

# DOMOVSKÝ ZPRAVODAJ

## DS A DZR

zábava na dosah

### II. pololetí 2022

číslo 34

*Neprodejné, slouží pro interní potřebu DS a DZR*



***PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE PROSÍM DALŠÍMU ČTENÁŘI***

*„Tajemstvím života je sedmkrát padnout a osmkrát vstát.“*

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](mailto:reditel@dsloucka.cz)

[www.dsloucka.cz](http://www.dsloucka.cz)

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| ÚVOD.....                            | 2  |
| SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DZR..... | 3  |
| SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DS.....  | 6  |
| VAŠE PŘÍSPĚVKY .....                 | 11 |
| AKTUÁLNĚ.....                        | 14 |
| SOCIÁLNÍ KOUTEK .....                | 18 |
| ZÁBAVA A VOLNÝ ČAS .....             | 20 |

## ÚVOD

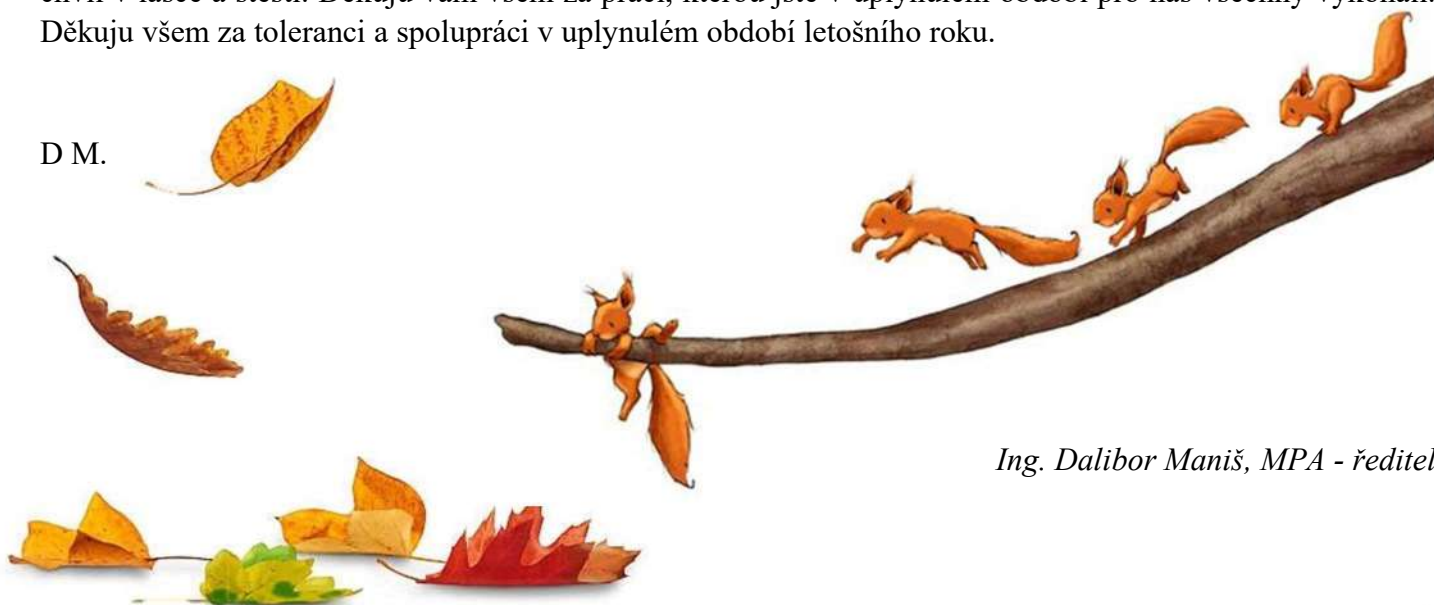
Milé dámy, vážení pánové, kolegyně a kolegové,

Po krásném a horkém létě jsme společně dospěli do dalšího ročního období – podzimu. Sluníčko postupně ztrácí svoji sílu a dny se nám stále více zkracují. Pomalu, ale jistě převládá chlad a šero. Podzim je po věky věků obdobím příprav na dlouhou a náročnou zimu. Doba podzimu a změny času je vždy zkouškou odolnosti organismu jak po fyzické, tak po psychické stránce.

Stejně jako listy spadlé na zem obohacují půdu pro další úrodu, tak i my bychom měli být schopni vzdát se všeho, co již nejsme schopni využít a vytvořit tak prostor pro nové zážitky a zkušenosti. Podzim přímo symbolizuje schopnost roztřídit důležité od nedůležitého. Sílu a ochotu se na chvíli zastavit a ve svém nitru najít sílu a odvalu vzdát se starých záležitostí. Těšit se na další dny, nové události, krásné chvíle a zážitky. Víím, v dnešní době turbulentních událostí u nás i v celém světě to není jednoduché a lehké. Zásadní věc, které se nesmíme a nemůžeme vzdát, je naše zdraví. Snažme se proto pečovat o své zdraví co jen to bude možné. O zdraví fyzické i psychické. Všichni dobře vííme i cítíme, že bez přijatelného zdravotního stavu, samozřejmě i s přihlédnutím k věku nelze prožívat spontánně a uspokojivě dny a chvíle, které nám život přináší. Každý v určitém věku pocítujeme různá omezení každodenní činnosti. Přeju proto nám všem pevné zdraví, hodně sil a zdravotní imunity v následujících dnech, měsících, které jsou před námi. Užívejme si krásné chvíle, kdy občasné slunce prosvítá nádherně zbarveným listím na stromech a příroda i obloha nám nabízí a chystá překrásné barevné variace podzimu.

