

LEDEN-ÚNOR 2026 | ČÍSLO 01

LISTY Z DOMOVA

časopis pro klienty a příznivce Domova pro seniory Chodov



Milí obyvatelé Domova, vážení příznivci a podporovatelé,

když jsem dostala nabídku napsat úvodník do časopisu Listy z Domova a krátce se v něm představit, měla jsem trému, ale také radost. Nejsem žádný spisovatel, tak doufám, že nic nepokazím a že se mi podaří sepsat pár milých a snad i zábavných řádků.

Začnu od začátku, tedy tím, že jsem se narodila na Slovensku v Prievdzi, což je město v Trenčínském kraji. Do Prahy jsem přijela po studiu, před necelými 8 lety a líbí se mi tu tak moc, že bych zde už chtěla zůstat.

Když se někdo chce představit, vždycky zmíní své koníčky, tak se budu tohoto pravidla držet i já a napíšu hned dvě věci, které mne nejvíc baví. Je to cestování, a hlavně můj pes Tazz. Jméno jsem mu vybrala podle své oblíbené postavičky z animovaného filmu. Stejně jako jeho kreslená předloha je totiž neposedný, divoký a také roztomilý. Vzala jsem si ho z útulku, kam se dostal ze slovenské romské osady, a od té doby jsme nerozlučná dvojka, což můžete vidět i na fotce, která vznikla na jednom z našich mnoha výletů.

V Domově pracuji jako finanční referentka a moji kancelář najdete v přízemí, v administrativní části, hned vedle pokladny. Můžete se za mnou zastavit, kdykoli se budete chtít na něco zeptat ohledně vyúčtování, a také mám na starost zástup paní pokladní v době její nepřítomnosti.

Moc se těším na to, že se spolu budeme potkávat, protože práce pro vás a s vámi je



přesně to, co mne profesně baví, a na každý den v Domově se upřímně těším.

Věřím, že vy to máte stejně, a přeji vám, aby vás tento pocit neopustil minimálně celý tento rok!

Romana Neméthová
Finanční referentka

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
- 9. 2. Věra Němcová
- 11. 2. Jiří Buřič
- 13. 2. Marija Slavíková
- 13. 2. Jana Suchá
- 16. 2. Vlastimila Krutílková
- 16. 2. Anita Trenková
- 17. 2. Zdeňka Šípková
- 17. 2. Jana Koutníková
- 19. 2. Marie Procházková, Ing.
- 20. 2. Alžběta Školoutová
- 21. 2. Marie Drsová
- 22. 2. Miloš Barták
- 22. 2. Alexandra Cardová
- 22. 2. Svatava Forstová
- 22. 2. František Kropáček
- 23. 2. František Koudele
- 24. 2. Marta Šimáková
- 25. 2. Jiřina Kociánová
- 25. 2. Jiří Kubš, Ing.
- 26. 2. Libuše Bílá
- 27. 2. Josefa Šilhanová
- 27. 2. Jiří Šteker
- 28. 2. Zdeněk Hubka, Ing.
- 29. 2. Zita Beznosková
- 29. 2. Václav Kašpar, Mgr.

Březen

- 2. 3. Milan Autengruber
- 4. 3. Alena Řípková
- 5. 3. Bohuslav Halberstadt, Ing.
- 5. 3. Petr Vondrák
- 8. 3. Irena Boubelíková
- 10. 3. Marie Havlová
- 10. 3. Jaroslava Jeníčková
- 13. 3. Eva Abušinová
- 14. 3. Marta Dvořáková
- 14. 3. František Filandr
- 17. 3. Vlastimila Bartůňková
- 17. 3. Radmila Bozděchová
- 18. 3. Otto Musil
- 19. 3. Josefka Zapletalová
- 21. 3. František Ševčák
- 22. 3. Alena Horáčková
- 23. 3. Miluše Tvarohová
- 29. 3. Miroslava Zumrová
- 30. 3. Ludmila Hanáková
- 30. 3. Vilemína Koliandrová
- 30. 3. Drahuše Picková
- 30. 3. Jaroslav Vintr
- 31. 3. František Provod



Víťame nové obyvatele

Listopad

Jiří Čapek
Eva Kvapilová



Prosinec

Miloslav Lízner
Peter Čala, pplk. v. v.
Hana Pištěková
Jana Suchá
Jaroslava Krbušková
Petr Vykoukal, PeaDr.
František Carda
Alexandra Cardová
Marie Sahánková
Marta Chvojková
Miroslav Lehovec
Miroslav Fizér

Leden

Anna Bradáčová
Zdeněk Volf
Jiří Buřič
Marie Buřičová
Věra Temlová
Marie Pacíková
Marie Beutlerová
Stanislav Franc
Pavla Soukupová
Jiří Teml
František Mottl
Pavel Šebek
Maria Vašíčková

SDÍLEJTE S NÁMI SVŮJ TALENT, KONÍČKY NEBO I ZAJÍMAVÉ TIPY!

Nadšení a chuť zapojit se do tvorby kulturního a společenského programu, se v Domově meze nekladou, proto neváhejte a podělte se s námi i s vděčnými posluchači a diváky o svůj um, koníčky, vědomosti či cestovatelské zážitky! K dispozici máme prostorný divadelní sál s profesionálním ozvučením, promítacím plátnem a projektorem, společenskou halu, galerijní chodbu či obě zahrady a rádi poskytneme organizační součinnost. Jestliže víte o někom, koho by naše nabídka mohla zaujmout, prosíme o její sdílení.

Zapojit se samozřejmě můžete i tipem na interpreta nebo zajímavou osobnost, které byste rádi viděli v Domově vystupovat nebo usednout do křesla pro hosta, případně návrhem na zajímavé téma přednášky nebo volnočasové aktivity. Nemůžeme slíbit, že budeme schopni vše zrealizovat, ale



rozhodně se velice rádi inspirujeme.

Své návrhy můžete sepsat a vhodit do kterékoli schránky důvěry, případně do schránky před kanceláří pracovníků úseku ART nebo jim je přímo sdělit – předem děkujeme!

Rozloučili jsme se

Listopad

Bohumila Vodičková
Miluška Chlapcová
Jaroslava Babková
Karin Karausová
Anna Fattahová, MUDr.
František Mezei
Helena Hájková
Jana Filípková

Prosinec

Miroslav Fizér
Vladimír Kroupa, Ing.
Božena Menšíková
Danuše Černá
Jaroslav Bendl
Jiří Kolovrat, RNDr.
Milada Kotačková
Marie Vašíčková
Eva Mokrycká
Milada Študentová
Jana Mužíková

Leden

Eva Makovcová
Jaroslava Záhorovská
Mária Štemberová
Věra Fliegerová
Alena Krutská
Jiří Zadražil, Ing.
Jitka Vytásková



KAŽDÝ DEN HRAJEME NA PŘÁNÍ

Připomínáme, že stále platí možnost nechat zahrát písničku na přání, ať již sobě pro radost, nebo se vzkazem či věnováním někomu, koho chcete potěšit. Vaše hudební přání rádi splníme na závěr každodenního rozhlasového hlášení v 11 hod. Písničky si můžete objednat u pracovníků úseku ART – už teď se těšíme na váš hudební výběr!

