SENIA

ročník 1
číslo 4
prosinec 2015

Časopis nejen pro seniory

VÁNOCE JSOU TADY...

A my jsme vzpomínali na vánoční zvyky a tradice v době dětství našich klientů.

Rozhovor

Povídání s malířem a výtvarníkem Františkem Novým...

VÍCE NA STRANĚ 4, 5

Představení

Kvalitní kuchyň je jedna z nejdůležitějších věcí v péči o seniory...

VÍCE NA STRANĚ 6, 7

Nominace

Zvolte s námi SENIORA ROKU 2016...

VÍCE NA STRANĚ 8

NA ÚVOD

Milí senioři,
jsou tu Vánoce a konec roku, čas klidu, pohody, oslav a bilancování.
Jsme rádi, že se nám podařilo splnit úkol, který jsme si dali přesně před rokem – vydávat časopis pro seniory.
SENIA doplňuje nabídku našich pobytových a terénních sociálních a zdravotních služeb pro seniory a zdravotně postižené.
Tyto služby poskytujeme už 4 roky a je pro nás velkou odměnou pozitivní zpětná vazba od našich klientů, jejich rodin, laické a odborné veřejnosti.
A že tomu tak je, tak za to patří velký dík hlavně všem našim zaměstnancům.
Spolu s nimi vytváří kvalitu našich služeb také mnoho dalších – obětaví obvodní a odborní lékaři, spolehlivá firma TOMIN se svými šesti sanitkami a perfektními službami, oblíbení dobrovolníci z Dobrovolnického centra Chrudimské charity, žáci a učitelé ze Střední školy zdravotnické a sociální v Chrudimi, pracovníci lékárny PRIMA, děti a vychovatelky z mateřské školky Strojařů, paní Iva Malinová a její Klíčenky, Mgr. Radka Pochobradská – vedoucí sociálního odboru Města Chrudim, kreslíř Miroslav Alexa , chlapecký pěvecký soubor Bonifantes a mnoho dalších.
Výčet není a nemůže být kompletní, ale všem patří naše poděkování a uznání.
Užijme si klidné a spokojené Vánoce a v příštím roce hlavně pevné zdraví všem přeje Redakční rada.

Přednáška 15. 2. 2016 od 14:30 h.
Zdravá strava pro seniory

Zdravá a chutná strava pro každého v seniorském věku. Přednáška s ochutnávkou.

Místo konání: Centrum zdravého stárnutí Chrudim 3, ulice Obce Ležáků 167
Přihlášky: tel. 773 803 201
email: info@centrumzdravehostarnuti.cz

Nový katalog dotovaných zájezdů pro seniory v roce 2016 k vyzvednutí na recepci Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s. v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi.

„Žij okamžikem, protože ta chvíle, kterou prožíváš, se už nikdy nevrátí...“

Bezplatná INFO LINKA PRO SENIORY a jejich rodiny – vše co Vás zajímá.
Tel. 702 192 079

OBSAH

strana 3 | Zdraví, člověk a příroda
strana 4-5 | Osobnosti a příběhy
strana 6-7 | Představujeme
strana 8 | Přečetli jsme za Vás
strana 9 | Cestování
strana 10-11 | Vzpomínky na Vánoce
strana 12 | Zamyšlení na závěr

ZDRAVÍ, ČLOVĚK A PŘÍRODA

V rubrice Zdraví, člověk a příroda jsme v minulých číslech psali o jarním pročištění těla, zaměřili se na lymfatický systém a v rozhovoru s primářem Pavlem Šalamonem mimo jiné zmínili důležitost prevence a udržování tělesné a duševní kondice seniorů.
Dnes představujeme paní Ivu Malinovou a zejména její bohaté aktivity, které nás každý den přesvědčují, že zdraví člověka nesouvisí pouze s jeho tělesnou stránkou, ale možná ještě více s jeho duševní kondicí, pohodou a užíváním si života.

IVA MALINOVÁ A JEJÍ PRAKLÍČEK

Paní Iva Malinová je vedoucí souboru Klíčenky, který funguje od roku 1983, tj. již 32 let! Zpívat s nimi mohou všechny věkové kategorie. Její složka souboru Praklíček se zaměřuje na seniory a tak v rámci aktivizace zpívá paní Malinová i s klienty Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s. v Chrudimi.
S těmito klienty nazpívala a nahrála také hudební CD s názvem „Daruj písničku“, který parafrázuje slogan „Daruj krev – zachráníš život“, jelikož je věnováno bezpříspěvkovým dárcům krve.
Na CD najdeme písničky všech žánrů – od lidových přes folkové, populární, rockové, duchovní až ke country.
Slavnostní křest CD se uskuteční na zámku v Heřmanově Městci v únoru 2016.