Přeju vám všem i vašim rodinám příjemné a pohodové dny, plné úsměvů, radostí a krásných společných chvil v lásce a štěstí. Děkuju vám všem za práci, kterou jste v uplynulém období pro nás všechny vykonali. Děkuju všem za toleranci a spolupráci v uplynulém období letošního roku.

D M.



*Ing. Dalibor Maniš, MPA - ředitel*



## SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DZR

Jaro jsme zahájili návštěvou Velikonočního jarmarku, který se konal ve Zlíně v budově 14. v areálu Svitů. Bylo k vidění malování velikonočních vajíček, výrobky z Vizovického těsta, pečení Jidášů, pletení pomlázky, ukázka jarních tradic, nebo výstava jarních rostlin. Kdo chtěl, měl možnost si některé tradice vyzkoušet, třeba malování voskem na vajíčka.



Na oslavu jara jsme si, jako každý rok, postavili Májku. Letos nám počasí moc nepřálo, na jaro to nevypadalo, ale nakonec se to vybralo, a ještě ten den jsme si i opět zvelebovali zahradu před budovou DZR. Tvořila se nová výsadba pod okny budovy. Navozilo se spoustu koleček hlíny, která se vršila na hromadu, upravovala se hráběmi a sadily se různé druhy okrasných keřů a rostlin. Nakonec tam vyrostl i okrasný drátěný pštros, který se taky osázel květinami a krásně nám doplnil výsadbu.





Pod vedením Světlanky Čurečkové jsme měli možnost uvařit si venku na čerstvém vzduchu pravý kotlíkový guláš. Na výrobě se podílelo spoustu lidí, kteří pomáhali tuto dobrotu vytvořit. Od chystání dřeva, rozdělání ohně a přikládání, po několikahodinové míchání, kořenění a dochucování. Vonělo to široko daleko a guláš chutnal skvěle! Mezi tím se ještě pekly v jídelně domácí dalaňky, které byly ke guláši jako dělané.



V červnu u nás v dílně proběhla velká výstava děl autorů z DZR. Byly tu k vidění různé druhy kreseb i maleb, až oči přecházely. Každý byl na svá díla náležitě hrdý a okolo stolů se shlukovalo spoustu lidí, kteří díla probírali s ostatními, jako v opravdové galerii, třeba někde ve Vídni. V jídelně se taky ten den odměňovali klienti, kteří se nejvíce účastní na aktivitách, nebo pomáhají při překližkové dílně, úpravě areálu, úklidu budovy, pletení z papírových výrobků, nebo při různých pomocných pracích, zkrátka tam, kde je potřeba zastat pomocnou práci. Tímto všem moc děkujeme za účast a pomoc a budeme rádi, když v tom budete pokračovat.



S klienty DZR jsme navštívili velmi zajímavé africké muzeum Tjiwara ve Vizovicích. Muzeum mizející africké kultury nabízí k vidění více jak 340 exponátů – masek, soch, zbraní z období 1880–1890. Muzeum patří mezi největší kolekce afrického umění v Evropě!

Po celou dobu se nám věnoval, trpělivě s pokorou vysvětloval a zajímavě vyprávěl cestovatel, fotograf, potápěč, dobrodruh, spisovatel a výjimečný světově známý člověk p. Richard Jaroněk.





Naskytla se nám jedinečná příležitost vystavit díla paní Vávrové a pana Veselého ve 21. budově v sídle úřadu Zlínského kraje. Obrazy jsme dovezli a nainstalovali do stojanů. Výstava probíhala měsíc a každý, kdo procházel budovou, měl možnost si obrazy prohlédnout. Po úspěšném zahájení výstavy obrazů jsme s našimi malíři a klienty z DZR přijeli galerii osobně navštívit. Po zhlédnutí výstavy jsme se šli občerstvit do kavárny Jamai Café, která se nachází na střeše budovy, odkud byl krásný výhled na celý Zlín.

V září jsme byli pozvaní do Zlína na náměstí Míru na festival sociálních služeb Skládanka. Nabalili jsme plné auto výrobků z našich ručních dílen, abychom je mohli ukázat a nabídnout návštěvníkům festivalu. Byly k vidění různé taneční vystoupení dětí, pěvecké vystoupení i s hrou na kytaru, ke kterému se spoustu lidí přidalo svým zpěvem, a hlavně prezentace neziskových organizací Zlínského kraje s ukázkou a prodejem výrobků chráněných dílen, občerstvením, hudbou i zábavou pro děti. Navázali jsme kontakt s organizací Skládanka, což je nezisková organizace, jejímž hlavním cílem je podpora a aktivizace osob se zdravotním postižením a prezentace jejich činnosti a spojování tzv. zdravých lidí s lidmi s nejrůznějšími handicapy, ať už zdravotními nebo sociálními.



