

# DOMOV PRO SENIORY



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

# *Zámecký zpravodaj*

---

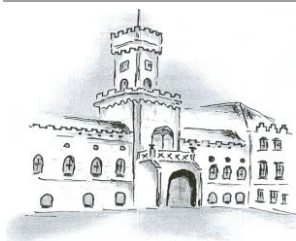
Časopis Domova pro seniory Sokolnice

---



**VII. ročník      9. číslo      září 2017**

## *Informace z domova*



Milé kolegyně, vážení kolegové, vážení klienti, vedení domova upozorňuje na plánované přerušení dodávky elektrické energie, které proběhne ve dnech 5.9., 19.9. a 21.9. od 8,00 do 16,00 hodin.

Dále oznamujeme všem klientům i zaměstnancům domova, že dne 21.9. proběhne na oddělení II.E (Hájenska) taktické požární cvičení. Prosíme, abyste dodržovali veškeré organizační pokyny pořádajících složek. Děkujeme.

Ing. Antonín Sedláček  
vedoucí ekonomického úseku

## *Poděkování*

My, klienti ze Sokolnic, bychom chtěli poděkovat vedení domova důchodců v Újezdě u Františka a panu řediteli Jízdnému za to, že jsme se mohli zúčastnit „Tanečků“, kde nás srdečně všechny přivítal. Děkujeme celému personálu a sestřičkám, které nás tentokrát přivítaly jako krásné indiánky. Připravily pro nás jak zábavu, tak pohoštění a nezapomenutelný zážitek.

My, klienti, pokud nám to zdravíčko dovolí, tak si taky rádi zatančíme a zazpíváme. Děkujeme také paní Irence Kusákové a panu Ladislavovi, že nám tak krásně hrají a zpívají. Jsou to písničky našeho mládí a krásné lidové, které nám rozproudí krev. Ve vaší krásné jídelně se cítíme jako doma.

Nesmíme opomenout naši sestřičku Ivanku z I.B oddělení a pana řidiče Grumla, kteří nám umožní, že tam můžeme být. Mají velkou zásluhu. My, klienti ze Sokolnic, Vám všem děkujeme, že se můžeme vždy zúčastnit.

Děkují klienti ze Sokolnic

## *Návštěva premiéra ČR*

V pátek 11.8.2017 se v odpoledních hodinách v našem domově uskutečnila beseda s předsedou vlády České republiky panem Mgr. Bohuslavem Sobotkou. Nebyla to jeho první návštěva mezi našimi seniory, tentokrát ale poprvé přijel jako pan premiér.

Beseda byla živá zejména proto, že pan premiér pochází z nedaleké vesnice, a tak si ho několik našich seniorů pamatovalo ještě jako malého chlapce. Věděli, kam chodil do školy i kam jezdíval na prázdniny, společně zavzpomínali i na jeho babičku. Řeč byla také o důchodech a o mzdách pracovníků v sociálních službách.

Svou návštěvu ukončil pan premiér prohlídkou terapeutické zahrady a zápisem do kroniky domova.

Mgr. Eva Stiborová





# Pozvánka na Mezigenerační den

**Byla vojna byla...**  
sobota **16.9.** **byla...**  
**Sokolnice**

**Mezigenerační den**  
folklor » historie » vojáci » víno » hudba

**PROGRAM PRO DĚTI:**  
Hledání pokladu ruských kozáků, který je již léta ztracený.  
Házení dělostřeleckou koulí.  
Poznej, co patří do vojenské tormy a poznávání uniform.  
Střelba na terč lukem, přechod po laně.  
Slož správně puzzle Mohyly Miru a vymaluj svého vojáka.  
Koletoč, jízda na ponících a další atrakce pro děti...

**PROGRAM PRO DOSPĚLÉ:**  
Vojenské písně mužáckých souborů – lidové písně.  
Komentovaná ukázka výcviku jezdeckva.  
Přehlídka napoleonských uniform.  
Stánky s občerstvením (maso, pivo, tíma, burčák, sladkosti).

**10 hod.** Zahájení na Mohyle miru  
(prohlídka expozice bude zdarma)

**11 hod.** Pěší pochod do Sokolnic  
(účastníci akce se společně s vojáky přesunou cca 3,5 km)

**12–16 hod.** Program pro malé i velké  
V zámeckém parku Domova pro seniory budou celé odpoledne probíhat soutěže a atrakce pro děti, rodiče a prarodiče... Hudba, historie, zpěv, vojáci...

Ukončení akce v 16,00 hod. **Vstupné dobrovolné.** Změna programu vyhrazená!

