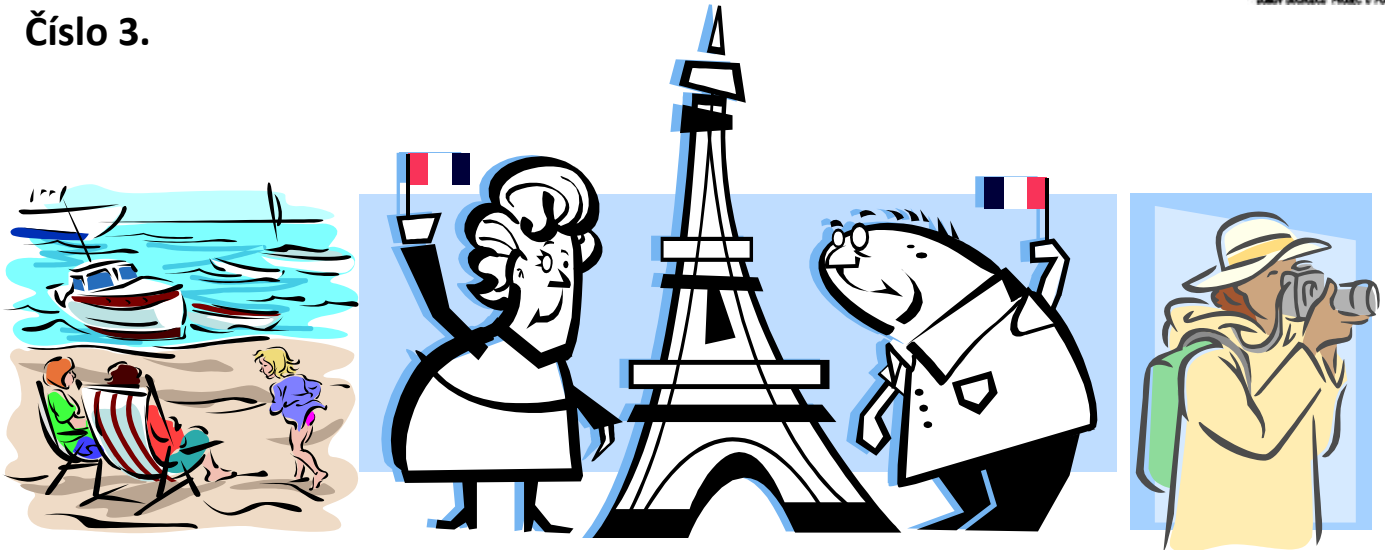


Číslo 3.



PROBAJ

PROSEČSKÝ OBČASNÝ ZPRAVODAJ

aneb

PROSEČSKÉ BAJKY

Časopis Probaj vychází jako občasný informační materiál nejen o dění v Domově důchodců Proseč u Pošné. Je určen pro jeho obyvatele (klienty), k nahlédnutí pro jejich rodinné příslušníky, blízké osoby, hosty Domova a pro případné další zájemce.



Vážení přátelé,

3. číslo domovního časopisu vychází později, než je obvyklé. Mohou za to hlavně dovolené. Proto Vám nyní předkládáme rovnou dvojčíslo.

Co se událo v našem domově v 2. čtvrtletí roku 2013?

duben:

Vědomostní soutěžení v Budislavi

10. dubna se zúčastnilo tříčlenné družstvo klientek zastupující náš domov 5. ročníku soutěže nazvané „Budislavské perly“. Soutěžilo se pouze a jen ve vědomostech zaměřených například na matematiku, astronomii, znalost přísloví a podobně. Některé úkoly daly zabrat více, jiné byly jednodušší, účelem ale bylo prověřit si své vědomosti, svoji paměť. I když naše seniorky neuspěly nejlépe, soutěžení je bavilo. Z této soutěže všichni odjeli s pěknou cenou, byť to byla jen cena útěchy, ale byla moc a moc dobrá.



