NÁŠ DOMOV

INFORMAČNÍ ČTVRTLETNÍK 4/2016

DOMOV ČUJKOVOVA, OSTRAVA-ZÁBŘEH,
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

OSTRAVA!!!

Ač je to neuvěřitelné, držíte právě v rukou poslední letošní číslo časopisu Náš domov. Rok uběhl doslova jako voda. Konec roku je spojen s vánoční dobou a s oslavou konce roku. Lidé přemýšlí nad tím, co jim uplynulý rok přinesl, co dokázali, ale i nad tím, co se jim zrovna nepovedlo. Letošní prosincové počasí napovídá tomu, že by po dlouhé době mohly být ty pravé, zasněžené Vánoce, jak je známe z obrázků pana Lady. Snad vám poslední chvíle roku zpříjemní i následující řádky, kterými si připomeneme dění z poslední čtvrtiny letošního roku.

ZE ŽIVOTA NAŠICH UŽIVATELŮ

103 let

Paní Strakošová letos v září v našem domově oslavila krásné 103. narozeniny. V kruhu svých nejbližších oslavenkyně narozeniny slavila již v sobotu 3. 5. 2016. Narozeninová oslava, které se zúčastnili představitelé městského obvodu Ostrava-Jih a zástupci regionálních médií proběhla v den jejích narozenin, tedy 5. 9. 2016, v sále Domova Čujkovova.

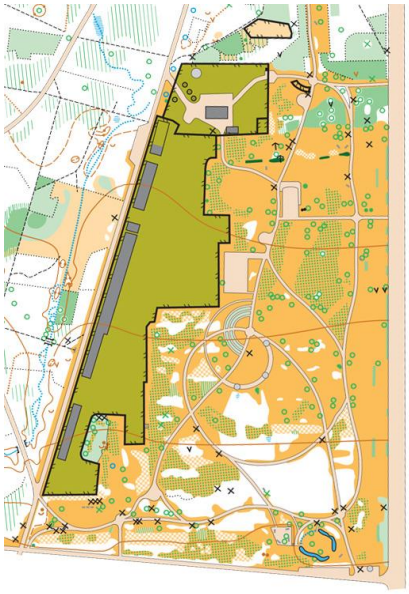
Paní Strakošová se narodila v Ostravě-Svinově, kde také celý život žila. Maminka jediného syna Pavla se nyní těší ze dvou vnoučat a šesti pravnoučat. Prapravnučka jménem Mia se narodila letos v létě. Paní Strakošová studovala rodinnou školu s maturitním oborem, ale jelikož se brzy musela začít starat o nemocnou maminku, nemohla školu dostudovat. V této době se také poznala s manželem, se kterým v roce 1936 postavili malý dřevěný domek, okolí domku bylo osázeno růžemi, které má paní Strakošová velmi ráda. Poměrně mladá bohužel ovdověla. V dětství ráda pomáhala

dědečkovi při práci se dřevem, byla obklopena domácími zvířaty a polem. Celý život měla ráda divadlo, ráda zpívala, dříve působila v kostelním sboru. Sama byla celý život tvořivá, donedávna se ještě věnovala ručním pracem, ráda vyšívala, háčkovala a pletla. Zájmy opustila, až když se jí zhoršil zrak. Ještě nedávno trávila celý den při aktivitách v jídelně s ostatními uživateli domova. Aktivní čas nyní paní Strakošová zkrátila na dopoledne, jelikož si přeje zbytek dne odpočívat. Zůstává stále usměvavou optimistkou.

-LT-

Orientační běh v Bělském lese

Předseda Sportovního klubu orientačního běhu Ostrava Ing. Josef Juřeník a vedoucí Lesní školy Bc. Pavel Kotala pro nás připravili zajímavou akci „Orientační běh“. Akce se uskutečnila ve výukovém areálu lesní školy, kterou Společnost Ostravské městské lesy a zeleň, s.r.o. provozuje od roku 2002.



Naše účast byla odvážná, protože jsme do toho šli, i když nikdo z nás neměl s orientačním během žádné zkušenosti. Možná proto, že Bělský les známe, chodíme tam na procházky, představovali jsme si, že orientovat se v něm nebude problém… Jaké bylo překvapení, když nám hned na začátku pan Juřeník rozdal mapy, ve kterých jsme měli problém najít i místo, kde se právě nacházíme. Dalším překvapením byly „kontroly“, které byly v parku rozestavěny a museli jsme je najít v určeném pořadí. Byly sice v mapách vyznačené, ale najít je bylo horší. Startovali jsme ve dvojicích - senior a jeho doprovod. Každá

dvojice dostala malou kartu s vyznačenými políčky pro kontrolu, zda jsme všechny našli. Kontroly jsme viděli také poprvé, byly to železné ohnuté tyčky, které měly na konci děrovačku a každá jako kleště děrovala do karty jiný symbol. Takže kdo se spletl, měl kontrolu vyznačenou na kartě v jiném „chlívečku“ a měl z toho „guláš“. Byla to akční zábava, při které jsme se nasmáli. Takže když jsme vše úspěšně absolvovali, nejen, že jsme si užili krásné slunečné dopoledne v lese, ale zažili jsme také něco nového. Byl to moc hezký nápad a doufáme, že bude i další ročník.

-DD-

Pivní bál

Dne 22. září letošního roku se konal Pivní bál. Sál byl vyzdoben pivními ubrusy a podtácky, aby byla navozena co nejvíce atmosféra pravé české hospody.

Samotný bál začal písní skupiny Argema – Jarošovský pivovar. Děvčata z úseku volného času přivítala všechny hosty v sále a poté vystoupila pěvecká skupina Návraty.

Po vystoupení následoval pivní kvíz, kde si mohli všichni uživatelé poměřit své znalosti v oblasti piva.