OTEVÍRACÍ DOBA KAVÁRNY A CUKRÁRNY

CUKRÁRNA BÍLÁ VRÁNA

Od pondělí do soboty v čase 13–18 hod., neděle zavřeno.

KAVÁRNA BÍLÁ VRÁNA V HALE DOMOVA

Od úterý do neděle v čase 13–16:30 hod., pondělí zavřeno.



VÝZNAMNÉ OCENĚNÍ ZA PROFESNÍ PŘÍNOS

Na špičkové kvalitě péče a maximálním pohodlí obyvatel DS Chodov se podílí řada pracovníků. Některé z nich denně potkáváme, známe jménem nebo jen od vidění, ale mnozí z nich působí na pracovištích, kterými běžně neprocházíme, a možná si ani neuvědomujeme, jak moc je jejich práce důležitá a nepostradatelná.

Jedním z takových míst je prádelna Domova. Vede ji se svou pověstnou rázností, spravedlností a profesionalitou paní Romana Řezníčková, která má na jejím efektivním fungování klíčový podíl.

Jako uznání a poděkování za svůj profesní přínos byla paní Řezníčková nominována ředitelkou DS Chodov Ilonou Veselou na ocenění vybraných pracovníků z příspěvkových organizací hl. m. Prahy. Toto ocenění bylo uděleno letos poprvé v historii, ceremoniál proběhl ve slavnostních prostorách rezidence primátora hl. m. Prahy.

Těší nás, že jsme při tomto významném okamžiku mohli být a spolu s náměstkyní primátora paní Alexandrou Udženijou a plným sálem zástupců dalších organizací paní Řezníčkové poděkovat a ocenit, jak velkým přínosem pro celý Domov je, a to už 34 let!

Po oficiálním poděkování v rezidenci primátora následovaly samozřejmě ještě gratulace a poděkování „doma“ v Domově, které byly neméně radostné a upřímné. Tým prádelny dokonce paní Řezníčkové složil básničku, o kterou se s vámi, s jejím svolením, rádi podělíme!

K výročí 34 let

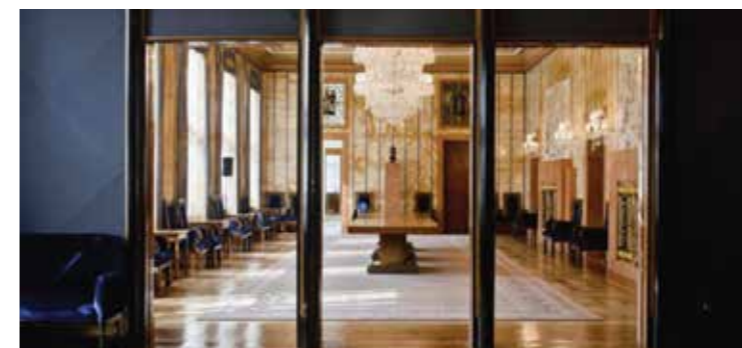
Tak už je rok 2026
v prádelně jste 34 let.
Prádelna se změnila,
od dob, kdy jste pařila.
Je tu samá suška, pračka,
ale pro Vás je to hračka.
Do dalšího výročí,
přejeme Vám vykročit,
pravou nohou ladně,
hodnotíme kladně!

Vaše prادلenky



Rezidence primátora hlavního města Prahy byla zřízena v nové budově Ústřední knihovny města Prahy, kterou postavila v letech 1925–1928 Pražská městská spořitelna jako jubilejní dar hlavnímu městu při příležitosti 60. výročí svého trvání a na počest 10. výročí Československé republiky.

Primátorská rezidence zaujímá celé první a druhé patro průčelního traktu knihovny. Vstupuje se do ní vlastním vchodem z nároží Platněřské a Žatecké ulice, do prvního patra byly umístěny reprezentační a přijímací místnosti, do druhého patra vlastní soukromý byt primátora, soukromá pracovna a tři apartmá pro primátorovy hosty.



Z primátorů novou úřední rezidenci skutečně obýval pouze Karel Baxa (ve funkci v letech 1919–1937). Všichni další primátoři až do současné doby ji užívali pouze formálně a sloužila pravidelně k ubytování oficiálních zahraničních návštěv a zejména k protokolárním a reprezentačním účelům.

Vážení čtenáři,

uplynuly dva měsíce od chvíle, kdy jsme prožívali vánoční svátky, které jsme s nadšením připravovali. Příjemně nás strhlo i nadšení našich pečovatelek a ostatních pracovníků. Někteří z nás, zde Vánoce trávili poprvé a někteří už průběh vánočních svátků zde v Domově znali.

Vyzdobení našich pokojů bylo velmi krásné, mnohým připomínalo domov a my – starší dorostenci – jsme se s radostí zúčastnili. Společenská místnost příchodem Vánoc přímo dýchala. Nazdobený vánoční stromeček a všechny prostory voněly Vánoce.

Naše pečovatelky připravily cukroví a my jsme se podle možností zapojili.

Vánoční výzdoba pokojů a jídelny, napečené cukroví, studená kuchyně... vše vyzařovalo velké nadšení a pracovitost všech pracovníků, ale i obyvatel našeho domova pro seniory a kamarádství bylo znát.

S netrpělivostí jsme na večírku očekávali příchod paní ředitelky a dalších našich pracovníků. Paní ředitelka k nám velmi příjemně promluvila a popřála hezké prožití vánočních svátků a veselé uvítání nového roku 2026. Mile k nám promluvili i ostatní pracovníci domova.

Tímto bych ráda poděkovala celému týmu



patra A3, a to nejen za organizaci vánočního posezení. Největší díky patří koordinátorce patra, paní Vladce, která má přehled a vždy mi ochotně pomůže a poradí.

Paní Táně a Báře děkuji za skvěle připravené pohoštění a samozřejmě i všem ostatním – Petře, Márii, Irence a mužským posílám Lubošovi a Martinovi, za jejich úsměvy a vlídná slova, za to, jakou všichni do jednoho dokážou udělat příjemnou atmosféru.

Nesmím zapomenout ani na zdravotní sestřičky Hanku, Radku a Veroniku, ani na ty ostatní, kteří dochází z jiných pater za jejich profesionální přístup.

Bez vás bychom se tu necítili jako doma.

Anna Pecharová

LETOŠNÍ ROK NECHTE KOŇOVI!