Jarní ples Domova důchodců Proseč u Pošné

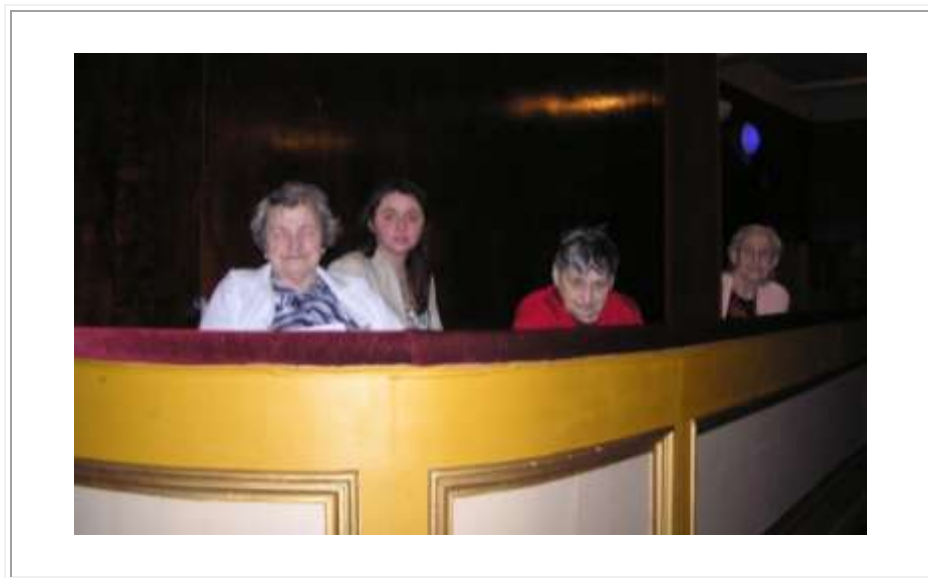
Náš ples se již tradičně konal v zapůjčených tanečních a společenských prostorách v Pošné. K dobré zábavě a pěkné podívané přispěli svým pěkným vystoupením žáci ZŠ Pacov náměstí a nádherné bylo i vystoupení malých břišních tanečnic též z Pacova pod vedením p. Inky Prchalové.





Divadlo v Táboře

Koncem dubna navštívily některé klientky v doprovodu aktivizačních pracovníků velmi pěkné divadelní představení „Evžen Oněgin“ od A. S. Puškina v podání čtyř herců z pražského divadla Anfas. Zážitek pro klientky bylo i prostředí „malého sálu“ tábořského divadla.



Oslava čarodějnic

A na samý závěr měsíce jsme se s klienty sešli v naší oblíbené pergole k opečeným špekáčkům a na chvíli s námi také poseděla dnes nečekaně málomluvná, ale přesto rozverná čarodějnice.



květen:

Hašlerovy písničky v Proseči

Opět k nám do domova přijel zaspívat krásné písničky Karla Hašlera a něco nového o jeho životě říci pan Karel Šedivý. Pořad se jmenoval „Po starých zámeckých schodech“ a klienti si tyto krásné písničky s ním rádi také zaspívali.



Svátek matek

K Svátku matek našim seniorkám, a nejenom jim, letos opět přijely popřát a svým představením potěšit opět děti z mateřské církevní školky v Pacově. Naše klienty potěšily vlastnoručně vyrobeným přáníčkem a na oplátku si odnesly drobné výrobky z dílny našich seniorů.



Divadlo v Táboře

23. 5. jsme se vypravili se dvěma našimi klienty do tábořského divadla. Cesta autem do Tábora a po rozkopaném Táboře, parkování v parkovacím domě a především divadelní představení – tentokrát hra „Bylo nás pět“, to vše nám přineslo zajímavé a nevšední zážitky.



Domovní pouť sv. Zdislavy

V nedělním odpoledni 26. května se v našem zařízení konala Domovní pouť sv. Zdislavy. Na úvod proběhla Mše svatá s pacovským panem farářem a poté pokračovala zábava při muzice, o kterou se skvěle postaral (letos již podruhé) pan Hruška z Pacova. Pozvání přijali i někteří rodinní příslušníci, kteří si s námi rádi zazpívali, a tak nám odpoledne příjemně uteklo. Na pouť jsme se

připravovali s našimi klienty už týden dopředu, pečení lineckého cukroví a slaných tyčinek pro ně bylo nejen prací ale i příjemnou zábavou.