Náladu v sále pozvedli také Franta a Karel, kteří nám předvedli svou scénkou, jak to chodí v hospodě. Vše okořenili porcí krásných vtipů a mohla následovat přestávka na svačinu.

Uživatelé se mohli osvěžit čerstvě točeným oroseným pivem – Radegastem 12°, či občerstvit bramborovými placky, brambůrky, koláči a nealko nápoji.

K poslechu a tanci nám přišla zahrát a zazpívat naše známá a oblíbená kapela EvyBand. V sále panovala dobrá nálada a atmosféra.

-BBe-

3. ročník sálových kuželek

V roce 2016 se v našem domově opět každý měsíc konala soutěž v sálových kuželkách. Soutěže se mohli zúčastnit všichni uživatelé, kteří měli chuť a náladu se zapojit. Probíhala po jednotlivých patrech. Z každého patra byli ocenění 3 výherci, ale jen jeden mohl postoupit do finále, které se konalo 26. 10. 2016.

Celkem 10 finalistů se v tento den sešlo okolo 9 hodiny ve velkém sále, kde pro ně bylo připraveno občerstvení v podobě cappučína, nechyběla hudba. Finálové klání mohlo začít. Všichni se snažili, jak mohli, hra uživatele bavila. Stejně jako v dřívějších ročnících, i letos bylo po šestém kole rozhodnuto.

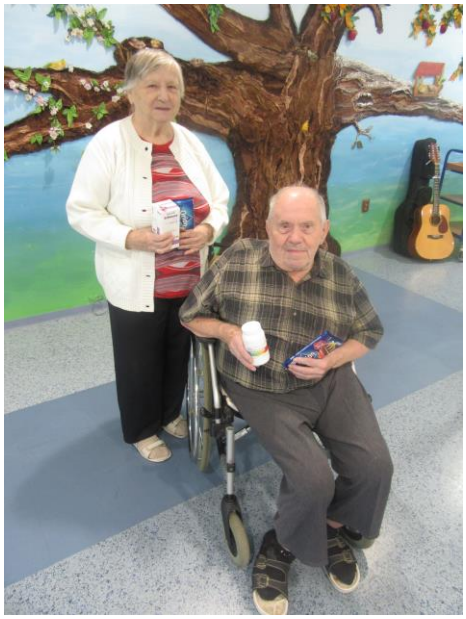
Sportovci se pak usadili na svá místa a porota se mohla pustit do sčítání bodů, které uživatelé během těchto šesti kol nahráli. Všichni byli v napětí, kdo asi vyhraje. Výsledek byl následující: na 3. místě se umístila paní Vlasta Junková, druhé místo obsadila paní Jarmila Malinovská a na prvním místě se umístila paní Blanka Šigutová. Každý si odnesl diplom, medaili a balíček.

Ti, co nevyhráli, také neodešli s prázdnou. Dostali sladkou cenu útěchy. Všem účastníkům kuželkového klání patří velký potlesk a poděkování za jejich nasazení v soutěži.

-MR-

Oslava dne seniorů

I letošní 1. říjen nesl v kalendáři svátek s názvem Mezinárodní den seniorů. Tento den je věnován našim rodičům, prarodičům, maminkám, tatínkům, babičkám a dědečkům. Jedná se o oslavu jejich zkušeností a moudrosti. Je to den, který ukazuje i na to, že by si ostatní generace měly uvědomit to, s čím se senioři musí ve svém životě setkávat: ať už to jsou bariéry viditelné, jako schody do patra, nebo ty, které vidět nejdou, jako samota, odloučení ze společnosti. Řada z nás si tyto skutečnosti v mladším věku ani neuvědomuje, stejně tak jako si nepřipouštíme, že i my budeme jednou staří.



Svůj den mohli naši uživatelé oslavit v pondělí 3. října ve velkém sále. Den seniorů je ve světě spojen i s Mezinárodním dnem kávy a hudby, proto při oslavě našich seniorů nechyběla ani jedna z nich. Za zvuku kytary a zpěvu písní se tak snad naši uživatelé necítili sami a strávili ve společnosti

druhých příjemné chvíle. Dopoledne zpříjemnilo i zajímavé povídání, které si připravili pracovníci volného času. Na závěr nechyběla pozornost v podobě čokolády a vitamínů.

-BB-

Mše svatá v kostele Sv. Ducha

Vždy druhý čtvrtek v měsíci máte možnost účastnit se katolické mše v našem domově. Ve čtvrtek dne 13. října jsme ale provedli malou změnu a mše jsme se účastnili v kostele Sv. Ducha v Ostravě-Zábřehu. Jelikož o mši byl v řadách uživatelů velký zájem a máme velmi dobrou spolupráci se zdejší farností, opět nás do kostela doprovodili dobrovolníci z řad farníků. Tento den bohoslužbu sloužil farní vikář Mgr. Jakub Dominik Štefík, kterého známe z našeho domova. Cestou zpět jsme se vydali na naplánovanou návštěvu cukrárny a mléčného baru na náměstí SNP. Tam si všichni podle chuti dali kávu nebo něco dobrého na zub.

V jednom z dřívějších čísel časopisu jste se mohli dočíst, kdo to je farní vikář a v tomto časopise bych vám ráda napsala něco o kostele Sv. Ducha.

Kostel sv. Ducha stojí v místě, kde měl stát kostel už v roce 1968, stavba se, ale delší dobu odsouvala. Dne 25. května 2004 byly pozemek i stavba požehnány ostravsko-opavským biskupem Františkem V. Lobkowiczem.

Kostel Sv. Ducha, který má kapacitu 650 osob je atypickou stavbu, která se skládá z kostela, pastoračního centra a věže, s jedním podzemním a pěti nadzemními podlažími.

