

Čtvrtletní zpravodaj Domova seniorů Rudná

2. vydání 2025



Autoři: Kristina Štěpničková, Jitka Bělková a klienti DS

Střípky z domova

Oslavenci:

Duben:

Karel D. (80 let)

Dagmar N. (91 let)

Vlasta F. (88 let)

Božena Š. (94 let)

Květen:

Magdalena V. (90 let)

Miloš M. (82 let)

Miloslav H. (79 let)

Červen:

Marie B. (90 let)

Anna K. (83 let)

GRATULUJEME!



Velikonoční tvoření u nás v domově seniorů

Autorka článku: paní Božena L. (93 let)

Jako každý rok jsme se s radostí pustili do velikonočního tvoření. Přípravy probíhaly v příjemné jarní atmosféře a výsledky naší práce jsme měli možnost prezentovat na tradiční krajské přehlídce v Praze. Proto bylo potřeba vytvořit opravdu reprezentativní kousky.

Drželi jsme se přírodní a tradiční cesty – pletli jsme pomlázky, tvořili jsme macramé věnce, zdobili jsme vajíčka, šili slepičky, zajíce a připravovali další velikonoční a jarní dekorace. Nechyběla radost



z tvoření a vzájemná spolupráce. Naše výrobky jsme s radostí prezentovali i u nás v domově během dne otevřených dveří. Celé velikonoční svátky jsme prožili v poklidu a příjemné atmosféře. Nechybělo ani pečení lineckého, které provonělo celý dům. Výsledky naší práce udělaly radost nejen nám, ale i návštěvníkům výstavy.



Velikonoční tvoření s místní MŠ Rudná

Autorka článku: pí. Olimpia Š. (94 let)



Jedno velikonoční dopoledne nás navštívili děti z místní mateřské školy, abychom společně tvořili kuřátka a papírové kraslice. Děti bylo opravdu hodně – stejně tak i nás. Nejprve jsme se všichni usadili v jídelně a pak ke každému z nás si přisedlo jedno i více dětí. Naše aktivizační pracovnice rozdaly potřebný materiál a vysvětlily co nás čeká. Atmosféra

byla velmi příjemná, děti byly úžasné, zvědavé a upovídané. Společnými silami se nám povedla nejen veselá kuřátka, ale i krásná velká kraslice, která zdobila naši jídelnu. Musím říci, že taková setkání mám velmi ráda. Dávají mému času tady smysl a přinášejí radost i zpestření všedních dní.



Společné tvoření s rodinami

Autor článku: pan Karel D. (80 let)

Jedno květnové odpoledne jsme se sešli v jídelně, kam dorazily i naše rodiny. Podobné setkání jsme již zažili v březnu, takže jsme tušili, že nás čeká nějaké tvoření. Celé odpoledne měla na starosti naše aktivizační pracovnice paní Dana, která nás po přátelském přivítání seznámila s dnešním programem. Na stolech měla připravené PET lahve. V první chvíli jsem si říkal: „Co tady dělá ten plast?“ Když ale paní Dana vysvětlila, že budeme vyrábět recyklované květiny, byl jsem příjemně překvapen. Materiálu bylo dost, takže si každý mohl vytvořit hned několik květín. Seděl jsem u stolu s manželkou a snachou, a bylo moc fajn společně tvořit a strávit čas spolu. Vlastně jsem ani netušil, že něco takového se dá z PET lahve vytvořit.



Přednáška o Izraeli

Autor článku: pan Ivo Š. (90 let)

Rád bych se podělil o své dojmy z přednášky o Izraeli, kterou pro nás připravil pan Novák. Celý život mě fascinuje historie, cestování, příroda i technologie, takže bylo hned jasné, že tohle téma bude pro mě jako stvořené.