červen:

Pacovské hry seniorů

Opět jsme vyrazili do sousedního domova důchodců, abychom si vyzkoušeli svoji zručnost a paměť. Soutěžili jsme v duchu „není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“ a tato slova jsme zcela naplnili, přitom jsme se potkali se známými a popovídali si. Počasí se vyvedlo, atmosféra byla příjemná, domů jsme jeli spokojeni.



Tančíme a zpíváme se srdcem na dlani

12. 6. jsme se vydali s klienty do Třeště, kde na nás čekal bohatý program v kulturním sále SOŠ a SOU. Konalo se zde společenské setkání uživatelů sociálních služeb Kraje Vysočina. Pod názvem „Tančíme a zpíváme se srdcem na dlani X“. Posezení při hudbě skupiny Mix Tábor, různorodá vystoupení některých domovů a obsluha žáků SOŠ a SOU – to vše se nám velice líbilo.



Kulturně společenský den v DpS Pelhřimov

Přípravu na účast v tomto pořadu jsme započali pár dní předem nazkoušením písničky nejen zpívané, ale i hudebně doprovázené a scénicky podbarvené. Vystoupení jsme nezkazili, což nás potěšilo a dodalo sebevědomí. Při tom jsme shlédli příspěvky ostatních zúčastněných domovů, opět se potkali s některými známými z dřívějších dob, svezli se v kočáře taženém koňmi a ochutnali připravené dobroty. Den uběhl, jako voda.



Výlet do Pelhřimova

Poslední týden v červnu jsme se vydali se třemi našimi klientkami na malý výlet do Pelhřimova. Podívali jsme se na kašnu a historické domy na pelhřimovském náměstí a zašli si na něco dobrého do místní cukrárny. Dříve jsme jezdili třeba do Prahy, Jižních Čech a jiných vzdálenějších koutů naší země, ale již druhý rok takto mapujeme nejbližší okolí našeho domova.



červenec:

Černovická kapela v DD

Počátkem července jsme u nás přivítali Černovickou kapelu, která k nám již tradičně přijíždí na svátek věrozvěstů Cyrila a Metoděje. Jejich písničky zpřijemnilo dopoledne našich klientů. Někteří klienti poseděli venku pod pergolou a někteří sledovali vystoupení kapely z oken našeho domova.



Sejdeme se po Markétě

Každoroční akce se tentokrát doslova a do písmene „odehrávala“ v Počátkách. „Odehrávala“ proto, že zde měli (mimo jiné) divadelní vystoupení klienti Domova Jeřabina, který každoročně tuto akci pořádá. Protože horko bylo opravdu veliké, zašli jsme si s našimi klienty ještě na zmrzlinu. Cestou domů si klienti alespoň z venku prohlédli zámek v Kamenici nad Lipou a zdejší náměstí.



Odpoledne s písněmi Milana Chladila

26. 7. se u nás uskutečnil hudební pořad Šimona Pečenky věnovaný písničkám z repertoáru zpěváka Milana Chladila a vyprávění o jeho osobnosti. Horké odpoledne ve stínu na nádvoří zámku nám velice příjemně uteklo.



srpen:

Kavárnička dříve narozených

Opět po menší odmlce jsme počátkem srpna navštívili Kavárničku dříve narozených pořádanou DD Ždírec v tamním kulturním domě. Velmi příjemným a skromným hostem byl Zdeněk Svěrák, herec, režisér, scénárista, textař, dramatik, humorista a jeden z duchovních otců nesmrtelného Járy Cimrmana. Kromě vzpomínek na film Kolja a další významné filmy jeho kariéry odpovídal na všetečné dotazy z publika. Zpestřením programu bylo taneční vystoupení dětí a mládeže na písně p. Svěráka. Pro nás, diváky, to bylo pěkně prožité odpoledne, na které budeme ještě dlouho vzpomínat.



