rodině. V létě po menší krizi konečně začnete naslouchat svému srdci a napjatá atmosféra kolem vás se zklidní. Poté si do konce roku raději drobné excesy odpustíte, protože si budete jistí, že by vám už neprošly. Nezadaným jednoznačně budou přát květen a červenec. Dokonce je možné, že chvilku budete mít paralelně dva milenecké vztahy. Jasno ve svých citech si uděláte v srpnu, dost možná totiž do vašeho života vstoupí ještě někdo třetí, a z toho už kouká láska jako trám!
Zdraví - uprostřed léta patrně začnete mít pocit, že jste na dně. Horší je, že s tím se lidé neradi svěřují, takže ani vy nebudete nikomu vykládat, že se vám hlavou honí černé myšlenky. Jakmile to začne, na nic nečekejte! Chmur vás zbaví psychoterapie.

Ryby (19. 2. – 20. 3.)
V žádném případě nebudete neteční k tomu, co se kolem vás děje, což se týká osobní i pracovní sféry. Naopak se bez zaváhání pustíte do řešení i hodně komplikovaných problémů a žádnou příležitost si nenecháte proplout mezi prsty. Úspěchy na sebe nenechají dlouho čekat. Po dvou letech přešlapování si konečně uděláte pořádek ve všech oblastech života, budete mít kontrolu naprosto nad vším. Dokonce na podzim na tom budete tak dobře, že si dopřejete dovolenou v cizině. Pokud se s někým soudíte o majetek či peníze, do Vánoc v roce 2017 budete mít v ruce rozsudek ve svůj prospěch. V partnerském vztahu budete mít pocit, že víc dáváte, než dostáváte, nicméně vás to přinutí změnit chování. Občasný náznak sobeckosti vaši drahou polovičku znejistí, začne se vám mnohem intenzivněji věnovat.
Zdraví - zejména když někdo z vašich rodičů trpí cukrovkou nebo srdečními potížemi, pravidelně si nechte změřit hladinu cukru i krevní tlak. Po celý rok nezapomínejte na velmi důležitou věc, a tou je dodržování pitného režimu.

Zvonková Markéta, Vašíčková Michaela, Surovcová Milada, Jálová Martina, Čurečková Světlana

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V Domově se zvláštním režimem narozeniny slaví:

Prosinec: Fujerik Jan, Pařízková Zlata, Doležel Petr, Ondryáš Ladislav, Valášek Antonín

Leden: Dobiáš Rudolf, Liebner Lubomír, Molinová Ludmila

Únor: Žáková Jitka, Pláňava Jan

Všem oslavencům přejeme pevné zdraví a hodně spokojenosti do dalšího života, zaměstnanci DS a DZR.



NAŠE ZDRAVÍ A MY

Léčba chřipky bez prášků

Nastalo období ideální pro chřipku a nachlazení. Chřipka je nakažlivá choroba, která se šíří kapénkovou infekcí vzduchem nebo přímým kontaktem s nemocným. Obvyklým způsobem přenosu je kašlání, kýchání, používání společných příborů, kapesníků, ale také líbání. Horečka, zimnice, bolest hlavy, bolest kloubů a svalů. To jsou příznaky začínající chřipky. Pokud jde o nekomplikovanou formu tohoto infekčního onemocnění, stačí vlézt do postele, vypotit se, zajistit dostatečný přísun tekutin, vitamínů a za pár dnů je člověk zdravý. Při nekomplikovaném průběhu trvá chřipka přibližně sedm dní. Zvýšenou teplotu bychom neměli za každou cenu srážet prášky. Teplota je totiž obranný mechanismus, s jehož pomocí se tělo zbavuje škodlivin. Pokud máme teplotu, je dobré se vyhýbat fyzické zátěži, prudkým změnám teplot a průvanu. Jelikož se z těla vyplavují škodliviny, je třeba doplňovat dostatek tekutin. V případě, že horečka přetrvává, je dobré udělat několikrát za sebou studené zábaly.

Recepty na léčbu chřipky bez „chemie“

Zázvorový čaj je účinný lék proti chřipce. Připravíme si ho tak, že asi 2 cm oddenku oloupeme, nastrouháme, zalijeme vroucí vodou a necháme louhovat. Čaj dochutíme medem, citronem a můžeme použít i hřebíček či skořici.

Nejúčinnějším přírodním lékem proti chřipce je křen a med**.** Nastrouhaný křen smícháme s medem, čímž získáme zázračnou bombu proti bacilům. Extrakt, který má silné dezinfekční účinky, užíváme až 8 x denně.