Nahrávání CD „Daruj písničku“

Na Vánoční téma napsala paní Malinová zajímavý článek o hudbě, jehož celé znění naleznete na adrese: **www.domovsenioruchrudim.cz/casopis-senia-bonusy/**

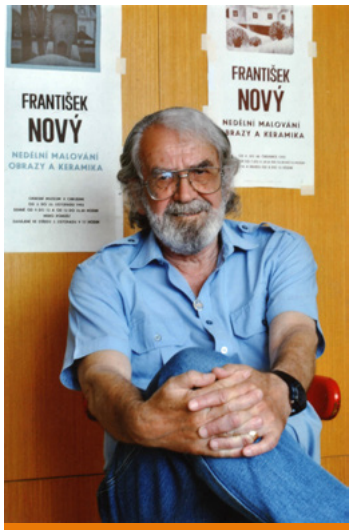
Nyní přinášíme krátký úryvek:

Tak už nám zase stojí před Tescem barevný vánoční strom, z regálů se na nás zubí čokoládové figurky čertů a mikulášů a řada z nás si posteskne: Tak už je ten blázinec zase tady. Čistá vánoční poezie devalvovala na ráj konzumu, stěžujeme si. Už si představujeme davy lidí v obchodech, počítáme, kolik nás to zase bude stát, ti, kdo jsou sami, se už dopředu obávají vánočních depresí… A meteorologové opět tvrdí, že sníh na Vánoce zase nebude, že si O Vánocích bílých budeme moci jen zpívat...
A vida, přece je tu něco, na co se těšíme každý rok a co nás ještě nezklamalo. Přece vánoční hudba! Muzika nezklame nikdy a život nám dělá hezčím stále, ale v období Vánoc zvlášť. Teď se asi ozvou prodavačky v supermarketech, které poslouchají Ježíšku panáčku už od listopadu, ale to opravdu nemyslím, ono se zneužít dá vlastně všechno, i děti zpívající koledy. Víte vůbec, že o Adventu až do Štědrého večera by se klasické koledy, oslavující Boží narození, zpívat neměly? Adventus znamená příchod, kdy se na něco těšíme, něco očekáváme. Kýčovité úpravy vánočních koled omílané už od října, nám ale bohužel prostor pro pravé těšení nedávají.
V kostelích znějí adventní písně, roráty, které věřící připravují na příchod Spasitele. ...

Iva Malinová

FRANTIŠEK NOVÝ

V naší pravidelné rubrice Vám představíme známého malíře a výtvarníka pana Františka Nového.