Pan starosta Loučky Pavel Maček nám nabídl možnost brigády, která spočívala ve sběru jablek v obecním sadu. Brigáda se odkládala kvůli počasí, ale nakonec to vyšlo a klienti, kteří se přihlásili si přilepšili nějakou tou korunou do kapsy a ještě udělali něco pro zdraví.

*Vašíčková Michaela VNP DZR*



## SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DS

V novém roce se naši klienti pustili do výroby jarní výzdoby. Jejich práce byla znát po celém DS, narcisky a magnolie z krepového papíru zdobily nejedno zákoutí našeho zařízení.



Po delší pauze naše klienty přiletěly opět potěšit čarodějnice z celého okolí. Slétaly se na návsi v Loučce a při odletu na hřiště si u nás udělaly zastávku.



Od května letošního roku máme nové kamarády. Každý měsíc naše klienty potěší svou přítomností psi mazlíčci Cifra a Oda. Majitelé těchto pejsků vždy přivezou ještě někoho na víc. Například kuřátka nebo holoubátka naši klienti rádi přivinou do svých náručí.





Máj, který nám letos osobně přivezl pan starosta Loučky, naši klienti hezky nazdobili, po celý květen máj uhlídali, takže jsme s veselostí mohli máj pokácet, hezky si u toho zazpívat a dokonce se i tančilo. K tomu všemu nám hrál a zpíval pan Jaroslav Polách ze Zlína.



Nová technika v ruční dílně MACRAME. Opět se ukázalo, že naše klienty nic nepřekvapí a pod rukama jim vznikají krásné dekorace, které zdobí celý náš domov.



„Co naše babičky uměly a na co my jsme dávno zapomněly“

Vrátili jsme se s klienty do dřívějších časů a společně jsme vyzkoušeli výrobu sirupu z mladých smrkových větvíček. Sirup se podařil. Zdravý a lahodný likér nám všem chutnal. Určitě budeme bylinkaření opakovat i v příštím roce.





Krásné dny plné sluníčka nás motivovaly k sázení muškátů a založení našich pojízdných zahrádek. Klienti zasázeli zeleninu i bylinky všeho druhu.



Dvakrát do týdne realizujeme skupinová cvičení ve spol. místnosti. Cvičení obohacujeme o aromaterapii, procvičování paměti a jazykolamy. K této aktivitě používáme padák, overbaly, masážní míčky atd. Každé cvičení probíhá za doprovodu relaxační hudby a oblíbený mezi klienty je i stimul chuti za pomoci sladké tečky nakonec ☺ Cvičení se snažíme realizovat i s klienty na lůžku. Zde hlavně využíváme prvků bazální stimulace a terapeutickou kočku.



Oslavy narozenin našich klientů se staly nedílnou součástí pravidelných akcí. Všem oslavencům narozeným v daném měsíci připravíme ve spol. místnosti narozeninovou party s pohoštěním, gratulací a rádi jim zahrajeme písničku na přání.







Zde nabízíme několik fotek z turnaje v metané. Celá akce byla pod vedením výrobce a dodavatele této společenské hry p. Vystrčila. Turnaje v kuželkách realizujeme často, ceny vytváříme ze sponzorských darů od prodejce potravin z Loučky, u kterého naši klienti nakupují.



Horké letní dny byly motivací ke koupeli. Díky vysokým teplotám se na terase našeho domova konaly několikrát plážové dny.





Výročí našeho domova jsme si připomněli mši svatou, která byla sloužena za klienty a zaměstnance našeho zařízení v místní kapličky, zasvěcené svatému Václavovi. Pozvání na mši přijali, starosta Loučky pan Pavel Maček a místostarostka paní Marie Mikulova.



Konečně po delší přestávce mohly naše klienty opět navštívit děti z MŠ Loučka. Jejich vystoupení bylo jako vždy plné písniček a básniček, rozloučili se s námi noví předškoláci. Přijely k nám se svým folklorním pásmem i děti z Doubrav pod vedením paní Minarčíkové za doprovodu starosty této obce Ing. Jiřím Šulákem.



Máme před sebou nejkrásnější svátky v roce. Určitě naše klienty navštíví Mikuláš, připravujeme bohatý Vánoční program v podobě posezení a koncertů.

Přejeme Vám všem krásný Advent, kouzelné Vánoce, zdraví, klid a pohodu do dalších dnů.

*Divoká Ludmila a Fojtíková Michaela VNP DS*





*Jiří Veselý*



*Miroslav Bošuk*



*Jana Vašáková*



*Vávrová Zdenka*

A v příštím díle se můžete těšit na povídku o lásce, kterou napsala paní Jana Vašáková





*Jana Najtová*



*Miroslav Rožek*

## Podzim

*Alexandra Navrátilová*

Zlaté listí podzimu  
už je tady zas.  
Netěším se na zimu.  
A ty též snad radost máš,  
z těch podzimních krás.

Zima, to je sních a mráz,  
před nimi se schováváš.  
Zima chladně kraluje,  
tak to je.

## Podzimní romance

*Josef Macháček*

Přišel podzim, listí opadalo ze stromu.  
Komu napsat? Koho mít?  
Z tvých očí vyzařuje láska a cit.  
Ženy jsou krásné jak víno, takže už vstávej,  
Mariáno.  
Vím, že láska Ti chybí, a mě též.  
Beru Tě do dlaní, jak vodu ze studánky,  
určitě přijdeš dnes a já taky.





