

LEDEN-ÚNOR 2025 | ČÍSLO 01

LISTY Z DOMOVA

časopis pro klienty a příznivce Domova pro seniory Chodov



1990

2025





Milí obyvatelé Domova, vážení příznivci a podporovatelé,

v úvodu letošního prvního čísla Listů z Domova bych vám ráda popřála, aby byl pro vás tento rok plný zdraví, pohody, zajímavých zážitků a spokojenosti.

Rok 2025 je pro DS Chodov rokem jubilejním, připomínáme si 35 let od jeho otevření, od chvíle, kdy začal poskytovat své služby pražským seniorům. Ze své osobní zkušenosti mohu hodnotit posledních 10 let, ve kterých mám tu čest být jeho ředitelkou, a když se ohlédnu na začátek naší společné cesty, s radostí seznávám, že i přes drobné zákruty je lemována mnoha dosaženými cíli a uskutečněnými projekty.

Jedinečná budova Domova průběžně prochází modernizací a rekonstrukcí, při kterých důsledně ctím architektonický odkaz jejich tvůrců, Ing. arch. Jana Línka a Ing. arch. Vlada Miluniče, kteří ve své vizi propojování domova pro seniory s místní komunitou v mnohém předběhli svou dobu. Těší mne, že nyní, po 35 letech existence Domova, se jejich myšlenka stává živou skutečností, a že DS Chodov je místem přirozeného setkávání jeho obyvatel, jejich blízkých, sousedů z okolí i návštěvníků ze všech koutů Prahy. Stal se Domovem napříč vzdálenostmi i generacemi, což dokládá také

klubovna dětského oddílu Hnutí Brontosaurus nebo dětská skupina školička Mezi květy, které jsou umístěny v jeho přízemí.

Samozřejmě stále máme na paměti, že moderní a krásné prostředí DS Chodov by nebylo pro jeho obyvatele pravým domovem, kdyby nešlo ruku v ruce s kvalitní a profesionální péčí, poskytovanou s respektem k jedinečnosti a důstojnosti každého jeho klienta i zaměstnance.

Jeden z mých oblíbených citátů zní: „Domov je tam, kde je srdce. A mé srdce je vždy tam, kde právě jsem.“ Když jsem před pár týdny dostala od jedné z obyvatelek Domova dopis, který začínal oslovením: „Vážená, moje paní ředitelko“ a pokračoval krásnými slovy o znovunalezení sebedůvěry, vnitřního naplnění, seberealizace i pocitu skutečného domova, jasně jsem cítila, že cesta, kterou jsem se profesně i ve směřování DS Chodov vydala, je správná. Věřím, že nás všechny na ní čeká ještě mnoho společných kilometrů i let, a těším se na ně.

Přeji vám šťastné vykročení do nového roku, a ať všechny stopy, které za sebou zanecháte, jsou milou připomínkou nevšedních chvil!

Mgr. Bc. Ilona Veselá
ředitelka



Narozeniny

Únor

- 3. 2. Věra Kalfusová
- 4. 2. Pavel Kraft, Ing.
- 4. 2. Tomáš Kraft, Ing.
- 5. 2. Květuše Součková
- 5. 2. Milada Trusková
- 6. 2. Petr Knob
- 6. 2. Norman Novák, MUDr.
- 6. 2. Helena Starovičová, Ing.
- 9. 2. Jana Dupalová
- 11. 2. Milan Ručka, Ing.
- 13. 2. Marija Slavíková
- 16. 2. Vlastimila Krutílková
- 16. 2. Anna Pulpitová
- 16. 2. Anita Trenková
- 17. 2. Helena Dlouhá
- 17. 2. Jana Koutníková
- 17. 2. Zdeňka Šípková
- 18. 2. Anežka Strnadová
- 18. 2. Olga Škábová
- 19. 2. Marie Procházková, Ing.
- 20. 2. Alžběta Školoutová
- 21. 2. Marie Drsová
- 22. 2. Miloš Barták
- 22. 2. Svatava Forstová
- 22. 2. František Kropáček
- 22. 2. Emilie Plecháčková
- 26. 2. Libuše Bílá
- 27. 2. Věra Kopřivová
- 27. 2. Oldřich Novotný, doc. RNDr., CSc.
- 27. 2. Josefa Šilhanová
- 27. 2. Jiří Šteker
- 28. 2. Zdeněk Hubka, Ing.
- 29. 2. Václav Kašpar, Mgr.

Březen

- 1. 3. Růžena Adamová
- 2. 3. Milan Autengruber
- 3. 3. Věra Kecová
- 5. 3. Bohuslav Halberstadt, Ing.
- 5. 3. Petr Vondrák
- 6. 3. Alena Vaněčková
- 8. 3. Irena Boubelíková
- 9. 3. Blažena Mašková
- 10. 3. Marie Havlová
- 13. 3. Eva Abušinová
- 14. 3. František Filandr
- 18. 3. Josef Vopěnka
- 19. 3. Miluška Chlapcová
- 19. 3. Josefka Zapletalová
- 21. 3. František Ševčák
- 21. 3. Alena Horáčková
- 23. 3. Miluše Tvarohová
- 27. 3. Květoslava Mezeiová
- 29. 3. Jiří Klejna
- 29. 3. Miroslava Zumrová
- 30. 3. Ludmila Hanáková
- 30. 3. Vilemína Koliandrová
- 30. 3. Vladimír Kroupa, Ing.
- 30. 3. Drahuše Picková
- 30. 3. Jiřina Semerádová
- 30. 3. Jaroslav Vintr
- 31. 3. František Provod



Vítáme nové obyvatele

Listopad

Vlasta Pospíchalová, Ing.
Karolina Rochlová
Miroslav Kříž
Mária Štemberová
Anna Vodrážková, MUDr.
Irena Zahumenská
Jarmila Klonfarová
Hana Seyčková, RNDr.
Miloslav Nerada, Ing.
Božena Hrubá
Milada Zedníková
Marie Šimečková

Prosinec

Kudláčková Irena
Doležalová Pavla



Rozloučili jsme se

Listopad

Helena Hudečková
Jiří Svoboda
Oldřich Kostka, Ing.

Prosinec

Jaroslav Hamza
Věra Vlčková
Miluše Nesvadbová
Bohumil Černík, Ing.
Otakar Vytvar
Růžena Dušková
Marie Šimečková

ZAJÍMAVOSTI V PANELU ÁMOS



V interaktivním dotykovém panelu ÁMOS vision, umístěném vedle vchodu do jídelny v přízemí Domova (pracoviště Praha), najdete opět mnoho zábavných novinek. Pod tlačítkem ZAJÍMAVOSTI na vás čekají **zábavné hry, jako je pexeso, piškvorky a sudoku, vědomostní kvízy, poutavé informace o přírodních a kulturních krásách v ČR i ve světě, doplněné krásnými fotografiemi, 3D prohlídky významných památek a muzeí a mnoho dalšího**, co rozhodně stojí za vidění!

Jestli nejste jistí, jak správně panel ÁMOS ovládat, neváhejte oslovit aktivizační pracovníky, kteří vás s jeho funkcemi rádi seznámí.

ŠKOLIČKA MEZI KVĚTY V PŘÍZEMÍ DOMOVA

V areálu DS Chodov (pracoviště Praha) bude v únoru otevřena školička Mezi květy. Tato dětská skupina patří do sítě školek neziskové organizace Sto skupin. Školička bude mít dvě třídy, každou pro 12 dětí ve věkovém rozmezí 1,5–4 roky, se kterými se budete potkávat na zahradách i ve společných prostorách Domova. Najdete ji v přízemí vedle výtvarného ateliéru a děti budou mít k dispozici i svou vlastní předzahrádku směrem do ulice Kolmistrova.

V následujících měsících se děti budou sžívat se školkovým prostředím, s chůvami i s novými kamarády, ale v budoucnu se samozřejmě můžeme těšit i na společné aktivity s obyvateli Domova.