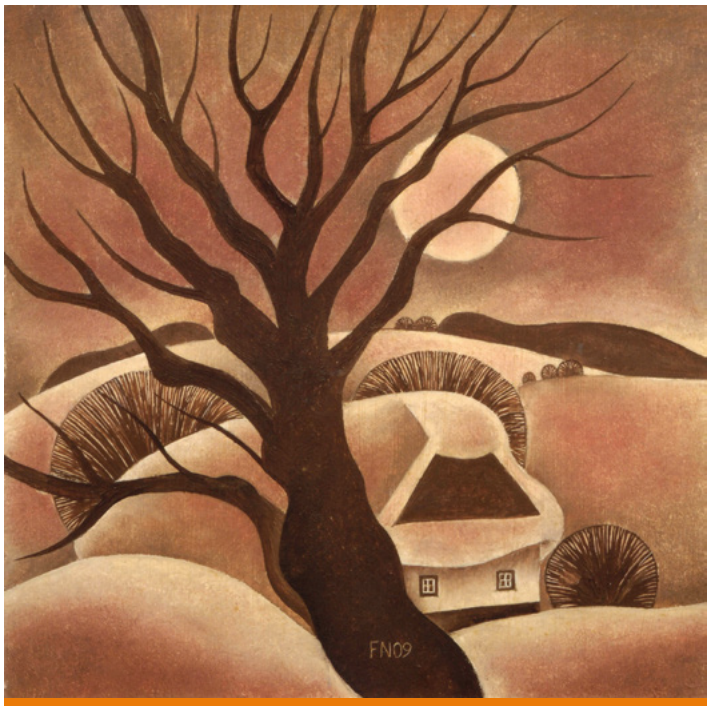
p. František Nový

Na setkání a rozhovor s tímto zajímavým člověkem jsem se velice těšila. I proto, že pan Nový byl několik let mým učitelem ve výtvarném kroužku v chrudimské Lidové škole umění. Tak se tenkrát škola nazývala…
Přivítal mne ve svém útulném bytě plném svých výtvorů – obrázků, grafiky, keramiky. Zaujala mě i jedinečná sbírka starých retro krabiček a plechovek s historickými texty a samozřejmě i s dobovými obrázky.
I když žije v Chrudimi, a my Chrudimáci si jej tak trochu „přivlastňujeme“, jeho srdce je velkou měrou připoutáno k Vysočině a především k rodné obci Svratce. Po válce se s rodiči přestěhoval do Chrudimi. Nesporné výtvarné nadání uplatnil později na studiích Pedagogické fakulty v Hradci Králové. Po absolutoriu působil na chrudimské Základní umělecké škole nejprve jako učitel, později i na pozici ředitele. Léta byl předsedou Klubu přátel výtvarného umění. Aktivně se podílel na přípravách pravidelných Trienále českého exlibris v Chrudimi, založil muzeum Kabinet exlibris a výrazně se zasloužil o tradici exlibris v Chrudimi.
Původně se František Nový zajímal hlavně o keramiku a grafiku. Později svůj výtvarný projev rozšířil především o krajinnou malbu, které se věnuje dodnes. Jeho obrazy a obrázky působí neobyčejně uklidňujícím dojmem, okouzlují prostou krásou. Zasněžené chaloupky připomínají dobu dětství, bezpečí a domova. Pan František Nový má za sebou řadu samostatných výstav. V poslední době vystavuje společně se svým synem Františkem.
Za celoživotní dílo a přínos městu Chrudimi získal v roce 2012 cenu Osobnost města Chrudim.

Při výborné kávě jsem položila p. Novému několik otázek:

Co Vás vedlo k Vašemu uměleckému životnímu směru?
Vedení jsem neměl žádné. Toužil jsem tvořit, ale nikdy jsem nechtěl nikoho kopírovat, i když to svádělo a svádí mnoho malířů a výtvarníků. Pražští výtvarníci jezdili v době mého hledání tvořit na Vysočinu, protože tam cítili velkou energii. Trvalo mnoho let, než jsem našel v malování sám sebe a vlastně to, co chci vyjádřit.

Byl jsem ovlivněn především svými profesory na vysoké škole. Byly to úžasné osobnosti, které



Autorská kresba p. Nového

určily moji životní cestu. Měl jsem také velké štěstí potkat umělce jako byl např. malíř Jan Odvárka, milovník Vysočiny. Naučil mne velké pokoře k přírodě a cílevědomosti. Dodnes si pamatuji jeho heslo: „Ani den bez čárky… Když chceš malovat, maluj každý den, vše, co tě potká a osloví, zaznamenej a namaluj.“

Jak vzpomínáte na období, kdy jste byl učitelem?
Vždy jsem se snažil, aby výuka probíhala zábavně a příjemně, aby se žáci na mé hodiny těšili...

Moje další otázka směřovala, jakým způsobem p. Nový maluje nejraději a čekala jsem – olejem. Ovšem překvapil mne. Vstal a přinesl dva diáře. Obyčejné dva sešity s tenkými listy.
Byly zaplněny překrásnými obrázky s motivy chaloupek a přírody z Vysočiny namalovanými akvarelem. Akvarel je „obyčejná vodová barva“. Nikdy bych nevěřila, že se do obyčejného sešitu vejde taková nádhera.

Co Vám přináší klid, který vyzařujete?
Můj klid pochází hlavně z rodinného zázemí v dětství. Za mého mládí maminky nechodily do práce, doba nebyla tak uspěchaná. I když nebylo peněz nazbyt, rodina a model rodiny fungoval. Dnes na děti není čas, vše zastupují počítače a tablety, děti kouří v sedmé třídě… něco je špatně.

Jaké jsou Vaše koníčky kromě malování?
Moc rád se podívám na předválečné filmy a filmy pro pamětníky vůbec. Ale největší relaxace je pro mne pobyt na chalupě ve Svratce.

A Vaše životní motto?
Pokud možno nepřipouštět si starosti a radovat se z maličkostí.

S Františkem Novým si povídala Alena Burgetová

Další číslo SENIE vyjde: 25. 3. 2016

RAMISSIO

Co může pro Vaše zdraví udělat příroda?

- Trápí Vás vysoký cholesterol, krevní tlak, zvýšená hladina cukru v krvi?
- Jste unavení, vyčerpaní, necítíte dostatek energie?
- Zapomínáte, zhoršuje se Vám zrak, trpíte bolestmi hlavy?
- Bojujete s nedostatkem imunity (např. po chemoterapii)?

Přijďte 13. 1. 2016 od 14:30 h. na prezentaci přírodních produktů pro zdraví Ramissio spojené s ochutnávkou.
Místo konání: Centrum zdravého stárnutí Chrudim 3, ulice Obce Ležáků 167
Přihlášky: tel. 773 803 201
email: info@centrumzdravehostarnuti.cz
Prezentuje: Jarmila Chylíková

POTŘEBUJETE KVALITNÍ PÉČI PRO SVÉ RODIČE – JSME TU PRO VÁS.