**Byla vojna byla**  
Akce Acaballado



**ACABALLADO**  
koupě · lidé · bistorie



Domov  
pro seniory



Sokolnice



Újezd u Brna



## *Ohlédnutí za srpnem*

### *Co se událo v měsíci srpnu na I. A oddělení?*

Prázdniny jsou nadobro fuč. Srpen se pro nás stal velmi příjemným měsícem. Bylo krásně slunečno. Zámecký park byl svědkem našich procházek. A nejen nohy dostávaly v srpnu zabrat, i jazyk, panty a šedá mozková kůra pracovaly efektivněji než Resslerův lodní šroub. Nejdůležitější pro nás ale byly již zmíněné procházky na sluníčku. Taky musím vypíchnout naši návštěvnost v zámecké knihovně. Tím se loučím. Mějte se pěkně ☺

Naděžda Krošláková, Dis.- 1.A oddělení

### *Co se událo v měsíci srpnu na I.B oddělení?*

Léto se nám přehouplo do své druhé poloviny, dny jsou stále pěkné a my se s klientkami snažíme trávit co nejvíce času v zámecké zahradě. Čteme si tam knihu a povídáme na různá témata. Prostě jen tak užíváme krásných letních dnů.



Ke konci měsíce jsme si společnými silami připravily něco lehce cizokrajného na zub, tzv. tzatziki. To je řecký způsob okurkového salátu. A musíme uznat, že nám to moc v tom teplém létě chutnalo. Bylo to velmi osvěžující☺ Už se těšíme, co nám září nadělí.

Ivana Dvořáková, Dis. – I.B oddělení

---

### *Co se událo v měsíci srpnu na II.C oddělení?*

---

Srpen je ve znamení končících prázdnin a dovolených. Počasí se vyvedlo, slunce nás neustále opékalo, ale i dopalovalo. Někteří klienti svůj volný čas trávili výhradně na sluníčku s cigaretou a kávou. Teploty stoupaly do výšek, kde se již špatně snášejí. Naštěstí, většina z nás má tuhou kořínek, a nenechali jsme se porazit. Navštívil nás premiér Sobotka, který nám zodpověděl naše dotazy, i se s námi některými vyfotil. Teplo nám zpříjemňovaly děti z příměstského tábora Rodinného centra v Sokolnicích, které plně využívaly našich prostor na dvoře, v parku i v zahradě. Naši Draci reprezentovali Jihomoravský kraj v Moravském poháru v petanku ve Zlíně, kde obsadili krásném 5. místo z 11 družstev. Blahopřejeme.



Iva Hermanová- II.C oddělení



## *Nabídka aktivitací v září*

### *I.A oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů**

- Pátek 1.9.** Povídání o škole  
**Středa 6.9.** Kuželky  
**Středa 20.9.** Křížovkářská liga

### *I.B oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů**

**Pondělí** - předčítání z knihy Vlasty Javořické od 13:00

**Středa** - cvičební skupina od 10:00

**Čtvrtek** - předčítání z knihy Vlasty Javořické od 13:00

**Čtvrtek 7.9.** „Jdeme do kina“ – film na přání - od 9:30

**Středa 6.9.** Výlet na taneční posezení v Domově U Františka - od 14:00

**Čtvrtek 21.9.** Křížovkářská liga – od 14:00

### *II.C oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů**

**Úterý 12.9.** Trénink paměti s panem Chourou – od 9:30

**Čtvrtek 21.9. Procvičování jemné motoriky**

**Každé úterý, středa, čtvrtek od 13,00 – čtení na přání – Kája Mařík**

## *Nabídka celodomovních aktivit v září*

- Pátek 1.9. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*
- Středa 6.9. PRODEJ OBLEČENÍ** *od 9:00 hodin v kantýně*
- Čtvrtek 7.9. KUŽELKY** *od 13:30 hodin na hřišti  
od 9:30 hodin*
- Pátek 9.9. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*
- Pondělí 11.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Úterý 12.9. TURNAJ V KUŽELKÁCH V Centru pro seniory Letovice**  
*odjezd ve 8:30 hodin od vrátnice*
- Úterý 12.9. TRÉNINK PAMĚTI S PANEM CHOUROU-**  
*od 9:30 hodin na odděleních*
- Čtvrtek 14.9. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA**  
*od 9:30 hodin na odděleních*
- Pátek 15.9. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Sobota 16.9. „MEZIGENERAČNÍ DEN – BYLA VOJNA BYLA  
- SPOLEČENSKÁ AKCE PRO CELÉ RODINY SE  
SOUTĚŽEMI S NAPOLEONSKOU TÉMATIKOU**  
*od 10:00 hodin na Mohyle míru*
- Středa 20.9. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA**  
*od 9:30 hodin na odděleních*
- Čtvrtek 21.9. POŽÁRNÍ CVIČENÍ – HÁJENKA“ - NÁCVIK  
EVAKUACE KLIENTŮ V PŘÍPADĚ POŽÁRU OBJEKTU**

**Pátek 22.9. ZPÍVÁNKY**

*od 10:00 hodin  
od 10:00 hodin na I.A oddělení*

**Pondělí 25.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY**

*od 10:00 hodin na I.A oddělení*

**Středa 27.9. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA**

*od 9:30 hodin na odděleních*

**Pátek 29.9. ZPÍVÁNKY**

*od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Klienti budou včas upozorněni, pokud dojde ke změně termínu nebo aktivity z organizačních důvodů.