Láska

*Jana Vašáková*

Když dlaň se s dlaní spojí,  
a Ty mi pusu dáš,  
už nic nás nerozdvojí,  
protože prý rád mě máš.

Tvým slovům věřím,  
když mám Tě tak ráda.  
Doufám, že Tě neztratím  
a nepotká mě zrada.

Jedenkrát jsem uvěřila  
krásným slovíčkám,  
a pak jsem se dozvěděla,  
že je to klam.

Povídej mi, o čem chceš,  
třeba i nesmysly,  
když mě obejměš,  
tak se nad vším zamysli.

Když dotkneš se mé dlaně  
a krásně mě oslovíš,  
je to úplně to samé,  
jako když mě políbíš.



Setkání s andělem

*Ing. Petr Kroupa*

Našel jsem v zrcadle  
Zapomenutého anděla.  
Nemohl ani létat,  
Byl schlíplý docela.

Zkousím ho omýt,  
Přimět ho k životu.  
Nemá však zájem  
O světskou dobrotu.

Asi rozsvítím svíčku,  
Vůbec nevím, co s ním,  
Jak jen přivedu ho k životu,  
Raději promluví s ním.

Až na mě promluví,  
Já rád mu odpovím.  
Zeptám se ho, co by chtěl,  
Jak se dostal až sem k zrcadlu.

Jestli chce ještě k zrcadlu,  
Nebo by raději vylétl ven.  
Snad chce zmizet jak sen,  
Co se mi zdál včerejší den.

*...Vzpomínka na pana Kroupu....*



Za nedlouho se bude konat **volba prezidenta České republiky**, tj, přesně **13. a 14. ledna 2023** (I. kolo).

Všichni uchazeči, kteří se rozhodli kandidovat v prezidentských volbách, museli podat kandidátní listinu ministerstvu vnitra nejpozději do 8. listopadu 2022. Adeptů se podle ministerstva přihlásilo 21.

Kdo všechno je konkrétně mezi přihlášenými ale ministerstvo zatím uvést nemůže. Jména resort zveřejní 25. listopadu 2022 po přezkoumání kandidátních listin.

V případě, že v prvním kole nezíská žádný z kandidátů nadpoloviční počet hlasů, postupují dva nejúspěšnější uchazeči do **druhého kola, které se uskuteční dva týdny po prvním.**

Prezidentem republiky může být zvolen občan České republiky, který má právo volit a dosáhl věku 40 let. Nikdo nemůže být zvolen více než dvakrát za sebou, kandidovat tedy nemůže současný prezident Miloš Zeman. Navrhovat kandidáta je oprávněn každý občan, který dosáhl věku 18 let, podpoří-li jeho návrh petice podepsaná nejméně 50 tisíci občany oprávněnými prezidenta volit. Navrhovat kandidáta je oprávněno také nejméně dvacet poslanců nebo nejméně deset senátorů.

Představení hlavních kandidátů na post prezidenta ČR



### 1. Andrej Babiš

Andrej Babiš se narodil 2. září 1954 v Bratislavě. Hnutí ANO založil v roce 2011, o dva roky později s hnutím uspěl ve volbách. Prakticky celou jeho politickou kariéru ho provází kvůli holdingu Agrofert kauza ohledně střetu zájmů. Patří k nejbohatším Čechům, časopis Forbes v roce 2021 odhadl jeho jmění na téměř 75 miliard korun.

### 2. Jaroslav Bašta

Kandidátem na prezidenta za SPD je Jaroslav Bašta, kterého podpořilo 20 poslanců hnutí. S politikou má bohaté zkušenosti, ač je původním povoláním archeolog. Podepsal Chartu 77 a v 90. letech se dostal do Sněmovny za ČSSD. V letech 1998 až 2000 byl ministrem bez portfeje ve vládě Miloše Zemana. Byl také náměstkem ministra zahraničí.

Mezi lety 2000–2005 byl velvyslancem v Rusku, od roku 2007 do roku 2010 pak velvyslancem na Ukrajině. Od října 2021 je poslancem Poslanecké sněmovny PČR za hnutí SPD.



### 3. Tomáš Březina

V dubnu 2022 oznámil kandidaturu na prezidenta podnikatel a zakladatel společnosti BEST, jedné z předních firem vyrábějící betonové stavební prvky, Tomáš Březina (\*1957). Vystudoval stavební fakultu ČVÚT v Praze, po studiích se živil jako projektant, mistr a stavbyvedoucí. V 90. letech založil již zmiňovanou společnost BEST. Zde působil ve funkci statutárního ředitele a byl také jejím jediným vlastníkem až do roku 2021, kdy firmu prodal. Během své kariéry dosáhl několika úspěchů, v roce 2007 se stal Podnikatelem roku. Zkušenosti má Březina i v politice, dva roky působil jako poslanec.



#### 4. Karel Diviš

Spoluzakladatel a šéf technologické firmy IDC-softwarehouse, s.r.o. Karel Diviš patří mezi ty méně známé kandidáty. Své rozhodnutí aspirovat na post prezidenta republiky zdůvodňuje tím, že z ostatních kandidátů by si sám nevybral. Diviš vystudoval Matematicko-fyzikální fakultu a Fakultu sociálních věd Univerzity Karlovy. Během své kariéry v oblasti IT dosáhl řady úspěchů, podílel se na mnoha projektech od prvního on-line rezervačního systému pro nákup letenek ve střední a východní Evropě přes práci v oblasti systémové integrace a outsourcingu IT až po založení e-learningových vzdělávacích kurzů. Dvacet let se také věnoval sportu jako externí redaktor České televize.