Zámecká poutní slavnost Sv. Rocha

V druhé polovině srpna jsme se ve větším počtu vypravili na domovní pouť do DD Proseč – Obořiště. Klienti se zúčastnili Mše svaté v místní kapli, obdivovali snahu a výkon vystoupení místních seniorů i veselé tančení pracovníků DD, nakoupili si drobné suvenýry a dárečky u pouťových stánků a poslechli si dechovku Božejáků. Kdyby nebylo opět takové velké horko, ani by se nám domů nechtělo.



září:

Prosečkiáda 2013

Tato naše domovní sportovní akce se uskutečnila v obvyklém zářijovém termínu a tentokrát počasí opravdu příjemně prálo. Zasoutěžit si s našimi klienty přijeli i zástupci jiných domovů důchodců, kteří si nakonec také odnesli vítězné ceny. Disciplíny byly laděné do letně podzimního tónu, například poznávání hub, hradů a zámků, hod šiškou do koše a další zajímavé soutěže. Barvy našeho domova statečně hájila všeobecná sestra Jana, která navíc ještě vyhrála v závěrečném rozstřelovacím duelu.





Návštěva pouti v Želivě

Hned následující sobotu jsme si zajeli na pouť do Želiva, kde jsme si zároveň prohlédli premonstrátský klášter a velmi pěkně vyzdobený kostel. Kromě kávy jsme ochutnali i místní pivo z klášterního pivovaru. Procházka mezi pouťovými stánky a nákup sladkostí pro blízké byly příjemnou tečkou za pohodovým dopolednem.



Telčský desetiboj

18. září jsme se vydali s tříčlenným družstvem klientů našeho domova na Telčský desetiboj do Domova pro seniory v Telči. Jako každým rokem na nás i letos čekaly na 10 stanovištích zajímavé úkoly, které naši klienti plnili s obrovským nasazením.

Ačkoliv jsme medaile nezískali, přivezli jsme si z Telče dobrou náladu a chuť do příštího soutěžního klání.



Svátky, křesťanské a státní svátky, lidové pranostiky:

Jmeniny v tomto čtvrtletí mají například majitelé těchto jmen:

V červenci svátkovali klienti se jménem:

- Anna, Jaroslava, Jindřich, Libor a Marta.

V srpnu svátkovali klienti jmenující se:

- Alena a Helena,

V září měli svátek klienti jménem:

- Jindřiška, Ludmila, Marie, Michal, Václav, Zita

V říjnu mají svátek klienti se jmény:

- František a Věra

V listopadu budou mít svátek klienti s těmito jmény:

- Karel

Přejeme všechno nejlepší 😊



Pranostiky, lidové a státní svátky:

Svatá Anna (26. července)

Svatá Anna – chladna z rána.

Podle legendy byla Anna matkou Panny Marie, matky Ježíše. Anna se stala matkou až v dosti vysokém věku. Ona a její muž Jáchym nemohli mít dlouho děti. Jáchym se čtyřicet dní postil a modlil v poušti, Anna se modlila pod vavřínovým keřem a oba prosili o dítě. Oběma se zjevil anděl a ujistil je, že dítě mít budou. Narodila se jim dcera Marie.



Přestože v Bibli není zmínka o jejím příběhu, stala se jednou z nejoblíbenějších světic nejen v českých zemích. Její slávu šířily řeholní řády po celé Evropě. Bylo jí zasvěceno mnoho chrámů a kostelů. Tradiční Anenská pouť patřivala k největším a nejslavnějším poutím u nás.

Ke svaté Anně se modlily zejména ženy – matky, manželky, ale i vdovy. Za svou patronku si ji zvolili služebné, krajkářky, švadleny, horníci, tkalci a jiní řemeslníci.

Panna Maria

Postava Marie, matky Ježíše, je velmi dobře známa z Bible.

