

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



VIII. ročník 4. číslo duben 2018

Informace z domova



Vážené klientky, vážení klienti,
dovolte mi, abych Vám podal informace
k ceně stravného od 1.4. 2018.

Na začátku roku 2018 byly zpracovány kalkulace cen stravy v našem domově na základě vývoje cen surovin a skutečných nákladů na přípravu stravy (tzn. režie) v souladu s metodikou JMK. Na základě těchto propočtů byl vydán ceník stravného pro rok 2018 tak, aby tyto náklady byly plně pokryty platbou klientů.

V průběhu měsíce března jsme obdrželi od JMK závazné informace o výši přidělených finančních prostředků. Proti roku 2017 došlo k výraznému zvýšení dotací na provoz. Díky tomu si můžeme dovolit pokrýt část provozních nákladů na přípravu stravy z finančních prostředků domova. Proto jsme přistoupili od 1. dubna 2018 ke změně ceníku stravného, kde jsme snížili ceny stravného v položce „režie“ o 10,- Kč na 1 stravovací den. Normy a ceny vstupních surovin (potravin) jednotlivých jídel zůstaly beze změny. Další změnou je, že jsme se rozhodli podávat všem strávníkům bez rozdílu druhou večeři v ceně 6,- Kč. Tím došlo k srovnání cen u všech klientů, a tím i výraznému zjednodušení ceníku stravného.

Cena celodenní stravy nyní činí pro všechny klienty 170,- Kč (z toho suroviny 90,- Kč a režie 80,- Kč).

Vzhledem k tomu, že cena surovin zůstala stejná, nebo se dokonce u některých klientů navýšila, nedochází po snížení cen k žádnému snížení porcí jednotlivých jídel.

Pokud byste měli k objemu podávané stravy nějaké připomínky, neostýchejte se obrátit na vedoucí stravovacího provozu paní Lacíkovou, případně přímo na ředitele nebo ekonoma domova.

Ing. Antonín Sedláček

vedoucí ekonomického úseku

Ohlédnutí za březnem

Co se událo v měsíci březnu na I. A oddělení?

Měsíc březen bychom mohli nazvat „tragicko-komický měsíc“. Odhodit totiž zimní oblečení a ukázat světu přes zimu nahromaděné zásoby jídla v oblasti břišní partie a sedinky, vyžaduje velkou dávku smyslu pro humor. A ačkoli se na okolí smějeme a tváříme se, že nás naše zásobárna tuku nemůže rozhodit, v myšlenkách si zoufalstvím rveme vlasy z hlavy. Ale protože jsme chytrí, budeme se řídit heslem z knihy Zděnka Milera Krtkův den „Aby nebyl jak cent těžký, proběhne se kousek pěšky.“ Tak hurá na to.

V březnu vypukly velikonoční přípravy. Díky kolegyním, které nám donesly osivo, jsme s klienty sázeli velikonoční zeleň o sto šest. Před Velikonocemi jsme s klientkami upekly jidáše. A musím nás pochválit, povedli se. A poslední den před Velkým pátkem, tedy na zelený čtvrtek, jsme se s klienty i z jiných oddělení sešli na našem oddělení.



Pochutnali jsme si na výborné avokádové pomazánce, chlebu se sádlem a pažitkou, a došlo i na jidáše. Během této hostiny jsme si připomněli zvyklosti a tradice Velikonoc. Nemohli jsme ani opomenout ukřižování a znovuzkříšení Ježíše Krista a oslavili jsme příchod jara. Velikonoce vypukli Křížovou cestou, která vedla zámeckým parkem. Přeji Vám pěkné jaro a spoustu slunečných dní. I když občas by trochu sprchnout mohlo ☺

Naděžda Krošláková, Dis.-I.A oddělení

Co se událo v měsíci březnu na I.B oddělení?

V březnu na nás začalo sluníčko mávat prvními pozdravy, a tak jsme se začali připravovat na jaro a s ním spojené Velikonoce. S klientkami jsme vyráběly velikonoční beránky a ovečky, které jsme jely prodávat na JMK, kde se každoročně pořádají velikonoční trhy. S klientkami jsme si upekly velikonoční Jidáše. Těsto se na první pohled zdálo, že bude „nic moc“, ale nakonec nám Jidáše docela chutnaly ☺ .

