

Čtvrtletní zpravodaj Domova seniorů Rudná

1. vydání 2025



Autoři: Kristina Štěpničková, Jitka Bělková a klienti DS

Život v domově

Oslavenci:

Leden:

Eva P. (81 let)

Jaroslava B. (77 let)

Věra D. (92 let)

Únor:

Jiřina D. (85 let)

Eliška D. (81 let)

Milada P. (89 let)

Jaroslava B. (80 let)

Vlasta S. (91 let)

Březen:

Vladimír P. (73 let)

Olimpia Š. (94 let)

Alena M. (96 let)

Květoslava K. (93 let)

Margita D. (76 let)

Anděla H. (82 let)

Jitka S. (75 let)

Jarmila K. (93 let)

Božena L. (93 let)

Anna H. (91 let)



Všem oslavencům blahopřejeme!

Náš divadelní ples

Autorka článku: paní Eva M. (82 let)

Letošní ples byl naplánován na 17. ledna 2025, termín jsme věděli dostatečně dopředu, tudíž jsme měli čas na nácvik našeho vystoupení.

A když se řekl ples, tak naše aktivizační pracovnice napadlo sehrát scénu z muzikálu Kleopatra. No, a kdo jiný by měl zahrát Kleopatru nežli já. Ovšem otázkou bylo, kdo se mnou bude hrát Caesara. To mi vrtalo hlavou, ale ne dlouho, jelikož se této role ujal skvělý srandista, a to je náš p. Karel. To jsme byla dvojka, já Kleopatra a on Caesar. Samozřejmě celé vystoupení nebylo jen o nás dvou,



zapojilo se několik dam, a to dokonce i děvčata aktivizační. Muzikál jsme poctivě a pravidelně nacvičovali, užili jsme si přitom spoustu legrace. Ovšem to nebylo všechno, aby to bylo dokonalé vyrobili jsme si masky. Tvoření nás bavilo, všude samé diamantové kamínky, peříčka, barvy a různé látky. Opět to byl příjemně strávený čas.

Když nastal den D, přišla s tím i tréma. Náš ples zahájila tradičně paní ředitelka společně s hudební skupinou Šarm. Poté následovalo naše vystoupení, má tréma byla ještě větší. Ale pohled na děvčata mě v duchu ujistil, že to všechno zvládneme. Naše vystoupení se vydařilo, všichni nám tleskali a usmívali se, což mi udělalo radost. Poté následovala volná zábava, tancovalo se a zpívalo. Také nesmím opomenout skvělé občerstvení, které pro nás přichystaly paní kuchařky. Chtěla bych poděkovat všem, kteří se podíleli na této úžasné akci. Už teď vím, že nás letos čeká výročí založení domova a na to se opravdu těším.



Letem světem

Autorky článku: zaměstnanci domova

V letošním roce jsme si pro klienty připravily projekt během, kterého procestujeme virtuálně celý svět. Navštívíme různá místa naší planety, od chladného kontinentu Severního pólu až po teplou Afriku, Asii a Evropu, a to



formou interaktivních aktivit. Naším cílem je seznámit klientky s různými kulturami a tradicemi jednotlivých zemí, ale také zapojit všechny smysly. Součástí našeho projektu jsou i paní kuchařky, které nám připraví typické pokrmy z konkrétních oblastí. Volnočasové aktivity budou zaměřené na danou tematiku, ať už půjdou o kvízy, hry nebo kreativní tvoření. Kromě

toho nás čekají přednášky o zajímavostech a tradicích jednotlivých koutů světa, ochutnávky místních specialit, tance a také budou mít klienti možnost si něco vyrobit. Nezapomínáme ani na pohyb – klienti si budou počítat své kroky, nebo si užívat jízdu na rotopedu, a to z bodu A do bodu B. takto budou cestovat po celém světě, krok za krokem. Pohybově aktivizační pracovnice budou mít připravenou mapu, kde klienti mohou sledovat, jak blízko jsou svému cíli.