Pan Novák se nám na úvod představil a sdělil, že přednáška bude vycházet z jeho osobních cest po Izraeli. Během vyprávění nám ukázal řadu fotografií z míst, která nejsou běžně turisticky navštěvovaná, což bylo velmi inspirativní. Mezi nejzajímavější místa bezesporu patřilo Mrtvé moře, nejnižší položené místo na Zemi, a samozřejmě Jeruzalém – město

tří náboženství s bohatou historií a množstvím památek. Zaujalo mě také, jak moc je Izrael technologicky vyspělý. Je známý vysokým počtem start-upů, inovacemi a také jedinečnou povinnou vojenskou službou pro muže i ženy.

Velký dojem na mě udělalo Galilejské jezero – jeho krása byla opravdu ohromující. Celkově jsem si přednášku velmi užil a opět jsem měl možnost rozšířit si své znalosti o této zajímavé zemi. I když hůře slyším, tyto přednášky mě nesmírně baví – možná právě proto, že o to víc pozoruji a vnímám obrazem. Sice moc neslyším, ale zato dobře vidím!

LETEM SVĚTEM - 22. let výročí našeho domova seniorů

Autorka článku: pí. Eva M. (80 let)

Zdravím všechny čtenáře našeho čtvrtletníku. Ráda bych se s vámi podělila o to, jak jsme se připravovali na oslavu. Když nám děvčata z aktivizace oznámila, že budeme „cestovat“, upřímně řečeno, trochu jsem se lekla. Jak cestovat? Kam? A hlavně – co to všechno bude obnášet? Brzy jsme se ale dozvěděli, že se bude jednat o cestování v myšlenkách, vzpomínkách a vyprávěních. A téma letošního výročí znělo: „Letem světem aneb jak cestujeme“. Naším úkolem bylo zavzpomínat na cestovatelské zážitky, sepsat je a najít nějaké osobní fotografie z těchto cest. Při vzpomínání jsem se hodně nasmála – některé historky byly opravdu k nezaplacení. Představa, že to všechno bude přeneseno do počítače, pro mě byla jako „španělská vesnice“. Ale děvčata mě s finální úpravou seznámila, a musím říct, že jsem byla paf z toho, jak dokázaly upravit texty i fotografie – říkaly tomu nějak odborně „grafické zpracování“. Zapojil se každý, kdo měl co vyprávět. Ale to nebylo všechno. Čekala nás ještě výzdoba – připravovali jsme mapy, vlajky, suvenýry a další tematické dekorace. A pak přišel den D. Byla jsem ráda, že letos si od vystupování odpočinu, ale i tak jsem se cítila jako součást celého dění.

Oslava začala ve 14 hodin a náladu nám hned od začátku zpříjemnilo čupr pěvecké duo Šarm. Zpívalo se, tancovalo, jedlo, pilo – zkrátka jsme si to pořádně užili. Byla to skvělá příležitost sejít se, popovídat si a alespoň na chvíli zapomenout na všechny starosti i bolesti. Oslava se opravdu povedla. Velké poděkování patří všem, kdo se podíleli na přípravách. A já už se těším, až společně začneme plánovat ples!





Naše manželství aneb jak si tu žijeme – příběhy dvou manželských párů

Autoři článku: pí. Margita D. (76 let) a manžel Karel D. (80 let)

Seznámili jsme se, když mi bylo 18 let a mému manželovi 22 let. On žil v Čechách a já na Slovensku. Teď vám budu vyprávět náš příběh. V mých osmnácti letech jsem odcestovala do Čech za prací. Jednalo se o sázení stromků v okrese Děčín v Maxičkách. Manžel v tomto kraji žil a v nedalekém lese pracoval jako přibližovač – jedná se o tahání dřeva z lesů za pomoci koní. V jednom takovém lese jsme se poznali. Během manželského soužití jsem několikrát odcestovala na Slovensko za svou rodinou. Čím starší jsem byla, tím méně jsem tam jezdila. Manžel mou rodinu bral, ale nějak zvlášť ji nehodoval. S manželem jsme vychovali tři děti, což bylo náročné. Občas to byl důvod k nedorozumění mezi mnou a manželem. Jo občas to byla pořádná Itálie, manžel věčně v trapu a já žena v domácnosti. Muž zkusil různé zaměstnání, ale nakonec se vrátil do lesa i s koněm. Jako táta byl dobrý, jelikož nebyl přísný a byl stále v práci. Takže já byla ta, která byla přísná. Když nastal čas opět jsem se vrátila do zaměstnání, dělala jsem to, co v osmnácti letech sázela stromky. Naše manželství bylo pestré, zábavné i pěkná divočina. Jsme naprosto normální manželský pár, máme jen sami sebe,

