

Pochlovický zvonek

Zpravodaj nejen pro klienty Sociálních
služeb v Kynšperku nad Ohří

LÉTO 2018



Sociální služby v Kynšperku nad Ohří
příspěvková organizace poskytují své služby za
finanční podpory Karlovarského kraje.



Slovo ředitelky



Vážení čtenáři,

nejen léto nám připravilo horké chvíle. Těšili jsme se na nové velké auto, ale protože kraj bude vybírat dodavatele aut i pro jiná zařízení, musíme ještě počkat. Radost nám všem může udělat koupě dvou interaktivních stolků s názvem „Sentable“, které jste o prázdninách měli možnost vyzkoušet. Radost nám udělá určitě i vystoupení skupiny Rangers (Plavci) hned 1. října dopoledne. Na tento den



připadá Světový den seniorů, a to již po dvacáté sedmé! Tento den je oficiální připomínkou důvodů, proč si seniorů vážit, a také překážek, se kterými se musí senioři potýkat. Den seniorů je zkrátka oslavou všeho, co společnosti přináší staří lidé a zvyšuje povědomí o problémech, se kterým se potýkají.

Přeji Vám ke světovému svátku seniorů vše nejlepší a co nejméně problémů.

Lenka Antolová

Za obsahovou správnost článků a jejich zpracování odpovídá autor.

Odpovědný redaktor Miloslava Pospíšilová.

Telefon: 601 103 247; E-mail: pospisilova@ss-po.cz



Gratulujeme

*naším klientům, kteří v létě oslavili
svá životní jubilea ...*

*Andereánská Marie
Blažková Jiřina
Karásková Etela
Macháčková Janina
Nosálová Helena
Slabihoudová Otilie
Szmudová Božena
Štípková Libuše
Šuličová Hana
Trnkalová Vilemína*



Paní Trnkalová Vilemína (nahore) a paní Libuše Štípková (dole) při oslavě svých narozenin s pečujícím personálem.♥



V srpnu
oslavila své
životní
jubileum
paní Božena
Szmudová





Při gratulacích k narozeninám (vpravo nahoře) paní Otilie Slabihoudová s přítelkyní a Marie Andreánská (dole).



Všechno nejlepší...

Hodnota úsměvu

Úsměv nestojí nic a přináší mnoho.
Obohacuje toho, kdo jej přijímá,
aniž by ochuzoval toho,
kdo jej dává.
Trvá jen chvilku,
ale vzpomínka na něj je někdy věčná.

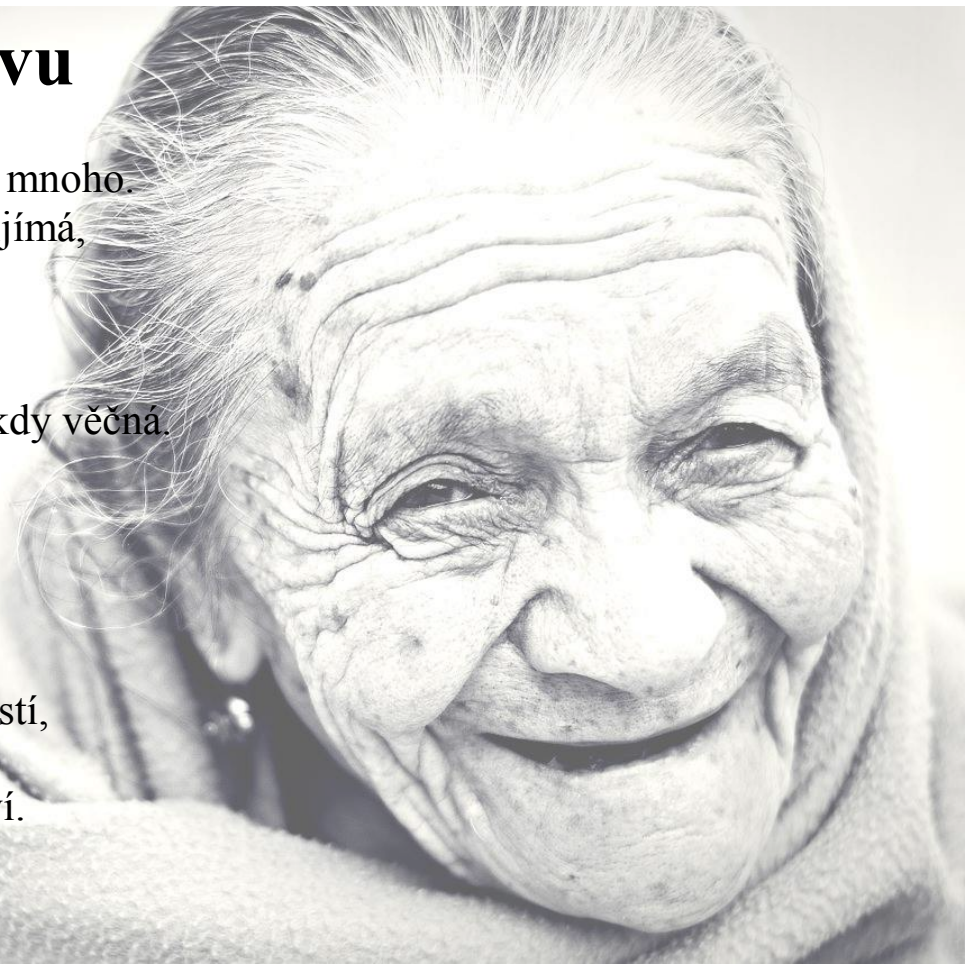
Nikdo není tak bohatý,
aby se bez něj obešel
a nikdo není tak chudý,
aby jej nemohl darovat.
Úsměv přináší do domu štěstí,
ve starostech je oporou
a citlivým znakem přátelství.