Naším prvním tématem byla Severní a Jižní Amerika včetně Kanady a Grónska. Klienty jsme seznámily s celoročním projektem a následně se mohli kochat

prezentací a fotografiemi. Také měli možnost ochutnat typické sladké jídlo lívance s javorovým sirupem.

V každém vydání našeho čtvrtletního zpravodaje vás budeme informovat o tom, jak náš projekt pokračuje, a co všechno jsme prozkoumali.



MASOPUSTNÍ PRŮVOD

Autorka článku: paní Vilma L. 88 let

Masopustní tradice ožily u nás v domově pro seniory díky dětem z Mateřské školy. V průvodu masek nechyběl ani medvěd, který podle tradice přináší štěstí a dobrou úrodu. Masopust je v domově již po několikáté a my se na to vždy těšíme.

Masopustní průvod byl zahájen na terase, kde jsme měli připravené židle a deky k posezení, jelikož bylo ještě chladné počasí. Děti si připravily pásmo lidových písní a říkanek. Vždy mě to dojde, protože malé děti jsou tak kouzelné, a připomíná mi to má vnoučata. Tyhle akce jsou mi tak blízké a mám je nejraději. Budu se těšit na další setkání s MŠ Rudná.



MDŽ U NÁS V DOMOVĚ

Autorka článku: paní Milada P. 89 let

Oslavy MDŽ u nás začali již v dopoledních hodinách, kdy jsme si vyzkoušely vytvořit přání k MDŽ pro své dcery, snachy a vnučky. Při této příležitosti jsme zavzpomínaly, jaká přání jsme dostávaly od svých dětí.

Pro nás ženy, sváteční odpoledne zpříjemnili posezením v jídelně zaměstnanci DS. Paní Soňa Carraro společně s naším Tomášem nám popřáli a předali květinu. Pak už zněly známé písničky Waldemara Matušky v podání pana Adamce. Dobrou pohodu podpořilo i dobré občerstvení – pochutnaly jsme si na kávě a bábovkách. Posezení bylo příjemné a velmi zábavné.



Báseň k MDŽ

Každý rok v březnu jdou jaru vstříc,
pro ženy květy díky skládáme,
ať úsměv štěstí vždy Vám zdobí líc
a v žití, nechť Vás pranic neklame.

Každá rok z jara kvetou pampelišky,
Skřivan se s písni domů navrací.
Na zdraví žen zas pozdvihujem čišky:
Dík za lásku Vám, dík Vám za práci!



MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ S ŽÁKY OSMÉ TŘÍDY ZŠ RUDNÉ

Autorka článku: paní Olimpia Š. 94 let

Koncem března proběhlo v našem domově mezigenerační setkání. Již po několikáté nás navštívili žáci osmých tříd a paní učitelky ze zdejší základní školy. Tentokrát se zapojili do našeho projektu Letem světem a připravili si povídání o kultuře a životě v Japonsku. Na začátku jsme dostali obrázkový kvíz. Bylo nutné přiřadit obrázek a pojem, např. Samuraj, Ikebana, Sakura a Kamikadze.

Síly byly vyrovnané něco jsme věděli mi klienti a něco zase žáci. Děti nám přinesli ukázat populární knížky MANGA, což je v japonštině obrázková kniha. Tyto knihy se čtou odzadu, což je pro nás nezvyklé.

Japonština je složitý jazyk na psaní. Tvoří ji různé znaky, pro nás velmi složité. Z tohoto důvodu vychází v Japonsku více obrázkových knih než psaných. Celé dopoledne jsme se společně užili a již se těšíme na další společné setkání, a hlavně na to, co si pro nás nového připraví žáci ZŠ v Rudné.