KAVÁRNA V HALE DOMOVA OTEVÍRÁ V BŘEZNU



Rekonstrukce společenské haly v přízemí DS Chodov (pracoviště Praha) byla dokončena a prostory krásnější kavárny i dětského koutku už se těší na své návštěvníky. **Na skvělou kávu, domácí zákusky a mnoho dalších dobrot se můžete těšit od března!**

DOMOV PRO SENIORY CHODOV LETOS SLAVÍ 35 LET!

Vzpomínáte si na rok 1990? Možná i pro vás byl něčím významný a nezapomenutelný, stejně jako pro Domov pro seniory Chodov, který právě v tomto roce zahájil svou činnost.

Výstavba, v té době velice moderní budovy Domova, navržené dvojicí architektů **Janem Línkem** a **Vladem Miluničem**, probíhala v letech 1985 až 1989.

Podle dobových kronikářských záznamů byla úprava okolí Domova dokončována ještě v roce 1993, kdy zmizel z jeho zahrady poslední pozůstatek původního průmyslového objektu v podobě komínu, jehož likvidaci zachytil na fotografii z balkonu svého pokoje pan Jaroslav Ch., tehdejší obyvatel Domova.

Od doby svého vzniku se DS Chodov v mnohém změnil. V roce 2003 byla otevřena budova D, která zvýšila ubytovací kapacitu na nyníjších 260 lůžek, v jedno-, dvou- nebo třílůžkových pokojích.

Především v posledních 10 letech prochází Domov pod vedením současné ředitelky Mgr. Bc. Ilony Veselé kontinuální rekonstrukcí a modernizací, a to jak z pohledu materiálního, tj. budovy Domova, zahrad a jejich vybavení, tak i úrovně a profesionality poskytované služby.





MOTTO K NAROZENINÁM

Pro letošní jubilejní rok jsme tradiční motto DS Chodov „VÍC NEŽ DOMOV, DOMOV SE ZAHRADOU“ doplnili ještě výročním „**DOMOV V NEJLEPŠÍCH LETECH**“, protože 35 let je věk, kdy máme dostatek znalostí a zkušeností a zároveň jsme na vrcholu sil, které nám pomohou cílů dosáhnout.

A na co speciálního se můžete v tomto jubilejním roce těšit?

Už teď můžeme prozradit, že připravujeme **retrospektivní výstavu**, na které

budou k vidění původní architektonické a stavební výkresy i unikátní dobové fotografie ze života Domova.

Oslavou výročí bude inspirováno i téma V. ročníku letní **fotosoutěže DS Chodov „Oslavuj každý den!“**.

Mnoho zajímavostí z historie DS Chodov se dozvíte také v každém letošním čísle časopisu Listy z Domova.

O všech připravovaných akcích vás budeme včas informovat.



**VÍC NEŽ DOMOV
DOMOV SE ZAHRADOU
DOMOV V NEJLEPŠÍCH LETECH**

Někdy stačí...

Alena Vaněčková

Někdy stačí věta,
věta bez ale,
když se v tobě šíří,
když máš na mále.

Někdy stačí slovo,
slovo na půl úst,
aby zvadlé větve,
začaly znovu růst.

Někdy stačí ticho,
tiché mlčení.
Záleží jen na tom,
odkud pramení.

Láska na druhý pohled

Jaroslav Hamza

Bylas to ty a láska tvoje,
co dostala jsi srdce moje.

Srdce a lásku jsem ti dal,
do tebe krásně jsem se zakoukal.

První pohled vedl mě k inspiraci,
tu však i druhý k tobě se vrací.

Jak nazvat druhý pohled setkání,
byla to láska nebo zklamání.

Věřím však lásce ona věcí je pravá,
společník toť bude mezi náma.



Báseň je krásnou památkou na pana Jaroslava Hamzu, který se jejího uveřejnění bohužel nedožil, ale měl radost, že jejím prostřednictvím bude moci potěšit čtenáře. Děkujeme a s láskou vzpomínáme!

MOZART I KOLEDY ANEB LITERÁRNÍ KLUB PRO SENIORY A RODIČE

Ondřej Turek, hlavní vedoucí

V předvánoční čas jsme propojili doslova všechny generace. V divadelním sále Domova pro seniory Chodov děti z Brontosauřího dětského oddílu Titio předčítaly příběh o tom, jak vzácný je čas, ten nelze zastavit, ale máme možnost v něm prožívat naplňující skutečnosti, jako jsou právě setkání s blízkými.

Během večera též zazněly vánoční koledy, které zpívaly jak děti, tak i jejich rodiče a také klienti Domova. Ostatně díky nim jsme mohli seznat, že se naše příběhy v ledasčem prolínají. Doprovodem ke koledám byly tóny klavíru, kterého se zhostily Bára, Terka a Laura. Mimo koledy zazněla dokonce jedna ze skladeb Mozarta, což všechny zajisté nadchlo.

Na závěr proběhla ukázka dramatické výchovy, kde Mája vyprávěla příběh o vysněném vánočním dárku a děti na pódiu reagovaly na slova pantomimickým pohybem. Když předváděly již potřetí hlavní hrdinku příběhu, která na zemi uklouzla, smích bylo v sálu až dosti.

Během společenského večera si všichni mohli pochutnat na výborném cukroví, bábovkách, ovoci či horkém čaji. A číšníkům jsme měli víc než v té nejdražší restauraci, neboť roznášení pochoutek pro účastníky se zhostily děti a každý si tak mohl dát, na co měl chuť z pohodlí svého křesla. Byl to moc příjemný večer, kdy jsme mohli strávit chvíle před Vánocemi v poklidu, radosti a společně. Těšíme se na další taková setkání.

Měli jste to moc pěkné, díky za to. A víte co? Ono to bylo vážné dobré. Ony to ty děti totiž JEŠTĚ dokonale neumí a my to zase UŽ neumíme. No a takový ten život je.

Účastník, klient DS Chodov



VZPOMÍNKA NA ARCHITEKTA JANA LÍNKA

Kateřina Svobodová

Dne 20. 1. 2025 zemřel ve věku 81 let významný architekt Jan Línka, který patřil mezi zakladatele České komory architektů a v roce 2023 obdržel cenu ministerstva kultury za přínos v oblasti architektury a za celoživotní snahu o vytváření důstojného a přívětivého prostředí pro seniory. Jsme hrdí na to, že byl spolu s Vladem Miluničem autorem návrhu budovy Domova pro seniory Chodov.

Jako vzpomínku na tuto výjimečnou osobnost české architektury znovu uveřejňujeme rozhovor, který s Janem Línkem vedla v roce 2020 Hana Strejčková, tehdejší pracovnice DS Chodov.

Sociální stavby – domovy důchodců. Jaké byly začátky?

Do té naší doby, než jsme s kolegou (pozn. Vladem Miluničem) začali stavět domovy důchodců, se nikdo příliš projektování sociálních staveb nevěnoval. Bylo čtvrt století po válce, poměry byly všelijaké. Často se rekonstruovaly staré stavby pro účely pobytové služby, než aby se stavěly

nové a přizpůsobené potřebám starých lidí. Do jisté míry si myslím, že jsme zahájili určitou éru, jak z „ubytoven“ udělat domovy k žití. Aby tyto domovy poskytovaly nejen přístřeší, ale aby zde byli lidé spokojení – jako doma. Hodně jsme mohli čerpat ze zkušeností Švédů, kteří byli v poskytování sociálních služeb na mnohem vyšší úrovni. Poprvé jsem byl ve Švédsku v roce 1964.



Foto: Kateřina Lopatová

Považujete zahraniční zkušenost za zásadní?

Ano, pro nás byla zlomovou zkušeností návštěva domova důchodců ve Stockholmu. Ten domov stál vedle obchodního centra. A představte si, že ten domov například poskytoval hlídací službu. Když šli rodiče nakoupit, dali děti k seniorům a ty se nemusely trápit při nakupování. A důležité bylo, že důchodci byli v centru dění. Měli kontakt se všemi generacemi a díky proskleným plochám a otevřenosti prostoru viděli na příjezdovou cestu a okolí. Zatímco u nás se všechno oplocovalo.