## *V měsíci září slaví své narozeniny*

*Antl Rudolf  
Cenková Věra  
Klusáková Květoslava  
Kunderová Věra  
Nosál František*



*Šrámek Miroslav  
Štěpánková Ludmila  
Vičarová Marie*

*Naši zaměstnanci:*

*Krbílek Oldřich*

*Penčáková Zuzana*

***Blahopřejeme!***

## *Vítejte mezi námi!*

*Weinhauerová Olga  
Bojanovský Vladislav  
JUDr. Beránková Jarmila*

*I.B oddělení  
I.A oddělení  
II.C oddělení*

## *Hrajeme si se slovíčky*

### SPOLEČNÉ POJMY

Najděte pojem, který má dva různé uvedené významy.

1. vozidlo na přepravu těžkých předmětů v továrních halách - plaz vyhřívající se na slunci
2. stoka-televizní stanice
3. špatná minulost-sraženina na povrchu tekutiny
4. chránič nohou u hokejových brankář-stavební hmota
5. luční květina-ozdoba na vánoční stromeček
6. soubor map-druh látky
7. ulomená část-matematický výraz
8. zbytek cigarety-druh ptáka

Dnešní příspěvek dodala paní Helena Procházková, ošetřovatelka z II.C oddělení

## ***Příměstské tábory 2017***

Už třetím rokem připravujeme pro děti o prázdninách dva týdny plné zábavy. Letos jsme zažili Pirátské dobrodružství a vydali se na cestu Kolem světa za 5 dní.

### **Pirátské dobrodružství**

První týden jsme se s malými dětmi proměnili na piráty a zažili velké Pirátské dobrodružství. Starý sklerotický pirát zapomněl, kam ukryl poklad, ale občas si vzpomněl na nějakou indicii, která vedla k mapě pokladu. Pomohli jsme mu mapu najít a sestavit a on se s námi na oplátku o svůj poklad rozdělil. Nebylo to však jednoduché. Každý den jsme museli dokazovat, že jsme hodni jeho lupu a jsme opravdovými piráty: vypadáme jako piráti, umíme ovládat loď, víme jak se udržet fit na dlouhých plavbách, zvládneme odrazit útoky nepřátel, poznáme mořské živočichy a hlavně složíme závěrečné pirátské zkoušky. Velice nám pomohly naše dva výlety. Na plavbě po řece Moravě jsme se naučili řídit loď a v Živé vodě v Modré jsme zase viděli spoustu ryb a jiných zvířat žijících u vody.

Všichni naši malí piráti čekatelé prošli na výbornou a stali se opravdovými piráty, našli poklad a doufáme, že si to s námi pořádně užili.

### **Kolem světa za 5 dní**

Druhý týden byl určen starším dětem. Vydali jsme se spolu s Julesem Vernem do Anglie roku 1872, kde v Reformním klubu naše cesta začala. Náš hrdina Phileas Fogg se vsadil o 20 tisíc liber, že objede svět za 5 dnů. A protože naše děti mají srdce dobrodruhů, vydaly se na cestu s ním. Jely všemožnými dopravními prostředky, navštívily spoustu zemí a zažily mnohá nečekaná dobrodružství. Již od začátku cesty je pronásledovala britská policie, která se milně domnívala, že pan Fogg ukradl peníze z banky. Na vlastní kůži si vyzkoušely projít Himálaj a vystoupat na jeho osmitisícovky v Technickém muzeu a projely se divokou krajinou Ameriky v Šiklově mlýně.

Celou cestu si pečlivě zaznamenávaly do mapy a psaly si cestovní deník. Naučily se také zdravit a děkovat v několika jazycích. Cestou se katé dozvěděly spoustu zajímavých věcí, díky nimž pak pomohly panu Foggovi vyhrát sázku. Pan Phileas dětem svoji výhru daroval a vůbec jim nevadilo, že bankovky jsou jen z jedlého papíru.

Moc jsme se bavili a těšíme se na příští rok.