S oslavou Panny Marie souvisí několik dní v roce, toto jsou nejvýznamnější:

8. září – den jejího narození

25. března – den zvěstování, že se stane matkou Božího syna

(9 měsíců před jeho narozením)

15. srpna – den Nanebevzetí Panny Marie, tedy den jejího úmrtí

Svatý Václav (28. září)

Na svatého Václava babí léto nastává.

Tento světec je historicky doloženou postavou. Narodil se pravděpodobně v posledním desetiletí devátého století knížeti Vratislavovi I. a jeho ženě Drahomíře. Václav byl velmi vzdělaný člověk. To, že se dal na křesťanskou víru, bylo bezesporu zásluhou jeho babičky kněžny Ludmily, která ho vychovala a byla jeho poručnicí po otcově smrti.



Sousedem jeho knížectví byl římský císař Jindřich I. Ptáčník. Vzájemné nedobré vztahy vyústily do válečného konfliktu, z něhož v roce 929 nevyšel Václav vítězně. Jako poražený musel platit poplatek za mír, což se nelíbilo opozici, a jeho postavení bylo nejisté. Mezi oběma bratry vznikl konflikt. Vyvrcholil dne 28. září roku 929, kdy Václav přijal bratrovo pozvání na svěcení kostela v Boleslavi. Zde byl na popud svého bratra zavražděn. Ostatky Václava byly převezeny do Prahy do Václavem založeného Chrámu sv. Víta na Pražském hradě, kde jsou ve Svatováclavské kapli uloženy dodnes.

Svatý Václav se stal patronem celé země české.



Dary země – sklizeň

Letní období až do raného podzimu bylo poměrně chudé na lidové tradice. Pravděpodobně to způsobilo to, že nebylo příliš času na radovánky a oslavy. Zajistit dostatek potravy byla donedávna jedna z nejdůležitějších potřeb člověka. Lidé už od jara vynakládali velké úsilí proto, aby byla hojná úroda.



Není divu, že se lidé těšili, až skončí těžká práce provázející tento čas, a když byla úroda pod střechou, pak to náležitě oslavili. Oslavy sklizně patřily k nejrozšířenějším lidovým zvykům, a tak se často stávalo, že byly velmi bujaré a prostopášné.

Charakteristické znaky tohoto období jsou v současnosti zcela jiné, dá se říci opačné. Této době vévodí dovolená, odpočinek, lenošení, prázdniny. Samozřejmě se to netýká zemědělců, tam je pracovní nasazení velice náročné.

Dožínky

Jsou to slavnosti sklizně obilí. Krajově se názvy trochu liší (ožínky, obžínky, dožatá). Všechny jsou však odvozeny od slova žně, žnout.

Dožínky začínaly s odvozem posledního svazku obilí – snopem- z pole. Tento snop měl svůj název. Někde se mu říkalo děd, baba nebo nevěsta či barbora, žebrák nebo konopička. Opentlený, nazdobený jako žena nebo jen květinami byl vezen na vystrojeném voze do stodoly. Někteří pracovníci seděli na voze, jiní šli pěšky za ním. Někdy s nimi šli muzikanti, ale vždy tento obřad



provázel zpěv.

Důležitým zvykoslovným předmětem byl dožínkový věnec uvinutý z obilných klasů. Zaplétaly se do něj klasy všech pěstovaných druhů obilí. Zdobily ho stuhy, polní květiny, slaměnky a bylinky.

Věnec byl určen hospodáři nebo vrchnosti či šafáři. Předávalo ho nějaké děvče ze vsi. Popřálo štěstí a zdraví a též dobrou sklizeň v příštím roce. Samozřejmě, že nechybělo pohoštění a večer tanec a zábava.

Dočesná

Dočesná nebo také očesky či chmelové ožínky souviseli s chmelem. Z chmele, jak je známo, se vyrábí pivo. Vzhled piva, které se u nás vaří od 18. století, byl jiný, než na jaký jsme zvyklí dnes. Mělo podobu kašovitého nápoje, bylo tedy, mnohem hustší. Současné pivo se pije, ale staročeské se jedlo lžící z misek.