a to nám stačí. Jak se říká v dobrém i zlém, takže to spolu dotáhneme až do konce. Náš život plynul a oba jsme v letech, kdy potřebujeme pomoc druhých, tak jsme se ocitli v Rudné v Domově seniorů. Nejprve jsem se nastěhovala já, manžel byl v Motole, kde se uzdravoval. Z počátku jsem to nezvládala žít sama na pokoji bez svého Karla. Dny byly dlouhé a noci ještě horší. Mého Karla mi nenahradí žádné aktivity, jsem si pomyslela. Po nějakém čase se manžel zotavil a nastěhoval se ke mně. Říkala jsem si no hurá, už ho tu mám! Tak nám začala nová kapitola manželského života, což nebylo jednoduchý! Manžel přišel o jednu nohu a potřeboval pomoc od sestřiček. Zjistili jsme, že každý z nás potřebuje jinou pomoc. V tu chvíli se ve mně něco stalo a nedokázala jsem žít bez svého Karla ani minutu. Ovšem můj Karel i přes své zdravotní potíže se snažil staral o mé blaho, podal mi vodu, kapesník a vše na co jsem si vzpomněla. Vůbec mi nedošlo, že tím ztrácím sama sebe, už jsem neměla motivaci něco dělat či navštěvovat kroužky. Manžela jsem si hlídala, vnímala jsem, jak ostatní dámy po něm pokukují. Tohle byl náš začátek, plný změn, nové zvyky a podobně. Postupem času jsem se začala zapojovat do aktivit, manželovi jsem dala prostor pro jeho záliby jako je broušení dřeva, natírání lavičky a podobně. Našel si tady kamaráda a spolu navštěvují pánský klub. Ptáte se a co já? No, i já nezůstávám pozadu a chodím na veškeré akce v našem novém domově. S Karlem jsme zjistili, že potřebujeme se věnovat i sami sobě. Náš život se dal do určité

rovnováhy, a za to jsem vděčná. Věřím, že to spolu dotáhneme, když už jsme to vydrželi 57 let!



Příběh druhého manželství

Autoři článku: paní Jana Š. (78 let) a manžel Karel Š. (82 let)



V Domově seniorů jsme krátce. Náš společný život trvá již 48 let, celkem spokojených 48 let. Někdy byl názor na výchovu dětí rozdílný, ale nakonec vždy všechno dobře dopadlo. Dnes mají svoje rodiny a prožívají totéž, co my tenkrát. Naše zájmy: u Karla je to fotbal a sport obecně, dále se zajímá o německý jazyk. Já jsem ráda plavala a pěstovala květiny a vše kolem zahrady. Zde si na novou situaci teprve zvykáme. Prostředí je příjemné, zvláště výhled do zeleně. Rádi využíváme možnosti posezení na zahradě, což nám připomíná naši milovanou zahradu, o kterou jsme přišli díky přestěhování sem.

Také jsme spokojeni s aktivitami, které se pro klienty pořádají. Například cvičení, různé zájmové kroužky, promítání zajímavých míst ze světa nebo přátelská posezení při příležitosti narozenin klientů. To vše je samozřejmě zásluha personálu, který je schopný a vždy příjemný a ochotný pomoci. S manželem chválíme dostupnost literatury, kterou nabízí zde několik knihoven. Jak se zdá, pozitivního se najde dost, kromě toho máme na co vzpomínat. Až v pokročilejším věku jsme náš život zpestřili cestováním. Absolvovali jsme několik krásných dovolených. Jednak poznávacích cest, Itálie, Florencie, Vídeň, Salzburg, Solná komora, Amsterdam, Německo, Bavorsko, Francie, Paříž a také Švýcarsko. Dovolené jsme také strávili párkrát u moře – v Chorvatsku, Španělsku ale i na Mallorce. Užili jsme si tak trochu od všeho a teď věříme, že se nám tu bude líbit.