Z třicetimetrové věže zní do dáli hlas tří zvonů a zve na bohoslužby i do pastoračního centra farnosti, které nese jméno blahoslaveného papeže Jana Pavla II. Zvony byly odlity dílnou Josefa Tkadlece z Halenkova. Největší nese jméno proroka Daniela a váží 533 kg. Střední zvon Panny Marie Guadalupské má hmotnost 316 kg a nejmenší zvon nese jméno Matky Františky a váží 224 kg. Zvony byly požehnány otcem biskupem 4. 11. 2005.

Dle místního duchovního správce p. Mgr. Vítězslava Řehulky stavbu sídlištního kostela provázely nejrůznější obtíže. Místní duchovní správce však vzpomíná spíš na to dobré: „Při stavbě kostela Svatého Ducha jsem zažil situace, které pro sebe nazývám doteky Boží. Na podzim roku 2005 končil stavební rok a začaly chybět peníze na zaplacení faktur. Byla dostavována hrubá stavba kostela a také garáž s věží. Vzpomínám si na večer, kdy jsem se probíral poštou a našel tam letáček Karmelitánského nakladatelství s nabídkou knih. V úvodu byl rozhovor se spisovatelem Paulem Coelhem, kde autor prozradil, že pracoval na vysokém manažerském postu a náhle dostal hodinovou výpověď. Tehdy ho napadla myšlenka zajet na pouť do Prahy k Pražskému Jezulátku, které uctíval. Před soškou prosil o dar slova, aby se mohl stát spisovatelem. A skutečně velmi brzy se stává nejen nejčtenějším autorem, ale také nejvlivnějším. Později jsem se dočetl, že rovněž Matka Tereza z Kalkaty měla Pražské Jezulátko velmi ráda a svěřovala mu všechny prosby o nová řeholní povolání. Hned druhý den ráno jsem nasedl do auta a vydal se také na pouť k Pražskému Jezulátku. Tehdy mi představený kláštera karmelitánů dovolil sloužit mši svatou u bočního oltáře před soškou Jezulátka. Po svěření naší

stavby do Jeho rukou jsem v sakristii pověděl představenému o našem díle v Ostravě-Zábřehu. On se na mě podíval a řekl: „Pojď se mnou…“ Zašli jsme do obchůdku a on nám věnoval porcelánovou kopii Pražského Jezulátka i s krásnými šatičkami. Do týdne jsme dostali dva miliony sto tisíc korun, přesně na zaplacení faktur stavby. Otec biskup požehnal Pražské Jezulátko v hrubé stavbě kostela 26. prosince téhož roku a v kronice jsem našel větu: ‚To bylo poprvé, kdy se kostel naplnil…‘ Bohu díky, že ne naposledy,“ pochvaluje si p. Řehulka.

(http://www.nase-rodina.cz/article.php?clanek=1548)

Vysvěcení nového moderního kostela proběhlo 20. 10. 2007. Světitelem byl Mons. František Václav Lobkowicz.

-PJ-

Návštěva dětí ze ZŠ a MŠ Hello

V pátek 14. listopadu 2016 zavítala na všechny úseky našeho domova moc milá návštěva. Jednalo se o žáky ze ZŠ a MŠ Hello. Žáci této školy k nám chodí v předvánočním čase zpříjemnit chvíle našim uživatelům zpěvem. Letos k nám zavítali i na podzim. Děti přišly spolu s učitelkami okolo půl desáté. Na každé patro se odebral hlouček brebentící drobotiny v doprovodu pracovníků volného času nebo sociálních pracovnic. Setkání to bylo pro obě strany nádherné. Veselé a hravé děti probudily v obličejích našich uživatelů úsměvy a i na dětech bylo znát, že je jim setkání příjemné.

Chvíle si krátili společnou hrou oblíbeného Člověče, nezlob se!, pexesa a také hrami, které si děti pro naše uživatele předem připravili. Drobotina si ráda povídala, štěbetala a společně strávené dopoledne velice rychle uteklo. Paní učitelky přislíbily, že by se podobné setkání mohlo v případě zájmu kdykoliv zopakovat.

-BB-

Cvičení paměti

Paměť je schopnost zachytit, uchovat a znovu si vybavit informace a zkušenosti. Díky paměti si můžeme uchovat vzpomínky na krásné chvíle a místa, ale také např. na blízké, námi milované lidi. Odráží se v ní celý náš život. Je proto důležité si tuto významnou schopnost udržovat a co možná nejvíce rozvíjet.

Dle zjištění moudrých hlav trpí lehkým stupněm zapomínání přibližně každý pátý člověk nad 65 let. Toto omezení je však nějak nelimituje v normálním fungování.

Pro to všechno jsme se 17. (budova A) a 18. října (budova B) letošního roku sešli ve velkém sále a paměť si trošku potrápili.

Pracovníci volného času si pro naše uživatele jako vždy připravili zapeklité úkoly. Čekalo tu na ně puzzle, poznávání předmětů podle hmatu, poznávání obličejů známých herců, rozpoznávání známých jedlých i nejedlých hub, zapamatování obrázků aj.

Dopoledne příjemně uběhlo, na závěr se všichni účastníci dozvěděli zajímavosti o lidském mozku a paměti, kterou si právě procvičili.

-BB-

Výlet do planetária

Na středu 19. 10. 2016 budeme vzpomínat ještě dlouho. Uskutečnil se výlet do planetária, který byl opravdu vesmírným zážitkem. Počasí nám přálo, nepršelo. Autobusem jsme vyjížděli z domova v 8.30 hodin.

Planetárium se nachází v Ostravě-Porubě, v klidné zalesněné části. Patří k Hornicko-geologické fakultě Vysoké školy báňské-Technické univerzitě.