Chtěli bychom poděkovat všem, kteří nám pomáhají už několik let s realizací táborů. Je to především Domov pro seniory, kam se na dva týdny přesuneme se všemi našimi "krámy" a "hlučnými" dětmi. :) Zaměstnanci DPS se o nás skvěle starají. Zámecké kuchyni jsme letos udělili hned tři michelinské hvězdy. Dále děkujeme také paní Zemanové z obchodu [www.oblecemedeti.cz](http://www.oblecemedeti.cz), která nám každý rok tiskne na trička naše loga a Hance Vaculínové z [www.vaculi.cz](http://www.vaculi.cz), která nám ušila nádherné pirátské šátky. Také Petrovi Mífkovi ze společnosti KORN, který nám několikrát přispěl na výtvarný materiál a lékárníčku. Moc si Vaší pomoci vážíme.

Mgr. Irena Zigmanová  
Rodinné centrum Sokolnice

## *Proč jsou někteří lidé zlí?*

### **Zatrplost ve stáří dokáže rozkmotřit celou rodinu. Proč jsou někteří lidé zlí?**

Lidé umějí být zlí. Jenže když se podívám více pod slupku té seniorské zatrplosti až zloby, vídám leccos. Ovšem, jsou mezi námi lidé opravdu citově ploší, asociální – a nebudu vám je tady obhajovat ani vykládat, že za to může jejich dětství. Je mnoho příčin, které seniory a velmi nemocné lidi vedou k zatrpklému bytí až tyranizování okolí. Většinou se vyděšeně ptáme, kde se to v nich bere? Jejich rodiny, přátelé nebo sousedi jenom kroutí hlavou. Někteří z nás „povinnou“ problematickou péčí naplňují vlastní křížovou cestu, danou příbuzenstvím. V postavení oběti vlastní slušnosti vše trpce snášejí – a je jim jenom hůř a hůř. Kde se to bere? Celkem dobře při

své práci navazují vztah s lidmi, kteří prostě museli být v životě tvrdí. Jak muži, tak ženy. **Museli přežít válku, přidělové systémy, nedostatek, všudypřítomný strach z politických tlaků.** Vytvořit bezpečí pro své děti, postarat se o ně. Byli tvrdí v první řadě k sobě.

My je dnes porovnáváme se sebou, aniž bychom rozuměli době, kterou prožili, vítězstvím a prohram, které mají za sebou. Tvrdost, s jakou sami se sebou zacházeli, jim někdy navozuje nepochopení pro způsob našeho života. **Všude se plýtvá, máme zprávy o nebezpečích, která hrozí třeba kvůli odpadům** – ale vesele spotřebováváme a vyhazujeme a děláme binec dál. K tomu nikoho nezajímají jejich názory, přísnost, moralizování, opravdu i nepřátelství.

*NECHÁPEME KOŘENY, Z NICHŽ VZEŠLY, NECHÁPEME POSTOJE, KTERÉ JIM POMÁHALY PŘEŽÍT (POD JAKÝMKOLIV PRAPOREM) A TÍM SE OSVĚDČILY.*

Dalšími lidmi, kteří se mohou jevit až velice zlými, jsou lidé opečovávaní někým, kdo je na pokraji sil. Zním mnoho pečujících, kteří se sotva sami hýbou, většinou naříkají na záda, protože se (hlavně ženy) tahají a dřou se svým drahým. **Je správné trvat na tom, aby třeba sedmdesátiletá nebo ještě starší žena sama přetahovala, obracela, umývala a koupala jakkoliv nevládného člověka?** Slyšela jsem třeba obranná slova takové paní, že dotyčný by nesnesl, kdyby na sebe nechal sáhnout někoho „cizího“. Že ona je z rodiny, která se o své lidi vždycky postarala atd. Zním již alarmující případ, kdy po roce od šetření manžela dáma přes osmdesát sama řeší problém se schody, domácností a péčí, protože má kýlu, nemocnou páteř a srdce, přestávají ji poslouchat ruce. Tenhle manžel již musel strpět pomoc další osoby, ale je opravdu hodně zatrpklý, ženě nevěří, když celý den stejně nic moc nedělá...

*JAKO BY MĚL CELÉ ROKY KLAPKY NA OČÍCH, NECHTĚL  
VIDĚT ANI POMYSLET, KAM BY JAKÁKOLIV ZMĚNA V PÉČI  
VEDLA DÁL.*

Jako mnoho jiných se bojí především o svou vlastní pohodlnou současnost – *to víte, začne se s prací někoho cizího a za chvíli mě šoupnou do ústavu.* Bohužel právě tam svůj život víc a víc vehementně tlačí. Takový důvod pro „zlo“ vypadá logicky, vidíte. S tímto postojem však vídám související projevy opravdu těžko uvěřitelné zloby vůči okolí. **Ano, skutečně jsou mezi námi lidé, kteří dovedou znechutit život každému, kdo by jim chtěl nebo musí (a musí?) pomoci.** Nadávají, kritizují, popichují ostatní proti sobě. V krátké době po sobě jsem se setkala s několika takovými příběhy a vzpomněla si, že jsou jako přes kopírák shodné s dalšími z mé korespondence. Hodně často se tu popisují stárnoucí ženy.