#### 5. Pavel Fischer



Pochází z Prahy, kde se narodil v roce 1965. Po studiích v ČR i v zahraničí Fischer vyučoval francouzštinu. Ovládá plynně také angličtinu a katalánštinu, zvládne hovořit i německy a rusky. Osm let působil v různých pozicích v Kanceláři prezidenta republiky, když v čele země stál Václav Havel. Mezi lety 2003 a 2010 byl velvyslancem ve Francii, jeho agenda se v roce 2008 rozšířila i o Monako. O vrcholný úřad se již ucházel v roce 2018 díky podpisům senátorů, v prvním kole skončil se ziskem 10,2 % hlasů třetí a dál nepostoupil. Na podzim stejného roku se Pavel Fischer ucházel o post senátora za obvod č. 17 se sídlem na Praze 12 a zvítězil.

#### 6. Marek Hilšer

Podruhé usiluje o prezidentskou funkci také chomutovský rodák Marek Hilšer, ročník 1976. Na Univerzitě Karlově studoval politologii a mezinárodní vztahy. V rámci studia se v roce 1997 zúčastnil stáže jako asistent předsedy Zahraničního výboru Poslanecké sněmovny a lidoveckého poslance Viléma Holáně. Jak později vzpomínal, zážitky jej přiměly „nevstupovat do politiky na začátku profesního života“. Poté cestoval, navštívil Spojené státy a Austrálii. Živil se jako popelář, instalatér či kopáč.

Později se vydal na studia medicíny. Předsedal Akademickému senátu 1. lékařské fakulty, stal se i členem předsednictva Akademického senátu UK. Při výzkumu se věnoval možnostem léčby rakoviny. V říjnu 2018 získal mandát v senátu za obvod č. 26 sídlící na Praze 2.



#### 7. Karel Janeček



Český miliardář, matematik a filantrop Karel Janeček získal vysokoškolské vzdělání na univerzitách v ČR i USA. Dlouhodobě se věnuje mecenášské činnosti, je zakladatelem několika nadačních fondů, včetně Nadačního fondu Neuron na podporu vědy. Ke kandidatuře jej přimělo údajné omezování svobod spojené s protiepidemickými opatřeními během koronavirové krize. V roce 2021 znovu oživil soutěž Český slavík, na jejímž slavnostním večeru pronesl kontroverzní řeč, ve které mimo jiné kritizoval vládní opatření a očkování dětí, pro které je podle něj nemoc covid-19 neškodná. Televize Nova se od jeho vystoupení distancovala, nadační fond Neuron poté ukončil se svým zakladatelem spolupráci.

## 8. Danuše Nerudová

Bývalá rektorka Mendelovy univerzity v Brně, vysokoškolská pedagožka a ekonomka Danuše Nerudová kandidaturu na nejvyšší post vážně zvažovala od roku 2021, oficiálně ji oznámila na konci května 2022. Rektorkou byla zvolena v roce 2018, a stala se tak první ženou v čele univerzity a zároveň nejmladší rektorkou v České republice. Do funkce ji jmenoval současný prezident republiky Miloš Zeman. Rektorkou byla do ledna 2022. Nerudová se narodila v roce 1979 v Brně, má dvě děti.



## 9. Petr Pavel



Petr Pavel (\*1961) je voják ve výslužbě, během své kariéry obdržel za své služby mnoho českých i zahraničních ocenění a vyznamenání. Během své kariéry sloužil u výsadkového útvaru zvláštního určení (dnes speciální síly), u kterých později působil už jako velitel i v různých funkcích ve vojenském zpravodajství. Zúčastnil se mise v bývalé Jugoslávii, za kterou získala armáda i ČR mezinárodní uznání. Zkušenosti má i s vojenskou diplomacií. Zastupoval armádu ČR na velitelstvích v Brunssumu, Monsu a ve vojenském výboru EU. Byl jmenován náčelníkem Generálního štábu AČR (2012–2015), byl zvolen předsedou Vojenského výboru NATO (2015–2018).

## 10. Denisa Rohanová

Narodila se 16. dubna 1975. Od roku 2017 je prezidentkou České asociace povinných, občanského sdružení zabývajícího se dluhovou problematikou. Rohanová oznámila svou kandidaturu na post prezidentky 1. dubna 2021, tedy na apríla. Původně se tedy spekulovalo o tom, zda se nejedná o žert. Rohanová však spekulace odmítla a potvrdila, že kandidaturu myslí vážně. V boji o Hrad bude nejprve usilovat o 50 tisíc podpisů.



## 11. Josef Středula



Předseda Českomoravské konfederace odborových svazů (ČMKOS) Josef Středula kandidaturu dlouho zvažoval. Zpočátku prohlašoval, že nad kandidaturou přemýšlí, vše však bude záviset na podpoře a názorech lidí. Poté, co jej opakovaně veřejně podpořil stávající prezident Miloš Zeman, kandidaturu oznámil v květnu 2022. O úřad se chce ucházet jako občanský kandidát, zahájil sběr potřebných 50 tisíc podpisů.