Vystoupení hudebního sboru Taktus

Autorka článku: pí. Brigita V. (86 let)

Jedno červnového dopoledne nám přišel zpříjemnit pěvecký soubor Taktus ZŠ Rudná. Děti zazpívaly krásné písničky, ale není nad naše lidovky. To dokázal jeden z chlapců, když zazpíval „Ach synku, synku. Postupně se k němu přidali všichni klienti. Zpívala celá jídelna. Poté jsme si společně zazpívali další lidové písně. Dopoledne jsme si užili a nechyběli ani slzy, ale byly to slzy štěstí. Závěrem bych chtěla pochválit paní učitelku, která se jim takto věnuje. Děti byly hodné a vůči nám ohleduplné. Děkujeme za hudební akci, která potěšila všechny zúčastněné.



Vzpomínky na mé léto

Autorka článku: Věra M. (92 let)

Když skončil školní rok ještě ten den odpoledne jsme s bratrem cestovali k babičce na prázdniny. U babičky jsme jen neodpočívali, ale také pracovali. Chodili jsme do lesa na dříví, na louku nebo na pole. Naše babička chodila vypomáhat k sedlákům, a tak jsem musela s ní. Pomáhala jsem poskládat obilí. Když bylo pole sklizeno tak jsme chodili na klásky, které pak babička vymlátila. Jeden krát týdně vzala babička nůši a šlo se na nákup do Slabec.



Já nebo bráška jsme ještě v týdnu chodili pro chleba. Někdy babička pekla chleba sama. Ve vsi jsme měli kamarády, se kterými jsme se odpoledne scházeli u zvoničky na návsi. Společně jsme hráli různé hry jako je čára s desetníky, kuličky, na schovku, později jsme hráli volejbal a když nám bylo 16 let a víc tak jsme chodili tančit do vedlejších vesnic.

Chodili jsme také do lesa na houby, nebo se koupat k řece Berounce. Ale byla to dlouhá cesta, trvala $\frac{3}{4}$ hodiny. Šli jsme lesem podle potoka až k převozníku, kde nebyla velká hloubka. Moc ráda na prázdniny u babičky vzpomínám.

Cestujeme po Evropě

Autorka článku: pí. Drahomíra M. (93 let)

Ahoj čtenáři, opět tu máme vydání čtvrtletníku a my bychom ti rádi řekli, kde jsme cestovali v poslední době. Aktivizační pracovníci připravovali promítání dokumentů po Evropě – konkrétně to byla Itálie a Francie. Ani jsem netušila, jak krásné to jsou země, kolik zajímavých věcí ukrývají. Zjistila jsem, že kousek té Francie máme tady na zahradě. A víte, co to je? Přeci levandule lékařská. Ta vůně je uklidňující. Naše paní Jitka nám naznačila, že s levandulí budeme pracovat. To jsem zvědavá, co to bude. A abych nezapomněla, cestovaly jsme i v Polsku, prý je to letos atraktivní destinace. Když já si vybavím Polsko, tak si vzpomenu na trhy. Myslím, že Evropa nám ukázala, že je krásná a to všude!



Mezigenerační dopisování se žáky 4.třídy ZŠ Vysoký Újezd

Autorka článku: pí. Věra M. (92 let)

V červnu jsme obdrželi milé dopisy od žáků ZŠ Vysoký Újezd, které nás velmi potěšily. Děti nám tím ukázaly, že mají úctu ke starším lidem, dokážou být milé a empatické. Dopisy jsme si společně přečetli během našich aktivit a opravdu jsme si je užili. Děti psaly o svém životě – o tom, co je baví, co dělají ve volném čase. Zmínily sport, malování, hru na hudební nástroje i učení cizích jazyků. Jedna dívka se pochlubila, že ovládá pět jazyků – jak se říká, kolik jazyků znáš, tolikrát jsi člověkem. Také se s námi podělily o plány na letní prázdniny – někteří pojedou s rodiči k moři, jiní na tábory nebo na chatu. Na oplátku jsme dětem napsali, jak trávíme léto v našem Domově seniorů. Na závěr jsme jim popřáli krásné prázdniny – ať už je tráví kdekoliv.