Budova planetária je zrekonstruovaná s bezbarierovým přístupem. V přízemní části je k dostání, krom jiného, spousta zajímavých vesmírných upomínkových předmětů. Pohyb v budově usnadňuje nový výtah, s jehož pomocí se návštěvníci dostanou do všech pater, zejména do prvního patra, kde se nachází sál planetária. Jaký zde nabízejí návštěvníkům program? Jsou to: pořady s audiovizuálním představením, přednášky, filmy a prohlídky interaktivní expozice experimentárium. Za jasného počasí v planetáriu umožňují pozorování večerní a noční oblohy dalekohledem ve hvězdárně, ale pouze za jasného počasí. Program

planetária je též občas obohacen o denní pozorování Slunce a výstavy v Galerii Mira.

My jsme zavítali na program, který nese název: „Napříč Sluneční soustavou“ promítaný v sále planetária. Součástí projekce je i živě komentovaná prohlídka hvězdné oblohy. Sál, kde jsme měli možnost trávit čas je tzv. srdcem celé budovy a mohli jsme zde obdivovat napodobeninu hvězdné oblohy s hvězdami, souhvězdími, planetami, Měsícem, Sluncem a dalšími objekty.

Zážitek to byl mimořádný. Po takto vydařeném programu nás čekala ještě jedna příjemná věc, a to odjezd autobusem do restaurace Kovárna v Ostravě-Zábřehu, kde jsme si pochutnali na skvělém menu a v klidu si poseděli a popovídali u kávičky. Cestu k domovu jsme si zpříjemnili procházkou.

-LH-

Sportovní hry

Po procvičení a tužení paměti přišlo na řadu cvičení a tužení svalů. Za tímto účelem se 7. (budova A) a 8. listopadu (budova B) sešli v hojném počtu naši uživatelé ve velkém sále. Uživatelé z jednotlivých pater obešli v doprovodu sociální pracovnice všechny disciplíny, které si pro ně

připravili pracovníci volného času. Nechyběl známý šašek, magnety, zajíc, shazování plechovek, vaj-ping a ani chytání rybiček.

Příjemné dopoledne ve znamení sportovního klání rychle uběhlo a po sečtení získaných bodů byli vyhlášeni vítězové. Každý den vždy 3 nejlepší místa. Výherkyně z budovy A si můžete prohlédnout na následující fotografii:

Výherce z budovy B pak zde:

-BB-

Westernový bál

Dne 24. 11. 2016 byl ve 14 hodin zahájen ve velkém sále Westernový bál. Všichni účastníci si mohli při vstupu do saloonu zkusit kopnout do dveří, jako se to dělalo na Divokém západě. K tomuto účelu, byly u vstupu do velkého sálu (saloonu) nainstalovány dveře „lítačky“, které byly součástí každého podobného restauračního zařízení.

Uživatelé byli na začátku bálu přivítáni půvabnou společnicí Barčou a šerifem Markem, kteří je seznámili s historií Divokého západu, kde dominoval nelítostný zabiják Billy the Kid a z žen Bella Starr. Naopak na straně dobra Buffalo Bill a 7 statečných. Také nemohla být opomenuta indiánská legenda Vinnetou a jeho pokrevní bratr Old Shatterhand.

Na bále nám zazpíval náš pěvecký soubor Návraty pod vedením Alenky a za doprovodu krásných společnic z baru (saloonu), které všem později i zatančily.

Na závěr nám zazpívala půvabná zpěvačka a tanečnice v jedné osobě „Lola“ písničku Arizona ze známého filmu Limonádový Joe. Vystoupení se všem líbilo a ocenili jej bouřlivým potleskem.

K tanci a dobré náladě zahrála nám známá skupina EvyBand. Všichni se dobře bavili, jedli a pili.

-MR-

Slavnostní večeře v restauraci U Vlka

Když slyšíme tuto větu, každý z nás ví, že se jedná o předvánoční tradici v našem domově. Vždy jednou za rok, a to v listopadu, se objedná autobus z Hrabyně a vyrážíme na slavnosti večeři. První zájemci, uživatelé z budovy A, se účastnili večeře v pondělí 21. listopadu a uživatelé z budovy B o týden později, tedy 28. listopadu. Jako každý rok na nás v restauraci čekala milá obsluha a pěkně nazdobené stoly. Ale to nejdůležitější, na co se všichni těšili, nás také nezklamalo a to je dobré jídlo a pití. Každý si objednal, na co měl chuť, například marinovaná žebra na medu, bramborový placek s masovou směsí, plněné kuřecí prsíčka … Po tak dobrém jídle nesměla chybět sladká tečka

na závěr v podobě zmrzlinového poháru. K dobré náladě přispěl i pan Tyrlík, který nám na obou večeřích zpříjemnil chvíle hraním na harmoniku a zpěvem.

-SČ-

Mikulášská nadílka

I v letošním roce poctil náš domov svou návštěvou Mikuláš. Protože má náš domov dvě budovy a jeden by u nás měl spoustu práce a nestihl by podvečerní nadílku u dětské části populace, přišli raději hned dva.

Ze svaté trojice se sice vytratili krásní andělé, ale tento drobný nedostatek vykompenzovali šibalští, neposední čerti. Jejich návštěva potěšila snad každého, kdo je potkal.

Mikuláš všem rozdal nadílku a navozená sváteční atmosféra nás zase posunula o kousek blíže Vánocům.