Jak se vyhnout chřipce

- omezit kontakt s nemocnými
- často si mýt ruce mýdlem
- při kašli a kýchání si kapesníkem vždy zakrývat nos a ústa
- nepůjčovat si od ostatních hrnky, skleničky, příbor
- pravidelně sportovat
- jíst hodně čerstvé zeleniny a ovoce
- teple se oblékejte
- větrejte
- vyhýbejte se zakouřeným prostorám
- dodržujte pitný režim

Zdravotnický úsek

SOCIÁLNÍ KOUTEK

Senioři a platba za odpady

Každý člověk se již od svého narození začne podílet na „výrobě odpadu“. V dnešní době se již děti v mateřských školkách učí, jak zacházet s odpady, že nepatří na zem, ale do odpadkových košů, kontejnerů a popelnic.

S přibývajícím věkem se většina lidí zajímá více o život kolem sebe, o věci, které můžeme čerpat z přírody, ale také to, co můžeme do přírody vracet zpět. Ne vždy je ta zpětná vazba v pozitivním slova smyslu. Přírodě totiž vracíme, co se nám nehodí a čemu se říká odpad. Odpadu dokáže vyrobit člověk velké množství. Jen pro informovanost člověk v České republice vyrobí v průměru 300 kg odpadu, z toho 180 kg tvoří biodpad (zahradní a kuchyňské zbytky).

Společnost se snaží odpady dále zpracovávat a po nás se požaduje jeho třídění. Zatím jsme v odpadu začátečníci a navíc pohodlní odpad rozdělovat a chodit ke speciálním kontejnerům. Dále se odpad zpracovává, likviduje a snaží se využívat energie z jeho zpracování. My všichni, jako výrobci odpadu, se tak musíme podílet na jeho likvidaci, což upravují i obecné vyhlášky. Spolupráce na likvidaci se odehrává formou poplatku, který se stanoví každému občanovi.

V minulém roce došlo ke změně legislativy o místních poplatcích (změna zákona č. 565/1990 o místních poplatcích), které se týkají osvobození od poplatků fyzických osob, které jsou:

- umístěni do dětského domova do 3 let věku a školského zařízení pro výkon ústavní výchovy

- umístěni do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc na základě rozhodnutí soudu a žádost obec. úřadu s rozšířenou působností
- jako nezaopatřené dítě umístěné v domově pro osoby se zdrav. postižením
- **umístěni v domově pro osoby se zdravotním postižením, domově pro seniory, domově se zvláštním režimem nebo chráněném bydlení**

Pokud má klient trvalý pobyt ve svém původním bydlišti, je tedy od poplatku osvobozen. K tomuto účelu je možné vydat potvrzení o pobytu v domově pro seniory.
Upozorňujeme klienty, aby odpadky ukládali do odpadkových košů, jak v interiéru, tak ve venkovních prostorách, nevyhazovali drobné odpadky z okna a neskladovali zbytečné potraviny na pokojích.

Vypracovala: Mgr. Karla Čížová, Bc. Dagmar Fiedorová, DiS., sociální pracovnice DS

ZÁBAVA A VOLNÝ ČAS

Před obchodem stojí dva kočárky.
Z jednoho se vykloní miminko a říká: "Já jsem chlapeček a co ty?"
"Já nevím, musím se podívat," odpoví druhé miminko.
Podívá se pod peřinku a zčervená: "Já jsem holčička."
"A jak si to poznala?" ptá se její nový kamarád.
"Mám červený bačkůrky..."

Někdo klepe na dveře, pán otevře a tam stojí malá smrtička s malou kosičkou a povídá: "Pane, přišla jsem si pro vašeho křečka."
Pán říká: "Neotravuj a vypadni."
Za půl hodiny znovu někdo klepe na dveře, pán otevře a tam stojí velká smrt s velkou kosou a malá smrtička s malou kosičkou.
Ta malá říká: "Mami, to je on..."

Ve stejném čase, kdy slavíme Vánoce, dříve probíhala významná pohanská slavnost. Jaká?

a) oslava svátku šestinohého boha Kura, který má podobu velikého zajíce.

b) oslava slunovratu.

c) oslava zimy zvaná Sněhovnice.

Advent, období očekávání narození Vykupitele trvá

a) 26 dní, 4 hodiny, 12 minut.

b) čtyři týdny.

c) dva týdny.

Mezi staré vánoční zvyky patřilo také tavení

a) železa.

b) rtuti.

c) olova.

(b, b, c)

Redakční rada Domovského zpravodaje

Dalibor Maniš, Mgr. Martin Liška, Mgr. Karla Čížová, Bc. Dagmar Fiedorová, DiS, Milada Surovcová, Markéta Zvonková, Michaela Vašíčková, Martina Jálová, Světlana Čurečková, Ing. Daniel Sitko, Blanka Lysáková, Ludmila Divoká, Bc. Helena Semelová.