Vinobraní

V období mezi sklizní na polích a podzimní setbou se konalo vinobraní. V krajích, kde byly vinohrady, patřilo vinobraní k největším svátkům v roce.

Zdroj : Lidové tradice – Dagmar Šottnerová

Zajímavosti z historie

Víte, kdy byla poprvé použita žehlička?



Zpočátku se prádlo lisovalo nebo válečkovalo, z této činnosti vznikl mandl. V 15. století se objevila horká žehlička. Po ohřátí např. na plotně kuchyňských kamen umožňovala tepelná setrvačnost kovové žehličky udržet po několik minut dostatečnou teplotu, aby se dalo žehlit. Po vystydnutí bylo třeba žehličku položit na plotnu a nechat znovu zahřát.

Zdokonalením žehličky byla konstrukce, kdy se na plochu žehlicího tělesa umístilo malé ohniště na



dřevěné uhlí, kde bylo možné vložit několik rozžhavených uhlíků, které udržovaly vysokou teplotu žehličky, aniž by bylo nutné ji každou chvíli odstavovat na horkou plotnu. Další alternativou byly žehličky, kde se topilo lihem.

Ve 20. století se rozšířily žehličky, kde byla uvnitř elektricky zahřívána spirála a která byla napájena z elektrické sítě. První elektrické žehličky se objevily v 90. letech 19. století. Později se do žehličky přidal termoregulátor, který umožňuje udržet požadovanou teplotu s přesností na několik stupňů Celsia, a v posledních desetiletích se v žehličce objevila i zvlhčovací zařízení (napařovací žehlička).

Zdroj: Wikipedie

Zajímavosti ze života v Česku i ve světě:

Víte, že ...

- Od 1. 8. 2013 je změněn ceník České pošty? Nyní zaplatíte za:
 - Dopis obyčejný standard (do 50 gramů)  Kč 13,-
 - Doporučená zásilka standard (do 50 gramů) Kč 29,-
 - Úhrada SIPO prostřednictvím doručovatele Kč 20,-
 - Poštovní poukázky:
 - „Poukázka A“ 
 - do 5.000,- Kč 26,-
 - do 50.000,- Kč 37,-
 - za každých dalších započatých 10.000,- + Kč 6,-
 - „Poukázka C“
 - do 5.000,- Kč 35,-
 - do 50.000,- Kč 46,-
 - za každých dalších započatých 10.000,- + Kč 11,-

S případnými dotazy se můžete obrátit na sociální pracovníci DD.

- Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR se konají ve dnech 25. a 26. října 2013. Do úřední obálky vloží volič jeden hlasovací lístek té strany, kterou chce volit. Na hlasovacím lístku, který vkládá do úřední obálky, může zakroužkováním pořadového čísla nejvýše u 4 kandidátů vyznačit, kterému z kandidátů dává přednost. Na nástěnkách v DD bude informace o tom, jaký den a v kolik hodin přijdou členové okrskové volební komise s přenosnou volební schránkou, abyste mohli i Vy uplatnit své aktivní volební právo (týká se těch, kteří mají v DD trvalé bydliště, případně kteří jsou zapsáni na zvláštní seznam voličů).

Další zprávy z DD:

BAZÁLNÍ STIMULACE V NAŠEM DOMOVĚ

V našem zařízení začínáme pracovat s konceptem Bazální stimulace. Autorem konceptu je Prof. Dr. Andreas Frohlich. Do ošetrovatelské péče tento koncept přenesla Prof. Christel Bienstein. O realizaci konceptu bazální stimulace u nás se zasloužila Mgr. Karolína Friedlová.

Tento koncept umožňuje podporu lidem se změnami pohybových schopností, komunikace a vnímání. Cílenou stimulací uložených vzpomínek lze znovu aktivovat mozkovou činnost a tím podporovat vnímání, komunikaci a hybnost.

Každý se při nástupu do pobytového zařízení dostává do prostředí zcela odlišného, než na jaké byl zvyklý. Má zde jinou postel, slyší jiné zvuky, cítí jiné pachy, rytmus dne je jiný.....