V čele nejsilnějších odborů v zemi stojí Středula od roku 2014, předtím byl od roku 2005 předsedou odborového svazu KOVO.

## 12. Tomáš Zima

Po absolvování pražského gymnázia vystudoval Fakultu všeobecného lékařství na Univerzitě Karlově, později své vzdělání rozšířil titulem z VŠE v Praze. Působil jako lékař i člen odborné komise. Postupně se z funkcí asistenta, přednosty ústavu, děkana a proděkana propracoval na nejvyšší post v rámci univerzity – v letech 2014 až 2022 byl rektorem Univerzity Karlovy.







### 13. Jiří Kotáb

Čtyřicetiletý rodák z Příbrami hodlá veřejnosti předvést, „že i osoby s tělesným postižením, za kterými nestojí bohatí mecenáši nebo drahé agentury, se mohou ucházet o nejvyšší úřad“. V Moravskoslezském kraji působí jako soukromý ombudsman. Pomáhá indisponovaným řešit problémy s pojišťovnami, lékaři či soudními spory. Rovněž lobbuje za větší bezbariérovost českých měst.

Kotáb se již od mládí potýká s III. stupněm invalidity. Nejsilnější dosavadní politické zkušenosti získal v Úsvitu Tomia Okamury, kde působil jako odborník na sociální politiku.

## **Informace pro volbu prezidenta České republiky 2023 - hlasování ve zdravotnickém a obdobném zařízení**

Pokud volič pobývá v době volby prezidenta v nemocnici, porodnici, sanatoriu, ústavu sociální péče nebo v obdobném ústavu a zařízení (dále jen "zdravotnické zařízení"), které se nachází v jiné obci nebo jiném volebním okrsku, než do kterého podle místa svého trvalého pobytu volič náleží, může v tomto zařízení hlasovat, a to:

### **na základě zápisu do zvláštního seznamu voličů (v případě dlouhodobějšího pobytu)**

Voliče by měla o možnosti zápisu informovat správa příslušného zdravotnického zařízení.

Údaje o voličích, kteří potvrdí zájem hlasovat na základě svého zápisu do zvláštního seznamu voličů, předá správa příslušného zdravotnického zařízení obecnímu úřadu nejpozději 9. ledna 2023 do 14.00 hod. (pro případné druhé kolo volby nejpozději 23. ledna 2023 do 14.00 hodin).

V době hlasování se dostaví do příslušného zdravotnického zařízení členové okrskové volební komise s přenosnou volební schránkou. Poté, co volič prokáže totožnost a státní občanství České republiky platným občanským průkazem nebo cestovním dokladem, komise mu umožní hlasovat. Hlasovací lístky a úřední obálku obdrží volič od členů okrskové volební komise.

### **na základě voličského průkazu**

Správa příslušného zdravotnického zařízení požádá příslušný obecní úřad nebo ve dny voleb příslušnou okrskovou volební komisi, aby zajistila hlasování ve zdravotnickém zařízení.

Voličský průkaz odevzdá volič členům okrskové volební komise, kteří se dostaví do zdravotnického zařízení s přenosnou volební schránkou. Poté, co volič prokáže svou totožnost a státní občanství České republiky platným občanským průkazem nebo cestovním dokladem, obdrží úřední obálku spolu s hlasovacími lístky a může hlasovat.

### **Volič má trvalý pobyt ve stejném volebním okrsku, ve kterém se nachází zdravotnické zařízení**

V tomto případě volič nepotřebuje voličský průkaz ani nemusí být zapsán ve zvláštním seznamu voličů. Stačí, aby požádal obecní úřad nebo i ve dnech voleb "svou" okrskovou volební komisi o to, aby mohl hlasovat mimo volební místnost. Okrsková volební komise vyšle k voliči dva své členy s přenosnou volební schránkou, úřední obálkou a hlasovacími lístky.

*Ing. Daniel Sitko, vedoucí přímé péče DZR*

### Proběhly komunální volby

Letos proběhly komunální volby, kdy se volil starosta obce a jeho zastupitelstvo. Několik dní před volbami byly klientům rozdány volební lístky a sociální pracovníce jim vysvětlila, jak lze volit. Klienti měli možnost zaškrtnout celou stranu nebo 7 kandidátů.

V pátek 23. 9. 2022 proběhly samotné komunální volby, kde i naši klienti DZR měli možnost volit a dát hlas straně nebo lidem, které znají. Voleb se zúčastnilo 20 klientů, což je skoro polovina. Jsme rádi, že klientům není osud obce lhostejný a k volbám šli a vyjádřili tak svůj názor.

Starostou obce Loučka se stal pan Pavel Maček a místostarostkou paní Marie Mikulová.

| Voliči<br>v seznamu | Vydané<br>obálky | Volební<br>účast v % | Odevzdané<br>obálky | Platné<br>hlas |
|---------------------|------------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 372                 | 219              | 58,87                | 219                 | 1 400          |

| Kandidátní listina |                                 | Hlasy |       |
|--------------------|---------------------------------|-------|-------|
| číslo              | název                           | abs.  | v %   |
| <u>1</u>           | Hasiči a jejich příznivci       | 265   | 18,93 |
| <u>2</u>           | Pro Loučku společně             | 562   | 40,14 |
| <u>3</u>           | POCTIVĚ, S ROZUMEM, PRO VŠECHNY | 573   | 40,93 |

### Posttraumatická stresová porucha

Co to je?