*Například paní, s níž se život moc nemazlil, děti jí byly na obtíž. Vždycky jim nadávala, vyhazovala je hned po škole z bytu. Nikdy nebylo možné se jí zavděčit, sprostá, hulvátská, na všem viděla něco špatného, věčně každému věštila krach a spokojeně jásala, když se něco potvrdilo. Děti se však pokaždé matky ujaly, když došlo k nemoci, jakékoliv. A vždycky se trápily a snad tím dělaly té dotyčné největší potěšení. Trpěly sekýrováním, ponižováním, spiklenectvím dětí-vnuků proti sobě, naschvály, rozbíjelo to partnerské vztahy. (Jeden zeť radši z domu utíkal, aby na tu „babu“ nevzal její vlastní hůl.) Vždyť matku mám jen jednu, vzdychaly ty trápené děti.*

**Dcery, snachy, sestry, dokonce i vnučky den za dnem sklánějí hlavu a táhnou péči.** Dělají ze sebe oběti, dokonce nahrávají na to, aby jednou samy byly obětmi dalších lidí. Oběti však nejsou ceněny, rozhodně vůbec ne trýzniteli. Hodí se k zažití skvělého pocitu moci. Oběti si dokonce vstíjí znaky v chování, které na ně mohou navést trýznitele další. Vraťme se k těm „zlým“. Ty ženy, pět nebo šest by



jich mohlo být, o kterých mi vypověděly jejich nešťastné děti, měly společnou jednu zásadní věc: selhání. **Kdysi na počátku vlastního dospělého života selhaly a rozhodly se, že za to může kdokoliv jiný, než ony samy.** Vršily ve svém rodičovství a soukromí jednu chybu na druhou a reagovaly dalším a horším chováním, někdy i pitím nebo promiskuitou, vybíjením vzteku a agresí, případně naopak těžkým chladem vůči nejbližším. Mají snad najednou sebe samu otočit a přijmout, že je někdo lepší, než ony?! Zázraky tohoto druhu ani Lurdy nezvládnou.

*V DNEŠNÍM SKROMNÉM VÝČTU PŘÍČIN KONFLIKTŮ SE MI OBJEVUJÍ SNAD NEJČASTĚJŠÍ ZÁDRHELE: SMUTNÉ ZÁPASY O VLASTNÍ OSOBNOST.*

Člověk nemůže přijmout, že mizí jeho paměť a roste závislost na okolí. Paměť, to jsme přece my! Naše jedinečnost, náš život. Strach z mizející paměti pokládám za jedno z nejhorších trápení, především u lidí osamělých. **Může mu odpomoci právě bezpečí rodiny, i když se zoufalé doufání, že je to jinak, často promítá do nařčení.** Vždyť každá věc, cestující divně po bytě, se dá vysvětlit jednoduše, něčím zásahem, nikoliv tím, že mizí a objevuje se „SAMA“, dokonce na velmi neuvěřitelných místech.

Vybavily se vám příběhy „herdekbab“ a „herdekdědků“ z okolí? Umožnila jsem vám trošku nahlédnout pod pokličku jejich stavu? Jistě, mohla bych se o mnohém dalším široce rozepisovat a polemizovat, ale to by bylo na několik knih. Soustředím se na základní možnost přístupu, který vám umožní nadhled a odstup. Díky němu se ulamují hroty, které by pečující příliš drásaly.

*JE TO PROSTĚ, STAŘÍ LIDÉ STEJNĚ JAKO DĚTI NELŽOU VE SVÝCH STAVECH.*

Někde je jádro pudla, příčina jejich chování. Ovšem najít ono jádýrko, to může být vrcholné umění. Okolí se totiž ponoří do viditelného a slyšitelného, nasadí si klapky na oči i uši. Především totiž velmi osobně přijímá nadávky a obvinění, které ze sebe dotyčný chrlí. Jak může být tak zlý?! Tak zlá?! Jádrem pudla může být cokoliv, ale někde je. Nedožvíte se o něm přímo, z nadávek už vůbec ne. Můžete tipovat, pozorovat, hledat, co je jinak. **Člověk sám, i když je mladý, přece málokdy dokáže rozpoznat příčiny toho, jak právě jedná.** *Nemohl jsem se ovládnout, kaje se později. Bylo toho všeho už na mne moc...* Pokud je oslabený nemocemi a stárím, má člověk šanci mnohem menší, Nedokáže nám často ani pořádně napovědět.