Koncept bazální stimulace nám umožňuje vnést do tohoto prostředí některé návyky z domova. K tomu jsou pro nás cenné informace o předchozím způsobu života. Máme připravený dotazník pro příbuzné a blízké osoby. Dotazník se zdá být příliš obsáhlý, ale věřte, že čím více informací budeme mít, tím budeme mít více možností jak prostřednictvím tohoto konceptu klientovi pomoci a zpříjemnit život. Dotazníky jsou k dispozici u nástěnky v 1. patře u výtahu. Rovněž Vám je vydají pracovníci na každém oddělení.

Důležitým prvkem je **iniciální dotek**. Místo „iniciálního doteku“ je viditelně napsáno u klientova lůžka.

I když není možné si k nám přivést vlastní nábytek, bylo by vhodné přivést si oblíbené drobné předměty, nahrávky, fotografie, obrázky, hrneček na odpolední kávu, polštářek nebo deku, kosmetiku, oblíbenou vůni..... Není nutné měnit styl oblékání. Pokud seniorka doma např. nosila šatovou zástěru a my ji nemáme na seznamu oblečení, neznamená to, že ji tady nemůžete nosit. Někdo je zvyklý na pokrývku hlavy a bez čepice nebo šátku nevyjde. Ani tento zvyk není nutno měnit. Seznam oblečení je pouze základ toho co bude senior v domově potřebovat.

Naše zařízení zakoupilo dostatečné množství perličkových polohovacích pomůcek, které klientům pomohou zpříjemnit dlouhé ležení na lůžku, ulevit bolavým zádům a končetinám. Ošetroující personál byl proškolen v základním a nástavbovém kurzu Bazální stimulace. V říjnu nás ještě čeká prohlubující kurz. Z prvků konceptu zatím používáme iniciální dotek, polohování, zklidňující a povzbuzující koupel, masáž stimulační dýchání, orální a vestibulární stimulaci.

Zaměstnanci domova jsou připraveni kdykoliv poskytnout další informace ohledně tohoto konceptu. Věří, že budete s touto novou možností spokojeni a povede ke zpříjemnění Vašeho pobytu zde.

Redakční rada: pracovnice sociálně aktivizačního úseku.

Další stránky patří oblíbeným soutěžím 😊:



Soutěžní listy jsou vždy k dispozici na nástěnkách v každém oddělení, nebo o ně můžete požádat sociální pracovnice DD, případně pracovnice přímé péče, které informaci sociálním pracovnícům předají.

Vyplněné soutěže předejte do 15. listopadu 2013 sociálním pracovnícům nebo vhod'te do některé ze „Schránek důvěry“ umístěných na každém oddělení.

V soutěžích uvedených v 2. čísle Probaje 2013 zvítězili tito klienti:

- Soutěž č. 1: Správná znění přísloví – p. Vávrová a p. Navrátilová
- Soutěž č. 2: Názvy jarních květů – p. Valentová a p. Němečková

GRATULUJEME 😊

Vítězky si mohou po dohodě s aktivizačními pracovníci vybrat odměnu z výrobků vyrobených v aktivizační dílně DD.

Uplynulé období bylo letní, nyní přichází podzim. Další soutěže jsou tedy tematicky zaměřeny na léto, pěstování a sklizeň rostlin, práci v hospodářství.

Soutěž č. 1

Vyjmenujte co nejvíce českých filmů s letní tematikou v názvu („léto, letní“, atd.)

.....

.....

.....

Jméno soutěžícího klienta:

Soutěž č. 2

1. Vyjmenujte co nejvíce druhů obilí:

.....

.....

2. Vyjmenujte co nejvíce druhů luštěnin:

.....

.....

3. Vyjmenujte co nejvíce druhů ovoce:

.....

.....

4. Vyjmenujte co nejvíce druhů zeleniny:

.....

.....

5. Vyjmenujte co nejvíce letních sportovních aktivit:

.....

.....

.....

.....

Jméno soutěžícího klienta:

Soutěž č. 3

Doplňte k obrázkům názvy těchto předmětů



Jméno soutěžícího klienta: