

NOVINY Z DOMOVA NA DÓMSKÉM PAHORKU

Domov pro seniory LITOMĚŘICE



OBČASNÍK, ČÍSLO 2., DUBEN 2012

Vážení a milí čtenáři,
blíží se nám Velikonoční doba, kdy budeme prožívat ukřižování a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Zároveň přichází jaro, příroda se probouzí a my spolu s ní. Sluníčko a vůně jara nám přináší chuť a energii k aktivnímu životu. Krásné počasí nám umožní spoustu hezkých, společných chvil strávených na výletech, grilování a kulturních akcí.
Přeji vám všem plnohodnotné využití této krásné jarní doby.

Mgr. Pavel M. Szymański

Značka kvality neznámkuje, ale uděluje hvězdičky



**ZNAČKA KVALITY
V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH**

Cílem Značky kvality je poskytnout seniorům a jejich rodinným příslušníkům srozumitelnou jednoznačnou informaci o tom, jakou kvalitu mohou od života domově očekávat. Zájemcům o příchod do domova a jejich blízkým usnadňuje orientaci ve výběru zařízení, protože již při vstupu do domova vidí, počet získaných hvězdiček, jimiž byl domov oceněn.

Pro Značku kvality je měřítkem kvality pohled obyvatelů domovů a dobrovolná motivace vedoucích pracovníků domova. Hlavním cílem Značky kvality je vytvořit systém posuzování kvality, usnadnit veřejnosti orientaci v nabídce pobytových služeb, zlepšit úroveň kvality poskytované sociální služby, zavést moderní informační systémů, naplnit politiku kvality, zlepšit informovanost o pobytových sociálních službách a využít poradenství nezávislých odborníků pro zkvalitnění a zlepšení služeb.

Sociální služby a jejich poskytovatelé jsou externě hodnoceni i v jiných evropských zemích. Podobný systém funguje např. v Německu, Rakousku, Švýcarsku i ve Velké Británii. V naší republice se jedná o ojedinělý projekt. Měří a certifikuje kvalitu pobytových služeb – domovů pro seniory. U nás se úkolu měřit kvalitu zařízení a udělovat certifikaci chopila Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, která je největším profesním sdružením v oblasti sociálních služeb v ČR. Systém je zaměřen na zvyšování úrovně kvality pobytových zařízení – domovů pro seniory a zlepšení propagace pobytových zařízení na veřejnosti. Model měření kvality je vypracován speciálně pro domovy pro seniory. Stěžejním pohledem je hodnocení očima uživatele služby.

První domovy byly certifikované v roce 2011, jedním z nich byl Domov Mistra Křišťana v Prachaticích (psali jsme o něm v našem předchozím čísle). V současnosti je v České republice čtrnáct takto certifikovaných domovů. Náš domov získal certifikát Značka kvality počátkem letošního roku. Vnímáme jako velký

úspěch, že jsme byli v Ústeckém kraji první a první také v rámci domovů pro seniory, které provozuje Charita České republiky. Z maximálního počtu pěti hvězdiček jsme získali čtyři. Tabulka uvádí hodnocené oblasti a počet hvězdiček, které jim hodnotitelé

přidělili. Získali jsme 810,75 bodů z maximálního počtu 1000 bodů. Máme kam směřovat. Přiblížení se plnému počtu hvězdiček a bodů je provázáno s úsilím o zlepšování ve všech oblastech, které mohou zpříjemnit váš život v domově.

Tabulka: Hodnocení domova

Ubytování	★★★★★
Strava	★★★★☆
Volný čas a kultura	★★★★★
Partnerství	★★★★☆
Péče	★★★★★
Bodové hodnocení	810.75 bodů
Celkové hodnocení	★★★★★

Zdroj:

www.znackakvality.info/certifikovana-zarizeni/domov-na-domskem-pahorku

Certifikát má platnost tři roky. Po jeho slavnostním předání bude připevněn u vchodu domova, ozdobí nás čtyřmi hvězdičkami. Děkujeme všem obyvatelům a jejich příbuzným, kteří se do tohoto projektu zaplnili vyplněním dotazníku a rozhovory s hodnotiteli.