Na otázku: „Jaký máme letos rok?“ by většina z nás nechápavě odpověděla, že je to přece jasné – rok 2026! Avšak to není všechno, každý rok má přiřazeno mnoho přívlastků a významů, ať už z pohledu čínského horoskopu, numerologie, nebo třeba prohlášení různých světových organizací. Můžeme jim věřit nebo ne, nechat se ovlivnit či překvapit, ale v každém případě stojí za to si přečíst pár zajímavostí, které vám budeme postupně přinášet v jednotlivých číslech časopisu *Listy z Domova*.



Začneme čínským horoskopem, protože právě na 17. 2. připadá čínský Nový rok, nejvýznamnější tradiční svátek v Číně, který se slaví nejen tam, ale i v dalších zemích s čínskou komunitou, Českou republiku nevyjímaje. Rok 2026 bude podle tohoto horoskopu rokem ohnivého koně, který je jednou z nejvýraznějších kombinací čínského zodiaku a letos se vrátí po šedesáti letech.

V Číně se věří, že chlapci narození v tomto znamení jsou mužní a krásní. Rodiče se snaží se všech sil nasměrovat plození a poté i rození svých potomků na výjimečně příznivý rok ohivého koně. V čínské tradici je kůň symbolem svobody, nezávislosti, pohybu a vnitřní síly. Spojení s elementem ohně přináší dynamiku, vášně, ale i nestálost.

V roce 2026 se tyto vlastnosti dostávají do popředí pro nás všechny, neúnavná energie koně prostupuje celým rokem. Nenechá nás přešlapovat, nutí nás jednat, rozhodovat se, jít za tím, co má smysl.

Jste kůň? Blahopřejeme!

Kdo se narodí ve znamení koně, bývá podle čínské tradice odvážný, cílevědomý a svobodný a okouzluje.

Znamení čínského horoskopu určuje rok narození. Ve znamení koně jste se mohli narodit v letech: 2026, 2014, 2002, 1990, 1978, 1966, 1954, 1942, 1930, 1918.

PROMĚNY PŘÍRODY

píše a kreslí J. Š.

Příroda se probouzela ze zimního spánku, bílá pokrývka mizela pod slunečními paprsky, které rozpouštěly i ledové škráloupy na tůňkách, co se utvořily v meandrech potoka. Zase se v něm objeví pstruzi, a bude se ozývat kuňkání žab.

Na stromech a keřích vyraší pupeny, louky kolem dostanou zelený koberec, který záhy rozkvetne spoustou lučního kvítí.

Břehy potoka budou lemovat záplavy pomněnek, modrých jako obloha, a zlaté květy blatouchů.

Vzduch bude vonět svěžestí a příslibem, že pole osetá obilím za nějaký čas zezlátnou. Vše kolem bude provázet zpěv ptactva. Březové hájky zavoní konvalinkami, lesy jahodami a malinami. Budou se modrat borůvky a černat ostružiny, místy se v mechu objeví hnědé hlavičky hříbků, a další dary lesa.

Nastane nádherná doba léta. Pokvete a zavoní vřes, úvozovou lesní cestu budou krášlit rozkvetlé lupiny – vlčí bob. Na palouk pod lesem srna vyvede své mládě na pastvu. Nad lesem zakrouží káně a ozve se hlas sojky.

Bud' pozdraveno léto, kdy všechno kvete, zpívá a příroda vydává své dary v podobě obilí, ovoce a lesních plodů.

Ale pojednou se příroda začíná měnit. Začíná foukat ze strnišť, zeleň stromů a keřů se zabarvuje od žluté přes zlatohnědou až do ruda. Trávu pokrývá spadané listí.

Obloha, dříve modrá, plná slunce, je náhle šedá, plná mraků, přes které se sluneční paprsky ztěžka prodírají. Malé pavučinky na keřích jsou pokryté jemnými kapkami rosy, které se třpytí jako skleněné perličky. Začíná se ohlašovat blížící se podzim.

Pod širým nebem občas přelétne hejno ptactva a divokých hus, které odlétají přezimovat na jih, aby se s příštím jarem vrátily zpět. Na jejich cestě je provází vítr a pouštění draci.

Za čas krajinu pokryje opět bílá sněhová pokrývka, příroda se uloží k odpočinku, aby nás v příštím jaru zase přivítala svou zářivě rozkvetlou krásou.



MRAZIVÉ KOUZLENÍ MATKY PŘÍRODY

Na barvitě vykreslení proměn přírody navážeme pomyslným nahlédnutím do skrytých tajů zimní krajiny, která se možná zdá tichá a neměnná, ale ve skutečnosti se v ní odehrává mnoho zajímavého. Průvodci nám při tom budou odborníci z Botanické zahrady Praha, kteří jsou autory poutavého textu.

Určitě jste zaznamenali, že někteří živočichové z našeho okolí se s příchodem chladnějších dnů přesouvají do teplejších míst, vyhledávají útočiště vhodná k zimnímu spánku nebo hibernaci. Co je k tomu vede? Hlavním důvodem je nedostatek potravy, jak živočišné, tak i rostlinné, a samozřejmě i pokles teplot a zkracující se délka dne.

Rostliny patří mezi organismy závislé na vnějších zdrojích tepla. Neumí se, jako například včely, shromažďovat v chomáčích a udržovat v teplotách nad nulou, ani se nemohou zvednout a přesunout někam do úkrytu. Na zimu se však mohou připravovat a přečkávat ji rozmanitými způsoby. Pojdme se společně podívat na to, jak se se zimou vyrovnávají naše stromy. Co je v zimě ohrožuje nejvíce? Překvapivě to není mráz, ale nedostatek dostupné vody, tedy sucho.

U listnatých stromů je základem přežití důsledné zbavení se všeho, co by jim mohlo překážet, z čeho by se mohla zbytečně voda odpařovat. Zelené barvivo v listech se před opadem rozloží na využitelné látky, ty rostlina přesune do kořenů a bude z nich čerpat po dobu vegetačního klidu. V listech tak zůstanou pouze žlutá a červená barviva, která v průběhu jara a léta většinou nevidíme.

Jehličnaté stromy mají výhodu v tom, že plocha jehlic, ze které se může odpařovat voda, je mnohem menší, pokožka silnější, a ještě



navíc opatřená voskovou vrstvičkou. Proto si s výjimkou opadavého modřínu mohou dovolit mít jehlice po celou zimu. Za odměnu na jaře nemusí čekat, až jim z pupenů vyraší listy, a mohou zachytávat i ty nejčasnější sluneční paprsky.

Stromy musí také zajistit, aby jim nezmrzla míza, protože ledové krystalky by rostlinné buňky poškodily tak, že by je doslova roztrhaly na kusy. Řešení je docela jednoduché: zvýšení koncentrace sacharidů v nitrobuňčné tekutině sníží její bod tuhnutí, a tím vydrží déle kapalná. V podstatě se tedy jedná o biologickou verzi nemrznoucí kapaliny. Úžasné!