V únavě přináší odpočinek,
ve slabosti vrací odvahu,
ve smutku je potěchou
a pro každou bolest je přirozeným lékem.

Je dobře, že jej nelze koupit,
půjčit, ani ukrást,
protože má hodnotu té chvíle,
kdy se dává.

A kdyby si potkal někoho a
on pro Tebe neměl úsměv,
ačkoliv na něj čekáš,
buď velkomyslný a oblaž ho svým úsměvem sám.
Protože nikdo nepotřebuje úsměv tak,
jako ten,
kdo jej nemá pro druhé.

Tento příspěvek mi pro náš časopis věnoval můj přítel, Daniel Krejčí, jemuž tyto
řádky napsala a věnovala jeho babička. Tyto řádky byly zveřejněny v knize
"Duchovní život v praxi". Na internetu je uváděn autor neznámý.



...velké poděkování

patří našim klientům, jmenovitě paní Vieře Skuhravé, panu Karlu Klímovi a Janu Peškovi, kteří se za horkých letních dnů pečlivě starali o květinovou výzdobu u kantýny a mobilní zahrádky. Sami si napouštěli vodu do sudu, zalévali a otrhávali již odkvetlé květy.



Porovnejte sami ten rozdíl mezi roky 2017 a 2018. Nápomocno bylo našim klientům i počasí, které bylo letos opravdu příznivé na vysoké teploty a naše paní kantýnská Zdenka Urbanová, která pomáhala s výživou květin. Další klienti pomáhali třeba radou, nebo dobrým slovem. I květiny rády „poslouchají“ chválu. A výsledek je opravdu úctyhodný!





Paní Skuhrová zapózovala do fotoaparátu s květinou ve vlasech a se svou chloubou – květinami, o které se starala na balkóně v prvním patře po celé léto.

Jen pro zajímavost. Letošní léto bylo nejteplejší za posledních 244 let. Tuto informaci vydalo pražské Klementinum, kde jsou systematicky zaznamenávána meteorologická měření od roku 1775, což z nich činí nejdelší souvislou řadu pozorování ve střední Evropě.

Průměrná teplota letošního léta byla 22,7° C. Dosud bylo nejteplejší léto v roce 2003 s průměrnou teplotou 22,4° C, následované rokem 2015, kdy průměrná teplota během června, července a srpna dosáhla 22,3° C.

Letošní rekordně horké léto následovalo po velmi teplém jaru, které bylo druhé

nejteplejší od začátku měření v Klementinu. O prvenství ho připravily mrazy na začátku března. 1)

Dalším, dnes již hojně klienty využívaným a opečovávaným koutkem, jsou mobilní zahrádky.