V březnu nám na zámku začala Univerzita 3. věku. Tématem bylo trénování paměti. Z našeho oddělení se zúčastnily 4 klientky. A tak každé pondělí věnovali 1,5hodinky této bohubilé činnosti. Ve zbývajících odpoledních hodinách jsme pokračovaly v naší oblíbené četbě V. Javořické.



Ivana Dvořáková, Dis. – I.B oddělení

Co se událo v měsíci březnu na II.C oddělení?

Březnové počasí bylo chladné, větrné a bez deště. Ven se moc chodit nedalo. S klienty jsme procvičovali paměť-doplňovali přísloví a hledali slova opačného významu. Povídalý jsme si o vzniku svátku MDŽ-každá klientka dostala petrklíč, kterými jsme potom vyzdobily oddělení. Snad nám konečně odemknou jaro-první jarní den byl chladný-a bude hezky. Velikonoce letos byly hodně brzy, už koncem

března. Upletli jsme žíly, klientky z těsta vytvořily jidáše - (vyválely provaz, který připomíná, že se na něm oběsil Jidáš, když zradil Ježíše a z něho podle obrázku tvořily různé tvary. Myslím, že se dost povedly). Pochutnaly si na nich při odpolední kávě.



K velikonoční výzdobě jsme přispěli i svými obrázky. Na Zelený čtvrtek jsme byli pozváni k posezení na I. oddělení a povídali si o Velikonocích a velikonočních zvycích.

Helena Procházková- II.C oddělení

Nabídka aktivitací v dubnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

- Pondělí 2. 4. Reminiscence-vysazování zeleniny v zahradě**
- Čtvrtek 12.4. Jak jsme dříve bydleli a žili-procházka fotografiemi**
- Středa 18.4. Jarní úklid parku**
- Pátek 20.4. Slavnostní promoce Univerzity 3. věku**

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Čtvrtek 12.4. Výtvarné tvoření – „Jaro“

Úterý 24.4. Návštěva cukrárny v Otnicích

Čtvrtek 26.4. Výroba občerstvení na „Pálení čarodějnic“

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Úterý 3.4. Paměťové hry

Úterý 10.4. Terapeutické pečení

Čtvrtek 26.4. Pálení čarodějnic

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

Vycházky do parku podle počasí.

Nabídka celodomovních aktivit v dubnu

Úterý 3.4. ZVÍŘÁTKA V DOMOVĚ *od 10:00 hodin na odděleních*

Úterý 3.4. UNIVERZITA 3. VĚKU *od 13:30 hodin v jídelně*

Středa 4.4. MŠE SVATÁ *od 10:00 hodin na I.B oddělení*

Čtvrtek 5.4. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA *od 10:00 hodin na odděleních*

- Čtvrtek 5.4. PROCHÁZKA OPERETOU S VÍTĚSLAVEM VÍTEM**
od 13:30 hodin v jídelně
- Pátek 6.4. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*
- Pondělí 9.4. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*
- Pondělí 9.4. UNIVERZITA 3. VĚKU** *od 13:30 hodin v jídelně*
- Čtvrtek 12.4. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA** *od 10:00 hodin na odděleních*
- Pátek 13.4. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*
- Úterý 16.4. ZVÍŘÁTKA V DOMOVĚ** *od 10:00 hodin na odděleních*
- Středa 18.4. JARNÍ ÚKLID ZÁMECKÉHO PARKU ŽÁKY
ZÁKLADNÍ ŠKOLY SOKOLNICE**
od 9:00 hodin v zámeckém parku
- Čtvrtek 19.4. MUZIOTERAPIE U LŮŽKA**
od 10:00 hodin na II.C oddělení
- Čtvrtek 19.4. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA** *od 10:00 hodin na odděleních*
- Pátek 20.4. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pátek 20.4. UNIVERZITA 3. VĚKU – SLAVNOSTNÍ PROMOCE**
od 13:30 hodin v jídelně
- Pondělí 23.4. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*
- Čtvrtek 26.4. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA** *od 10:00 hodin na odděleních*
- Čtvrtek 26.4. PÁLENÍ ČARODĚJNIC S POSEZENÍM –**