Až tedy budete procházet zimní zahradou, pamatujte na to, že stromy kolem vás udělaly všechno pro to, abyste se mohli po celý rok radovat z jejich krásy a přítomnosti.

Zdroj: www.botanicka.cz

BÍLÉ STÁŘÍ ANEB SENIOREM V ZEMÍCH SNĚHU A LEDU

Kateřina Svobodová

Dalším tématem na vaše přání je život seniorů ve světě – moc děkuji za tak zajímavý výběr! Postupně spolu nahlédneme do různých koutů Země a já doufám, že nás na konci našeho cestovatelského okénka vždy bude hřát vědomí, že „doma je doma a všude dobře, v Domově nejlépe!“.

Přemýšlela jsem, které zemi se věnovat jako první, a snad vlivem stále ještě zimního počasí mi na mysli vytanula Antarktida. Ovšem předpokládala jsem, že tam by se mohli vyskytovat senioři pouze v řadách výzkumníků. Svůj odhad jsem pro jistotu prověřila pátráním na internetu (přiznávám,

že i s vydatnou pomocí umělé inteligence, chcete-li AI) a zjistila jsem, že na vědeckých základnách pracují především lidé v produktivním věku, obvykle od 22 do cca 64 let. Průměrný věk členů expedic se pohybuje kolem 37 let. Avšak mezi turisty, kteří na Antarktidu zamíří, tvoří senioři významnou skupinu a běžně se na expedicích objevují sedmdesátníci a výjimečně i osmdesátníci!

Samozřejmě zde však nenajdeme žádnou civilní infrastrukturu, jako jsou klasická města, obchody nebo zdravotní péče, takže pro zmapování života seniorů musíme po řádcích časopisu Listy z Domova cestovat jinam, konkrétně do 18 000 km vzdáleného Grónska. Mimochodem, jde o jednu z nejdelších možných cest na Zemi, vzhledem k tomu, že se obě místa nacházejí na opačných koncích planety. Let trvající z jedné oblasti do druhé by při průměrné rychlosti dopravního letadla zabral necelých 20 hodin čistého času.



Ilustrační fotografie vytvořená umělou inteligencí

Vítejte v Kalaallit Nunaat!

Grónsko se v místním domorodém jazyce (grónštině) nazývá Kalaallit Nunaat, což v doslovném překladu znamená „Země Gróňanů“. Dánsky se země označuje jako Grønland. Území je autonomní součástí Dánského království. Občan Grónska (grónsky Kalaaleq) je tedy občanem Dánského království. Většina obyvatel jsou etničtí Inuité (Gróňané), kteří se hlásí ke svébytné kultuře.



Když nahlédneme do demografických statistik, zjistíme, že na začátku roku 2025 zde žilo přibližně 10 175 osob ve věku 60 let a více, z celkového počtu 56 tisíc obyvatel. Průměrný věk je přibližně 35,5 roku, ale vzhledem k silným ročníkům ze 60. let 20. století se očekává, že podíl seniorů bude v následujících 20 letech nadále růst.

Ve městech Nuuk (hlavní město), Ilulissat, Upernavik, Sisimiut, Tasiilaq, Qaqortoq, Nanortalik a Narsaq najdeme pobyťová zařízení pro seniory ve formě domů s pečovatelskou službou. Gróňané mají nárok na starobní důchod od 67 let. Jestliže jejich zdravotní stav vyžaduje nepřetržitou pomoc, obec nabídne místo v pečovatelském domě. Pro seniory, kteří si přejí zůstat ve vlastním prostředí, nabízejí města a obce terénní pečovatelskou službu a pomoc v domácnosti. Pobyť v pečovatelských domech i sociální služby jsou z části hrazeny jejich uživateli.

Dostupnost služeb se výrazně liší podle lokality. Mimo hlavní město je problém se zajištěním kvalifikovaného personálu, kterého je ve zdravotních i sociálních službách nedostatek. Zatímco ve větších městech jsou standardem kvalifikované zdravotní sestry, v menších osadách zajišťují péči zdravotní střediska s méně odborným personálem, často využívající telemedicínu pro konzultace se specialisty, tzn. lékař tam není přítomen, ale komunikují spolu telefonem nebo přes videohovor.

Vzhledem k politickým vazbám na Dánsko existuje v Kodani Grónský patientský domov (Det grønlandske Patienthjem). Toto zařízení slouží k ubytování grónských pacientů (včetně seniorů) a jejich příbuzných během léčby v dánských nemocnicích.



JE INUITA ESKYMÁK?

Ano, Inuité jsou nejpočetnější skupinou v rámci širšího označení Eskymáci, které zahrnuje domorodé obyvatele Arktidy (Kanada, Grónsko, Aljaška, Sibiř). Zatímco termín Eskymák používaný v češtině často označuje všechny tyto národy, Inuité (v překladu „Lidé“) preferují vlastní název, přičemž označení Eskymák je v Kanadě a Grónsku považováno za pejorativní (hanlivé).

V PROUDU ČASU

Edita Svobodová

Čas přidal do svých obrátek,
rok 2025 stal se minulostí,
s ohlédnutím nazpátek,
se ujistíme, že máme sil dosti.

Spřádáme nové plány,
naše přání nemají hranice,
výsledky předem nejsou známy,
to pohání nás nejvíce.



PROSINEC U BRONTOSAURŮ: SPOLEČNĚ A S OTEVŘENÝM SRDCEM

Ondřej Turek, hlavní vedoucí

Brontosauři, kteří mají v Domově svou oblíbenou klubovnu, vám nesou noviny o tom, co dělali v prosinci.

Vánočka – náš vlastní Štědrý den

Prosincová výprava nesla tradiční název Vánočka. Slavili jsme náš vlastní Štědrý den se vším, co k němu patří. Navzájem jsme si darovali vlastnoručně vyrobené dárky. Nešlo o jejich velikost ani cenu, ale o myšlenku, čas a pozornost, které jsme do nich vložili.

Kdo chtěl, vydal se s námi na vánoční mši. Společně jsme vyráběli ozdoby z pomerančové kůry a večer jsme si pustili táborový film, který nás vrátil do léta k ohni, lesu a společným dobrodružstvím. Bylo to tiché, hřejivé a opravdové.

Vánoční večírek pro celou rodinu

Prosinec patřil i širší rodině. Uspořádali jsme vánoční večírek, na který přišly děti, rodiče i sourozenci. Sešlo se nás kolem sedmdesáti. Smáli jsme se, vzpomínali a společně si užili náš vlastní kvíz, ve kterém se mísily znalosti, humor i zážitky z celého roku.

Na závěr jsme rozdali ručně vyrobená přání do nového roku – malá, osobní PF, která byla především poděkováním za společně strávený čas.