Rozsvícení vánočního stromu

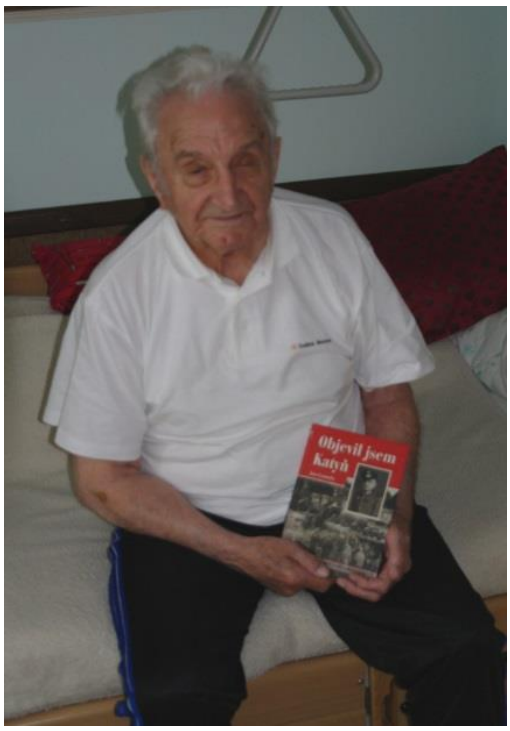
Ve čtvrtek 8. 12. 2016 zavládla na velkém sále opravdu slavnostní atmosféra. Uskutečnilo se tradiční rozsvícení vánočního stromu. V Česku nemá vánoční stromeček moc dlouhou tradici. Poprvé u nás postavil vánoční stromek pro své přátele v roce 1812 ředitel pražského Stavovského divadla pan Jan Karel Liebich. Tento nový zvyk se začal postupně prosazovat nejprve mezi bohatými měšťanskými rodinami. Ve 40. letech 19. století se pak začal šířit i mezi obyčejný lid.

V našem domově tato tradice utvrzuje všechny v tom, že Vánoce jsou tady. Letos se zhostila rozsvícení vánočního stromu vedoucí útvaru zdravotní péče paní Mgr. Karin Pavinská, DiS., která všem popřála krásný advent.

Nezapomenutelná kniha aneb čteme seniorům

Tento název nese almanach, který shromažďuje vzpomínky milovníků knih z domovů z celé Ostravy. I letos jsme se spolu s našimi uživateli zapojili do projektu „Reminiscence“ na území Ostravy. Organizátorem byl Magistrát města Ostravy ve spolupráci se Slezskou diakonií. Z našeho zařízení byly do tohoto almanachu zařazeny následující ukázky:

Objevil jsem Katyň



Pan Jan Gomola se narodil 20. 3. 1916. S celou rodinou žili až do 2. světové války za městem Jablůnkov, ve vesnici Mionší Potok - Dolní Lomná. Zažil obě světové války, první ještě jako malé dítě, druhou jako mladý muž, který se války přímo účastnil jako voják Wehrmachtu. Tento prožitek, který jej ovlivnil na celý život, ho dovedl k tomu, že se sám stal autorem knihy. Této unikátní možnosti, vzpomínat přímo s autorem knihy, jsme využili pro letošní ročník projektu „Nezapomenutelná knížka aneb čteme seniorům“.

Pan Gomola je autorem knihy Objevil jsem Katyň, Unikátní zpověď Čecha, který sloužil u Wehrmachtu, která byla vydána v roce 2009. Když jsme s panem Gomolou hovořily, jako první otázka nás napadla, co vlastně člověka vede k tomu, podělit se o své vzpomínky s druhými lidmi: „Jelikož jsem měl v domově dost času přemýšlet a myšlenky, které mi přicházely na mysl, se točily okolo druhé světové války, rozhodl jsem se o tom psát,“ sdělil nám pan Gomola.

Dále nám prozradil, že knihu psal přes 5 let a nakladateli ji předal ve formě rukopisu.

Celá kniha je jeho osobní výpovědí o bojích za druhé světové války. Od konce 2. světové války uplynulo již 71 let, ale pro pana Gomolu jsou tyto vzpomínky stále živé. Pan Gomola v knize líčí také jednu významnou historickou událost – objevení masových hrobů v Katyni: „Seskakuji z tahače a jdu pomoct. Podkládáme pod kola, co se jen dá, větve, dřevo, ale vůz se začal propadávat a nebezpečně naklánět. Motor řval, kolo se přetáčelo, jak ta kola vše, co jsme podložili, vyhazují zpět, najednou vidím pod otáčejícím se kolem lidskou ruku. Křičím na řidiče, ať vypne motor, že je to beznadějné. Zastavujeme další najíždějící vozy. Všecko muselo zpět. Odepínáme mašinu od kanonu, stavíme jí tak, aby mohla navijákem, kterým byla vybavena, vytáhnout náklaďák ven. A také ho vytáhla. Nezbývalo nám nic, než hledat nové tábořiště. Byl jsem naprosto první, kdo objevil masové hroby polských vojáků a důstojníků. Jenže to jsem tenkrát samozřejmě nevěděl."

(Gomola, 2009, str. 52 - 53)

„O Katyni jsem v době války neměl ani tušení. Tato historická událost nabyla po válce nevídaného rozmachu. V podstatě se jednalo o autonehodu, jak líčím v knize. Hned nám došlo, že se bude nejspíše jednat o hroby a bude jich více, když se nám tam propadlo nákladní auto, ale byli jsme bojová jednotka a museli jsme pokračovat dále v plnění rozkazu, " sdělil nám autor.