VYSTOUPÍ BLOŇDÁCI Z OTNIC

Pátek 27.4. ZPÍVÁNKY

*od 13:30 hodin na nádvoří
od 10:00 hodin na I. A oddělení*

Pondělí 30.4. ZVÍŘÁTKA V DOMOVĚ

od 10:00 hodin na odděleních

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

V měsíci dubnu slaví své narozeniny

Bartušková Jiřina

Bureš Rudolf

Divácká Danuše

Hájek Josef

Hýblová Ludmila

Křišpínová Květoslava

Kroupová Anna

Macháčková Miluše

Slavíková Jaroslava

Ing. Šifaldová Bartošková Jitka

Uhlíř Ladislav



Vágnarová Květoslava

Vyberal Josef



*Kalvodová Ludmila
Majtnerová Jarmila
Švehlová Renata*

*Naši zaměstnanci:
Černá Pavlína
Dvořáková Ivana
Frýbortová Anna
Hoffmannová Dagmar
Kotlarová Olga
Nováková Blažena
Zejdová Jitka*

Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Vysvětlete význam těchto úsloví a rčení:

Ženu ani květinou.....

Jeden za osmnáct.....

Žádný strom.....

Kdo nepracuje.....

Kdo se bojí.....

Co je v domě.....

Co Čech.....

Jak k jídlu.....

Nechte to koňovi.....

Potrefená husa.....

Za málo peněz.....

Když dva dělají totéž.....

Kdo šetří.....

Škoda každé rány.....

Není kouře.....

Kdo si hraje.....

V nejlepším.....

Dvakrát nevstoupíš.....

Co tě nezabije.....

Dvakrát měř.....

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Nemám s kým mluvit. Co s tím?

Někdy za celý den neřeknou ani slovo. Někdy promluví jen s prodavačkou v obchodě nebo pozdraví sousedy. Single život má řadu specifických stránek a jednou z nich je to, že člověk nemá s kým mluvit. Někdy je to příjemné, někdy na zblbnutí.

Šestašedesátiletá Ilona se moc těšila do penze. Jenže v rok, kdy do ní nastoupila, jí zemřel manžel. Dvojitá velká životní změna si u ní samozřejmě vyžádala hodně úsilí, aby to všechno nějak ve zdraví zvládla.

„Když jsem se zhruba po roce smířila s tím, že zbytek života strávím sama, uvědomila jsem si, že to obnáší například to, že celé dny s nikým nepromluví. Já, která jsem celý život dělala sekretářku ve vedení velkého podniku, takže jsem celé dny zvedala telefony, vyřizovala všechno možné, přijímala návštěvy, žertovala s lidmi, kteří na sekretariát přicházeli. Komunikace byla mou hlavní pracovní náplní a myslím, že mi velmi dobře šla,“ vypráví.

Její dcera žije v Německu, jednou týdně jí telefonuje, často jsou v mailovém spojení. „Blízké kamarádky nemám, žili jsme s manželem dost uzavřeně. Byli jsme typ páru, který si stačí sám se sebou a nepotřebuje společnost. Takže teď jsem sama. Jsem ráda sama doma, ráda si čtu, ráda sleduju televizi. Tento způsob života mi až tak nevadí, ale občas si uvědomím, že veškerá moje komunikace za týden spočívala v krátkém telefonátu s dcerou, v pozdravu prodavače v krámu u nás na sídlišti a nanejvýš v dalším pozdravu sousedce, pokud jsme se náhodou potkaly, což se moc neděje, protože náš velký panelák je dost anonymní prostředí. Někdy si říkám, že za pár let možná přestanu umět mluvit,“ říká.

Podobné pocity má řada vdov, vdovců, rozvedených lidí vyššího věku, kteří už nepracují a většinu času tráví sami. Jejich komunikace s okolím je značně omezená. Někomu to nepřipadá divné, někdo nad tím přemýšlí. „Tuhle jsem se přistihl, že mluvím s kocourem, který se u mě objevil na zahradě. Zřejmě si myslel, že jsem bláznivý, tak už nikdy více nezavítal,“ říká třiasedmdesátiletý Stanislav a vypráví dál: „Žiju v domku se zahradou na konci cesty za městem, takže se běžně stává, že s nikým i dva týdny nepromluvím. Nakupovat jezdím do supermarketu, tam si nepokecám ani s prodavačkou. Nejbližší sousedé jsou mladí lidé, kteří celý den tráví v práci, takže se o víkendech jen tak lehce pozdravíme, když se náhodou potkáme u společných popelnic. Jediný blízký kamarád mi zemřel. Jsem rozvedený už přes dvacet let, celou tu dobu žiju sám. Často jsem na internetu, rád si čtu,

ale komunikace tváří v tvář v mém životě v podstatě neexistuje. Dcera říká, že jsem morous, který se straní lidí. Rád bych si občas s někým popovídal, ale kde a s kým? Dcera žije na opačném konci republiky, tak si jen občas zavoláme. A já nejsem typ, který by chodil do kroužků nebo na organizované akce pro seniory jen proto, aby nebyl sám. A tak prostě mlčím.“

Lidé, kteří nám povídali o svém mlčení, nejsou výjimeční. Rozdílly jsou v tom, jak kdo své mlčení způsobené samotou snáší.

Mlčení není zdravé

„Lidé jsou od přírody sociální tvorové a pokud se někdo dostane do situace, že dlouhodobě nemá s kým mluvit, není to přirozené, tudíž ani zdraví prospěšné,“ říká poradkyně v oblasti osobního rozvoje Markéta Tichá. „Právě lidé ve vyšším věku nesou samotu hůře, protože si uvědomují ty změny. Byli zvyklí chodit do práce, komunikovat, být v kontaktu s dalšími lidmi. Najednou o možnost sociální interakce přišli,“ doplňuje.

Psychologové používají termíny situační osamělost a chronická osamělost. Situační je ta, kdy se vypořádáváme s něčím odchodem, s něčí smrtí. Typický příklad: Rozvod a člověk najednou žije jiný život. Přejde domů, s nikým se nehádá, s nikým nemluví. Ale má práci, hledá si jiného partnera, je ve věku, kdy ví, že ho ještě něco v životě čeká. Chronická osamělost je mnohem těžší věc. Prožívají ji lidé vyššího věku, kteří žijí sami dlouhodobě. Vědí, že jejich děti jsou daleko a

nemají na ně čas nebo že na ně prostě kašlou. Nebo děti nemají. Nemají přátele. Buďto si v životě přátelství nehledali nebo jim, vzhledem k vysokému věku, už přátelé zemřeli. Jejich život je jednotvárný, bez sociálních kontaktů, bez vzrušení, bez plánování, co bude další den. Průvodním jevem chronické osamělosti je, že lidé nemají s kým mluvit. Když nad tím zapřemýšlejí, často zjistí, že třeba týden nevyslovili ani hlásku.

Půl milionu single seniorů:

„Čím je člověk starší, tím více lpí na rodině, na kontaktech s ní. Pro seniory ve věku nad osmdesát let je dokonce rodina a dobré vztahy s ní na prvním místě. Uvádějí, že možnost stýkat se s rodinou je pro ně důležitější než to, kolik mají peněz nebo jakou mají možnost sami o sobě rozhodovat. Komunikace s příbuznými je pro staré lidi zkrátka mnohem důležitější než pro lidí mladé, jenže v mládí si člověk zpravidla neumí představit, jak starší člověk uvažuje,“ říká geriatr Hugo Příbyl.

Podle Českého statistického úřadu nyní žije okolo půl milionu seniorů v jednočlenné domácnosti, to znamená sami. I kdybychom se teď přiklonili k lepší variantě, že většina z nich má někoho blízkého, kdo je navštěvuje nebo s kým vyrážejí do společnosti, přesto pravděpodobně každý z nich prožívá hodně dnů tak, že nemá s kým promluvit. Zkrátka, mlčení je průvodním jevem single života ve vyšším věku.