Schůzky v adventním rytmu

V prosinci bylo schůzek o něco méně, přece jen svátky klidu a prázdniny si říkají o zpomalení. O to víc se při nich ale odehrálo.

Na první adventní schůzce jsme v mrazivém počasí krmili ptáky slunečnicovými semínky a povídali si o Vánocích, o zvycích, očekávání i radosti z maličkostí. Celou schůzku doprovázel lampionový průvod, který rozsvítil zimní šero a možná potěšil i náhodné kolemjdoucí.

Když se rok uzavírá

Prosinec pro nás nebyl jen koncem roku, ale i připomenutím toho, že nejdůležitější je být spolu, naslouchat si a dělat dobro, klidně po malých krocích. Ať už jsme děti, nebo dospělí, všichni potřebujeme totéž: blízkost, smysl a radost ze sdílení.

A přesně takový náš prosinec byl. Přejeme vám vše dobré do nového roku a těšíme se na to, co během něj zažijeme.



PŘÍBĚHY Z KOČIČÍHO ŽVOTA

Karla Plevková

Dříve než se společně začteme do dalších veselých příhod, které zažívá kočičí hrdinka se svou paničkou, připomínáme, že se jedná o skutečné postavy. Kočka jménem Puntík totiž celých 12 let dělala radost a společnost paní Karle, která si ji přinesla z útulku jako odrostlejší kotě. Veselé příhody si paní Karla zapisovala sobě pro radost, a když se její neteři narodil syn, nechala je svázat do knihy, kterou mu věnovala jako dárek. Děkujeme paní Karle, že nám veselé povídky poskytla jako čtení na pokračování.

JSEM ZVĚDAVÁ

Jako každá kočka jsem hrozně zvědavá, někdy se mi ale má zvědavost nevyplatí. Má paní chtěla něco opravit, otevřela skříňku a se šroubovákem odešla do koupelny. Tak jsem se šla podívat, co v té skříňce všechno má. Paní přišla, uklidila šroubovák, zavřela skříňku a odešla. Chvilí se mi tam líbilo, ale pak jsem chtěla ven. Začala jsem bouchat na dvířka, ale má paní nevěděla, odkud se ten kravál ozývá. Tak hledala, hledala, ale pak zjistila, že je to ze skříňky s náradím. Od té doby vždycky, než zavře dveře u kterékoliv skříňce, se nejdřív podívá, kde jsem, jestli tam někde nedělám inventuru.

JSEM I MLSNÁ

Mám ráda návštěvy, protože se vždy něco děje, všichni mě hladí a povídají si se mnou. Jednou ale návštěva odešla a na stole zbyly čtyři kremrole se šlehačkou. No, to byla pochoutka. Nežli má paní přišla z kuchyně, ochutnala jsem šlehačku ze všech kremrolí. Ale pak už jsem vůbec neměla chuť na večeři a paní neměla starosti, kdo ty kremrole dojí.

Jindy zase byly k večeři chleby s rybí pomazánkou, no, dobrota, co Ti mám povídat. Okusila jsem ji zase na všech chlebech a má paní se synem pak večeřeli, co dům dal. Ale buď bez obav, něco se našlo. A mohu říci, že tak dobrou večeři jsem už dlouho neměla.

Jakmile má paní dělá něco na kuchyňské lince, vyskočím až nahoru na horní skříňky a sleduji, jestli tam nebude něco pro mne. Většinou se tam vždycky něco najde.

Ráda ochutnávám i rýži, tak mi jednou má paní přimíchala trochu rýže do masa. Musím říci, že na ochutnání je rýže docela dobrá, ale k večeři? To je lepší maso. Víš, co mi dalo práce, nežli jsem se při večeři dostala k masu tak, abych ho mohla jíst bez přimíchané rýže? A to jsem ještě viděla, jak se tomu má paní směje.

TROCHA UKRAJINSKÉHO JAZYKA S PANEM ZDEŇKEM

Zdeněk Macho

Ukrajinský výraz dostanu tak, že jakoukoli českou samohlásku (kromě i) nahradím samohláskou i, například: česky děd = ukrajinsky did.

Týká se to následujících jednoslabičných slov: běh, bob, boj, bok, bol, brod, děd, drát, drozd, dům, hrob, chléb, chlív, chmel, chod, chvost, kůl, kůň, led, les, měď, most, můj, nos, nůž, pot, půst, rod, roh, rok, sůl, stůl, svět, svůj, tvůj, věk, verš, vjezd, vůl, vůz.

Slova, která mají v ukrajinštině na konci -ť:
host = hist', šest = šist', zlost = zlist',
dvě slova končí na -č: noc = nič, pec = pič,
Dobrou noc! = Na dobranič!
Tojemikrovlinnátrouba. = Cemikrochvyjljova pič

Je to napsané v latince, abyste si mohli představit, jaká je výslovnost těchto slov. Máte chuť trochu potrápít mozkové závitky? Připravil jsem si pro vás cvičení, které nejen prověří vaši bystrost, ale také vám ukáže pár zajímavostí z češtiny i ukrajinštiny. Vaším úkolem je správně propojit věty napsané v ukrajinském jazyce s jejich českým překladem.

Pod čarou pak najdete správná řešení, abyste si mohli ověřit, jak jste byli úspěšní.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. Jak sja majete? | A) Bylo nás šest. |
| 2. Na vúlcy pohána pohóda. | B) Venku je škaredě. |
| 3. Stojit' harna pohoda. | C) Jak se máte? |
| 4. Cja šinka duže smačna. | D) Ta šunka je velmi chutná. |
| 5. V méně vseharazd. | E) Je pěkně. |
| 6. Bulo nás šist'. | F) Mám se dobře. |
| 7. Ce tvij pidpys? | G) To je tvůj podpis? |
| 8. Možete vidkryty vikno/dveri? | H) Můžete otevřít okno/dveře? |

Výsledky: 1C, 2B, 3E, 4D, 5F, 6A, 7G, 8H



CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI O MASOPUSTU

Pro označení masopustu se používají různé názvy, jako například fašank, ostatky nebo šibřinky. Ačkoli nejde o církevní svátek, byl zařazen do církevního kalendáře. Z hlediska přírodního času je to doba pozdní zimy a předjaří. Tento lidový svátek má mnoho podob určených krajovými zvyklostmi a místními tradicemi, přesto ho vždy pojí nevázané sousedské veselí.

Masopustní slavnosti časově spadají od svátku Tří králů, tedy od 6. ledna, do Popeleční středy, která vyznačuje začátek jarního půstu křesťanů. Konec tohoto období je závislý na datu Velikonoc a končí v rozmezí od poloviny února do začátku března.

V lidovém prostředí znamenal masopust období tanečních zábav a bálů, rozverných občůzek maškar. V dobách, kdy se předlo a dralo peří, byl i časem společenských setkávání na „přástkách a dračkách“, jejichž konec se oslavoval pohoštěním a zábavami. Byl to čas zabijaček, hodování, namlouvání a svateb, ale i příprav na jarní polní práce. Uvolněný ráz masopustu vrcholil před Popeleční středou při maškarním úterý, posledním dnu masopustního veselí.