Ruku na srdce, koho z nás by netěšilo sledování výsledků své práce. Zasadím semínko, zalévám, hnojím a pleji. Nadávám když neprší. Když začne pršet, nadávám, že prší moc. Nedej bože, že mi rostlinku napadnou škůdci, plíseň atd...

Zkrátka, zahradní terapie má pozitivní účinky. Kontakt s přírodou totiž léčí nejen tělo, ale i mysl. Pomáhá odbourávat stres, uklidňuje a přispívá k vyšší koncentraci. Díky tomu se nejen snižuje krevní tlak, ale také stimuluje myšlení, paměť a cit pro kreativitu. Aktivní práci člověk zároveň procvičuje motoriku a zapojuje svaly, které při běžných činnostech příliš nevyužívá. 2)

Rostliny láskyplnou péčí vracejí v podobě krásných květů i chutných plodů.



Zdroj: 1)

https://zpravy.idnes.cz/predpoved-pocasi-chmu-dest-slunecno-meteorolog-f5n-/domaci.aspx?c=A180906_061415_domaci_mpl

2) <https://www.i-senior.cz/mobilni-zahradky-pomahaji-rozvijet-motoriku-i-uklidnovat-mysl/>



...Penzion Nimrod...



Také vás lákají a přitahují věci záhadné, tajemné a trochu i strašidelné? Mne ano. Už jako malá holka jsem milovala babiččino vyprávění za šera, při světle zapálených svíček nebo petrolejových lamp, na statku, který byl postaven v roce 1891 a já tam o víkendech prožívala své dětství. Ono místo je za slunečného počasí nádherné, ale za sychravého počasí je tomu najednou tak trochu jinak. Dodnes se tam občas dějí věci pro nás nevysvětlitelné, ale bez nich by to nebylo ono. Zřejmě odtud pramení můj kladný vztah k jevům záhadným, chcete-li nadpřirozeným. Tudíž jsem nemohla odmítnout nabídku nočního výletu, na kdysi vyhledávané místo s cílem pro vycházky v přírodě a odpočinku - penzion Nimrod.

Penzion nechala na mýtině uprostřed bažin ve Slavkovském lese postavit vdova L. Utschigová roku 1905 jako výletní kavárnu. 28. dubna roku 1907 byla otevřena a záhy se stala oblíbeným místem. Jedním z prvních slavných hostů, který kavárnu během svého pobytu v Mariánských Lázních navštívil, byl anglický král Eduard VII. V červnu roku 1937 zde poobědval i se svou manželkou Hanou tehdejší československý prezident Edvard Beneš.



Foto: Café Nimrod v dobách své největší slávy.

Během druhé světové války byl v penzionu zřízen lazaret pro raněné vojáky, o které se staraly jeptišky. Po válce objekt sloužil dál ke svým původním účelům. Tak praví historie. Jisté je, že od té doby toto místo provázejí podivné úkazy a ještě podivnější historky o nadpřirozených jevech. Jeden z provozovatelů záhadně zmizel, ubytování hosté nezávisle na sobě popisují stejné zážitky. Prý často vídali

pohybující se světélka v okolí budovy, měli intenzivní pocit, že nejsou v pokoji sami, či vystupující oči a paže ze stěn. Některé děti si v penzionu často povídaly s neviditelnými bytostmi.

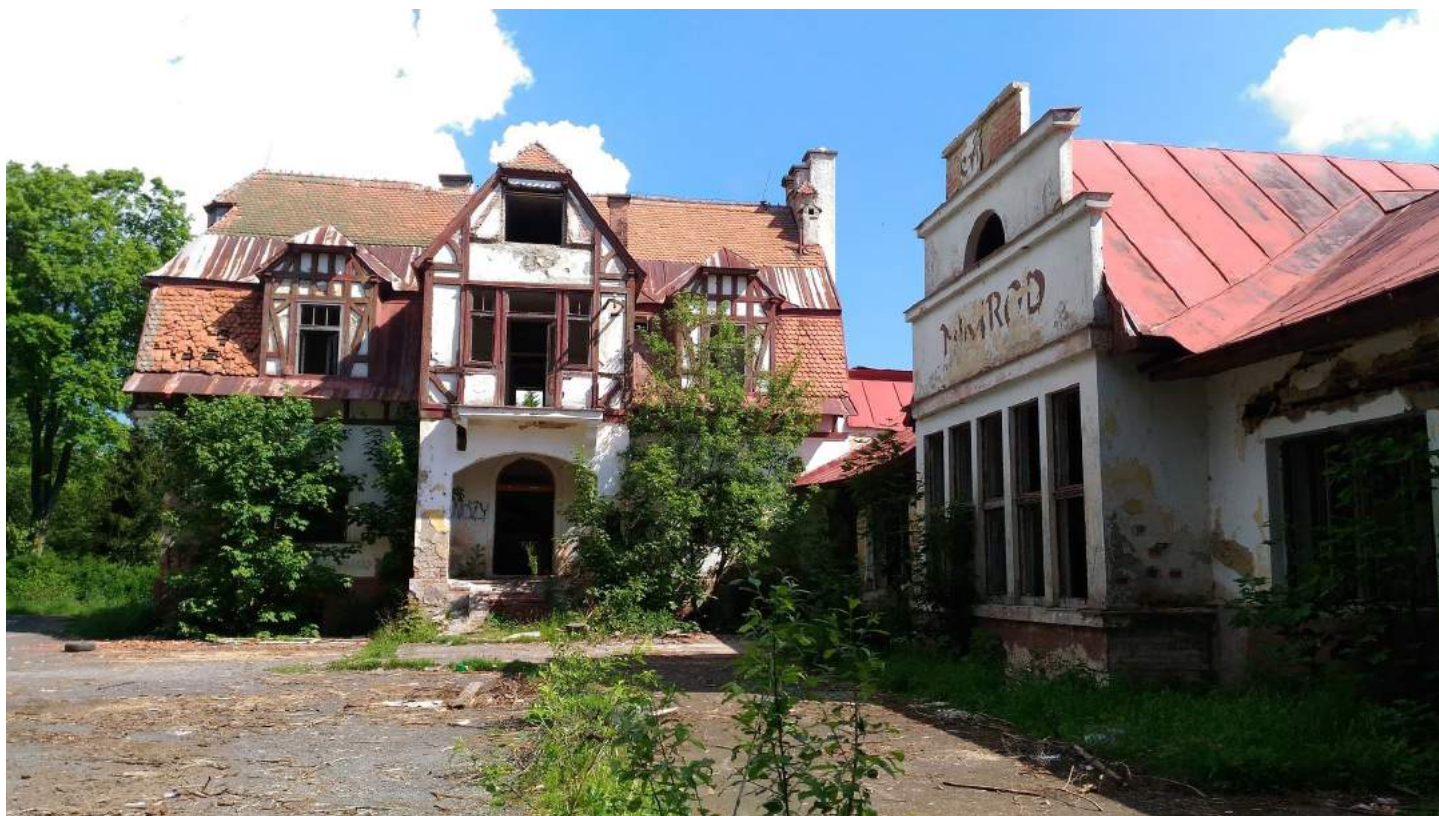


No řekněte sami, dá se nabídce s takovými lákadly odolat? Někdo by namítl, že dá, jenže mně se nadšením rozzářily oči. A pozvání mé dcery a jejích spolužáků se nedalo odmítnout. Druhá hodina ranní byla naprosto ideálním časem. Dvě auta plná nadšenců uháněla Slavkovským lesem za svitu měsíce. Už při cestě, která se klikatí lesem jako had, jsem začala mít pochybnosti. Moji „spolunadšenci“, kteří jeli už po několikáté a já vlastně ani nechci vědět, kolikrát už tam byli, mě začali seznamovat se svými zážitky. Pochybnosti narůstaly. Nedáváme jim velké kapesné? Nemají málo práce? Co je tam vlastně táhne? To samé co mě? V hlavě jsem měla z myšlenek tornádo a kdyby to jen trochu šlo, tak bych se nejraději vrátila domů. Byla mi zima, přestože se v autě topilo. Jenže bylo pozdě! Z lesa se najednou vynořil Nimrod. Zhlédla jsem ho jen letmo, ale na to, abych prohlásila, že z auta nevylezu to stačilo. Konec konců, nikdo mě nenutil, mohla jsem zůstat sedět v autě, jenže oni vystoupili úplně všichni. Bylo mi trapně, nejstarší a bojí se... Říkávalo se: *zpátky ni krok...*, dodala jsem si odvahy a vystoupila z auta s obrovským respektem v srdci, ke všemu co si tu lidé vytrpěli. Přiznám se, že jsem se i modlila. Všimla jsem si, že se vlastně nikdo nevzdaluje od aut, vždy připraven naskočit zpět a zamknout za sebou dveře. Jak se mi ulevilo, když po první cigaretě kdosi zahlásil: *jedeme domů!* Uf, s velkou úlevou jsem nasedla na zadní sedadlo a... a jestli jsem byla do té doby ráda, že jsme vlastně nebyli ničeho svědkem, tak jsem se mýlila.