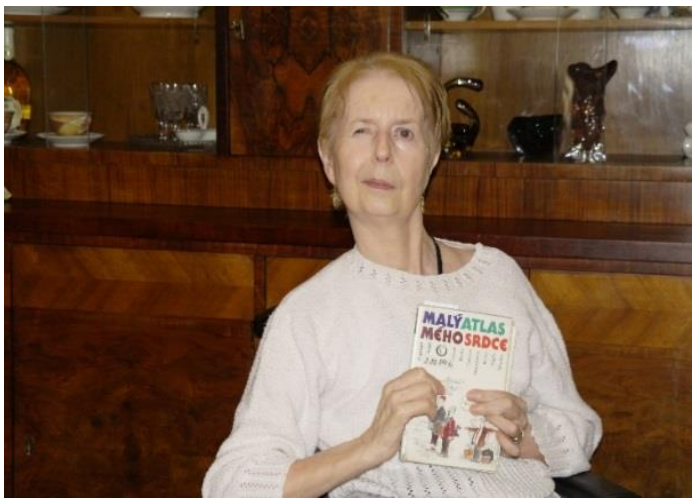
Po vydání knihy byl pan Jan Gomola zván na besedy, do televize a do rozhlasu. Zájem o knihu byl opravdu veliký. Možná jedním z důvodů je fakt, že knih o válce je mnoho, ale kniha pana Gomoly se odlišuje v jedné věci a to, že byl přímo účastný, jedná se tedy o přímou zpověď.

Někoho ovlivní kniha, její děj, s hlavním hrdinou prožívá strasti a radosti života. Pana Gomolu naopak ovlivnil život

a skutečnosti, které v době konání 2. světové války prožil, a to natolik, že knihu sám napsal a stal se jejím hlavním hrdinou.

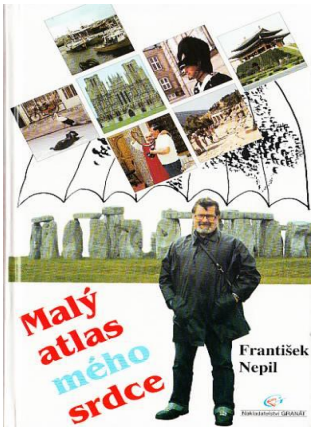
-BB a PJ-

Malý atlas mého srdce



Jmenuji se Jarmila. Jsem vášnivá čtenářka, knihy čtu od dětství a nejraději jsem se bavila dobrodružnou literaturou. Nejoblíbenějšími autory, ke kterým jsem se neustále vracela, byli Jack London a Karl May.

V roce 1992 jsem vážně onemocněla a léčila jsem se v nemocnici. Dcery mi tenkrát přinesly do nemocnice knihu Františka Nepila „Malý atlas mého srdce“ a ani netušily, jak dobře udělaly. Do knihy jsem se začetla s neuvěřitelnou chutí. Autor své vyprávění začíná sdělením, že když se narodil, na světě ho čekal jeho „brácha“ a „velký atlas světa“. V dospělosti se pak s tím svým „bráchou“ vypravil do světa a doprovázely je i jejich manželky. Líbí se mi, jak František Nepil v knize popisuje po svém své dojmy a zážitky z cest po cizích zemích. Popisuje svérázným způsobem své postřehy při srovnávání ciziny s domovem. Nepil putoval po Islandu, Řecku, Turecku, Anglii, Skandinávii, Koreji a Maroku.



Moc mě pobavil jeho zážitek z Turecka. František Nepil tam se svou manželkou navštívil místo dávné Troji. Nějaký muž tam

zdatně u bran historického města štípal třísky ze špalku a tyto třísky se pak snažil prodávat cizincům s tím, že jde o zbytky z Trojského koně. Manželka si však vyhlídla někde v krámku nějaký svetřík a zároveň měli omezený finanční rozpočet. Manželka Nepilovi řekla, že snad není takový bláhový a nevěří tomu, že jde o dřevo z opravdového Trojského koně starého aspoň 2000 let, když z toho špalku ještě teče míza. Autor tomu zřejmě taky sám nevěřil, ale říkal si, co kdyby…. Manželka si nakonec prosadila svou a svetřík si koupila. Nepil si potom sám pro sebe brblal pod nosem, že kvůli nějakému hloupému svetříku přišel o životní koupi.

František Nepil prostřednictvím svých zkušeností z cest dává i rady do života. Například jak je důležité při putování po cizích zemích naučit se pozdrav v místním jazyce, o tom se přesvědčil při návštěvě Severní Koreje. Autor tam stál ve frontě s místními obyvateli, kteří byli v tu chvíli hodně nevrlí. Když je však pozdravil v jejich jazyce a před všemi se uctivě uklonil podle jejich zvyku, rázem byli všichni ve frontě vstřícní a usměvaví.

Všechny tyto veselé příhody jsem předčítala svým spolubydlícím na pokoji v nemocnici, když jsem se tehdy léčila. Moc jsme se nasmály. Tehdy za námi přišel na pokoj i primář a řekl, že ještě nikdy neslyšel na tomto oddělení nikoho se takhle od srdce smát. Tato kniha mě prostě tenkrát doslova vytáhla z té těžké deprese, ve které jsem se nacházela. Kniha mě neuvěřitelně pozvedla, ukázala mi jiný pohled na svět…optimisticky se dívat na věci každodenního života, podívat se z jiného úhlu.

Potom jsem si už Nepilovy knihy kupovala cíleně. Přečetla jsem ještě „Střevíčky z lýčí“, „Jak se staví chalupa“, „Dobré, ještě lepší jitro“. S Nepilovými knihami je svět hned lepší. Františka Nepila jsem si prostě oblíbila, protože píše laskavě

a vše je prodchnuto známou a vzácnou člověčinou. Krátký úryvek, který jsem vybrala z této knížky, je toho důkazem. Jde o zážitek z Maroka, když se autor vydal nakupovat:

„Řekl jsem vám, že v Maroku každý něco prodává, ale nestačil jsem vám říct, že naší markantní vlastností je, že se v cizině ještě nedovedeme chovat. Neumíme jednat s cizinci a naprosto už ne s lidmi z Orientu. Jmenovitě s prodavači. Ono to tam je trošku obráceně. Doma cítíme, jak některé prodavačky obtěžujeme svým vstupem do prodejny a tím, že chceme, aby nám něco prodaly. V Maroku nás uvádějí prodavači z míry, co nám věnují času a že nám své zboží chtějí prodat stůj co stůj.