Registrované pobytové sociální služby pro seniory s Alzheimerovou chorobou s kapacitou 40 lůžek.
Registrované pobytové sociální služby pro seniory, kteří jsou odkázání na pomoc druhé osoby, s kapacitou 20 lůžek.
Již 4 roky poskytujeme kvalitní, odborné a komplexní služby pro seniory. Útulné prostředí, obětavý personál.
Zavolejte a přijďte se přesvědčit.

Kontakt:
Mgr. Vanda Vošvrdová
sociální pracovnice
Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s., Obce Ležáků 166, Chrudim
(areál bývalého pivovaru)
tel. 774 103 692
www.domovsenioruchrudim.cz

PŘEDSTAVUJEME

Dnes navštívíme gastro provoz Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s. a jejího hlavního kuchaře pana Zdeňka Reka.

Kolektiv naší kuchyně – zleva: Eva Dvořáková, Renata Soudková, Zdeněk Rek, Jana Strnadová, Martin Škraňka, Růžena Nyklová

Pane Rek, mohl byste nám na úvod říci, jak vlastně funguje taková kuchyň? Jak jsou rozděleny funkce?
V kuchyni pracuje celkem šest zaměstnanců – šéfkuchař, kuchař a čtyři pomocné kuchařky. Ti se střídají ve dvou směnách po třech lidech. Funkce jsou rozděleny tak, aby byl zajištěn nepřetržitý chod kuchyně a objednávky surovin byly provedeny s dostatečným předstihem na základě společně vytvořeného jídelního lístku.

Připravujete jídla i pro jiné účely?
Naše kuchyň zajišťuje stravování pro účastníky seminářů a vzdělávacích akcí pořádaných v našem zařízení. Také připravujeme jídlo a občerstvení pro účinkující na společenských a kulturních akcích pro naše seniory. Každoročně také zajišťujeme pohoštění na vánoční posezení s našimi zaměstnanci.

Jakým způsobem sestavujete jídelníček?
Příprava jídelníčku je konzultována s naší nutriční terapeutkou. Jídelníček zohledňuje zdravotní stav klientů a obsahuje diety: základní, šetřící, redukční, diabetickou, diabetickou/šetřící. Stravu upravujeme ještě na mletou nebo mixovanou dle stavu a požadavku klienta.

Jaký je rozvrh vydávání jídel?
Od sedmi hodin je podávána snídaně, v devět hodin ovocná přesnídávka, v jedenáct až půl dvanácté oběd. Odpoledne se klienti těší na kafíčko a svačinu. Večeře následuje v sedmnáct hodin, pro diabetiky ještě připravujeme druhou večeři, což bývá převážně ovoce.

Kolik porcí denně se vaří?
Připravujeme v průměru osmdesát obědů, šedesát pro klienty a zbytek pro zaměstnance či návštěvy.

Mají klienti raději klasická jídla, na která jsou zvyklí od mládí, nebo ochutnají i „novější pokrmy“?
Naši senioři upřednostňují spíše klasická jídla.

Podílí se klienti na pečení vánočního cukroví?
Ano, na Vánoce ale i např. na Velikonoce zajistí tým pracovníků naší kuchyně výrobu těsta a pečení. Výrobu cukroví zvládají klienti za pomocí aktivizační pracovnice a pečovatelek sami.

Na co se mohou klienti našeho zařízení těšit na Štědrý den?

Ukázka jídla z kuchyně

Jako každý rok nebude na štědrovečerním stole chybět ryba. Připravujeme filé a kapra, bramborový salát, kuřecí a vepřový řízek. K snídani nabídneme mazanec a vánočku.

Nabízí kuchyň služby i pro veřejnost?
Naše zařízení zajišťuje obědy pro seniory a jejich rodinné příslušníky v rámci terénních sociálních služeb. Objednat si můžete také kompletní občerstvení na rodinné oslavy, s možností dovozu až domů.
Naši klienti mají možnost využít také jídelnu Lůžkového centra pro oslavu svého jubilea nebo pro setkání s rodinnými příslušníky, a pokud mají zájem, tak jsme jim schopni pro tuto příležitost připravit občerstvení podle jejich přání.

Děkujeme za rozhovor a zároveň bychom chtěli touto formou poděkovat celému kolektivu kuchyně za celoroční zodpovědnou a obětavou práci.

Nedělejte si starosti, co budete zase dneska vařit

Nechte část starostí se stravováním na nás! Pochutnejte si na kvalitních, vyvážených a zdravých obědech nebo večeřích z naší kuchyně. Přijďte do naší jídelny v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi nebo si objednejte dovoz přímo k Vám domů.
Objednat si můžete také kompletní občerstvení na rodinné oslavy – vše z kvalitních surovin, podle Vašich požadavků s dovozem až domů.
Objednávky na telefonu: 773 114 642. Více informací na www.domovsenioruchrudim.cz

Terénní zdravotní a sociální služby v Chrudimském regionu

Nabízíme seniorům, zdravotně postiženým od 27 let a pečujícím rodinám **terénní zdravotní a sociální služby**.
Terénní služby poskytujeme v domácím prostředí klienta nepřetržitě 24 hodin denně a 7 dnů v týdnu. Individuální a profesionální péče.
tel. 774 103 692, www.domovsenioruchrudim.cz

Bezplatná INFO LINKA PRO SENIORY a jejich rodiny – vše co Vás zajímá.
Tel. 702 192 079

Využijte své vědomosti, životní zkušenosti a kontakty.

Máte čas, chuť a zájem?

PRÁCE PRO SENIORY

Napište nám a zařaďte se do databáze zájemců, kteří třeba využijí některou z pracovních příležitostí.

Ústav zdravotní a sociální péče z.ú.

email: prace@centrumzdravehostarnuti.cz

Výrobky Selvo si můžete vyzkoušet a zakoupit u regionálního prodejce:
Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
Obce Ležáků 166, Chrudim, tel. 773 803 201

CENA SENIOR ROKU 2015

Cenu „Senior roku“ vyhlásila Nadace Charty 77 v rámci svého projektu Senzační senioři. Cílem je podpora seniorů jako významné části naší společnosti a zdůraznění jejich výjimečných výkonů, počinů a prací. Ocenění má inspirovat seniory v jejich vlastním životě a posilovat jejich sebevědomí a sebedůvěru. Výběr oceněných a prezentace jejich práce široké veřejnosti je šancí pro postupné rozbití stereotypů v nazírání na život seniorů.

Cena Senior roku 2015
Nadace Charty 77 ocenila již potřetí v rámci svého projektu SenSen (Senzační senioři) nejlepší seniory a seniorské kluby z celé republiky. Cenu Senior roku 2015 získala Anneliese Přikrylová z Rožnova pod Radhoštěm. Nejlepším klubem roku jsou senioři z Prachatic. Nadace také letos poprvé otevřela Zlatou síň SenSenu pro výjimečné seniory z řad veřejně známých osob a uvedla do ní sportovní legendu Danu Zátopkovou.

Laureáti převzali ocenění na slavnostním vyhlášení v Divadle v Dlouhé na Mezinárodní den seniorů 1. října 2015.

Nominovat mohli:
Seniorské kluby, společenské organizace, nezisková sdružení, samosprávy obcí, měst, krajů, školy všech stupňů, stálé kulturní a sportovní organizace. Nominaci může podat i jednotlivec, avšak pouze prostřednictvím výše uvedených subjektů.

Vyhodnocení probíhá ve dvou kolech:
a) do prvního kola jsou zařazeny všechny přihlášky, odpovídající všem uvedeným kvalifikačním kritériím. Odborná porota je vyhodnotí a vybere podle nich kandidáty dalšího postupu do druhého kola. Při vyhodnocování účastníků prvního kola soutěže přihlíží zejména k příkladnému přístupu, vynikajícím výsledkům, kontinuitě, novým způsobům práce či ke spokojenosti uživatelů služeb a též k výjimečnosti nominovaných účastníků. Termínem pro vyhodnocení prvního kola byl 30. srpen 2015.
b) ve druhém kole odborná porota kontaktuje vybrané kandidáty, aby lépe poznala jejich činnost. Z nich pak odborná porota udělí po jednom nejvyšším ohodnocení v kategoriích Seniorka/senior roku a Nejlepší klub, dále druhé a třetí místo v obou kategoriích.
O udělení ocenění rozhoduje nezávislá porota.

Zdroj: www.sensen.cz

NOMINACE NA SENIORA ROKU 2016 ZA REGION CHRUDIMSKA

V roce 2016 bude nezisková společnost Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. navrhovat na cenu seniora roku seniorskou osobnost z našeho regionu. Zúčastněte se výběru i Vy. Pojďme společně vybrat seniora roku – vaše návrhy zašlete nejpozději do 30. června 2016 na email domovsenioru1@chrudim.cz. Z Vašich návrhů bude výsledný návrh vybrán odbornou porotou. S profily nominovaných se můžete seznámit na www.domovsenioruchrudim.cz v rubrice Senior 2016.

„Jestliže v životě najdeš cestu bez překážek, určitě nikam nevede.“

Arthur Charles Clarke

VLAKEM PO SLOVENSKU

Košice

Další z výletů seniorů 70+ měl za cíl východní Slovensko a Ukrajinu. Bezplatné cestování vlakem bylo třeba využít. V Česku jsme si koupili poloviční jízdenku Pardubice – Horní Lideč, mezinárodní jízdenku Horní Lideč – Púchov a v Púchově nám bezplatně vystavili průkazku s fotografií. Od té chvíle nám na nádraží na každý vlak ochotně prodali jízdenku za 0,- EUR. Naplánovali jsme šestidenní cestu a na pět nocí využili levný hotel Slnečný Dvor v Michalovcích (po slevě 16 EUR za noc).

První den jsme vyjeli brzo ráno a až do Košic to byla pohoda. Dál na východ je většina vlaků starší výroby, také čistota je v našich vlacích větší. Téměř všechny vlaky jezdily se zpožděním, jednou jsme čekali dvě hodiny, než nám vyměnili nefunkční lokomotivu, ale cestující to brali s klidem.

Hned druhý den nám připomněl socialismus. Cesta autobusem do Užhorodu (38 km za 3 EUR) trvala přes dvě hodiny. Zavinily to opravy silnic a hlavně čekání i přísné kontroly na hranicích. Užhorod je město na řece Už, má pěkné, ale zchátralé pravoslavné kostely, opravené centrum i pěší zónu. Ale jídlo, pokud se chcete naobědvat, si musíte předem objednat. Také nám vadily rozbité chodníky, úděsné toalety a všude přítomný nepořádek. Pro Slováky je tam levně, proto tam jezdí nakupovat. Z několika měst tam denně jezdí autobusová linka. Když jsme jeli na Ukrajinu, jedna paní si potřebovala během cesty nakoupit, řidič jí zastavil u obchodu a všichni v autobuse v pohodě čekali, až se vrátí s nákupem.

Třetí den vlakem jsme navštívili dvě blízká okresní města. Trebišov má nádherný park, v Humenném se nám líbilo centrum města s fontánami, pěkný klášter i kostel.

Čtvrtý den daleko, až do Košic a Prešova. Košice mají na náměstí nejstarší hrající fontánu. Krásně opravená je i historická část města. Přes město Kysak jsme dojeli do Prešova, kde i v pozdním odpoledni se v kostele střídala jedna svatba za druhou. Centrum města je pěkné, okolí je horší.

Pátý den byl vrcholem, pěší túra za pěkného slunečného počasí. Zvolili jsme Zemplínskou Šíravu, ale to jsme netušili, že nejlepší období už má za sebou a nyní chátrá. Žádný turistický ruch, velké rekreační domy prázdné, vykoupat se nebylo kde, nesehnali jsme ani jediný pohled. Ještě, že nás známí nasměrovali k Vinianskému jazeru, to byla nádhera. Zapomněli jsme na útrapy dlouhé cesty a občerstvení, které jsme tu dostali, bylo skvělé. Už nezbývalo mnoho sil na pěší návrat domů, naštěstí jsme zde potkali příjemné seniory, kteří nás vzali do Michalovců a ještě s námi cestou hledali kešky. Krajina je zde nádherná. Celý týden byla poměrně velká tepla a sucho zde bylo ještě větší než u nás. Kolem Šíravy byly suché už i jehličnaté stromy. V této části Slovenska je chudší kraj než u nás, ale lidé zde jsou milí, ochotní, přívětiví.

Šestý den byl vyhrazen na cestu domů. Celkem jsme navštívili 10 měst, pěšky nachodili 75 km, našli 38 kešek a bezplatně vlakem po Slovensku najezdili 960 km.

Jaroslav Hájek – „Pohodáři 41“

Další informace na www.seniorinacestach.cz

VZPOMÍNKY NA VÁNOCE

Vánoce by měly do našich duší přinést klid a pohodu. Jsou však v dnešním uspěchaném světě opravdu svátky klidu, pokoje a míru?

S klienty Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s. jsme se alespoň na chvíli ve vzpomínkách vrátili do doby jejich dětství a mládí. Do doby, která nepřetékala hojností, ale o to více si byli lidé bližší.
Zde nabízíme střípky z jejich vyprávění:

Vánoční výzdoba

- Vyráběli jsme věnce z chvojí a zdobili mašličkami. Svíčky na adventní neděle se dříve nezapalovaly.
- Ozdoby jsme vystřihovali z papíru, za války nic jiného nebylo.
- Na stromek jsme věšeli jablíčka a také ořechy obalené do staniolu.
- Doma jsme měli betlém vyřezaný ze dřeva nebo z papundeklu.
- Vyráběli jsme řetězy ze slámy nebo z papíru.
- Stromeček jsme zdobili ozdobami z papíru, na které jsme lepili obrázky svatých.
- Skleněné ozdoby existovaly, ale byly drahé.
- Zavěšovali jsme doma jmelí pro štěstí.

Vánoční zvyky a tradice

- Peklo se cukroví – ponejvíce slepůvky, perníčky, vanilkové rohlíčky.
- Krájeli jsme jablíčka. Pokud se ukázala uprostřed jablíčka hvězdička, radovali jsme se, že budeme mít štěstí a zdraví celý příští rok. Když by se objevil křížek, někdo měl odejít.
- Házeli jsme střevícem, komu směřoval špičkou ven, toho čekala cesta nebo opuštění domova.
- Také se pouštěly skořápky se svíčkou po vodě. Komu se skořápka držela uprostřed, ten šel do světa, když plavala u kraje, zůstal doma.
- Lilo se olovo do vody. Z tajemných obrazců se věštila budoucnost.
- O Štědrém večeru se dávala pod stůl sláma a řetěz, aby držela rodina pohromadě.
- Na stůl se dávaly penízky, potom se daly do umyvadla a ráno se v něm museli všichni umýt, aby se v rodině držely peníze.
- Dávali jsme si do peněženky šupiny z kapra. Pro štěstí i pro dostatek peněz v příštím roce.
- Na stůl se dala miska s uvařenou čočkou, aby byly příští rok peníze.
- U stolu musel být sudý počet lidí. Když to nevycházelo, prostíralo se i pro prázdnou židli.
- Na večeři byl vždy připraven talíř pro nečekaného hosta.
- O vánocích jsme chodili do lesa zdobit stromek i pro zvířátka, jako poděkování, že nám les skýtal ochranu.
- Kousek vánočky se hodil do studně a do ohně, aby voda a oheň neškodily.
- Chodili jsme zatřást stromkem. Odkud zaštěkal pes, odtud měl přijít ženich.
- Na Štědrý den se nesmělo šít, jinak by myši dílo zničili.
- Od stolu nesměl při večeři nikdo vstávat, jen ten, kdo obsluhoval.
- U stromečku se zpívaly koledy.
- Chodili jsme na Půlnoční nebo na Jitřní.

Co se na Štědrý den jedlo

- Do večeře jsme drželi půst kvůli zlatému prasátku, ale stejně jsme žádné nikdy neviděli.
- Snídali jsme vánočku, ta nesměla chybět.
- Z kynutého těsta se umotalo kolo, upeklo se v peci, pak se nakrájelo, polilo vařícím mlékem, rozpuštěným máslem a posypalo

makem, to byl „opekanec“.

- Na Štědrý den jsme jedli houbového kubu, křížaly.
- V poledne jsme jedli couračku, k večeři byl kapr a bramborový salát.

Vánoční dárky

- Jako děti jsme dostávali sešity, tužky, pastelky, potřeby do školy.
- Dostávali jsme spíše oblečení a potřebné věci.
- Pod stromečkem byly praktické dárky, někdy i lyže nebo brusle.
- Nejlepší dárek byla panenka, takový malý plaváček.
- Protože nebyly peníze, dávali jsme si ručně dělané dárky – ušitý pytlíček se sušenými bylinkami, jehelníček, panenky z kukuřičného šustí.

S našimi seniory vzpomínala na Vánoce sociální pracovnice Vanda Vošvrdová a vedoucí aktivizace Hana Vaňková.

CENTRUM ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ

- **Konzultace s lékařem – doporučení procedur**
- **Prevence**
- **Relaxační procedury**
- **Pohybové aktivity**
- **Sociální rehabilitace**
- **Přednášky a kurzy**

NABÍDKA PŘEDNÁŠEK

13. 1. 2016 od 14:30 h. – co může pro Vaše zdraví udělat příroda?
Trápí Vás vysoký cholesterol, tlak, únava, bolesti hlavy, horšící se zrak, zapomínání, nedostatek imunity apod.? Přijďte na prezentaci přírodních produktů pro zdraví Ramissio spojené s ochutnávkou.

15. 2. 2016 od 14:30 h. – zdravá strava pro seniory
Zdravá a chutná strava pro každého v seniorském věku. Přednáška s ochutnávkou.

Na přednášky je nutno se přihlásit na tel. 773 803 201 nebo emailu: info@centrumzdravehostarnuti.cz

2. 3. 2016 od 9 h. – seminář Demence v obrazech
Jedná se o seminář akreditovaný MPSV, pro všechny osoby, které pečují o osoby trpící demencí. Jeho cílem je pochopit svět lidí s demencí a naučit se s nimi lépe pracovat.

Dárkovým certifikátem potěšte své rodiče nejen o Vánocích.