„Bohužel se setkáváme s případy, kdy se lidé rok i déle nedostali z domova, kdy nemají vůbec nikoho, s kým by se mohli kontaktovat,“ říká Aneta Zápotocká se sdružení Život 90, které pomáhá osamělým seniorům. Na jeho krizové lince uvádí až sedmdesát procent seniorů jako příčinu toho, že jsou nešťastní, to, že se cítí osamělí, že nemají s kým mluvit.

Takže jeden aspoň trochu optimistický příběh na závěr. Čtyřiasedmdesátiletá Alena byla typickou představitelkou mlčících seniorů. Po smrti manžela žila sedm let sama. Děti nemá.

„Nikdy jsem nebyla typ, který má hodně přátel. Byla jsem samotářka celý život. Ovšem pak mi došlo, že můj životní styl je cesta do pekla. Byly týdny, kdy jsem nepromluvila. Nebylo s kým. Tak jsem se přihlásila do cvičení pro seniory. Cvičení z duše nenávidím celý život. Ale byla jsem ve fázi, kdy už jen to, že někomu řeknu dobrý večer a postavím se vedle něj v tělocvičně, bude vrchol společenského života. Nakonec jsem tam zjistila, že z úplně stejných pohnutek tam chodí více žen. Už chodíme po cvičení i do restaurace. Dokonce jsem je pozvala k sobě domů. Klábosily jsme čtyři hodiny v kuse. Nevymluvené babky. Teď si dobu mlčení vynahrazujeme. Drbeme, pomlouváme, hodnotíme, smějeme se, těšíme se jedna na druhou,“ říká.

Zajímavé je, jak na uvedené téma reagovali čtenáři seniorské webové stránky. Zde jsou ukázky:

Paní Jana: *Ano, také sem se hodí můj příspěvek. Jsem sama. Ale opravdu sama. U většiny přispěvatelů to tak v důsledku není. Mají tu děti, vnoučata a občas se s nimi vidí. Já mám syna v cizině. mluvíme spolu jen přes soc. sítě, a to ne moc často a jinak nikoho. Pokud tu čtu chat, tak tak každý vypráví, jak jdou k dětem, že slavili u dětí, mají u sebe vnoučata apod. Ráda jsem mezi lidmi, takže s některými spolupracuji, abych neměla dlouhou chvíli, ale také se často přistihnu, že mluvím sama se sebou, a to i venku při chůzi. Jednou jsem někde četla, že je to ale dobře a prospěšné. Takže samota je opravdu od slova sám, ne s rodinou, ne s vnoučaty...*

Paní Věra: *Samotu znám víc z mládí. Nejsem typ, který by se chodil někam kolektivně družít. Mám dvě – tři kamarádky. Vím, že přátelství je třeba pěstovat. Někdy je příjemné být sám, být osamělý je smutné a těžké. Jsem moc ráda, že můžu komunikovat zde.*

Paní Marie: *Moje babička byla vdovou a žila sama 20 let obklopená jen svými zvířátky. Vždy když jsem za ní přišla tak si zpívala-říkala mi, když zpívám tak slyším svůj hlas, a tak nemám pocit té své samoty. Moje maminka byla vdovou 17 let, ta, když byla sama tak si hodně povídala se svou kozičkou i slepičkami. Ale mívala hodně návštěv, ovšem přece jen tu samotu také někdy pociťovala, a i když byla mezi lidmi, ráda si se mnou, když jsem za ní přijela, hodně povídala... Já jsem vdova-sama už 15 let, jsem mezi lidmi, rodinou-ale někdy mne ten pocit samoty také přepadne-to má možná občas každý z nás. Už*

dlouhou dobu ale každý den večer věnuji několik minut meditaci, kde si proberu, co se mi dobrého podařilo, s kým jsem se potkala, co hezkého viděla nebo slyšela a také si vzpomenu co se mi třeba nepodařilo... Ovšem vždy pokorně poděkuji, že jsem den dobře prožila, poprosím o hezkou noc... Toto večerní ztišení mi hodně pomáhá a když se mi zdá třeba i hezký sen-tak snad ani ve spánku nejsem "úplně sama..."