Bujaré občůzky masek vesnicí či městem byly jeho součástí už od nejstarších časů, sloužily a dodnes slouží především k pobavení a utužení dobrých sousedských vztahů. Maska propůjčuje anonymitu a dává možnost k nevázané zábavě, kterou by si lidé jinak nedovolili.

Masopustní tradice a zvyky se liší podle krajů a míst, totéž platí i o vzhledu masek, do kterých se původně převlékali výhradně muži.

K nejčastějším a nejstarším masopustním maskám dodnes patří medvěd, klbna (kobyła), masopust, bába s nůši, laufr, žid či turek. K typickým masopustním maskám patří také hejtman, komíník, policajt, ženich a nevěsta, smrt.



MASOPUSTNÍ ZVYKY

Ráno na masopustní úterý bývalo zvykem, že celý průvod šel k obydlí starosty. Tam s žertovnými průpovídkami žádali o povolení této akce. Celý průvod obcházel stavení po stavení s bujarým tancem a zpěvem. Nesli s sebou šavli, na kterou se navlékaly klobásky a slanina, do košů sbírali vejce a další koledu. Večer ze surovin udělali hostinu.

Stínání kohouta

Masopustní venkovská zábava mládeže, kdy po obžalování byla provedena poprava kohouta. Od tohoto zvyku se upustilo pro jeho krutost.

Babský mlýn

Symbolická stavba, do které chlapci za smíchu a povyku strčili chycené „staré baby“ a mlýn je přemlel v „mladé“. Uvnitř kruhu byly připraveny mladé dívky, které místo starých z kruhu vystupovaly.

Porážka kobyly

V některých oblastech se lidé bavili symbolickou porážkou kobyly. Maškara předstoupila před soud, kde přednesli žertovné obvinění. Ortelem bylo přetnutí žíly, po kterém se kobyly svalila na nosítka. Zázračné oživení způsobil speciální hospodský přípitek. S dalšími žertovnými průpovídkami byl hodnocen tento zázrak.

Ostatky

Každý se o fašanku radoval. Mládež v tomto čase nepracovala, protože v zimě se na poli nepracuje, a měla hodně síly. A proto organizovala fašankovou zábavu. Byli vybráni členové výboru – stárek, stárková, rychtář, sklepník, konšel a další. Starali se o průběh oslav, dostatek jídla a pití a dobrou muziku. Jejich důležitou funkci „ostatkové právo“ symbolizovala opentlená šavle. Tuto šavli zabodli při zahájení v hospodě do dřevěného sloupu. Členové výboru měli právo soudit ostatní a udržovat pořádek. Měli také „feruli“ (opentlená vařečka), kterou se trestalo za různá vymyšlená provinění.

Pochovávání basy

Masopustní úterý vyvrcholilo přesně o půlnoci, kdy končily třídenní oslavy. Lidé totiž věřili, že když se bude tancovat přes půlnoc, odnese je ďábel. Symbolicky byla pochována atrapa basy. Nástroj byl zahalen do smutečního šatu. Dalších 40 dní se měl každý věnovat půstu a rozjímání. V tomto období se nekonal žádné oslavy.

Vodění medvěda

Maska medvěda byla součástí pradávných magických obřadů. U každého domu se zastavili na tanec s hospodyní. Všechny ženy se snažily při tanci utrhout kousek hrachoviny z obleku medvěda pro slepice, aby dobře snášely. Při tanci také vyskakovaly, co nejvýše, aby jim narostl vysoký len a konopí.

Mečový tanec

Je to secvičený tanec pro muže a chlapce. Značí se akrobatickým přeskokováním a podlézáním šavlí za zpěvu písní. Tancuje jej vždy pětice mužů s dřevěnými šavlemi doplněná postavou gazdy, který řídí občůzku, nosí dřevěný rožeň, na který napichuje nebo přivazuje darované naturálie.



STŘÍPKY VZPOMÍNEK IV

RNDr. Dana Límová

Naši se nikdy nehádali. Ani já jsem moc nezlobila a má případná provinění byla řešena plácnutím měchačkou při vaření od maminky nebo přetažením rákoskou ze strany otce. Později mne nechával klečet na koberci a v případě těžšího prohřešku i s pravítkem nebo lehčí brožurou na předpažených pažích. O to víc mě zaskočilo nebývalé zvýšení jeho hlasu a agresivní chování vůči strejdovi, kdy se na něj nejprve obořil a pak z něj začal rvát oblečení. Rozplakala jsem se. Vždyť to byl útok na mého nejbližšího spojence. Přes rychlé ukončení konfliktu ve mně nezvyklé násilí zanechalo nepříjemnou vzpomínku. Teprve po čase jsem pochopila, proč k tomu došlo.

Strejda byl konzervativní, co se týče oblečení. Když si nějakou součást oblíbil, nechtěl se s ní rozloučit, ačkoliv byla již pro ostudu. To se stalo i s tepláky, které nosil, přestože byly mnohokrát vyspravované. Opakova-



ně nedbal t á t o v ý c h připomínek a znovu si je oblékl. Otec neviděl jinou možnost, než je zničit tak, že už je nikdo nedá dohromady.

Dnes rozumím tomu, jak hádky a vyhrůžky rodičů v přítomnosti malých dětí, byť se potomků přímo netýkají, mohou ovlivnit jejich psychiku.

Co si myslíte, že pomáhá formovat v dítěti jeho vztah k budoucímu povolání a životní kariéře? V jakém věku se už rozhoduje, čím v životě bude? Samozřejmě detaily se budou ještě upřesňovat a představy dále posouvat od těch vyloženě romantických k těm mnohem prozaičtějším. Také to je u různých dětí rozdílné. A jak to bylo se mnou?

Vzdálení otcovi příbuzní žili v obci Červený Hrádek, kde Mílek dělal učitele v malotřídce. Pozvali nás na návštěvu a v jejím rámci mne Mílek vzal do vesnické učebny, kde mě posadil na lavici. Sledovala jsem skupinky žáků odlišného stáří, jak se věnují zadávaným úkolům a pak se hlásí, aby mohli něco sdělit ostatním. Pak z postranního výklenku místnosti vytáhli veliké stojací počítadlo a na vodorovných drátech posouvali barevné kuličky zleva doprava a zpět. Odhodlávala jsem se rovněž přihlásit, ale do toho učitel zazvonil přestávku a rodiče mne přes mou neochotu odvedli z učebny. Marné byly mé prosby, že chci zůstat. Prý bych mohla žáky rozptylovat, ačkoliv Mílek tvrdil, že jsem byla vzorná a pozorně poslouchala.