Na této adrese si o Značce kvality a našem domově můžete přečíst další podrobnější informace:

<http://www.znackakvality.info/certifikovana-zarizeni/domov-na-domskem-pahorku/>

Mgr. Šimona Barčíková

K zamyšlení ***Nemoc a jak se s ní mám vyrovnat?***

Najednou je všechno jinak

Zed' nemocnice, nebo domova pro seniory nás začala oddělovat od světa, ve kterém jsme se dosud pohybovali. Mnohdy člověka uzavírá do svého vlastního světa. A v tomto světě – světě nemoci – se necítíme dobře. Můžeme být ustrašení nebo jen mrzutí. Vytržení z běžného života není příjemné. Může znamenat ztrátu

opory a jistoty v mezilidských vztazích. Najednou se člověk nemůže podílet na tom, co pro něho bylo v životě důležité: práce, koníčky, péče o nejbližší. To vede často k bezradnosti, k pocitům strachu a také k hledání nových podivných jistot – zázračné léky, zázrační léčitelé, amulety apod.

Kde hledat pomoc

Časem možná začneme přesunovat pozornost od vnějších věcí a starostí do svého nitra. Není třeba se toho bát. Není také dobré poslouchat dobře míněné, ale neužitečné rady druhých, když říkají: *Nad ničím nehlobej!, hlavně se něčím zabav!* a podobně. Psychologie může

poskytnout cennou pomoc, když zbavuje člověka řady nepříjemných a rušivých vlivů. Nevyhýbejme se jí. Nemůže ale řešit nejhlubší otázky života a smrti – jen pomáhá, aby se jimi člověk mohl užitečně zabývat.

O tom se nedá mluvit s kdekým

V hlubinách vlastního života můžeme nacházet staré a pozapomenuté jistoty a opory: v odkazu a příkladu rodičů a prarodičů, ve vzpomínkách na údobí, kdy jsme věci svého nitra více vnímali jen povrchně. Postupně se můžeme

také dostávat nejen ke vzpomínkám na náboženské zážitky, které se vyskytovaly v našem dětství nebo dospívání, ale můžeme dospět až k nejhlubšímu tajemství – k osobě, kterou v naší kulturní oblasti nazýváme Bůh. O

těchto hlubokých věcech nemůžeme jistě mluvit s kdekým, ale přijde čas, kdy o nich mluvit potřebujeme. Pro rozhovor o tom nejhlubším, co se týká – ať už jsou to otázky strachu z budoucnosti, výčitky svědomí z minulosti, strach ze ztrácejících se životních jistot, nebo přímo otázky náboženské víry – potřebujeme partnera, kterému důvěřujeme.

Nemoc jako úkol a šance

V důvěrném rozhovoru si člověk mnohé myšlenky urovná. Získá přístup ke skutečnostem, které mu byly možná kdysi blízké, například modlitba. A často najde pomoc, která mu umožní projít i těžkým obdobím nemoci nejen lidsky důstojně, ale tak, že završí svou životní cestu návratem k nejhlubším jistotám svého života, nebo je

Možná, že máme někoho takového mezi příbuznými nebo přáteli. Možná někoho takového najdeme mezi obyvateli domova. Nemáme – li takového člověka, nebojme se požádat zdravotní nebo ošetrovatelský personál o zprostředkování návštěvy duchovního, nebo někoho kdo je na rozhovor připraven.

nově objeví. Smíří se s lidmi kolem sebe, se svým vlastním životem a mnohdy i výslovně s Bohem. To je cesta k pokoji a síle i v utrpení. Vždyť nemoc a dokonce i umírání je pro člověka úkol i šance, nemusí to být jen nesmyslné trápení a cesta bez cíle.