Pan Zdeněk: *Ano, ano, znám to moc dobře, je to též můj problém. Musím na to aktivně myslet, aby mě to nedostihlo a chodit mezi lidi, být s lidmi, nesesedět zavřený doma. Vyjít ale ze svého pokoje-je někdy nad moje síly. Ale vím, že musím, kvůli sobě, musím.*

Paní Jarmila: *Samomluva bývá příležitostí promluvit si s rozumným člověkem.*

Paní Alena: *Byla jsem 15 roků sama, i když to nebylo díky mé povaze až tak zlé, tak jsem takové dny i týdny také zažila. Já jsem si zpívala. Dokud jsem měla společníci ve své čubince, bylo to ještě OK. Ale pak ... Díky notné dávkce štěstí se mi to podařilo na poslední chvíli změnit. Už mi šlo vážně o zdraví.*

Paní Jarmila: *ono tohle není problém jen seniorů. Jsem mladší a samotářka a o víkendu nebo svátcích mám také problém s někým promluvit a ani už nevím o čem.*

Paní Martina: *Když moje matka osaměla po úmrtí manžela, radil jí obvodní doktor, aby nezapomněla mluvit. Když se ho ptala, jak to má zařídit, řekl jí, aby se každý večer posadila před zprávy v televizi, a celou dobu nadávala, nadávala a nadávala. Aby si udržela řeč. Nevím, jestli by člověk znal tolik méněšlušných slov, hlavně u zpráv.*

Paní Olga: *Ano, ano, ano. Jsem na tom stejně, mluvím doma s kytkami, s radiem, s televizí. Už nemám ani kočičku, s tou jsem si povídala o všem a ona o to stála, to bylo na ní vidět. Opravdu mám ráda samotu, ale když je něčeho moc...*

Převzala z internetu:

Mgr. Eva Stiborová

Velikonoce-nejstarší křesťanské svátky

Navazují na židovské svátky, kdy Židé vzpomínají odchod z Egypta do zaslíbené země. Křesťanské Velikonoce začínají tzv. Svatým týdnem, který uvádí Květná neděle. Ta připomíná vjezd Pána Ježíše do Jeruzaléma. Květná proto, že Židé házeli květy na cestu Ježíši. Pán Ježíš nepřijíždí jako válečník na koni, ale k cestě si vybírá oslátko, tedy zvíře symbolizující mír.

Dalším svátkem Svatého týdne je Zelený čtvrtek, kdy si křesťané připomínají poslední pozemskou večeři učedníků s Pánem Ježíšem. Dalším dnem je Velký pátek, připomínající ukřižování a smrt Ježíše Krista. Dále následuje tzv. Bílá sobota, kdy Pán Ježíš spočívá v hrobě.

Vrcholem Svatého týdne je Hod Boží velikonoční, kdy křesťané slaví Kristovo vzkříšení.



Nyní musíme vysvětlit větu z Apostolika (Apoštolské vyznání víry) "třetího dne vstal z mrtvých". Děti mi někdy v náboženství říkali, že "to je blbost" - vůbec jim to nevycházelo. Lidé zapomínají, že židovský kalendář byl jiný než náš. Den vždy začíná vyjitím první hvězdy, tzn. že v pátek večer měli Židé vlastně již sobotu a v sobotu večer po vyjití hvězdy měli neděli-to znamená třetí den. Oslava vzkříšení se tedy koná oprávněně již v noci o Bílé sobotě.

V neděli se ve Vatikánu koná papežovo požehnání městu i světu "Orbi et urbi".

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

Pravda

Těším se, když slunce zapadá,
těším se na nový den,



Mám radost, že kvete zahrada.
Všude je krásně, jaro je tady,
kytičky k sluníčku zvedají hlavy.
Když slunce večer zapadá,
protože zítra pokvete pro všechny zahrada

Anna Konečná, klientka II.F oddělení

Ze zdravotnického úseku

Vážený přátelé,
v minulém čísle jsme přivítali jaro očistou organismu pomocí přírody,
tedy bylinkami.