Psychické trauma vniká v situaci, kdy člověk prožije stav tísně, akutního či opakovaného ohrožení. Tuto reakci ovlivňují následující faktory:

1. událost a její závažnost a konkrétní dopad na oběť
2. zda jde o jednorázové či opakované traumatizování (člověk je schopen se lépe vypořádat s jednorázovým traumatem, než s opakovaným, který zanechává závažné následky)
3. aktuální stav a životní situace (pokud se jedinec už před takovou událostí nachází v obtížné životní situaci, či trpí onemocněním, jsou jeho šance na zvládnutí výrazně menší.)
4. vrozenými a získanými schopnostmi reagovat ve stresu, zvládat zátěž
5. zásadní je sociální síť (rodina, přátelé, kolegové v práci)

Pokus je traumatická zkušenost buď natolik extrémní, nebo má jedinec menší možnosti situaci zvládnout, hrozí, že příznaky akutní reakce na zátěž přejdou do posttraumatické stresové poruchy (dále jen PTSP) pro pracovníky v sociálních službách je zásadní, aby dokázali zhodnotit schopnost konkrétního člověka zvládnout zátěž, kterou mu trauma přináší. Je nutné mapovat situaci celkově, protože trauma může mít dopady na řadu oblastí.



Ovlivňuje schopnost pracovat, zvládat péči o sebe i jiné osoby v rodině, vést domácnost a podobně. Zvláště zranitelné skupiny lidí pak kromě samotného traumatu upadají do problémů právě proto, že nezvládnou běžně fungovat. PTSP je stav, který následuje po psychicky silném prožitku, který vyvolává extrémní negativní emoce (strach, úzkost, obavy o život).

Příznaky:

1. flashback (nekontrolovatelná vzpomínka na traumatickou situaci se silnými emocemi, kdy člověk nerozliší, kdy jde o vzpomínku a kdy o skutečnost)
2. neschopnost vybavit si některé momenty událostí
3. pocit odcizení
4. vyhýbavé chování, kterým se člověk brání vzniku traumatických vzpomínek
5. úzkost, deprese, plačtivost, podrážděnost
6. tělesné příznaky (bušení srdce, dechová tíseň, nevolnost, nechutenství, třes, tendence k přejídání se)



Setkání s traumatizující událostí způsobí narušení pocitu jistoty a bezpečí, a to vede ke dvěma situacím:

1. člověk podvědomě vyhledává ohrožující situace a doufá, že je zvládne
2. člověk se uzavře v bezpečí domova a omezí životní aktivity (přátele, rodina, koníčky)

Obě varianty znemožňují člověku normálně žít, proto je dobré, aby pracovníci podporovali klienta ve snaze vrátit se ke svému životnímu stylu.



Jako u jiných psychických poruch je účinná kombinace psychoterapie, zaměření se na denní režim, případně cílená farmakoterapie. Zotavení urychluje podpora okolí včetně pomoci s řešením následků traumatické události.

*Mgr. Ludmila Mikulková, sociální pracovnice DZR Loučka*

## ZÁBAVA A VOLNÝ ČAS

V tomto díle našeho zpravodaje nás opět čeká porce zajímavostí, tak si ji užijte.

1. Pokud jste pravák, máte tendenci žvýkat jídlo na pravé straně úst.
2. Pokud jste levák, máte tendenci žvýkat jídlo na levé straně úst.
3. Aby vyprodukovaly kilo medu, musí včely sesbírat nektar z více jak čtyř milionů květů.
4. Heroin je obchodní značka morfinu, prodávaného kdysi firmou 'Bayer'.
5. Turisté navštěvující Island by měli vědět, že dávání spropitného v restauraci je považováno za urážku.
6. Lidé v nudistických koloniích hrají ze všech sportů nejvíc volejbal.
7. Astronauti nemohou říhat - v kosmické lodi není zemská přitažlivost, která by oddělila tekutinu od plynů v jejich žaludcích.
8. Starověké římské, čínské a germánské společnosti často užívaly moč jako ústní vodu.
9. Mona Lisa nemá obočí. V době renesance bylo v módě je holit!
10. Z důvodu rychlosti, kterou Země obíhá kolem Slunce, je nemožné, aby zatmění Slunce trvalo víc jak 7 minut a 58 vteřin.
11. Googol je název čísla s milionem nul. Z toho se vyvinul název Google (internetový vyhledávač).
12. Sklo se rozloží za milion let, což znamená, že se nikdy neopotřebuje a může být nekonečněkrát recyklováno!
13. Zlato je jediný kov, který nekoroduje, i když by bylo zakopáno v zemi tisíc let.
14. Jazyk je jediný sval vašeho těla, který je upevněn pouze na jednom konci.
15. Pokud přestanete mít žízeň, potřebujete se napít. Když je lidské tělo dehydrováno, mechanismus žízně se vypne.
16. Každým rokem 2.000 000 kuřáků buď přestane kouřit, nebo zemře na nemoci vyvolané tabákem.
17. Nula je jediné číslo, které nemůže být vyjádřeno římskými číslicemi.
18. Když se po jídle napijete vody, snížíte kyselost v ústech o 61 procent.
19. Arašídový olej je používán k vaření na ponorkách, protože nekouří, pokud není zahřát na víc jak 230°C.
20. Hučení, které slyšíme, když dáme mušli k uchu, není zvuk oceánu, ale zvuk krve proudící v žilách ucha.
21. Devět z deseti živých organismů se vyskytuje v oceánu.
22. Banánovník se nemůže sám reprodukovat. Může se rozmnožovat pouze s pomocí člověka.
23. Letiště ve vyšších výškách potřebují delší startovací a přistávací dráhu z důvodu nižší hustoty vzduchu.
24. Zub je jediná část lidského těla, která se sama nedovede zahojit.
25. Ve starověkém Řecku hození jablka dívce bylo tradičním požádáním o ruku. Dívka přijala chycením jablka.
26. Inteligentní lidé mají ve vlasech obsaženo více zinku a mědi.
27. Ocas komety vždy směřuje od Slunce.