Mgr. Pavel M. Szymański

Kultura a aktivity pro seniory v Domově na Dómském pahorku



V měsíci březnu se v Domově na Dómském pahorku konaly tyto kulturní akce. Hned začátkem měsíce navštívila domov hudební skupina Křešičanka Pustajka z Křešic, která po několika setkáních posluchačům opět vykouzila úsměv na tváři. Dalšími hosty v domově byli paní Hana Přeučilová a pan Adolf Škarda, který domov navštěvuje pravidelně každé první úterý v měsíci. Po těchto hudebních vystoupeních



přišla nabídka pro milovníky dalekých zemí a to přednáška o KAPADOKII- centrálním Turecku. Přednášejícím byla MGR. et Ing. Jana Štefaniková, která posluchačům přiblížila historii i současnost této země. V polovině března předvedly ve společenském sále domova své umělecké nadání děti ze Základní umělecké školy v Litoměřicích vystoupením smyčcového souboru a po nich děti ze Základní školy Boženy Němcové, které posluchačům předvedly své výkony, jak ve hře na hudební nástroj, zpěvu, tanci, tak i v dalších dovednostech. V posledním týdnu měsíce se v domově uskutečnily další dvě akce. Jednou z nich byla další přednáška Mgr. et Ing. Jany Štefanikové, tentokrát o cestopisná beseda posluchače konci, kdy byl prostor na dotazy, strany posluchačů položeno. akcí, která v březnu v domově vystoupení country skupiny Kromě obyvatelů domova obyvatelé Domova U Trati v jim se vystoupení líbilo, skupiny o kontakt a spolupráci Domově U Trati.



SŘÍ LANCE. Tato velmi zaujala a proto na bylo několik dotazů ze Poslední z kulturních proběhla, bylo hudební Karavana z Lovosic. navštívili tuto akci i Litoměřicích, protože i požádají vedoucího při vystoupeních již v

Příprava na velikonoce



Kromě aktivit, které v domově pravidelně probíhají se s blízcími svátky jara se obyvatelé domova připravují na velikonoční svátky třeba tím, že se podílejí svými výrobky na výzdobě interiéru domova. V dílně ručních prací zdobí velikonoční kraslice za pomoci různých výtvarných technik (lepení, barvy na sklo, barvení vodou ředitelnými barvami, lepení barevného písku a jiných), upletené

košíky a věnce z papírových ruliček zdobí velikonoční tematikou. V pátek před velikonoce plánuje několik obyvatelů s aktivizační pracovnící uplést pomlázku, velmi důležitou součást Velikonoc. V plánu je také barvení velikonočních vajec a pečení velikonočních bochánků a velikonočních beránků.



Připravované kulturní akce v měsíci dubnu a květnu 2012

Duben

- 1. 4. ve 14. 00 hodin** PŘEDNÁŠKA O UGANDĚ. Přednášející: MUDr. Veronika Jakubčiaková a host z Ugandy otec Paul Mutume
- 2. 4. ve 14.00 hodin** Vystoupení chlapeckého pěveckého sboru Dráčci a Páni kluci pod vedením PeaDr. Václava Hanče Ph.D.
- 3. 4. ve 14. 00 hodin** Hudební vystoupení pana Adolfa Škardy
- 6. 4. ve 13. 00 hodin** Výprodej oděvů, obuvi a povlečení
- 11. 4. ve 14. 15 hodin** Vystoupení chlapeckého pěveckého sboru KOCOUŘI
- 12. 4. v 11. 00 hodin** Prodej textilu (trika, mikiny, haleny, spodní prádlo)
- 12. 4. V 15.30 hodin** Hudební vystoupení – VESELÝ LIDI
- 17. 4. ve 14.30 hodin** Pěvecký dívčí sbor MÁJ
- 18. 4. ve 14. 00 hodin** Setkání starostů obcí (uzavřené pracovní jednání)
- 27. 4. V 16. 00 hodin** Vystoupení pěveckého sboru DEJAVU

V květnu plánujeme:

12.5 od 17. 00 hodin Módní přehlídka s bazárkem od občanského sdružení Pápěří.

Hudební akce (pan Josef Suchý, vystoupení Bystřanky z DD Bystřany, beseda s Jiřím Krampolem)

Ivana Kretová

Informace

Dne 23. 1. 2012 se ve společenském sále v Domově na Dómském pahorku konala schůze. Této schůze se zúčastnilo vedení domova a pracovníci ze všech úseků. Hodnotilo se zde, co se povedlo zrealizovat a co se může pro zlepšení služeb udělat, aby se tu uživatelé cítili co nejlépe. Za zmínku stojí zavedení bufetového systému snídání, které se setkalo s kladným ohlasem od uživatelů domova. Pracovníci se tak snaží udržet uživatelům soběstačnost co nejdéle.