Mezigenerační dopisování se žáky ZŠ Vysoký Újezd

Handwritten letters and drawings from students of ZŠ Vysoký Újezd. The letters are written on lined paper and include:

- A letter from a student named "BOHATA" to "SEBASTIÁN", mentioning "děláš radost ostatním" and "píšeš jak dlouho se".
- A letter from "MILÁ BABIČKA / MILÝ DĚDEČEK" to "BABIČKA / DĚDEČEK", mentioning "zmenuju se Verunka" and "Chodím do školy se 10 let".
- A letter from "RADNO, 11.6.2025" to "MILÝ DĚDEČEK / MILÁ BABIČKA", mentioning "Mili dědi a šikovné dětičky vás srdečně zdravíme a děkujeme za milé dopisy".
- A letter from "MILÁ BABIČKA / MILÝ DĚDEČEK" to "BABIČKA / DĚDEČEK", mentioning "zmenuju se Verunka" and "Chodím do školy se 10 let".
- A letter from "MILÁ BABIČKA / MILÝ DĚDEČEK" to "BABIČKA / DĚDEČEK", mentioning "zmenuju se Verunka" and "Chodím do školy se 10 let".

Drawings include:

- A drawing of a cat.
- A drawing of a monkey.
- A drawing of a heart.
- A drawing of a landscape with trees and a boat.
- A drawing of a heart with flowers.

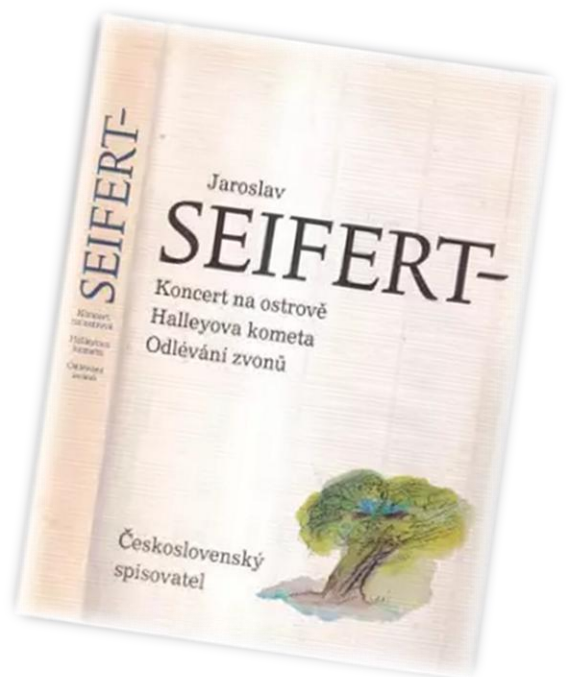
Kousek poezie

Jaroslav Seifert

Je horké letní odpoledne,
vlny jsou věčně neposedné,
dotknou se břehu a jdou zase.
Spí dívka, nebo usmívá se
na kolem jdoucí jedním okem?

Já nevím, ale nad potokem
spletly dvě vážky pružná křídla.

Ach, proč mě tenkrát nepobídla!
Přimhuřujíc své dlouhé řasy,
možná že tehdy myslila si:
jde kolem, v duchu říká – kdyby,
a nakonec mě nepolíbí.



Citáty na závěr

„V životě je jen jedno štěstí – milovat a být milován.“

„Bez hudby by byl život chybou.“

„Největším štěstím v životě člověka je vědomí, že nás někdo miluje proto, jací jsme, nebo spíše přesto, jací jsme.“

„Žij každý den, jako bys právě v něm měl prožít celý svůj život.“

VŠEM PŘEJEME KRÁSNÉ A POHODOVÉ LÉTO!