あ a	い i	う u	え e	お o
か ka	き ki	く ku	け ke	こ ko
さ sa	し shi	す su	せ se	そ so
た ta	ち chi	つ tsu	て te	と to
な na	に ni	ぬ nu	ね ne	の no
は ha	ひ hi	ふ fu	へ he	ほ ho
ま ma	み mi	む mu	め me	も mo
や ya		ゆ yu		よ yo
ら ra	り ri	る ru	れ re	ろ ro
わ wa				を wo
				ん n



VÝMĚNÝ POBYT V KANADĚ

Autorka článku: paní Jarmila K. 93 let

V létě, když jsem byla v zralém věku jsem procestovala Kanadu ovšem za odlišných okolností, nežli bývá obvyklé. Uskutečnil se výměnný pobyt s mými přáteli. Oni přijeli k nám domů přibližně na 3 týdny a já zase odletěla k nim do Kanady. Navštívila jsem tam mnoho zajímavých míst jako je například národní park Jasper Alberta, národní park Banf Alberta a úžasný zážitek u řeky s lososy – Adams river v Britské Kolumbii. Nadchla mě ta příroda kolem, je to neskutečná krása.

Také jsem ochutnala místní kuchyni, a to je typické houby, divoká rýže, sladké brambory, hovězí maso se zázvorovou omáčkou, fazole, hranolky, tvarohový sýr, pšeničné placky bannock a další. Sladká jídla se většinou připravují s bobulovitým ovocem, borůvkami, brusinkami nebo ostružinami. Ovšem zlatá česká kuchyně. No, co já vám bude povídat bylo mi tam nádherně, ale doma je doma.



PROJEKT SEVERNÍ A JIŽNÍ AMERIKA

Autorka článku: paní Drahomíra M. 93 let

Letošní rok jsme začali projektem Letem světem. Během měsíce ledna a února jsme virtuálně procestovali Severní a Jižní Ameriku. Nejdelší zastávku tvořila Kanada se svými přírodními krásami, zvláštní zastávka patřila Niagárským vodopádům, které leží na hranici mezi Kanadou a USA. Další krásná zastávka byla

v Jižní Americe a to v Rio de Janeiru známé karnevalement. Toto vše jsme mohli procestovat zásluhou našich aktivizačních pracovníků, které nám pouštěli dokumenty a doplnily je svým vyprávěním. V březnu jsme se na naší cestě přemístili do Asie o které jsme shlédli opět zajímavé dokumenty. Naše putování vždy podpoří zaměstnanci DS přípravou zajímavých pokrmů. Naše paní kuchařky přizpůsobily i jídelníček, a tak máme možnost ochutnat zajímavé pokrmy, zákusky i tropické ovoce. Těšíme se na další putování, kterým se blížíme k Evropě a tím k naší republice.



PRO BYSTRÉ HLAVY

1. Co je to velorex?

- a) tříkolové vozítko
- b) přípravek na čištění bot
- c) obchod, kde se prodávalo zboží

2. Z jakého filmu s Vlastou Burianem je tato hláška: „Tak jsem se přeci nemejlil. Akorát jsem si Vás představoval holohlavýho a vy máte paruku.“

- a) To neznáte Hadimršku
- b) U pokladny stál...
- c) Anton Špelec, ostrostřelec

3. K čemu se používaly MÁRY?

- a) jako uzda pro koně
- b) jako ochrana proti kletbě
- c) jako nosítka, na kterých se vezla rakev

*Paměť je prostředek,
kterým
saháme do minulé
zkušenosti
proto, abychom tuto
informaci
užili co nejlépe
v přítomnosti.*

4. Kterou oblíbenou filmovou soutěž kdysi moderoval Jan Rosák?

- a) Studio Rosa
- b) Videostop
- c) Kufr

5. Jaký je český název pro rostlinu PELARGONIUM?

- a) Azalka
- b) Muškát
- c) Jiřina

6. Jaký je význam slova „ANŽTO“?

- a) protože
- b) následně
- c) jakkoliv

7. V čem byl olympijským vítězem Emil Zátopek?

- a) ve skoku o tyči
- b) v hodu oštěpem
- c) ve vytrvalostním běhu

8. Co znamená výraz „ŠKAMNA“?

- a) školní lavice
- b) kamna
- c) truhla

9. Co v minulosti znamenaly výrazy „DEKA, MAŘENA, ČI ŘEPA“?

- a) stříhy kabátů
- b) dlouhé vlasy
- c) přezdívky komunistů

10. Co značí výraz „DRAHNÝ“?

- a) drahý
- b) zvláštní
- c) dlouhý



❖ Řešení správných odpovědí naleznete na poslední stránce našeho čtvrtletníku.