### *JAK JSEM JIŽ ZMÍNILA, VELMI TÍŽIVÁ JE SAMA DNEŠNÍ REALITA.*

**Samota, strach z budoucnosti, z nedostatku, z kriminality, úrazu, nemocí, bezmocného ležení někde bez pomoci.** Staří lidé se setkávají s naším přehlížením, cítí se zbyteční, svět se mění rychleji, než se stačí zorientovat. Mají mnoho důvodů k tomu, aby se cítili zahnaní do kouta, aby (často v bolestech tělesných) očekávali jenom nepříjemnosti a třeba se i bránili předem. Staří lidé si jsou dobře vědomi své křehkosti. Důvodem bývá také změna, pocit nechtěného, nouzového řešení, které jim osud vnutil a oni (zase) prohráli. **Stali se závislími na novém prostředí, nejsou ve „svém“.** Nemoc, která je omezila tam, kde měli pocit, že jsou ještě dobří, leccos zvládají. Pokud byl člověk celý den víceméně sám, ani moc nevycházel, ale najednou „někdo rozhodl“ a je u rodiny, v pobytovém zařízení, dokonce snad na dvoulůžkovém nebo větším pokoji, může doslova trpět. Změnila se jeho míra intimity, musí se podřizovat pravidlům, která si nezvolil. Každý potřebuje svůj klid a kout, kde si ho nikdo nebude všimnat, když si to dotyčný nepřeje.

## *CHYLENÍ NADÁVEK A OBVINĚNÍ BÝVÁ PŘEDEVŠÍM VENTILOVÁNÍM NAHROMADĚNÉ ÚZKOSTI A NEJISTOT.*

Slova, vylétající ve zlosti, nikdo nevtačí zpátky ani párem volů. To víme všichni. Jenže pokud je necháte padnout nepovšimnutá k zemi, rozpadnou se jako podzimní listí. Zašustí a konec. Ostatně, copak sami neznáme úlevu, když se od plic vykřičíme, jakmile se děje něco k nesnesení? **Mnozí umíme přibrzdit včas – ale i tato dovednost věkem slábne.** Nebo jen chuť ovládnout se? Málokdo ví, že schopnost ovládnout vnitřní napětí souvisí také s nedostatkem tekutin. Posadme se, nalijme si pití a vyslechněme trápení. Možná se takhle v klidu dozvíme, co vlastně opravdu dotyčného trápí. Možná se dozvíme několik jiných, případně opakovaných nářků. **Pokud člověku, vzpouzejícímu se pravidlům, dáme dost času na rozmyšlenou, navrhneme alternativy, aby měl co odmítat, o něčem přece jenom rozhodne on sám.** Zachová si tvář a suverenitu, je důstojný i ve svém závislém postavení.

Všechna zlá slova a nadávky nás jenom upozorňují, že dotyčný má potíže, kterou nezvládá. Detail, se kterým si neví rady, avšak v jeho představách narostl a nabobtnal k nepřekonání. Často nám vypráví o vyložené prkotině, kterou si jeho mysl vybrala aktuálně jako zástupný problém, aby za ním skryla ten skutečný. **Pocity selhávání, úzkost z budoucnosti** – a často pošetilý pocit, že nadávky jsou mocenským nástrojem, kterým přinutí okolí šlapat jako hodiny a nepomýšlet na odlehčení – například strčením do „starobince“.

Věnujme svou pozornost právě základnímu faktu, že **je tu důvod pro rozčilení, nevrlost, agresivitu.** Nenapomínejme, nestupňujme napětí a rozrušení. Ulamujme hroty sporům. Později, po „vychladnutí“, se k tomu můžeme vrátit, připomenout, že takové chování není pro soužití dobré, že na nadávky nikdo není zvědavý. Nikdo to neslyší rád, **navíc je při jednání potřebný jistý náš nadhled a objektivita, nevyčítat.** I člověk, s nímž máme spor, potřebuje dál zachovat svůj

pocit důstojnosti. Dohoda o pravidlech je věcí, kterou doporučuji stanovit co nejdřív. Pořádek dělá přátele. Péče má přinášet úlevu potřebnému, ale také rovnováhu toho, co dávám a co mi to přináší. Toho, co dostávám a jak to přijímám.