Jaké jsou rozdíly mezi vašimi nejvýraznějšími sociálními stavbami?

Bohnice byly velký pozemek, obrovské sídliště. Bohnický domov jsme projektovali po švédském vzoru, aby byl otevřený, aby počítal s tím, že kolem budou jezdit maminky s kočárky, důchodci chodit na procházku. Na Jižním Městě byly menší pozemky, protože zástavba byla ukončená. Proto jsme domovy koncipovali tak, aby měly vnitřní prostor pro zachování intimity a k nim vnější prostor, který měl sloužit okolí. Ta myšlenka, že část vnější bude sloužit okolí, byla ve finále problematická, protože okolí bylo svým způsobem nepřátelské. Společnost považovala domovy důchodců za ohniska nemoci, a přitom, co se týká zdravotní péče, byli a jsou na tom senioři v domovech mnohdy lépe než široká veřejnost.

Jednou z posledních sociálních staveb, kde jsem uplatnil uzavřený a přístupný prostor, je domov Hagibor. V něm se podařilo vybudovat bezpečný mikrosvět se zabudováním mnoha bezpečnostních prvků, je to oáza klidu v centru města poblíž stanice metra. A Chodov je stavbou mezi

dvěma póly – mezi rozevlátými Bohnicemi a uzavřeným Hagiborem. Část pokojů na Chodově je otevřená ven a ostatní vedou do vnitřních zahrad. Bohnice jsme začali kreslit na počátku 70. let, Chodov až v roce 1985.

O co jste při projektování usilovali?

Snažili jsme se vnést do domovů život. Záleželo nám na prostorách, které byly spojnicí s venkovním světem. Všude jsme navrhovali ateliéry, dílny, knihovnu, společenský sál. Pak záleželo na vedení domova, jak s tím naložili.

Vy jste začínal v ateliéru architekta Pragera.

Ano, ale nerozuměli si s Vladem Miluničem, tak jsme od něj oba odešli, jakmile jsme dostali samostatnou zakázku na domov pro seniory. Architekt Prager byl pojem, ale jinak celkově složitá osobnost.

Traduje se, že jste zavedli zešikmené stěny, aby se lépe manipulovalo s lůžky

Ano, zkusili jsme to již v Bohnicích. Svým způsobem to byla záchrana stavět domovy důchodců. Kolegové, kteří stavěli paneláky, byli nešťastní, protože stavěli stále totéž, zatímco my jsme mohli realizovat naše nápady. Vlastně jsme oživovali architektonickou scénu. Ne vždy ale naše novinky přijímali ihned a s nadšením. Hodně s námi nesouhlasili, ale my jsme se nedali a opravdu se dost z návrhů podařilo dotáhnout. Jednou jsem se musel dovolávat odsouhlasení až u nejvyšších soudruhů, aby nám povolili vylepšení. Bylo to složité, ale vzpomínám na tu dobu změn rád. Zešikmení zdí uspořilo místo, chodby nemusely být celkově tak široké, ale vzpomínám na tu dobu změn rád. Ale je to samozřejmě složitější při stavbě, muselo se například více měřit.

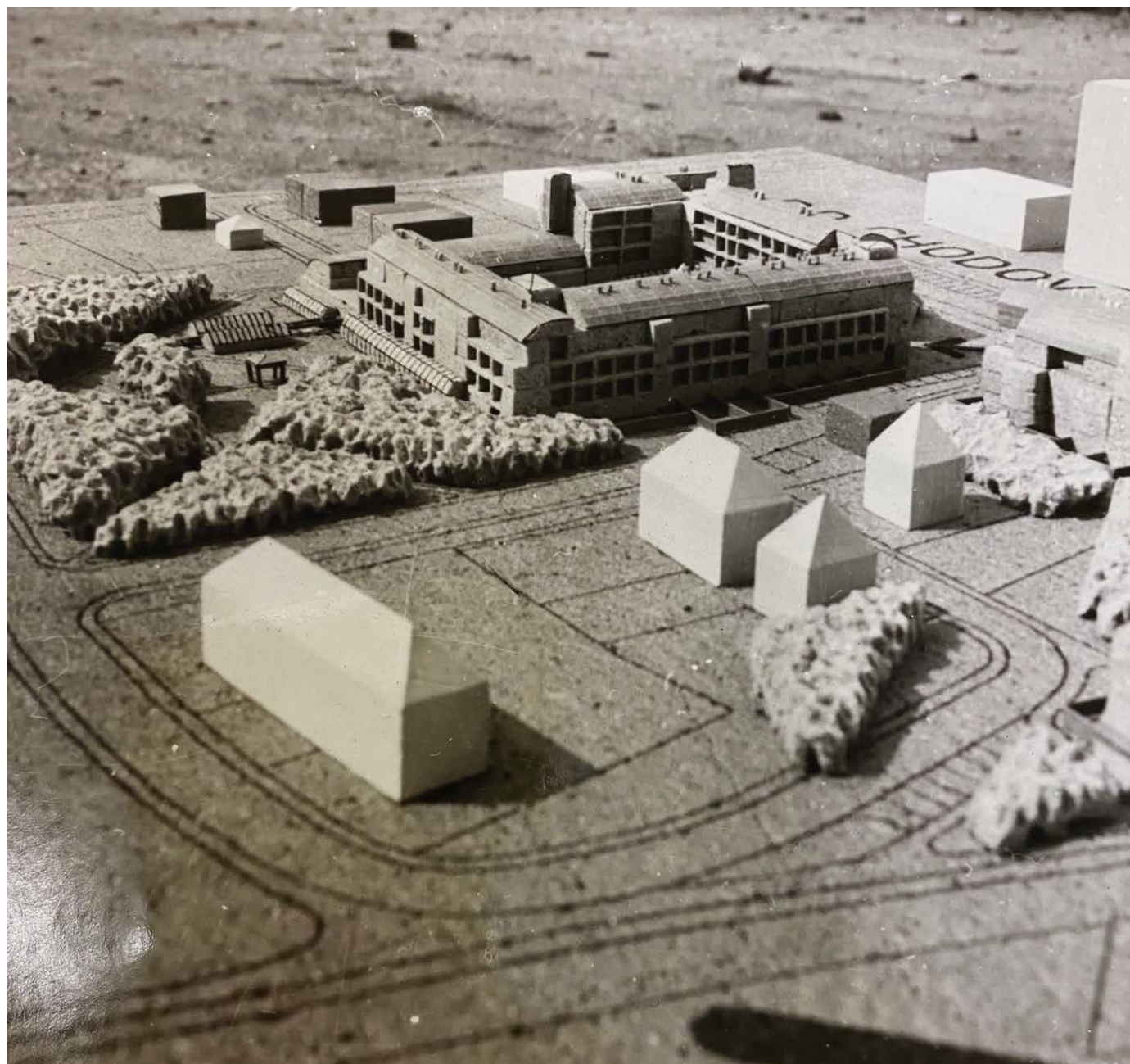
Jakým způsobem jste vybírali umělce, kteří do architektury navrhli svá umělecká díla?

My jsme vybírali kvalitní umělce, kteří v té době často patřili mezi zneuznané. V té době o všem rozhodovaly schvalovací komise fondu výtvarného umění. Každý domov důchodců, ostatně všechny stavby, musel mít v rozpočtu, který se předkládal ke schválení, určité procento z nákladů na umělecká díla. To dnes již neexistuje. A my jsme ty peníze podohoděs zadavatelem, investovali do výtvarníků, kteří jak souzněli

s naší stavbou, tak jsme dokázali, aby prošli schvalovacím procesem. Pracovali jsme například s Karlem Neprašem, který vytvořil Zvěrokruh do Bohnic. Na Chodov jsme přizvali Jiřího Sopka, který navrhl fontánku do vstupního vestibulu.

Má Chodov vaše osobní speciality?

Obrovská střecha nad jídelnou, která by se dala dále využít, vzešla z inspirace leteckými konstrukcemi. Vyráběl jsem modely letadel, byla to moje opravdu veliká záliba a promítala se i do projektů.