Hodnocením uplynulého roku se také zkonstatovalo, že se oproti předešlému roku zvětšila spotřeba tepla, energie a vody. Kladi

se zde důraz o nezbytném šetření, hlavně energie.

Pracovníci diskutovali s vedením domova o svých pracovních problémech a návrzích, které by jim jejich práci ulehčili nebo zefektivnili. Některé návrhy byly přijaty, některé však potřebují čas a tak se rozběhnou prozatím na zkoušku.

Celá schůze proběhla v přátelském duchu.

Veronika Chaloupková

Pestrá nabídka kulturních akcí a aktivit v domově

Ke každodenním činnostem každého z nás patří takové, které člověka povzbudí, rozveselí a obohatí na duchu i na těle. Proto jsou pro uživatele organizovány kulturní a společenské akce, tělesná cvičení s hudbou, zpestřená rozumovými hrami a tréninkem paměti.



Obyvatelé se mohou také zabavit luštěním křížovek, zpíváním, ručními pracemi z různých materiálů v dílnách, pečením moučnicků, výlety, kontaktem se zvířaty v zoo koutku, hraním společenských her jako jsou Bingo; Člověče, nezlob se; karetní hry. Nabídku aktivit jsme rozšířili o muzikoterapii a arteterapii, na kterou docházejí odborníci. Obě tyto terapie některé obyvatele doslova nadchly. V letních měsících se v areálu domova hrají Pétanque a Ruské kuželky. Do těchto her se s oblibou zapojují převážně muži. V případě příznivého počasí probíhají venku i tělesná cvičení.



Již letos plánujeme zařadit do nabídky jihoafrickou hru Jukskei. Impulzem pro toto rozhodnutí byla účast pěti obyvatelů domova na turnaji v Domově U Trati v Litoměřicích. Od jara do podzimu opakovaně v domově probíhá grilování, které patří k nejvíce navštěvovaným. Nejen tyto aktivity jsou nedílnou součástí dne. Pro mnohé jsou velmi důležité rozhovory a osobní kontakt, které ke každé aktivitě patří. Jsou lidé, kteří vzhledem ke svému věku či zdravotnímu stavu nemohou nebo se nechtějí fyzicky zapojovat, pro ty je velmi důležitá pozornost okolí a popovídání si.



Ivana Kretová

Snídaně formou bufetu



V rámci zachování soběstačnosti uživatelů jsme v září roku 2011 na společné jídelně zavedli snídaně formou bufetu. Uživatelé tak mají možnost si sami vybrat snídani podle chuti a množství.

Tuto novinku podávání snídaně formou bufetu jsme zprvu zavedli na zkoušku, abychom si ověřili, zda uživatelům bude vyhovovat. Hned první den jsme se setkali s kladným ohlasem uživatelů domova. Nyní je tato forma podávání snídaně již běžnou součástí stravování v našem zařízení.

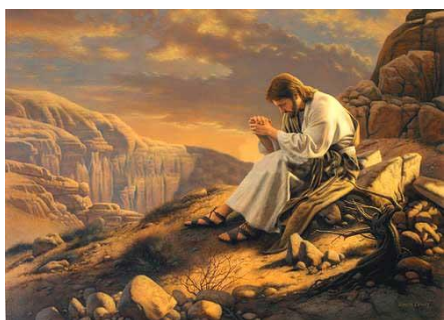


Veronika Chaloupková

Duchovní slovo

Vážení přátelé, senioři! Velikonoční svátky jsou přede dveřmi a tak tomu chci věnovat toto naše zamyšlení.