Prodavač opasků například ušel se mnou a s mojí ženou po městě dobré tři kilometry, neboli šedesát pět procházkových minut. Za tu dobu mi několikrát předvedl celý svůj sortiment, arabsky mi vyložil, jak je neúrovňové nosit opasek z umělé hmoty a ne z velbloudí kůže a postupně pro mne snížil cenu svých řemenů o 75%.

Já ovšem nepotřeboval žádný opasek. Měl jsem jich už několik a s pomocí pásků, které mám doma, bych mohl nadělat poslušné andílky ze všech pražských dětí. Nakonec jsem ho však od něj koupil, neboť jsem nestál o to, aby s námi přespal i v hotelovém pokoji. Což on vycítil a ten pásek mi nechal nikoli za 25% původní ceny, nýbrž za 120%“.

-KK a ZN-

„Čtení pro pohodu“

Každý, kdo rád čte, má spojeny etapy svého života s knihami. Rád vzpomíná na dobu, ve které tyto knihy četl a dokáže si o nich poutavě povídat. Onemocní-li člověk demencí, ztrácí paměť, přestane si pamatovat děj čtených knih, postupně

zapomene i na své oblíbené knihy a nakonec o čtení ztratí úplně zájem. Nemoc vezme člověku nejen soběstačnost a schopnost plánovat si činnosti, ale také vyhledávat sám to, co mu dělalo radost. Mohla to být chvilka u kávy, čtení novin nebo knih, které již sami nezvládají. Předčítání nebo poslouchání audioknih jsou jednou z oblíbených aktivit v našem domově. U osob s demencí záleží na míře zachování schopnosti vnímat čtený děj. Osvědčily se nám krátké texty s jednoduchou dějovou linií - pohádky, nebo povídky. K nejoblíbenějším patří vyprávění Vladimíra Menšíka, Špalíček veršů a pohádek nebo Knížka Strýčka Jedličky. Kdo ví, jestli seniorům tyto knížky připomínají dětství, možná chvíle, když četli svým dětem nebo je jim třeba příjemná melodie Hrubínových veršů. Někteří zvládají pochopit i vtipné příběhy, které je rozesmějí, jiní reagují na veselou atmosféru nebo tón hlasu předčítajícího.

K pravidelným účastníkům skupinového čtení patří paní Ludmila (88 let), která byla vášnivá čtenářka. Mezi její oblíbené autory patřila Ivanka Devátá, Betty McDonaldová nebo Vladimír Neff. Během svého aktivního života pracovala ve školní družině jako vychovatelka, dětem ráda a často četla, učila je vnímat krásu nejen knih, ale také divadla a písní. S dětmi hrála loutkové divadlo, což se jednomu z žáků se stalo jeho povoláním. Když před pár lety prodělala mozkovou příhodu, dcera ji chtěla zpříjemnit těžké chvíle a předčítala z jejich oblíbených knih, ale paní Ludmila nejevila o nic zájem, odmítala i čtení.

Když se přestěhovala do Domova Čujkovova, přišla změna, začala navštěvovat společné aktivity, také společné čtení a poslouchá audioknihy na pokoji. Při poslechu dává najevo, co ji zajímá, má soustředěný pohled a vypadá spokojeně, takto poznáme, že to jsou její oblíbené tituly. Má ráda krátké povídky a příběhy, u nichž zvládne vnímat obsah. Dětem kdysi předčítala nejčastěji pohádky a dnes je s oblibou poslouchá sama.

Pan Petr (54 let), má rád dobrodružné příběhy, ale rád si poslechne Krkonošské pohádky, které mu zřejmě připomínají hezké chvíle z dětství. Do Domova Čujkovova se přestěhoval v den, kdy slavil 50. narozeniny. Byl ještě schopen pohybovat se na invalidním vozíku, zvládal komunikovat prostřednictvím vyťukávání slov na notebooku, nejevil zájem o žádné aktivity, působil odevzdaně. Dříve četl pouze denní tisk. V domově začal pravidelně navštěvovat společné čtení knih. V posledních letech ho již zdravotní stav omezuje i v účasti na aktivitách, nevydrží delší dobu sedět, musí být pravidelně polohován a tak, když odpočívá v lůžku na pokoji, dělají mu pravidelně společníky také audioknihy. Sám si přikyvováním vybírá z nabízených ty, které chce poslouchat.

Ke knihám našel cestu ještě po delší době pan Milan (87 let). Asi před 10 lety prodělal mozkovou příhodu. Doma ho dcera denně navštěvovala, snažila se jej znovu naučit mluvit. Vybrala si knihu pohádek, protože byly psané velkými písmeny. Začínali čtením po slabikách. Dceři se povedlo, že opět začal mluvit, zvládal i číst, ale zůstal upoután na invalidní vozík, byl smutný, neměl radost téměř z ničeho. Ke změně došlo po přestěhování do Domova Čujkovova, i rodina byla překvapena, že začal více komunikovat, účastnil se různých aktivit. Nikdy nebyl velkým čtenářem, audioknihy mu byly nabídnuty, když onemocněl a musel odpočívat několik dnů na pokoji. Pan Milan si poslech knih od té doby velmi oblíbil, na nabídku, jestli chce poslouchat čtení z knihy, reaguje zvesela: „…a máte nějakou?“.

Nevíme, co se odehrává v myšlenkách lidí nemocných demencí, ale denně vidíme, jak reagují a co pro ně chvíle s knihami znamenají…sdílení, pohodu, uvolnění.

-kolektiv sociálních pracovnic ve spolupráci s rodinami-

Dobrovolnictví v našem Domově

DOBROVOLNÍK je člověk, který věnuje něco dobrovolně jiným a nežádá za to žádnou finanční náhradu. Může jít o peníze, věci, čas, úsilí. Důvody k dobrovolnictví bývají většinou morální. Patří mezi ně potřeba pomáhat druhým, měnit svět k lepšímu, případně bránit svoji vlast ve válce, pomáhat při živelné katastrofě, mírnit utrpění nemocných lidí při epidemiích atd.