Na Chodově byl prý postaven i protiatomový kryt?

Ano, byl zde plánovaný, ale zahrabali jsme ho. Když se podíváme na dům seshora, tak kryt byl projektován jako litý monolit v zahradě, kde stával skleník, těsně na hranici se sousedem. Byla postavena masivní základová deska, jenže přišel rok 1990 a tím se vše vyřešilo. Ve Švédsku nám jeden kryt ukázali a říkali, že ten mají kvůli nám. Vůbec se mi to nelíbilo.

A co například bazén?

Ten jsme zakreslili jen jednou, navíc menší a rehabilitační, ale kvůli finančním škrtnům se nakonec od něj upustilo. Na Chodově projektován nebyl.

Jsou lampy v divadelním sále ze stadionu, jak se říká?

Lampy do přízemního víceúčelového společenského sálu jsme vybrali jednoduše, byl to náš oblíbený typ. Ale samozřejmě naše architektura byla ukázněvaná účelovostí. Průmyslový design nám byl hodně blízký, ale výsledek je vždycky průmětem vlastního pocitu, jak člověk chce tvořit, s investorem a cílovým uživatelem.

Měli jste na Chodově od počátku představu o výsledné škále barev?

Pod tlakem okolí, které bylo šedivé, jsem chtěl výrazné barvy. Jednou šla kolem stavby skupina dětí z mateřské školy s paní učitelkou a zeptal jsem se jich, jak se jim modrý dům líbí. A děti shodně odpověděly, že moc, protože je to šmoulí hrad. Já tehdy neměl barevnou televizi, takže jsem nevěděl, co tím myslí. Ale přezdívka „šmoulí dům“ se myslím vžila od počátku.

K vašim sociálním stavbám patří i hodinový stroj?

Ano, máme je na Hájích, v Malešicích.

Vzpomněl jsem si, že jsem kvůli výrobě hodin tehdy jel do Vyškova. Hodiny se nám zdály jako vhodný pojící prvek s prostředím, že lidé ze sídliště pozvednou oči a uvidí, kolik je hodin. Na vršek tehdy rozestavěné strojovny jsem jednou během adventu dokonce umístil snítku jmelí pro štěstí, možná tam je dodnes. Se svými stavbami jsem v podstatě souzněl. Také jsem se zasadil o to, aby se někde neříkal „domov důchodců“, protože proti tomu měli lidé předsudky, ale „geriatrický komplex“. Chodovu se například říkalo i rezidence Chodov.

Během dvaceti let jste postavili čtyři domovy pro seniory?

Ano, zhruba pět let trvala každá realizace. My jsme jich samozřejmě projektovali více, ale asi se nevešly do pětiletky.

Vy jste se po revoluci dál věnoval stavbám domovů?

Po roce 1990 se mnozí lidé chopili projektování domovů důchodců. My jsme se s kolegou pracovním rozešli, ale já jsem pak sám ještě několik domovů realizoval, například v Týništi, Hagibor, nebo dům s pečovatelskou službou ve Hvězdě pro Červený kříž nebo na Moravě po povodních. A například na Moravě se potvrdila ošidnost teorií. Ta naše teorie, že důchodci, kteří přišli při povodních o všechno, tj. o domečky s hospodářskými budovami, o dobytek a slepice, jsou nyní nešťastní, že nemají dál možnost chovat zvířata a pokračovat ve venkovských aktivitách, byla úplně mylná. Oni totiž ve chvíli, kdy dostali komplexní péči, přestali mít zájem chodit na zahrádku, starat se o králíky, prasata. My jsme jim vedle hlavní budovy postavili malé hospodářství, skleník, ale oni už neměli zájem a prasečinec, králíkárna, všechno zelo prázdnotou. Ale nechci jim křivdit, nevím, jak je to teď.

Vadila vám dobová nálepka „stavitelé důchodáků“?

Oni nám spíš záviděli, že děláme sociální architekturu. My jsme totiž využívali naše možnosti na maximum, a to oni viděli. Zatímco jiní čekali na příležitosti nebo se museli v mnoha ohledech podřizovat, tak my se plně realizovali. Co se týká odborné architektonické obce, tak ta nás uznávala.



Zleva: Vlado Milunić a Jan Línek. (Foto: cosa.tv)

PÁNBŮH ZAPLAŤ, PANE ARCHITEKTE!

Úryvek z rozhovoru *Dům a křídla*, který v roce 2008 vedla s Janem Línkem historička umění Kateřina Lopatová, zdroj: archiweb.cz.

Řeší podle vašich zkušeností dnešní společnost problematiku sociální sféry lépe?

Zařízení dnes sice přibývá, ale daleko rychleji přibývá starých lidí. Problém se dostává skoro do horší situace. Naše dřívější domovy byly koncipovány tak, že v nich žili jak lidé, kteří takřka mohli hrát tenis, jen brali na noc prášky na tlak, tak ležící pacienti. Skupiny byly namíchané i proto, aby zařízení nebylo tak smutné. Tento přístup jsme viděli v roce 1970 ve Švédsku a potom jej k nám přenesli. Ale nedávno mi volali z domova v Chodově, že by část pro zdravější potřebovali předělat pro chroniky... Nemám už dnes ale tak úzké napojení na ministerstvo, takže nemohu posoudit, do jaké míry se rozvinula domácí péče. Pokud by to znamenalo přesun péče do terénu, bylo by to celkem dobře. I když, je to velmi složitý problém: Dostane-li se člověk do zařízení už ve velmi chatrném stavu, těžko si zvyká na přechod. Otázku domácí péče versus institucionální neumím rozřešit ani já. **Ale postupně jsem si vytvořil jakési motto: Pán Bůh zaplať za každou postel v domově. Nedostatek míst je totiž stále obrovský.**

KAM CHODÍ SNY SPÁT?

Edita Svobodová

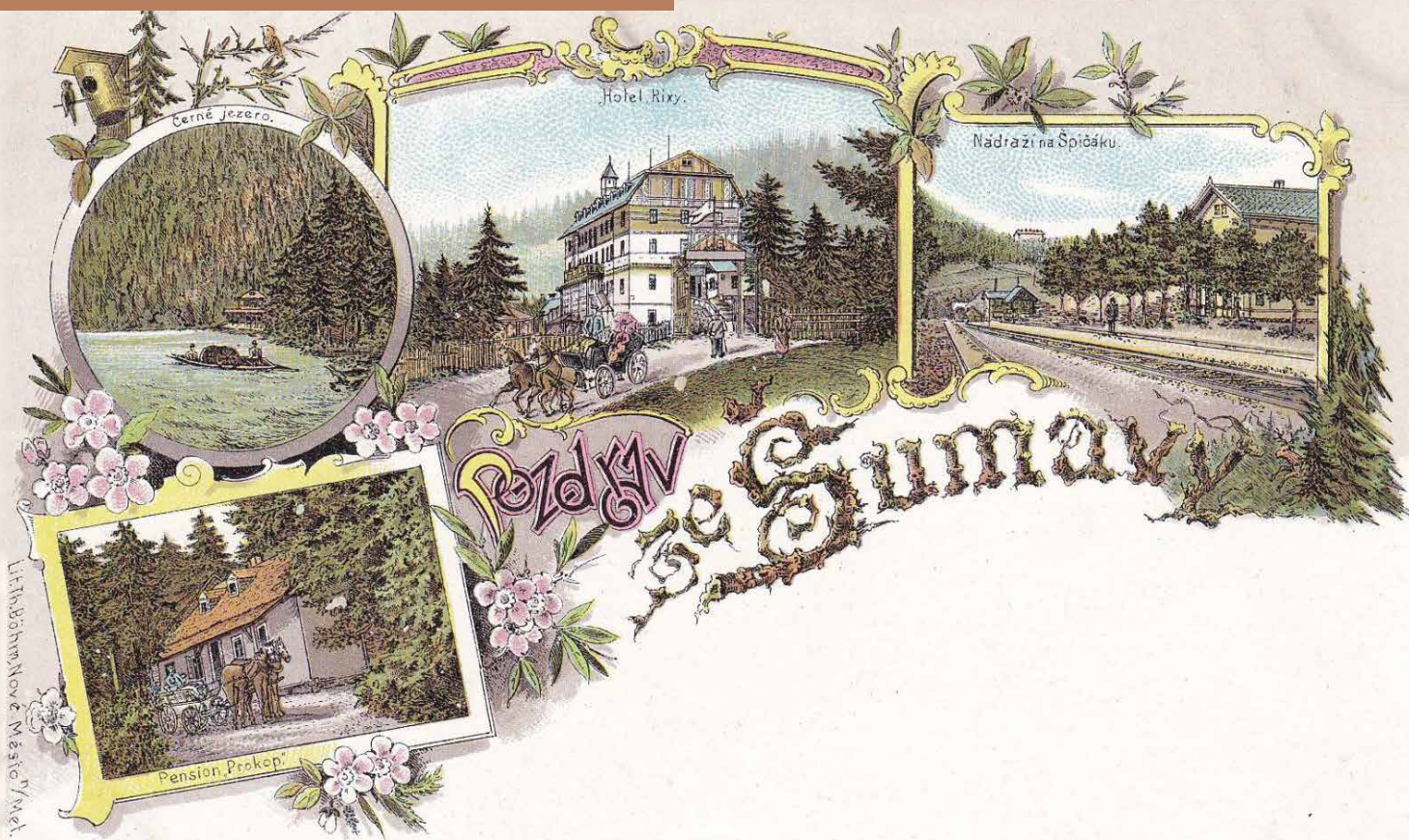
Kam chodí sny spát,
když jsou noci beze snů?
Co si dnes nechám zdát?
Promítám si dokud neusnu.