*JE NAPROSTO NEŽÁDOUCÍ, ABY SE PÉČE STALA OTROČINOU!  
MLUVTE O TOM VŠICHNI, OTEVŘENĚ A BEZ URÁŽENÍ. NEJDE  
O MÁLO, JDE O VAŠE SPOLEČNÉ ŽIVOTY.*

Pokud bude rodinou promyšlena možnost péče i v nouzových podmínkách (dočasné pobyty mimo domov, více služeb pečovatelek a domácí ošetrovatelské péče zdravotnické), **prodlouží se tím právě to nejžádanější: pobyt doma, u svých blízkých.** A v pohodě, beze stínů zarputilosti až tyranie. Protože věřte, že ať jste byli kýmkoliv, péče našeho blízkého je tím nejcennějším vrcholem, kterého můžeme ve chvílích potřeby dosáhnout.

Převzato z internetu: autor Hana Mudrová

## *Nacistická blbost*

Stalo se někdy v roce 1944. kdy se v koncentračním táboře narodil chlapeček. Maminka neměla žádné mléko, ale její spoluvězenkyně Židovka mléko měla, proto chlapce kojila. Po jisté době nacisté zjistili, že ho kojila Židovka. Byl z toho velký problém, co s chlapcem - byl to Němec nebo Žid? Rozhodoval to jakýsi soud, který rozhodl, že chlapec může žít, ale nesmí se stát členem Hitlerjungen.

Za několik roků zanikla Říše a s ní i Hitlerjungen. Chlapec mohl žít jako normální člověk, i když nikdy nesměl vstoupit do Hitlerjungen. Jeho zákaz členství v Hitlerjungen mu ani nepřišel na mysl.

Tento případ ukazuje na nesmyslnost říšských zákonů a na jejich odlidštěnost. Ani zákony v naší tzv. lidově demokratické republice nebyly příliš rozumné. Zákon ze 70. let dokonce nařizoval, že mají být do škol přednostně přijímány děti z dělnických a rolnických rodin a děti funkcionářů. Zákony byly stejně nesmyslné jako zákony nacistické. Běda tomu, kdo se narodil ve "špatné rodině".

Dnes je situace úplně jiná. Nezáleží na třídním původu ani na rasové příslušnosti. Děti komunistů dnes nemají žádné překážky, aby se do škol dostaly (tu možnost neměly mnohdy chytré děti "kulaků"). Mohou dokonce studovat i v zahraničí. Zním jeden případ z Českomoravské vysočiny, kde děti tzv. "kulaků" nesměly nejen studovat, ale byly nejruznějším způsobem perzekuovány. Byli rádi, když se dostaly do normální školy, a ne do zvláštní. Byli pronásledováni nejen za to, že měli pár měřic navíc, ale i za to, že rodiče chodili do kostela. Dnes naštěstí není takový problém. Ať jsi syn kulaka či stranického funkcionáře máš stejnou šanci jako ostatní lidé.

Mgr. Josef Bobrovský, farář ČSCH, klient II.D oddělení

## *Chodníček*

Zámecké chodníčky ty já už dlouho znám,

moc rád po nich chodívám, když se cítím sám.

Okolo chodníčku jsou pěkné lavičky a já rád tam odpočívám, když  
mám smutek na duši.

Léto už nám sbohem dává, poslední vlaštovička na nás mává.

Blíží se ten podzimní čas, a my na jaře budeme vlaštovičky vítat zas.

Anna Konečná, klientka II.F oddělení

## *Předvolební zamyšlení*

Od doby, kdy jsme cinkali klíči, se stále výrazněji zvětšuje kontrast mezi těmi nahoře – horní elitou a názory nás, dole. Čím více přibývá nespokojenosti a odporu nás dolních, tím více se snaží horní vyšachovat nás dole.

Ale veškeré kroky těch nahoře ukazují, že se až tak nepoučili. Moc a majetek zaslepují dál. Nám dochází trpělivost, musíme se snažit je ohrožit. Stále na nás vymýšlejí nové šikany a doufají, že tím posílí svoji převahu. Jednoho dne musí tento přetopený kotel prasknout, jak už mnohokrát pamatuje historie. A potom přichází účtování, přichází nová elita a celé je to většinou opět fraška. Pro vrchní elitu i pro nás by bylo zdravější, kdyby se kotel nepřetápěl, ale jak zajistit, aby nás elita nezneužívala, jak zajistit, abychom nebyli pokořováni. Vytvářejí si nové instituce a úřady, zvyšují množství státních zaměstnanců. Stále se rozevírají sociální nůžky, čím více žije elita na náš úkor. Stále nás šikanují novými omezeními, kontrolami, postihy, nařízeními.