PRANOSTIKY

- Březen bez vody, duben bez trávy
- Březnové slunce od nohou studí
- Hřmí-li v březnu, sněží v máji
- Jestli březem kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl
- Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé

Jarní rovnodennost: 20. nebo 21. března se slaví jarní rovnodennost, kdy je den stejně dlouhý jako noc. Tento den přináší konec zimy a začátek jara, což znamená delší dny, teplejší počasí a probouzení přírody.



RECEPTY NAŠEHO PUTOVÁNÍ PO SVĚTĚ

Jarní vajíčková pomazánka s ančovičkami

- Vejce 8 ks
- Majonéza 150 g
- Žervé 50 g
- Hořčice dijonská 1 člž
- Ančovičky filety 4 ks
- Petrželka čerstvá 2 snít.
- Cibulka jarní 3 ks
- Sůl 1 člž
- Pepř
- Pažitka čerstvá 1/4 svaz.
- Chléb mistrovský 6 ks
- Pepř celý 1 člž
- Ředkvičky 1 svaz.



Ve větším rendlíku přiveďte vodu k varu, vložte do ní všech 8 vajec a vařte 10 minut. Poté je zchladte pod tekoucí studenou vodou, nechte vychladnout a oloupejte. Rozkrojte uvařená vejce a opatrně lžící vyloupněte žloutky. Ty následně rozetřete v misce se 150 g majonézy, 50 g žervé a 1 lžičkou francouzské hořčice do hladké konzistence. Ostrým nožem rozetřete 4 filety ančoviček na pastu, přidejte je do misky k utřeným žloutkům, přisypte na kolečka nakrájené a omyté jarní cibulky, nadrobno nakrájené bílky a nasekané 2 snítky petržele.

Osolte, opepřete a důkladně promíchejte. Všechny krajíce chleba opečte nasucho v pánvi. Potřete je pomazánkou, ozdobte ředkvičkami nakrájenými na plátky, barevným pepřem a nasekanou pažitkou. Ať vám chutná jaro na talíři!

Pomazánka z pečeného lososa s čerstvým sýrem

- losos (pečený) 100 g
- čerstvý sýr (krémový) 100 g
- citronová šťáva
- jarní cibulka 1 ks
- sůl
- pepř (čerstvě namletý)
- tmavý chleba
- rukola



Z lososa odstraňte kůži, maso v misce rozmačkejte vidličkou, promíchejte s krémovým sýrem a nadrobno posekanou jarní cibulkou. Dochutěte citronovou šťávou, solí a pepřem.

Mažte na tmavý chléb a navrch přidejte pár lístků rukoly.



NĚCO PRO ZASMÁNÍ

Když jsem žádal o australské občanství, tak se mě pracovník, který vedl pohovor, zeptal: „Máte záznam v trestním rejstříku?“

Já řekl: „Ne, je to stále nutné?“

Přijede Pražák do Brna a ptá se kolemjdoucího: „Prosím vás, kde je tady nejbližší tramvaj?“

Brňák se na něj podívá a odpoví: „V Olomóci...“

V letištní hale posedává smutný chlap.

Přisedne si k němu starší paní a soucitně se ptá: „Co se vám stalo?“

„Ale, uletělo mi letadlo.“

„No tak si to tak neberte,“ utěšuje ho paní, „určitě chytnete další.“

„Ale já jsem pilot!“

❖ Odpovědi na kvízové otázky:

1) A, 2) B, 3) C, 4) B, 5) B, 6) A, 7) C, 8) A, 9) B, 10) C