Sny vkrádají se bez pozvánky,
mají vždy vlastní pravidla,
někdy ráno po nich není známky,
jindy s ránem odkládám svá křídla.

Snad brzy přijdou na řadu
sny, ze kterých se nechci probudit.
Sny, po kterých mám dobrou náladu,
a nový den umí krásně naladit.



*Křišťálová zahrada v Botanické zahradě Praha.
Foto: Edita Svobodová*



PAN DOKTOR NA ŠUMAVĚ

Irena Prchalová

To když se začnu těšit na zimu, to už je tak akorát po podzimním plahočení na zahradě. Představuji si blaženě, jak mi můj muž načechrá teplou duchnu, až nebudu ani vidět, utemuje mi nohy, aby na mě nefoukalo.

Řeknu to bez obalu, chci být alespoň na chvíli sladce „nemocná“ a opečovávaná, otevřít si zase pohádkovou knížku z dětství, na kterou nemám nikdy čas. To si lehnu do široké postele, abych se mohla vrtět podle libosti, a ohřívám si ruce teploučkým čajem. Pak si nasadím teploměr, bývá to tak 36,5 °C, no není to moc na moje úmysly, ale i to je dobré. Třeba bude hůř. A bylo. Začal mě trápit úporný kašel a já jsem měla objednaný pobyt na horách.

Tam se to vyléčí samo, povzbuzovala mě kamarádka, abych jela.

Na horách mrzlo jako v očištění a kašel se zhoršoval. Musela jsem k lékaři. Do vesničky, kde jsem byla, dojížděl pan doktor zdaleka na dvě hodiny pár dnů v týdnu. Vydala jsem se tam nazdařbůh.

Podle cedule jsem zjistila, že je dávno po ordinačních hodinách, nikde nikdo. Kašel mi pomohl, rozbouřil se tak, že i bez zaklepání vyšlo Něco ven. Začala jsem couvat. To Něco mělo triko a dlouhé vlasy, ale v očích starostlivost a něhu. To mě přibilo k zemi.

Zeptal se vlídně, co potřebuji. Poslechl si mě, kýval hlavou a pravil mi, abych si lehla. Na stole měl pecen chleba, dva kameňáčky se sádlem, v jednom byly škvarky.

Oknem jsem viděla bělostně zapadaný kostelík, který začal vyzvánět poledne a sluníčko ozlatilo celý pohled. Bylo mi nádherně jako malé holce, když ke mně v dětství na maminičino zavolání přišel náš rodinný lékař. Zapadla jsem do vzpomínek, viděla ho v duchu, jak si věší kabát s opelichanou kožešinou na věšák. Potom položil svoje studené ucho na moje prsíčka a poslouchal. Na stolečku stála modrá

sklenička s bílými anginolkami.

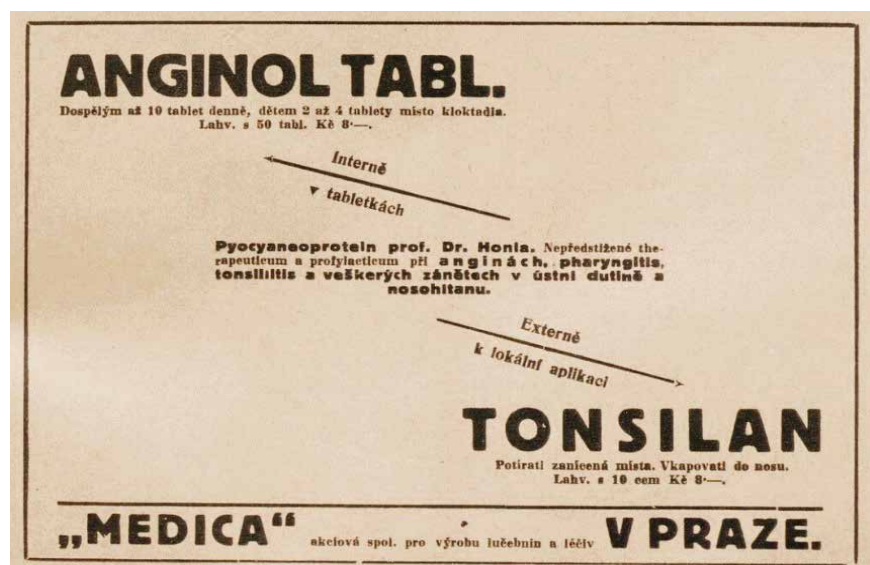
Probrala jsem se ze vzpomínek a uviděla pana doktora, jak si nasazuje gumové rukavice a na hrudník mi patlá nesolené sádlo. Přikryl to igelitem a zahříval fénem. Předtím namazal dva krajíce chleba se škvarkama, osolil je a jednou rukou foukal a druhou baštil. Na mě čekal krajíc, až bude hotov.

„Připadám si jako v nebi!“ neudržela jsem se.

Protože Velikonoce nebyly daleko, asi jsem pana doktora tím nebem inspirovala k vyprávění o jeho dětství. Na Velký pátek pročetli s babičkou Erbenovy příběhy a postili se. Když se domodlili, povídal, že dodnes neví, jak to babička udělala, že začaly padat od stropu bonbony.

Nemohu zapomenout, tři roky jsem už nezakašlala. Kdykoliv odcházím doma ze zdravotního střediska, ať tam jdu s čímkoliv, připadám si silně ošizená.

A to už mi zůstane.



ANGINOL – PRVNÍ ČESKÉ ANTIBIOTIKUM

Málokdo ví, že v českých zemích existovalo již na přelomu 19. a 20. století antibiotikum, dávno před Flemingovým objevem penicilinu. Lék Anginol firma Medica („akciová továrna lučebnin a léčiv“) vyráběla již od svého založení v roce 1911. Původně se uvažovalo o spreji jako o lékové formě, ale protože takto se obtížně a nepřesně dávkoval, MUDr. Ivan Honl vypracoval předpis na výrobu jiné lékové formy – tablet. A takto začal být Anginol Medica vyráběn. **Byl také lidově označován jako Honlovy anginolky.**

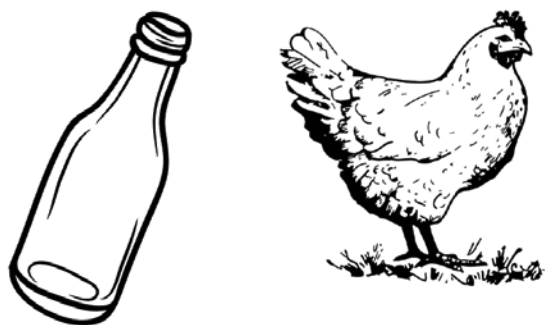
PŘÍBĚHY Z PĚTI SLOV

Tereza Jechová

Trénovat paměť lze mnoha zábavnými způsoby a jedním z nich je kreativní práce s textem. Tentokrát jsme s paní Magdalenou, Janou a Emilkou sestavovaly krátké **příběhy z pěti předem určených slov: lahev, vlak, slepice, kominík a opona**.