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR

Zdálo se mi má panenko dnes večer o tobě, že jsme spolu tancovali v té naší hospodě…
V české lidové písni mladý muž ve snu si opakuje příjemný zážitek… Co je to sen? Hartl-Hartlová – psychologický slovník: Je to představivost vyskytující se během spánku; sen je spojen s rychlými pohyby očí během spánku REM; sny obsahují útržky zážitků z bdění, denní rezidua, dramatičnost snů vzrůstá v ranních hodinách; ženské sny jsou ovlivňovány menstruačními cykly. Sen vzniká:

1. z vnitřních příčin, jako je únava, bolest, nemoc, erotické vzrušení
2. z vnějších podnětů, jako jsou různé zvuky, pocity chladu, tepla…
3. ze vzpomínek, především dětských, zážitků z předchozího dne, asociací, fantazií…

Sen je královskou cestou k porozumění nevědomým procesům mysli a je zastřeným pokusem o splnění přání.
Co je to fáze REM? REM je anglickou zkratkou Rapid Eye Movement (rychlé pohyby očí) a jde o fázi spánku, která je charakterizována kromě mihotavého pohybu očí také nízkým svalovým napětím. Frekvence srdeční činnosti a dýchání je v této fázi nepravidelná. REM spánek dospělých trvá asi 90-120 minut tj. asi 20 % - 25 % z celkové doby spánku. Doba REM spánku se během života liší. U novorozenců zabírá REM až 80 % celkové doby spánku. Úseky REM fáze se opakují 4-5 krát během spánku, na počátku jsou kratší a postupně se prodlužují.
REM fáze má svůj význam, odehrávají se zde „živé sny“, ale má velký význam především pro upevnění tzv. procedurální paměti. Ta je důležitá při učení a osvojování si různých postupů. Čistí paměť, zůstanou zde jen silné podněty, ty slabé zmizí. Podle teorie neuronálních mozkových sítí se v průběhu REM spánku „čistí“ informační síť.
Bylo prokázáno, že v nejživějších snech zabraňují určité inhibitory (útlumové látky) svalům přijímat podněty z mozku. Tato účinná paralýza je také patrně příčinou snových pocitů neschopnosti běžet nebo křičet, udělat krok v písku nebo ve vodě. Mozek nám zabraňuje v pohybu, který by sen vyžadoval.
Velkou část našich snů tvoří sny vzpomínkové, kterých přibývá tak, jak nám přibývají léta. Čím jsme starší, tím více se vynořují vzpomínky na naše dětství a mládí.
Další skupinou snů jsou sny svědomí. Ty jsou korektory našeho jednání. Něco, co jsme udělali a za co se stydíme, se ve snu vrací.
Vyskytují se také sny, kde jsou skryta naše přání. Jsou zde naše touhy, žijeme s vysněnými partnery, potkáváme se zde s lidmi, kteří už zde nejsou a my jsme je milovali, máme vysněná povolání… Takové sny jsou nejkrásnější!
Víra v prorockou moc snů je stará jako písmem zachycená historie. Antičtí myslitelé předpokládali, že sny souvisí se světem nadpozemských bytostí. Sny považovali za poselství, za proroctví, které oznamuje budoucnost. Dělili sny na skupinu snů cenných a pravdivých, které mají za úkol člověka varovat a prozradit mu, co ho čeká. Druhé sny – nicotné a klamné – ho mají poplést a uvést do zkázy.
Odkaz vědeckého racionalismu dodnes naplňuje mnohé z nás hlubokým skepticismem. Přesto však pověsti o věšteckých snech obecně přetrvávají, zvláště v rodinách a mezi přáteli těch, kteří takové sny měli.
Sníme od narození. Když jsou děti schopné o svých snech vyprávět, uvádějí, že se jim zdá o jejich zájmech a emocích. Dívčí sny jsou delší než chlapecké. Vyskytují se zde lidé a šaty. Chlapcům se zdá o nástrojích a předmětech. U dětí se ve snech vyskytuje více zvířat, než u dospělých v jejich snech. U dětí je větší poměr hrůzyplných zvířat, jako jsou lvi, gorily, krokodýli a vlci, ke zvířatům neškodným, jako jsou ovce, motýli a ptáci. Zvířata symbolizují dětské touhy a obavy.
Byl to Jung, který poprvé přišel se zajímavou teorií, že vlastně sníme neustále, ale neuvědomujeme si to, neboť jsme rozptylováni životem v bdění. Je to tak zvané bdělé snění…
Je prosinec a my budeme často slýchat píseň: Já sním o Vánocích… Tak ať se povedou! A nový rok plný skutečného zdraví a lidského tepla, ať potká každého našeho čtenáře!

PhDr. Helena Chroboková

SENIA – časopis nejen pro seniory, vydává Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
IČO 28789563, se sídlem Chrudim I Resselovo nám. čp. 113., MK ČR E 22048
Redakční rada: Alena Burgetová, Věra Jirušková, Ivan Chrbolka, Jan Svoboda, Milan Jiruška, Michal Král
Elektronickou verzi časopisu si můžete zdarma objednat na senia@chrudim.cz
Vydání 4x ročně jako informační materiál.