Mráz mi běhal po zádech, a tak jsem si chtěla jen přitáhnout tkaničku ve svetru okolo krku, aby mi bylo tepleji. Jenže, kde je? Před chvílí tam byla? Osahávala jsem se tak zprudka, jako by mi svetr hořel a já ho zrovna hasila. Z hora dolů a zase zpátky, do dírek po tkaničce jsem sáhla asi stokrát. Není, já jí prostě nemám! Měla jsem pocit nafukující se hlavy, jako by mi začaly vstávat vlasy na hlavě a vsadím se, že mi i oči lezly z důlků. Pak už jsem slyšela jen hlas, deroucí se z mého hrdla: *kruci, já chci domů...!!!* Za to „kruci“ neručím, podle mě to bylo slovo z úplně jiného slovníku.

Druhý den jsme vystupovali s kapelou na Manském Dvoře, vše probíhalo tak, jak mělo, do doby než jsem prošla dveřmi a za mnou se s velkým rachotem zavřela kovová mříž. Zkoušela jsem ji otevřít, ale bez úspěchu. Přišel pan vedoucí, jemně na ni sáhl, otevřel ji a s lišáckým úsměvem prohlásil: *zřejmě éterická bytost...*

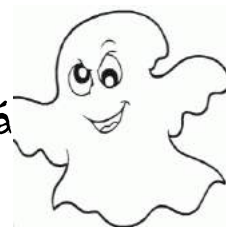
A jak to dopadlo? Za sebe říkám: *na Nimrod už nikdy nepojedu!* Jenže nikdy neříkej nikdy...



Takto vypadá penzion Nimrod dnes. Do střechy zatéká, okna jsou vymlácená, na mnoha místech je probořené zdivo, podlahy trouchnivějí, nebo už chybí úplně, sklepy se bortí. Stavba, která stojí na kůlech zapuštěných do bažiny, se naklání a nebude dlouho trvat, a celá se sesune. Protože je však historickou památkou, majitel ji nemůže zbourat, a tak možná jen čeká, až sama spadne.

Je podivné, že restaurace v objektu přestala fungovat v roce 2003 a zakrátko na to i ubytování. Přesto kdosi udržuje internetové stránky podniku stále v provozu.

M. Pospíšilová



Mandaly...

Opravdu velkým hitem se v našem domově stalo vybarvování mandal. Slovo „mandala“ znamená kruh nebo dokonce magický kruh. Historie mandal je stará jako lidstvo samo. Dají se najít v půdorysu staveb ze starého Egypta, Babylónu a Jáv. Ve své podstatě je to malba v kruhu, kde se potkává barva s tvarem a vše dohromady utváří harmonický celek. Toho využívá i psychologie a psychoterapie, kde jsou mandaly používány jako relaxační pomůcka a doplněk k tradiční léčbě.