U nás v Domově je tato služba pro naše uživatele poskytována již několik let a zaštiťuje ji humanitární organizace ADRA. Dochází k nám 5 žen a 2 muži.

Dovolte mi, abych vám představila naši dlouholetou dobrovolnici paní Milenu Čechovou. Slovo dalo slovo a tato velmi milá paní mi poskytla krátký, ale o to více výstižný rozhovor.

<u>Řekněte nám něco o sobě?</u>

„Narodila jsem se v Ostravě, kde jsem také vyrůstala. Po studiu na stavební průmyslovce jsem prošla několik zaměstnání. Jelikož jsem úspěšně v roce 1989 vykonala státnice z němčiny, začala jsem ji i učit. Jsem opravdu člověk, co nerad někde sedí, ráda cestuji po světě, chodím po horách. Dokonce mám průvodcovský kurz. Mám vnučku, které je 11 let a 6-ti letého vnuka. Vnoučatům pomáhám sbírat papír, víčka a nosím je do školy, kde se učí. Jsem sice v důchodu, ale potřebovala bych, aby měl den 25 hodin“.

Jak dlouho pomáháte a co bylo impulsem, abyste pomáhala?

„Asi 8 let jsem pečovala o maminku mé kamarádky, která onemocněla demencí. Pak jsem docházela do Domova Čujkovova za uživatelkou, požádala mě o to její dcera, která bydlela střídavě v zahraničí a tady v Česku. Už ani nevím kde, dostala se mi do ruky informace o dobrovolnících přes organizaci ADRA. Navštěvuji nyní paní Macurovou, kterou jsem shodou okolností znala z dob, kdy bydlela doma ve svém bytě, bydlely jsme dokonce v jednom domě. Se všemi v domově jsem již tak sžita, že mě oslovují i jiní uživatelé, jsme tady prostě dobrá parta.“

Jak často navštěvujete naši - Vaši uživatelku?

Bydlím kousek od domova, takže jsem tady za pár minut. Snažím se, abych zde byla každý týden. U Lidušky (paní Macurová) jsem mnohdy i přes dvě hodiny.

Co Vás nejvíce na dobrovolnictví baví?

„Sejít se s někým a být nápomocná, chci pomáhat druhým“.

Jsou chvíle, že s tím chcete praštit?

„Nééééééé……. Nikdy“.

Jak se cítíte u nás v domově?

„Bezvadně, líbí se mi tady moc, je to tady krásné. Je vidět za ty roky, co zde docházím, že se tady odvedl obrovský kus práce“.

Co byste vzkázala případným novým dobrovolníkům?

„Ať nesedí doma, v hospodách, cukrárnách, neužívají drogy. Jediná povolená droga pro ně může být pomoc druhým“.

Naše milá paní Čechová, moc Vám děkuji za Váš drahocenný čas a těším se na další spolupráci.

Uživatelka Domova Čujkovova paní Ľudmila Macurová a dobrovolnice paní Milena Čechová

-LS-

Redakce časopisu Vám přeje krásné prožití vánočních svátků, hodně štěstí a zdraví v roce 2017

SLUŽBY V DOMOVĚ

Bistro paní Věra Kuncová

Otevírací doba:

PO – PÁ 7.30 – 12.00 hod. 13.00 – 16.30 hod.

SO 13.00 – 16.00 hod.

NE ZAVŘENO.

Pedikúra paní Barbora Lachová

Provozní doba:

PONDĚLÍ OBJEDNÁVKY

ÚTERÝ 8.00 – 12.00 hod. Na úsecích 13.00 – 15.00 hod.

STŘEDA OBJEDNÁVKY

ČTVRTEK OBJEDNÁVKY

PÁTEK 8.00 – 12.00 hod. Na úsecích 13.00 – 15.00 hod.

Kadeřnice, holička paní Eva Kremerová

Provozní doba:

ÚTERÝ 8.00 – 9.00 hod. pro muže
9.00 – 12.00 hod. pro ženy
13.00 – 15.00 hod. na jednotlivých úsecích

PÁTEK 8.00 – 9.00 hod. pro muže
9.00 – 12.00 hod. pro ženy
13.00 – 15.00 hod. na jednotlivých úsecích

V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ NÁS ČEKÁ:

9. 12. 2016 v 10 hodin
Vystoupení žáků a studentů Gymnázia, základní a mateřské školy Hello s.r.o.

12. - 16. 12. 2016 na jednotlivých úsecích
PEČENÍ VÁNOČNÍHO CUKROVÍ

17. 12. 2016 v 9 hodin
Sobotní klub – divadelní představení KUDY KAM

19. 12. 2016 od 9 hodin
Vystoupení studentů Gymnázia Pavla Tigrida

21. 12. 2016 od 16 hodin
Vánoční vystoupení souboru HOLÚBEK

24. 12. 2016 od 9 do 11 hodin VÁNOČNÍ KLUB

30. 12. 2016 od 9 do 11 hodin SILVESTROVSKÝ KLUB

Číslo 4/2016 **Neprošlo jazykovou úpravou.**
Určeno pro vnitřní potřebu Domova Čujkovova.

Časopis připravili: Barbora Běčáková (BB), Petra Jordatijová (PJ), Lenka Hrbáčková (LH), Kristina Košťálová (KK), Zuzana Nábělková (ZN), Dagmar Dorotíková (DD), Lenka Svěchová (LS), Marek Rosmanit (MR), Simona Čechovičová (SČ), Lenka Třísková (LT), Barbora Bedřichová (BBe).