U vymýšlení originálních zápletek jsme se výborně bavily a klientky velice potěšil můj návrh, abychom se o výsledek jejich práce podělily se čtenáři Listů z Domova a třeba je inspirovaly k vlastním pokusům sestavit „pětislovný“ příběh.

Stalo se to na vystoupení ochotníků – zvedla se opona a objevil se kominík s lahví piva v ruce. Slyšeli jsme pískat vlak, a protože jsme měli jet na venkov, slyšeli jsme kdákat slepice.



Dnes pojedeme vlakem do Berouna do divadla, protože tam v divadle mají krásnou oponu. Vezmeme si s sebou lahev minerálky, abychom neměli žízeň. Při naší cestě jsme viděli kominíka, jak honí po dvoře slepici.

Kominík stojí ve vlaku,
má láhev u boku.
Slepici veze s sebou,
vše je za oponou.



JSEM DOBROVOLNICE

Michaela Mairichová

Ano, k mnohým charakteristikám mé osoby v předloňském roce přibyla ještě další a to, že jsem se stala dobrovolnicí v domově pro seniory v Pyšelích. Pro někoho věc zcela nicotná, nehodná většího zájmu, ale pro mne to byl velký životní krok.

Nejsem nesmělá, to rozhodně ne, a v rámci Pyšel, kam jsme se s manželem odstěhovali z Prahy a vychováváme zde naše dva syny, jsem byla vždycky aktivní, ale do budovy starého zámku, kde sídlí Domov pro seniory Chodov, se mi, a nutno podotknout, že nikomu z Pyšel, nedařilo proniknout. Ale přišly změny a nová paní ředitelka otevřela dveře Domova pro dobrovolníky. Pro pyšelský Domov věc zcela nová a neznámá, a pro nás, které jsme se přihlásily, taktéž. Zpětně jsem vděčná za školení, které předcházelo našemu začátku, protože i když máte nejlepší úmysly, tak realita je zcela jiná a vy se musíte naučit spoustu věcí a dávat na spoustu věcí pozor. Například, když ochotně pomůžete klientce vyndat jogurt z lednice, ale vzápětí se dozvíte, že je paní diabetička a ten den již jogurt měla, a tak si další vzít nemůže. Prostě se musíte naučit, že pomáhat znamená i vědět.

Přiznám se, že jsem měla obavy, jak naše pomoc bude vypadat, jak nás klienti přijmou a jak nás přijmou pracovníci Domova. Nebudou na nás koukat jako na paničky, které neví, co s volným časem, a tak si chodí vylepšovat svůj profil do Domova? Ano, i tento názor jsem zaslechla, ale nikoliv od zaměstnanců, ale lidí z mého okolí. Předsudky budou součástí lidského myšlení a nemá cenu s nimi bojovat.

Ale zpátky k obavám. Rychle pominuly. Ten čas, který strávíte u stolu s lidmi, kteří mají za sebou své aktivní životy a vyprávějí vám své příběhy nebo vás prostě chytanou za ruku a stačí jim, že tam s nimi prostě jste, je nenahraditelný. Možná je to klišé, ale ve chvíli, kdy stavíte své problémy vůči celoživotním zkušenostem, si uvědomíte často jejich malost. Tváří v tvář stáří lehce rozeznáte, co je v životě důležité a co je zbytečné pachtění. Každé setkání je jiné, protože každý den je pro klienty Domova jiný. Někdy jim není dobře, někdy se jim chce spát nebo nemají chuť se s vámi sejit. I na tohle vás školení připraví a vy musíte být trpěliví. Není to o vás, ale o nich. S podivem je, jak lehce to lze přijmout. Pro zdejší klienty už neexistuje spěch, honba za čímkoliv, čas tu plyne pomalu.

Bez nadsázky musím říct, že jsem v Domově našla vnitřní klid, a jsem vděčná, že jsem našla před dvěma lety dostatek odvahy a na výzvu Domova odpověděla.

BABIČČINA BÁBOVKA

Blanka Mottlová

Moje babička Antonie byla v mládí kuchařkou v bohaté rodině ve Vídni. Vařila báječně. Z jejího receptáře i plíčky na smetaně byly božskou krmí – to hovoří samo za sebe. Babiččina svíčková nemá dodnes konkurenci, stejně jakobramboráky, nebo chcete-licmunda na okrajích s křupavou krajkou.

Díky její péči jsem nikdy nepronikla do tajů školních jídelen a ani neokusila legendární UHO (univerzální hnědou omáčku). Babička i ze škubánků udělala báseň.

A jak pekla! Ó, to byly dobroty! Mramorovou třenou bábovku z její dílny milovala celá rodina. Pekla ji v masivní litinové formě, která měla nezvyklý, elegantní tvar. Dílky nebyly oblé, ale zdobila je ostrá hrana. Mrzelo mě, že se forma v naší rodině nedochovala.

Jednou v létě jsem při toulání Šumavou narazila na krámk s veteší. Počasí zrovna nepřálo procházkám, a tak jsem se pozvala dál. Páni! Rozhlížela jsem se po policích plných roztodivných věcí, bylo tu všechno možné a možná ještě víc. Prostor mě pohltil a já těkala očima z jednoho předmětu na druhý a nebyla jsem schopná se vynadávat. A pak jsem ji spatřila! Schovávala se uprostřed harampádí a čekala, až ji najdu – babiččina litinová forma na bábovku! Z krámku jsem odcházela se srdcem na obláčku, rukama jsem objímala svůj znovunalezený poklad.

V duchu jsem se omlouvala všem těm předmětům na poličkách. Žádný „krám“ a žádná „veteš“! Jsou to úžasní svědci času a našeho bytí – někdy stačí pohled, dotyk, vůně a kolotoč vzpomínek se roztočí.

Díky, babičko!



ZNÁTE „LANGEROVU STEZKU“?

Přízemní chodby DS Chodov (pracoviště Praha) zdobí mnoho originálních obrazů signovaných nezaměnitelným podpisem Langer. Jejich ucelenou stálou výstavu s názvem *Krajina očima doktora Lange- ra* si spolu s pamětní deskou tohoto významného lékaře můžete prohlédnout ve spojovací chodbě (mezi kaplí a jídelnou), která byla v průběhu let zdomácněle překřtěna na „Langerovu stezku“.

Doc. MUDr. Ladislav Langer, CSc., lékař, vědec, univerzitní pedagog, spisovatel, výtvarník a milovník umění, vyznával výjimečnost života v nekonečných proměnách jeho všednosti. Narodil se v roce 1921 v Modlavě nad Bodvou u Košic na Slovensku. Jeho mládí bylo tragicky poznamenané II. světovou válkou, po jejímž skončení začal studovat na Fakultě všeobecného lékařství UK, kde později přednášel. Po studiích působil v Jihlavě a ve VFN Praha, stal se docentem chirurgie, později kandidátem věd. Podle jeho vlastních slov byla chirurgie jeho celoživotní milenkou a malování dobrým kamarádem, bez nějž by trpěl.



Malování bylo jeho koníčkem už od dětství, rád navštěvoval výstavy, na nich studoval obrazy, zajímaly ho životopisy slavných malířů a jeho vzorem byl malíř Jan Slaviček. Později se stal členem skupiny *Malující lékaři*, s níž se podílel na 26 výstavách a měl i 17 samostatných výstav po celé ČR. Svou poslední výstavu měl přímo v Domově pro seniory Chodov, kde prožil závěr svého života. Zemřel v létě roku 2010 a bohužel nestihl uskutečnit svůj plán na sepsání vzpomínek na svůj život v Domově.