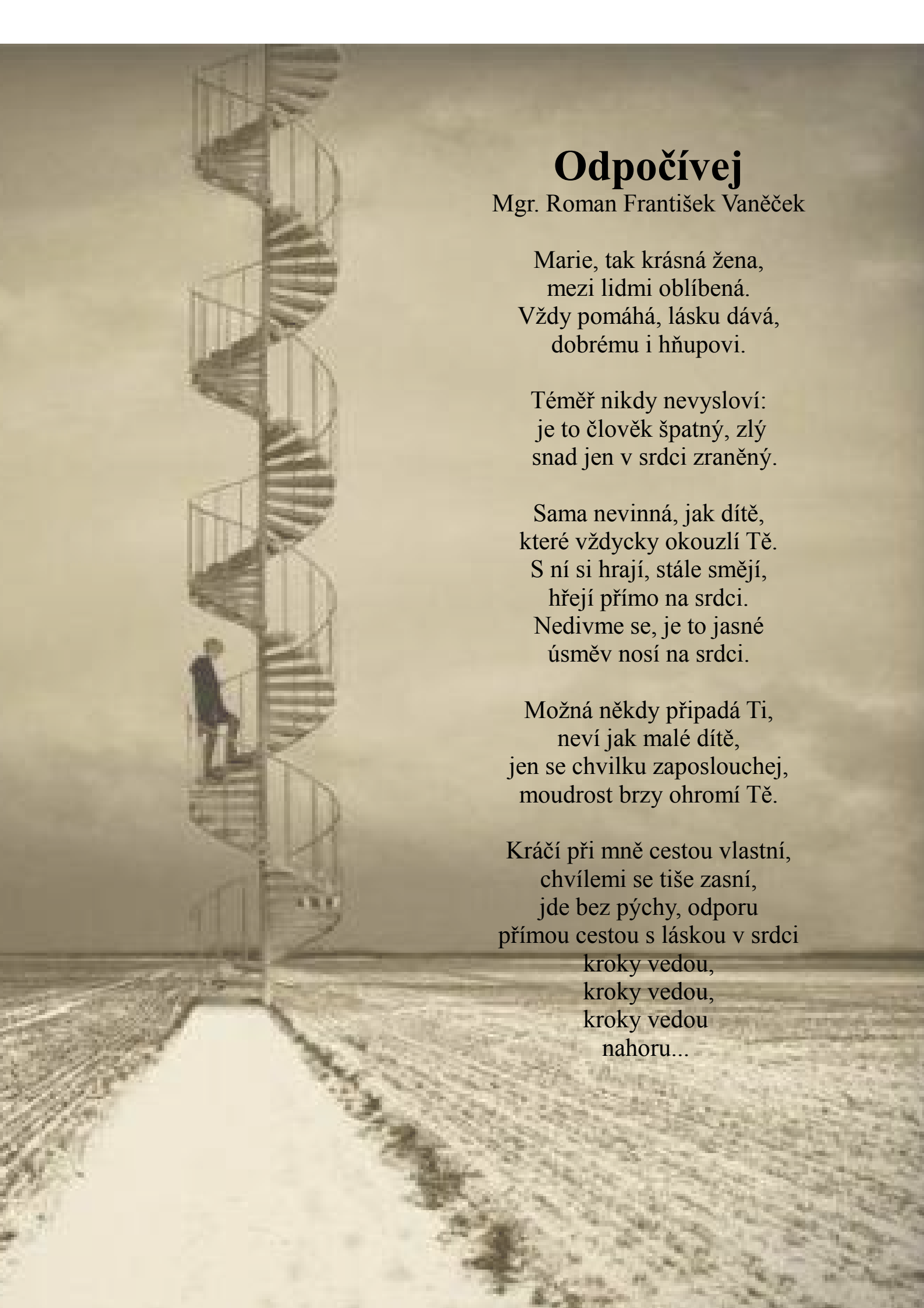
Naše klientky toto malování berou jako prostředek k procvičování jemné motoriky (*např: při bolestech v ruce, aby zůstaly déle soběstačné, aby se dokázaly hezky podepsat, atd...*). Vyjadřují tím své pocity a nálady, které se verbálně jen těžko popisují a při hledání těch správných barev relaxují.



Výsledek i množství je ohromující a tak aktivizační pracovnice mandaly vystříhaly, nalepily na barevné papíry a zakryly jimi nevzhledné luxfery v mezipatře na schodišti.



Takový je výsledek. Posuďte sami, není úžasný?



Odpočívej

Mgr. Roman František Vaněček

Marie, tak krásná žena,
mezi lidmi oblíbená.
Vždy pomáhá, lásku dává,
dobrému i hňupovi.

Téměř nikdy nevysloví:
je to člověk špatný, zlý
snad jen v srdci zraněný.