28. Kofein zvyšuje účinek aspirinu a dalších léků proti bolesti, proto je přidáván do některých léků.
29. Vojenský pozdrav pochází ze středověku, kdy rytíři zvedali hledí svého brnění, aby ukázali svou totožnost.
30. Pokud budete na dně hluboké studny nebo vysokého komínu a podíváte se nahoru, uvidíte hvězdy i uprostřed dne.
31. Když člověk umírá, poslední ze smyslů, který ztrácí je sluch. První ztratí zrak.
32. Ve starověku si neznámí lidé podávali ruce, aby ukázali že v nich nemají zbraň.
33. Jahody jsou jediné ovoce, jehož semena rostou vně plodu.
34. Avokádo má nejvyšší počet kalorií ze všeho ovoce - 167 kalorií na sto gramů.
35. Měsíc se každým rokem vzdaluje od Země o pět centimetrů.
36. Země se stává každým dnem těžší o 100 tun z důvodu dopadajícího vesmírného prachu.
37. Z důvodu přitažlivosti zemské není možné, aby hory byly vyšší než 15.000 metrů.
38. Vojáci musí zrušit krok, když pochodují po mostě, protože by mohli způsobit vibrace dostatečné k tomu, aby se most zbortil.
39. Na rovníku váží všechno o jedno procento méně.
40. Na každý další kilogram, o který se zvýší náklad vesmírné rakety, je třeba při startu přidat 530 kilogramů paliva.
41. Písmeno J se nevyskytuje v periodické tabulce prvků.
42. A poslední, ale neméně důležité: V roce 2011 měl červenec 5 pátků, 5 sobot 5 neděl. To se údajně stane jednou za 823 let!

## Vtipy



*Ve škole: „Jak se nazývá savec, který nemá zuby?“  
„Dědeček.“*



*Pepíček se chlubí při příchodu ze školy:  
„Maminko, dneska jsem se nejvíc hlásil.“*

*„To jsi šikovný. A co chtěla paní učitelka vědět?“  
ptá se maminka.*

*„Kdo rozbil okno,“ odpoví Pepíček.*

*Pepíček: „Pančelko, můžu být potrestaný za něco,  
co jsem neudělal?“*

*Paní učitelka: „Ne, Pepíčku.“*

*Pepíček: „Tak já hlásím, že jsem neudělal domácí  
úkol.“*

*Prohlíží si Pepíček v muzeu antickou sochu bez  
paží, pod kterou je nápis: Torzo vítěze.*

*Pepíček: „To bych rád viděl, jak musel vypadat  
ten poražený.“*

*Pepíček se ptá tatínka: „Tati, indiáni se malovali,  
když se chystali k boji, vid?“*

*„Přesně tak,“ odpoví tatínek.*

*„Tak si dej pozor na mámu. Je v koupelně a něco  
chystá,“ říká Pepíček.*

*Přijde Pepíček do hospody, posadí se ke stolu  
a říká servírce:*

*„Dvě deci červeného vína.“*

*„A kolikpak je ti let, chlapečku?“ zajímá se  
servírka.*

*„Osm.“*

*„A to by ti nestačil džus?“*

*„Stačil, ale chybí mi dvě koruny.“*

## **Na závěr pár nejtěžších českých jazykolamů pro zlomení jazyka ☺**

Utlum tu hubu a kup tu kupu hub!

Sčeš si vlasy z čela a osuš si šosy!

Řekni Lili, nalili-li liliputáni liliím vodu!

Nenaolejuje-li tě Julie, naolejuji Julii já.

Strýc Šusta suší švestky: pět švestek, šest  
švestek, pět švestek, šest švestek, ...

Byly přiřčeny přiřčené ceny, tak z čeho chceš  
sčítat?

Naše okenice je ze všech okenic ta nejokenicovatější.

V hlavní roli lorda Rolfa hrál Vladimír Leraus a na klavír hrála Klára Králová.

Tři tisíce tři sta třiatřicet stříbrných křepelek přeletělo přes tři tisíce tři sta třiatřicet stříbrných střech.

Kyklop koulí kouli od poklopu ku poklopu.



## **Redakční rada Domovského zpravodaje**

Dalibor Maniš, Ing. Daniel Sitko, Mgr. Ludmila Mikulková, Michaela Vašíčková, Ludmila Divoká, Michaela Fojtíková