Dnes si řekneme, jak příjemně nastartovat den. Hlavní zásadou je nevynechat snídani. Raději si o půl hodiny přivstat, v klidu si sednout a zpomalit, tak začátek dne. A co snídat, když všude slyšíme o ovesných vločkách, musli, různých kaších apod.? Tak to zrovna ne! Postačí nám příjem bílkovin, eventuálně kvalitních zdravých tuků.

Dnes vám nabízím několik variant snídaně a nemusíte mít při tom pocit, že jíte nezdravě.

Míchaná vajíčka – obsahují bílkoviny, kvalitní tuk obsažený ve žloutku, je v nich minimum cukru. Co se týče pověsti o nezdravosti kvůli cholesterolu, obsahují dobrý i špatný, ale jak bylo zjištěno, naše tělo potřebuje oba, takže se není čeho bát. Je možné je doplnit dle chuti – jarní cibulkou (doporučuje se pro vitamin C), chia semínky, kvalitní šunkou, sýrem. A kolik vajec? To záleží na vašem apetitu a pohlaví (ženy 2-3 kusy, muži klidně 4-5 kusů).

Jogurty – nejlépe bílé, neochucené. Bez škrobů a jiných přidaných látek (např. Selský jogurt). Dochutíme si ho sami, dle vlastních chutí - ovocem(lesní plody), trochou medu, skořice, kvalitním kakaem (Holandské), apod.

Smoothie – v poslední době velmi oblíbené nejen u mladých dívek. Můžeme si jej připravit dle chuti a nálady. Může obsahovat část proteinového nápoje s pár kousky ovoce (nejlépe lesních plodů), oříšky, kokosový olej apod. Výborná je varianta z čerstvého ovoce či zeleniny, nejlépe z vlastní zahrádky.

Tak co, myslíte, že byste si nevybrali a nezačali, tak plnohodnotně a zdravě svůj den? Dobrou chuť!

Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Významné osobnosti Brněnska

Ing. Hugo MAROM – narodil se 9.října 1928 v Brně, kde se svými rodiči a bratrem žil spokojeně do roku 1939. Navštěvoval obecnou školu. V roce 1939 si maminka prosadila, aby oba bratři Hugo i Rudolf odjeli vlakem do Anglie. Díky Siru Nikolasi Wintonovi, je tak rodiče zachránili před holokaustem. V Anglii pokračoval ve školní docházce a ve 13. letech se začal učit ševcem. Po vystudování průmyslové školy se stal kadetem Československé státní školy ve Walesu.



Po válce se vrátili oba bratři do Brna, zjistili však, že z jejich rodiny přežila pouze sestřenice Renné. Potěšilo je však chování některých rodinných přátel. Jeden z nich po odvezení rodičů do Terezína všechny věci (nábytkem počínaje a osobními věcmi konče) jejich rodiny ukryl a nyní jim je vrátil.

Hugo Marom v Brně dostudoval, prošel leteckým výcvikem a v roce 1949 odešel do Izraele. Krátce se stal válečným pilotem. V leteckém výcviku pokračoval v Anglii, stal se velitelem pilotní školy. V roce 1964 odešel do civilu a začal se věnovat projektování letišť. Založil si vlastní firmu.

Celý život si ponechal Československé státní občanství přesto, že žil se svou ženou Martou v Tel Avivu. Spolu měli jedno dítě. Jeho koníčkem bylo zlatnictví. Vyráběl šperky jako dárek pro své přátele.

Zemřel v Tel Avivu 7. ledna letošního roku. Byl nejstarším „Wintonovým dítětem“ zachráněným z tehdejšího Československa.

Hugo Marom byl oceněn v roce 2010 „cenou Karla Kramáře a ministrem zahraničí ČR v roce 2011 cenou „Gratias Agit“.

Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Pojďte s námi luštit sudoku!

	4			6			
6			3	2		5	9
7		2					8
	6	9		1			
			8		9		
				7		9	6
	9					1	5
	1	3		5	2		9
			4				2

Zdroje:

<https://www.google.com/search?biw=1536&bih=770&tbm=isch&sa=1&ei=>

<https://www.google.com/search?tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=>

<https://www.google.com/search?tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=770&ei=>

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 30.4.2018. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@ddsokolnice.cz

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