Sama nevinná, jak dítě,
které vždycky okouzlí Tě.
S ní si hrají, stále smějí,
hřejí přímo na srdci.
Nedivme se, je to jasné
úsměv nosí na srdci.

Možná někdy připadá Ti,
neví jak malé dítě,
jen se chvílku zaposlouchej,
moudrost brzy ohromí Tě.

Kráčí při mně cestou vlastní,
chvílemi se tiše zasní,
jde bez pýchy, odporu
přímou cestou s láskou v srdci
kroky vedou,
kroky vedou,
kroky vedou
nahoru...

Léto se dá trávit různými způsoby. Jak už v úvodu zmínila paní ředitelka, auta pro přepravu většího počtu klientů jsme se nedočkali a tak nezbývalo, než jezdit na výlety v menším počtu. Nevadí. Hledali jsme jiné varianty. Co třeba pěšky?



Pěší výlet do kynšperského pivovaru, kde proběhlo náhodné a velmi milé setkání přátel, kteří se opět setkali po dlouhých letech.



Teploty venku stoupaly a tak se vycházka zkrátila „jen“ do restaurace „U Splavu“.



Na zpáteční cestě už jsme odpočívali, kde se dalo.



Procházky a relaxace v parku...



Někdy není zapotřebí slov...



**Odpočinkové i pracovní odpoledne
na Zámečku...**





Hodina tělocviku...





Někde jsem četla, že od pradávna matky k uklidnění miminek používaly zpěv. Někteří lidé zastávají názor, že by se mělo místo mluvení jen zpívat. Možná by vymizela zlost... Co na tom, že už jimi nejsme, zpíváme...

Práce s interaktivním stolem (velký tablet) – foto vpravo
Musíme si pomáhat... - foto vlevo



Kvíz – Slovní rébusy

Zjistěte, o jaká slova se jedná. Část slova je vždy nahrazena legendou v závorce.

1. Bala... (jméno živého tvora, který byl jako první ve vesmíru)
2. Se... (jednotka délky) ...ika
3. S... (nehostinná krajina) ...ěč
4. (mys) ...itola
5. Nez... (obydlí) ...nost
6. Nepostra... (pták) ...nost
7. Nepo... (vrh) ...a
8. Na... (opak záporu) ...atel
9. Mi... (textilní rostlina) ...ec
10. Ma... (hovězí dobytek) ...ita
11. Kmi... (gymnastický prvek) ...et
12. (dopravní prostředek) ...vrátek
13. Ad... (člen vlády) ...ace
14. Kniho... (škodlivý domácí hmyz)
15. (nevábná vůně) ...atel
16. (včelí produkt) ...icína
17. (hádka) ...svědčení
18. (kus ledu) ...konoš
19. (mládě krávy) ...vize

1. Kmitočet	11. Kmitočet	6. Nepostradatelnost	1. Balalajka
12. Kolovrátek	12. Kolovrátek	7. Nepohoda	2. Semetrika
13. Administrace	13. Administrace	8. Nakladatel	3. Spouštěč
14. Knihomol	14. Knihomol	9. Milenec	4. Kapitola
15. Pachatel	15. Pachatel	10. Maturita	5. Nezbytnost
16. Medicína	16. Medicína		
17. Přesvědčení	17. Přesvědčení		
18. Krakonoš	18. Krakonoš		
19. Televize	19. Televize		

Řešení:

Autorka: Mgr. Jitka Suchá

Kvíz – Slovní pyramida

Vymyslete mužská nebo ženská jména začínající uvedeným písmenem abecedy o zadaném zvyšujícím se počtu písmenek.

D - - -

D - - - -

D - - - - -

D - - - - - -

D - - - - - - -

D - - - - - - - -

D - - - - - - - - -

L - - -

L - - - -

L - - - - -

L - - - - - -

L - - - - - - -

L - - - - - - - -

L - - - - - - - - -

S - - -

S - - - -

S - - - - -

S - - - - - -

S - - - - - - -

S - - - - - - - -

S - - - - - - - - -

Řešení: např:
Dita – Diana – Darina – Daniela – Dominika – Doubravka – Drachoslava
Leo – Lada – Lenka – Liběna – Ludmila – Ladislav – Ladislava
Sára – Sofie – Sandra – Svatava – Světlana – Svatopluk – Stanislava