Díla Ladislava Lange- ra zdobí soukromé sbírky v ČR i v zahraničí. Nejbližší mu bylo malování přírody. Jeho nejčastější a nejoblíbenější motivy české krajiny jsou expresivně laděné, s akcentem na náladu oblohy. Na svých plátnech rád zachycoval nejen to, co viděl, ale i co si představoval.

Je nám velikou ctí, že mnohé ze svých děl věnoval Ladislav Langer Domovu pro seniory Chodov a že se z nich můžeme společně těšit.

TORZO STRAŠNICKÉ ZASTÁVKY CHÁTRÁ

Jiří Růžička

Už jsou to víc než 4 roky, co budovatelé moderních zítřků zrušili železniční zastávku Praha-Strašnice společně s tzv. strašnickou tratí, která měla tu smůlu, že byla v zatáčce, a tudíž zdržovala.

Dráha císaře Františka Josefa vedla Strašnicemi od druhé poloviny 19. století. Strašnická zastávka na ní spatřila světlo světa v roce 1906 a do mysli cestujících se vryla především svou přechodovou lávkou. Dne 12. prosince 2020 na ní vlak zastavil naposledy. Zmizely čekárny, troleje a drtivá většina kolejnic. A dál už nic. Slibovaná drážní promenáda v opuštěném koridoru se zatím nekoná a torzo zastávky chátrá, reziví a zarůstá. Tak jsem si aspoň na toto téma zaveršoval:

Strašnická zastávka zažila vladaře,
mašiny pod parou, kurýry s trakařem.

Strašnická zastávka zůstala na ocet,
v samotě prožije zas další Vánoce.

Roky tu jezdily rychlíky, lokálky,
luftáci na chaty, vojáci do války.

Brzdila dopravu, tak míří ke skonu,
je za ni náhrada ze skla a betonu.

Doba však zrychlila, komfort jde na dračku,
tak z trati museli vyřadit zatáčku.

Strašnická zastávka přežila pohromy,
až na tu poslední. Vždycky mě ohromí,

A s ní i zastávku, která ji zdobila.
Moderní doba tak tu starou dobila.

že kvůli zatáčce zarůstá, rezaví,
ve jménu pokroku zpívejme c'est la vie.



TAJEMSTVÍ RECEPTŮ ANEB CO BUDE DOBRÉHO

Na základě vašich připomínek ze setkání s klienty Domova vznikla tato rubrika, ve které vás blíže seznamujeme s pokrmy, které jsou pravidelně zařazovány do jídelního lístku Domova. Jestli máte tip, o jakém jídle byste si chtěli přečíst příště, neváhejte se o něj podělit s redakcí časopisu, rádi jej do rubriky zařadíme. Své podněty nám můžete předat při jednom z dalších setkání, na které jsou zváni všichni, kdo mají zájem se zúčastnit, nebo prostřednictvím aktivizačních pracovníků či pečovatелů.

PÁRKY S HRACHOVOU KAŠÍ

Za zemi původu párků je označováno Německo, konkrétně Frankfurt nad Mohanem, kde podle záznamů kronikáře Achilla Augusta Lersnera byly párky prodávány již v roce 1487. Podle tamních cechovních pravidel se k jejich výrobě používalo libové maso z boku (brato), které dalo výrobku jméno bratwurst.

Párek (dříve často nazýván uzenka) je druh uzeniny, připravuje se z jemně mletého masa (vepřového, drůbežího, telecího nebo hovězího), dochuceného solí, pepřem a dalšími typy koření podle regionálních zvyklostí i konkrétní příchutě, např. paprikové, chilli či sýrové. Tato masová směs, často s přídavkem mouky a dalších přísad, je narážena do střívka s průměrem obvykle 1 cm a přetáčena na délku 10–20 centimetrů po dvojicích, které daly výrobku český název (párek označoval 1 pár nožiček, tedy 2 kusy). Moderní průmyslová výroba vyrábí párky v souvislém pletenci, čímž původní název ztratil své opodstatnění. Jestliže někdo dává přednost bezmasé stravě, najde v obchodech různé rostlinné varianty párků, nejčastěji vyrobené ze sóji nebo hrachového proteinu.



Hrachová kaše je klasický staročeský pokrm, který přetrval až do současné české kuchyně.

Kaše je připravována vařením hrachu ve vodě a k její přípravě lze použít hrách zelený i žlutý, nejčastěji sušený, ovšem lze použít i mražený nebo čerstvý. Sušený zelený hrách je potřeba před vařením namočit na alespoň 4–6 hodin, čímž se výrazně zkrátí doba vaření, žlutý hrách se namáčet nemusí. Uvařený hrách se několik minut před dovařením osolí, slije, prolisuje nebo rozmixuje a slitou vodou se naředí do požadované konzistence. Na závěr lze podle chuti přimíchat na tuku osmaženou cibulku, mléko, máslo, smetanu, česnek nebo majoránku. Ke kaši, která se nejčastěji podává jako příloha k uzeninám, se výborně hodí kyselá okurka. V některých krajích je zvykem k hrachové kaši přikusovat krajíc chleba.

KOPROVÁ OMÁČKA

Koprovou omáčku v podobě, na kterou jsme zvyklí, žádný jiný národ nezná. Ve většině zemí sice koprová omáčka existuje, avšak nevaří se, ale podává se zastudena. Například Italové podávají koprovou omáčku salsa di aneto k vařenému nebo uzenému lososovi a Francouzi do své la sauce d'aneth kopr uvaří, ale pak ho nechají vystydnout, rozmixují a vmíchají do směsi ze speciální zakysané smetany a dalších přísad.

Dalo by se říci, že koprová omáčka nenechá nikoho chladným – jedni ji milují a druzí ji odmítají, byť jen ochutnat. Svě zaryté příznivce má koprová omáčka podávaná s vejcem a bramborami i druhá varianta servírování s hovězím masem a knedlíky. Základními surovinami pro přípravu omáčky je jemně nasekaný čerstvý nebo nakládaný kopr, sladká smetana, bílá jíška, mléko, studený vývar, ocet, pepř, sůl a cukr.



Kopr nejen krásně voní a dobře chutná, ale dokonce léčí! Podporuje totiž tvorbu žaludečních šťáv, zlepšuje trávení, působí proti nadýmání, zmírňuje křeče ve střevěch a žaludku a dodává chuť k jídlu. Tato bylinka působí i protizánětlivě a má čisticí účinky, a to jak na střeva, tak i na močové cesty a ledviny. Dále pomáhá při nespavosti, bolesti hlavy a psychickém vypětí.



SMAŽENÝ HERMELÍN

Hermelín je sýr s výraznou, lehce slanou chutí, jemným houbovým aroma a prozralým krémovým jádrem. Na Hermelínu si pochutnáte jen tak, dá se také naložit, upravit na grilu, pánvi nebo v troubě.

První silně aromatické sýry vyrobilo v sýrárně v Hesově na Vysočině mlékařské družstvo Pribina v roce 1923. Sýry s bílou plísní na povrchu se od originálních francouzských camembertů ale lišily: zatímco francouzský camembert je vyrobený z čerstvého mléka, pro Hermelín použili sýraři z Vysočiny pasterované mléko a také jiný druh plísně. Původní recepturu upravili tak, aby chuť víc vyhovovala tuzemským spotřebitelům.

Název Hermelín vznikl až v polovině 20. století, inspirací byla bílá plíseň, připomínající kožešinu královského pláště z bílých kůží hranostajů. Od roku 1946 má název svůj patent a postupně se stal označením pro celou kategorii sýrové kultury. Dnes hermelíny vyrábí hned lékáren, ale originální Hermelín se dodnes vyrábí na stejném místě – v mlékárně Pribina v Hesově u Přibyslavi.