A vidíte, později jsem si zvolila kantořinu za své životní poslání a nikdy jsem toho nelitovala. Nebýt toho nahlédnutí do vesnické

školy v hlubokém dětství, možná jsem si vybrala jinou kariéru.

Základní informací, která je od malých dětí požadována, je umět říci, jak se jmenují. Tatínek byl pověřen, aby mne to naučil. Nebylo to těžké, a tak jednou za jméno Dana ještě dodal prcek. Já se toho hned chytla a začala jsem se představovat jako Dana Prcek. U tátových kolegů to budilo velkou legraci, ale u maminky pohoršení. Tak mne otec musel odnaučovat druhou část a nahrazovat ji mým příjmením, což bylo velmi pracné.

Vzpomínka s uváděním jména je u mě spjata s rokem 1959. Každý rok jsme v létě jezdili na dovolenou s mnoha zavazadly, nechyběla dětská vanička, nádobí atd. Výhodou bylo, že otec měl, na rozdíl od jiných profesí, o týden delší dovolenou díky práci ve vysoce infekčním resortu. Za cíl rodiče vybírali místa poblíž odloučených pracovišť, kde táta mohl snadno domlouvát podnájem.

Toho roku volba padla na Krásnou Lípu poblíž Kraslic. Ve vzpomínkách se mi vynořily pouze dvě situace.

1) Ráda jsem chodila do venkovského obchodu, protože obsluhující pro mne vždy měla nějaký pamlsek. Když jsme se seznamovali, byla jsem dotázána na jméno. „Dana.“ „Tak pojď, Tanuško, ...“ „Ale já jsem Dana.“ „Já vím Tana, Tanuška.“ Neuměla totiž vyslovit znělé d. Nemluvila dobře česky. Snad pocházela z Německa, ale byla hodná. Ačkoliv jsem ji do konce dovolené



nedokázala přimět, aby správně vyslovila mé jméno, chodila jsem k ní ráda, pokaždé jsem od ní dostávala něco dobrého na zub.

2) Někdy jsme si jídlo nachystali doma, jindy jsme šli do vedlejší vsi na oběd do hospody, kde dobře a levně vařili. Táta miloval houskové knedlíky, nejvíce tzv. patky. Později jsme se o ně doma přetahovali. Hostinský však nikdy špičky neservíroval.

Jednou to otec již nevydržel a zeptal se ho: „Co takhle nějaké konce od knedlíků by nebyly?“ Pan Mužík odběhl dozadu a vrátil se s talířem plným patek. Tatínek si pochutnal, ale když měl platit, na účtence žádnou položku navíc neviděl. Připomněl tedy, že mu ji zapomněli naučtovat. **Na to bodrý hostinský zareagoval: „Konce neprodávám. Ty u nás dáváme prasatům.“**



K naší veliké radosti i letošní 13. ročník Národní ceny sociálních služeb – Pečovatel/ka roku, kterou uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR a Diakonie ČCE pod záštitou první dámy Evy Pavlové a MPSV, přinesl zasloužené ocenění v kategorii pobytové služby kolegyni Teťaně Prokipčyn, která je v posledních 4 letech nepostradatelnou součástí týmu pracovníků v sociálních službách domova A.

Když o ní řekneme, že do profese pečovatelky dává celé své srdce, rozhodně to není fráze. Na každém jí záleží, ať už jde o klienty, jejich blízké, nebo kolegy, ke všem přistupuje velmi osobně, upřímně a pro každého udělá, co je v jejích silách. Vždy jedná s úctou a pokorou a nikdy nikoho neodsuzuje nebo negativně nehodnotí. Podporu a pomoc poskytuje klientům i nad rámec svých povinností, ráda jim plní jejich osobní přání a chce je potěšit, aniž o tom někdo jiný ví.

Skromně se snaží na své mimořádné činy neupozorňovat, v souladu se svým přesvědčením, že pomáhat se má nezištně, bez nároku na ocenění a poděkování a pouze z dobroty srdce. To vše bylo důvodem, proč se ji Ilona Veselá, ředitelka DS Chodov, rozhodla na toto významné ocenění nominovat.

Na slavnostní předání ceny Pečovatelka roku 2025, které se konalo ve Velkém sále Novoměstské radnice, přišla Teťanu podpořit nejen paní ředitelka a nejbližší spolupracovníci, ale také syn Adam, pro kterého je maminka velkou inspirací při dobrovolnických aktivitách nejen v DS Chodov.

Ještě jednou paní Teťaně upřímně a s hrdostí blahopřejeme a děkujeme nejen za skvělou práci, ale i za inspiraci a vzor pro nás všechny!

TAJEMSTVÍ RECEPTŮ ANEB CO BUDE DOBRÉHO

Na základě vašich připomínek ze setkání s klienty Domova vznikla tato rubrika, ve které vás blíže seznámujeme 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 pečovatelů. Tentokrát jsme se zaměřili na tradiční masopustní pokrmy.

KOBLIHA

Nezbytnou masopustní pochoutkou byly a dodnes jsou koblihy, smažené na másle či sádle a plněné povidly, marmeládou nebo mákem.

K jejich vzniku se váže milá legenda: jedna nešťastně zamilovaná kuchařka prý omylem hodila připravené těsto do rozpáleného omastku namísto do trouby, a tak spatřila světlo světa první kobliha. Koblihy bývaly nejvyhlášenější dobrotou. Stejně tak se kdysi vedle nyní známého úsloví o „házení perel sviním“ říkávalo „poruč psu koblihu“. O jejich obrovské popularitě svědčí i fakt, že se v 16. století masopustu přezdívalo karneval z Koblihovic a místo slavit masopust se v lidové mluvě často říkalo prostě jísti koblihy.

Ve středověkých receptech se setkáme s různými náplněmi, ale také mnoha druhy koření, které hospodyňky do koblížků přidávaly. Nejčastěji to byla řeřicha, šalvěj, kdoule, ale i fíky. Koblihy se smažily ve vysoké vrstvě toho nejlepšího oleje (někdy i bukvicového).



Receptů je mnoho, ale základem je vždy kynuté těsto z másla, žloutků, cukru, mléka, droždí a hladké mouky, které vyválíme na placku, do jedné poloviny si naznačíme kroužky, do jejichž středu dáme marmeládu. Poté na tuto polovinu překlopíme tu druhou, kolem vyvýšených míst s marmeládou těsto utěsníme prsty a následně vykrájíme do koleček. Necháme kynout a během kynutí kolečka otočíme, aby vykynula oboustranně. Následně koblihy smažíme v dostatečném množství oleje, aby plavaly, nejprve z jedné strany pod pokličkou, poté z druhé. Až budou zlaté jako slunce, je čas je vyndat, nechat vychladnout, pocukrovat a pochutnat si!