Kde jsou všichni dávní bojovníci, kteří měli bojovat proti elitě předlistopadové nebo polistopadové. Nebo se z nich-činovníků tzv. odboje stali živnostníci na úkor těch, co cinkali klíči? Mnozí z tehdejších bojovníků proti komunismu stále bojují stálé války. Kde je jejich hrdinské ohrožení výdobytků? Tady už asi nejde o frašku, ale tragédii. Jak často jsme v dějinách viděli, že revolucionáři, kteří smetli staré zlořády zavedli pak nové. Ne všechna dnešní elita pochází z „nás“. Mnozí sice ano, ale i mezi nimi mnoho z elity minulé. Prý pochopili svůj omyl. Stali se z nich zrádci myšlenek marxismu-leninismu, chtějí znovu kázat nám. Nekáží marxismus-leninismus, ale káží neomarxismus USA.

Není to nic nového, poučení najdeme také v Bibli, kde se říká, že „první budou posledními a poslední budou prvními“. I v dobách středověku někteří ze šlechtické elity byli k poddaným uznalí a vědomi si toho, že poddaný bude povolnější. I dnešní elitáři (někteří) zacházejí podobně, někdy uznale, jindy neuznale. Dnes má horní elita svoji moc omezenou volebním obdobím. Elita však dále říká nám však jste se nikdy tak neměli. V domnění, že když nám nasypou plná koryta v supermarketech budeme povolnější. A ano, ono jim to dost funguje. Problém ale je, že s tím plným hrtanem elita dostává nás tam, kde my být nechceme. Když cinkající klíči přivolávali demokracii. Tehdy jsme my netušili, že se nám na místo demokracie dostane demokratyry.

Nechci se zaplést do letošního jara, ale přesto se ve svém předvolebním zamyšlení chci dotknout února. Tehdy převzali moc komunisté a stali se díky SD elitou. Prý šlo o puč dnešní horní praví. Je to i dnešních učebnicích, já jsem to měl jinak. Jenže v tomto únoru nešlo ani tak o puč jako spíše o selhání tzv. demokratických elit, které se nedokázali domluvit (K.G + E.B). Navíc měli všichni ještě v živé paměti zradu západu v souvislosti v Mnichovem. Ještě čerstvá byla vzpomínka na nacistická zvěrstva páchaná ve II. svět. Válce na našem národě. Co snad můžeme komunistům vyčítat jako projevy puče bylo nerespektování demokratických principů po převzetí moci. Tady se nabízí porovnání s převratem. Zde se změnilo mnohé. Komunistický parlament zvolil antikomunistu presidentem. Mnozí z těch, kteří byli v tomto shromáždění i v době vlády jedné strany odstoupili, jiní přestoupili a jiní byli odstoupeni.

A kdo přišel po nich? Přišli noví demokraté z našich řad. Kdo je zvolil – NIKDO. Byli kooptováni – kamarád s kamarádem. A proto, vážení moji čtenáři tohoto měsíčníku nemá značku puče. Je neuvěřitelné, jak se nám všechny špatnosti komunistických elit vracejí. Někdy pomalu a tiše, někdy v plné parádě. Elita KSČ postupovala v padesátých letech podle zásady – Když se kácí les....a ty třísky létaly často. Přišla léta šedesátá připomínaná jako postupný náboj s veřejnou diskuzí s tehdejší kulturou. Dnes je hodně oblastí, kde se kulturní oblastí může jenom zdát. Obecný pokles kultury ještě více dotvářejí americké seriály a některé výtvořky z našich dílen – viz „Ovčáček“, které jsou angažovaným uměním ideologie 20. století.

Naše demokracie dostává stále více podobu demokraty. Ptejme se vlastně co to je demokraty? Jsou zde svobodné volby, svoboda slova je formálně zachována, ale politická média ovládá systém, který má zařídít, aby pouze určité názory byly veřejně diskutovány. Takto celé čtyři roky zařizuje SD vůči opozici i vlastní koalici. Důsledkem je neobjektivní obraz skutečnosti, že většina lidí v takovém státě žije v demokraty. Ubývá nám svobody, diagnóza naší svobody je vleklá smrt. Ale troufnu si říci, že máme dnes přeci naději v nastávajících volbách. Můžeme si zvolit nové vedení z vlastních řad, když se nám nelíbí stávající. Nemůžeme si ale zvolit nový společenský systém, a tak může nastat letargie a nám v opozici bude jedno, kdo nám bude velet.

RSDr. František Mahovský

klient II.E oddělení

Chcete mít svůj Zámecký zpravodaj? Pokud ano, je možné si ho zakoupit za 30,- Kč. Zeptejte se Vašich sestřiček.

---

váš Zpravodaj

---

Uzávěrka příštího čísla Zámeckého zpravodaje je 30.9.2017. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email [stiborova@ddsokolnice.cz](mailto:stiborova@ddsokolnice.cz)

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová, Věra Mrkvicová