ŽVOT JE KRÁSNÝ

Kreslí a píše Magdalena Ziková

Každý z nás si s sebou z dětství nese svoje krásné, ale i méně krásné, nebo dokonce ohavné nesmysly a nesmysličky. Pohádkář to má jednodušší, protože jak všichni víme, pohádky končí vždycky dobře. Cestou ovšem můžeme potkat i nejrůznější příšery – jako dráčky, draky, čarodějnice na koštěti i bez, ale i víly, anděly, andílky a archanděly. Pohádkářů se držíme.

Ještě lepší je kombinace pohádkářů s humoristou nebo fantastou. Životem s nimi se prochechtáme, ale potkáme se i s pegasy, múzami a vševědy.

Ale teď komu se vyhněme! Nejhorší jsou fatalisté a hypochondři. Fatalisté proto, protože u nich za všechno může osud, rozhovor

s nimi nejčastěji končí slovy: „Já to věděl předem, já to říkal, proč jen mám vždycky pravdu!“ Zarputilí hypochondři nikdy neuvěří ani vám, ani lékaři, že jsou zcela zdraví. A když, tak tvrdí, že už teď cítí příznaky některé z nejhorších chorob.

Ale stejně s námi se všemi nejvíc zamává láska.

A to platí pro obě pohlaví. Ani se nenadějeme a máme doma pohádkáře, humoristy, fantasy, ale bohužel i hypochondry. Láska je mocná čarodějka, jak praví staré přísloví. Tady ani rozum nic nezmůže.

Ale přesto je život krásný. Užijeme si ho tedy!



Magda Ziková

CO SE SKRÝVÁ V HODINOVÉ VĚŽI

V rozhovoru s architektem Janem Línkem (na str. 10) vám jistě neunikla zmínka o snítce jmelí, kterou v době adventu zavěsil pro štěstí do tehdy nedostavěné hodinové věže DS Chodov. **V loňském roce jsme na jeho milý projev souznění s Domovem navázali a započali novou tradici, při které paní ředitelka Ilona Veselá na 1. adventní neděli pověsila do hodinové věže jmelí s osobním přáním pro rok 2025, které zní „Pro klid a mír“.**

Kdyby vás zajímalo, zda jsme pátrali po pozůstatcích původní snítky jmelí od pana architekta Líška, věřte, že ano, ale po tolika letech po ní už nezbyly žádné stopy.

Další, tentokrát technickou zajímavostí ukrytou ve věži je původní hodinový stroj s kyvadlem, který odměřuje přesný čas zobrazený na hodinovém ciferníku nad vchodem do Domova. Byl vyroben v podniku OPP Vyškov, který navázal na tradici

firmy Dvořák, pod jejíž značkou se hodiny ve Vyškově vyráběly již od roku 1900. Od roku 1990 pracovníci OPP Vyškov pokračují v hodinářském řemesle ve firmě Věžní hodiny Valla, která stejně jako DS Chodov letos slaví 35. výročí svého vzniku.





Šéfredaktorka: Kateřina Svobodová, DiS.

Redakční rada:

Mgr. Bc. Ilona Veselá

Ing. Bc. Jaroslava Slivoňová

Vydal: Domov pro seniory Chodov

Adresa: Donovalská 2222/31, Praha 4

Tisk: BossCan Reprstudio s.r.o.

Praha 2025

www.seniordomov.cz



M 1:520



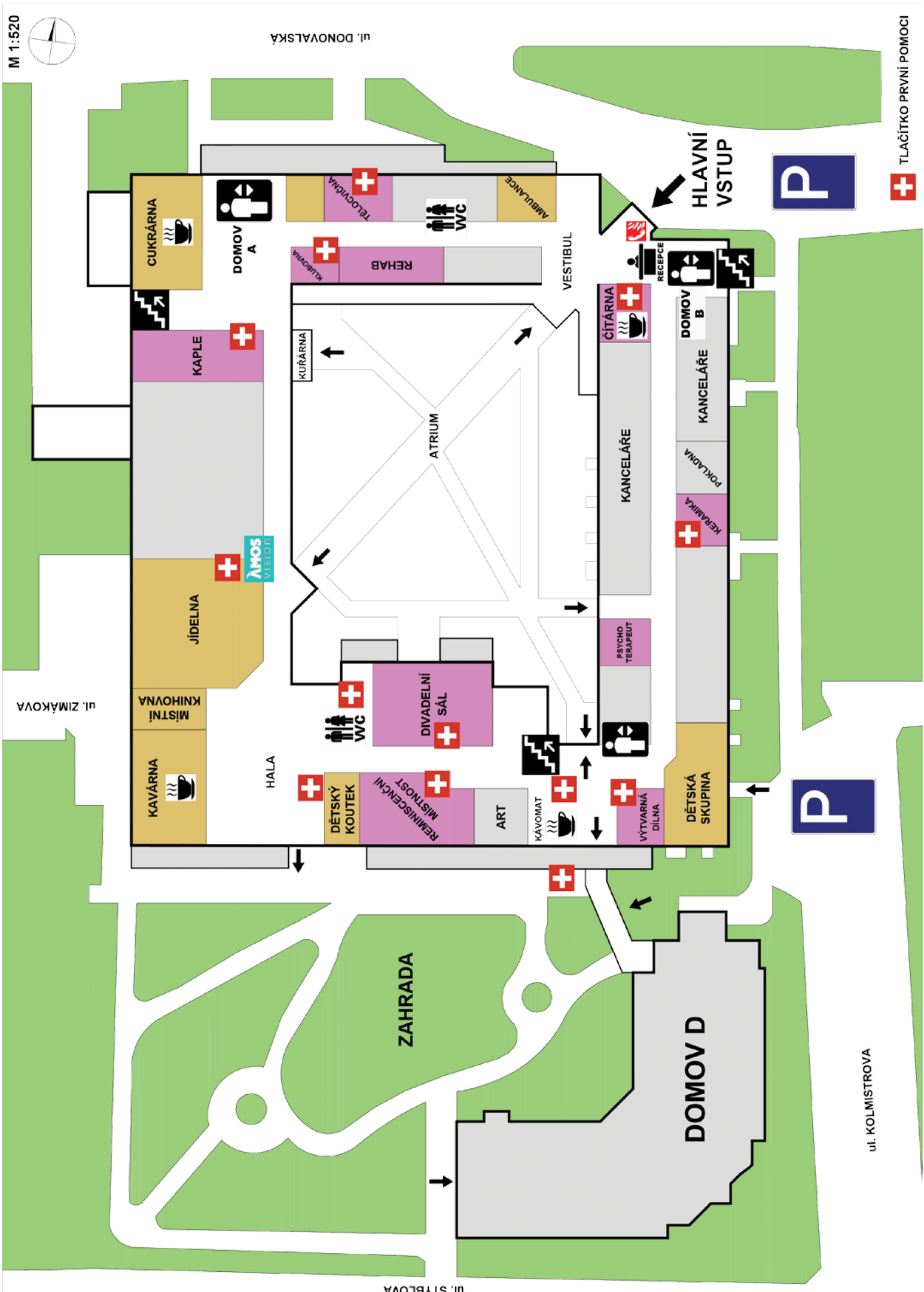
UL. DONOVALSKÁ

UL. ZIMÁKOVA

UL. STYBLOVA

UL. KOLMISTROVA

TLAČÍTKO PRVNÍ POMOCI



P

P

HLAVNÍ VSTUP

DOMOV A

DOMOV B

DOMOV D

ATRIUM

ZAHRADA

HALA

CUKRARNA

JIDELNA

KAVARNA

MÍSTNÍ KNIHOVNA

KAPLE

KURÁRNA

KLUBOVNA

REHAB

DIVADELNÍ SÁL

REMISGENČNÍ MÍSTNOST

ART

KÁVOVÝ MAT

VÝTVARNÁ DÍLNA

PSYCHO TERAPEUT

ČÍTARNA

KANCELÁŘE

KANCELÁŘE

POKLADNA

KERAMIKA

DĚTSKÁ SKUPINA

RECEPCE

VESTIBUL

WC

WC

WC

WC

WC

WC

AMBULANCE

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA

TELEFONNA