JITRNICE

K období masopustu neodmyslitelně patří i jitrnice, které se připravují ze směsi vařeného masa, syrových jater (odtud název jitrnice/jaternice), máčeného pečiva, soli, pepře, nového koření, majoránky a česneku, která se posléze plní do vyčištěných vepřových střev. Konce se zašpejlují a hotové jitrnice uvaří ve vývaru z masa.



Jitrnice vznikly jako způsob, jak okamžitě zpracovat vnitřnosti (játra, plíce, slezinu) a méně hodnotné kusy masa (lalok, bůček) po porážce, jelikož tyto suroviny podléhají rychlé zkáze.

Moderní podoba tohoto pokrmu se ustálila během 19. století. Například kniha Řeznictví a uzenářství od Marie Rosické z konce 19. století již dokumentuje výrobu uzenin velmi podobnou té dnešní.

Velmi podobnou pochoutkou jsou jelita, která se na první pohled liší tmavou barvou. Na rozdíl od jitrnic totiž obsahují navíc kroupy a krev, která jim dodává typické zbarvení.

UZENÉ MASO

Historie uzení masa sahá až do období, kdy se lidé teprve učili využívat oheň. Když lovci v pravěku přinesli své úlovky a zavěsili je nad otevřenými plameny v jeskyních, začali si všimnout, že maso, které bylo vystaveno kouři, zůstalo po delší dobu. Tento náhodný objev vedl k zrodu jedné z nejdůležitějších konzervačních technik, kterou lidstvo kdy vyvinulo. Kouř fungoval jako přirozený ochranný prostředek proti bakteriím a plísním, což bylo klíčové v době, kdy lidé neměli přístup k jiným metodám uchovávání potravy.



V dnešní době je uzení masa považováno nejen za metodu konzervace, ale také za kulinářské umění. Mnoho šéfkuchařů po celém světě experimentuje s různými kombinacemi dřevin, marinád a koření, aby vytvořili nové a zajímavé chuťové variace.

My si přiblížíme přípravu moravského uzeného, která zahrnuje důkladné nasolení (často s česnekem) a pomalé uzení, nejlépe nad bukovým dřevem. Typické je maso s vyšším obsahem tuku (bůček, krkovice), které po využití zůstává šťavnaté. V udírně předehřáté na 50–60 °C udíme maso do tmavě hnědé barvy, obvykle 6–10 hodin. Po využití necháme vychladnout, a když chceme mít maso měkké, dodatečně ho povaříme. Podávat ho můžeme v mnoha variantách; za studena s pečivem, teplé s knedlíkem a se zelím, s bramborákem, pokrácené přidat do zapečených těstovin nebo využít k přípravě polévky.

MEZIGENERAČNĚ

MEZIGENERAČNÍ SETKÁVÁNÍ V DOMOVĚ PRO SENIORY CHODOV

Jako nezisková organizace Mezi námi, o.p.s., která se dlouhodobě věnuje podpoře mezigeneračních vztahů, máme velkou radost, že v Domově na Chodově probíhají celoroční mezigenerační aktivity, které přirozeně a smysluplně propojují děti a seniory.

Do pravidelných setkávání se zapojuje Matěřská škola Semínko z Toulcova dvora, jejíž děti spolu se seniory po celý školní rok sdílejí krásné a obohacující chvíle. Setkání probíhají v příjemné a otevřené atmosféře, která podporuje vzájemné poznávání, radost ze společně stráveného času i navazování vztahů.

Společné aktivity jsou pestré a přizpůsobené možnostem všech zúčastněných – od výtvarného tvoření, zpívání a pohybových her až po společenské hry a prosté povídání o životě, vzpomínkách a každodenních radostech.

Setkání se nesou v duchu ročních období a tradičních svátků. Na konci roku děti společně se seniory zdobily vánoční stro-



meček a zpívaly vánoční koledy, čímž vytvořily velmi příjemnou a slavnostní atmosféru. Každé setkání je jedinečné, ale vždy srdečné, naplněné úsměvy a opravdovým zájmem o druhého.

Z našeho pohledu je mimořádně cenné, že tato spolupráce není jednorázová, ale dlouhodobá. Mezi konkrétními dětmi a seniory se postupně vytvářejí vztahy – těší se na sebe a vzájemně se obohacují. Děti se učí trpělivosti, úctě ke stáří a otevřenosti vůči odlišnostem, zatímco senioři zažívají radost, pocit zájmu a vlastní důležitosti.

Mezigenerační setkávání potvrzují, že i zdánlivě obyčejné chvíle mohou mít hluboký smysl a pozitivní dopad na všechny zúčastněné. Jsme rádi, že můžeme být součástí této spolupráce, a věříme, že bude pokračovat i v dalších letech.

Za Mezi námi, o.p.s.
Tereza Obadálková
koordinátorka programu „Povídej“



V rozverném masopustním duchu jsou i tradiční říkanky, které zaznívají při průvodu maškar, obvykle ve chvíli, kdy se zastaví před některým z domů, zpívají, tančí a očekávají výslužku v podobě uzeného, koblih a kořalky.

V každé říkance chybí jedno slovo, které je nahrazeno tečkami. Zkuste je sami doplnit tak, aby se rýmovalo. O správnosti svého výběru se můžete přesvědčit dole na stránce, kde jsou uvedeny výsledky.

OBLÍBENÉ MASOPUSTNÍ ŘÍKANKY

1. Klasická:

„Masopust, masopust, do kola mě, holka, pust!
Tancujte, myši, jak která slyší,
která je hluchá, ať neposlouchá,
která je chromá, ať sedí“

2. O koblihách:

„Masopust, masopust, kobližky a masa kus.
Masopust, masopust, až to sníme, bude“

3. O medvědovi:

„Tydli, fydli, bumtarata, otevřete kmotře !
Maškary k vám přišly, hej, začal masopustní rej.“



4. O slanině:

„Masopust, masopust, Popeleční ,
kdo nemá kožíšek, promrzne až běda.
Já nemám, já nemám, já se třesu mrazem,
dejte mi slaninu, zahřeju se rázem.“

5. Krátká:

„Masopustní veselice veselá je převelice.
Lidé vodí po vesnici medvěda i“



Výsledky: 1. doma 2. půst 3. vrata 4. středa 5. medvědici



Šéfredaktorka: Kateřina Svobodová, DiS.

Redakční rada:

Mgr. Bc. Ilona Veselá

Bc. Adéla Tichá

Vydal: Domov pro seniory Chodov

Adresa: Donovalská 2222/31, Praha 4

Tisk: BossCan Reprstudio s.r.o.
Praha 2026

www.seniordomov.cz



**VÍC NEŽ DOMOV
DOMOV SE ZAHRADOU**

M 1:520



UL. DONOVALSKÁ

UL. ZIMÁKOVA

UL. STYBLOVA

UL. KOLMISTROVA

TLAČÍTKO PRVNÍ POMOCI