Slavný ruský spisovatel Lev Nikolajevič Tolstoj napsal zajímavou pohádku pro velké i malé s názvem: „vidět Boha.“



V jedné daleké zemi žil bohatý král. Na tohoto krále dolehl na konci života velký smutek. Říkal si: „Tak už jsem za svého pozemského života zakusil a okusil všechno, co si jen smrtelník může přát. Všechno jsem mohl svými smysly vnímat, poznat a vidět. Jen jedno se mi v celém životě nepodařilo vidět: - Boha. Toho bych si ještě přál nějak poznat...“ A král poručil všem velmožům, mudrcům a kněžím, aby mu nějak přiblížili a umožnili poznat Boha. Hrozil jim nejtěžšími tresty, jestliže to nedokážou. Dal jim lhůtu tří dnů.

Velký smutek se zmocnil všech služebníků v královském paláci a všichni očekávali svůj brzký konec. Přesně za tři dny, když uplynula lhůta, dal si král všechny kolem poledne zavolat. Ústa velmožů, mudrců a kněží však zůstala němá. Král již chtěl ve svém hněvu vynést nad všemi rozsudek smrti, tu však přichází jakýsi pasáček z pole a říká: „Dovol mi králi, abych ti splnil tvé přání.“ – „Dobře!“ – odpověděl král – „ale pamatuj, že jde o tvou hlavu!“ Pastýř vedl krále na volné prostranství a ukázal ke slunci: „Podívej se!“ – řekl. Král zdvihl svou hlavu a chtěl se podívat do slunce, sluneční paprsky ale oslnily oči krále. Rychle sklopil hlavu a mnul si rukama oči, jak ho páliły: „Chceš, abych přišel o zrak?!“ – vyrazil ze sebe na pastýře. – „Ale, pane králi, to je přece jen maličko z toho všeho, co Bůh stvořil. Je to jen pouhý odlesk velikosti Boží! Je to jen taková malá jiskřička jeho žhnoucího ohně. Jak potom můžeš chtít svými slabýma, uslzenýma očima vidět samotného BOHA? Hledej ho jinýma očima!“

Odpověď se králi velmi líbila a řekl pastýři: „Poznávám, že jsi moudrý a veliká je tvá duše. Odpověz mi ještě jednu otázku: Co bylo před BOHEM?“ – Pastýř se trochu zamyslel a pak se obrátil ke králi: „Nehněvej se na mne, králi, ale začni počítat!“ Král začal: „Jedna – dvě – tři ...“ – „Tak ne!“ – přerušil ho pastýř – „Takhle ne! Začni s tím, co je před jedničkou!“ – Jak bych mohl?“ – říká král – „vždyť před jedničkou je přece nic!“ – „Velmi moudře jsi odpověděl“ říká pastýř: „I před BOHEM je nic!“ Tato odpověď se králi líbila ještě víc.

Dám ti velké bohatství“ – zvolal král – „ale ještě mně odpověz třetí otázku: co dělá BŮH?“

Pastýř zpozoroval, že srdce královo změklo a odpověděl: „Dobře, i tuto otázku ti mohu zodpovědět. Jen o jednu věc tě prosím: dovol, abychom si na chvíli vyměnili šaty!“ Král odložil korunu a žezlo, znamení své královské moci, svlékl své královské roucho a oblékl si prostý šat pastýře. Pověsil si na



rameno pastýřskou mošnu. Pastýř si pak oblékl královský, zlatem protkávaný šat. Sedl si na trůn, uchopil žezlo a ukázal jím na krále, který tu stál na stupních královského trůnu v prostém pastýřském oděvu: „Vidíš?! toto dělá Bůh: jedny povyšuje na trůn a druhé s trůnu sesazuje!“ Potom si pastýř opět oblékl svůj prostý oděv. Král tu ale stál celý zamyšlený. Poslední slovo pastýřovo ho však pájlo v duši. A tu náhle paprsek světla prozářil jeho duši, poznal sám sebe a s projevem radosti řekl: „Nyní vidím BOHA!“

My lidé se na věci díváme svým vlastním každodenním všedním způsobem, jak to právě na nás působí, jak to prožíváme. Asi před dvěma lety byl v televizi rozhovor jednoho teologa s psychologem. Při řeči narazili na dnešní dobu a dnešní problémy člověka. V rozhovoru padlo mezi oběma přesvědčení, že dnešní člověk je člověk prožitku – „prožít hned něco pěkného“ – jednat podle toho „jaký to na mne udělá dojem“



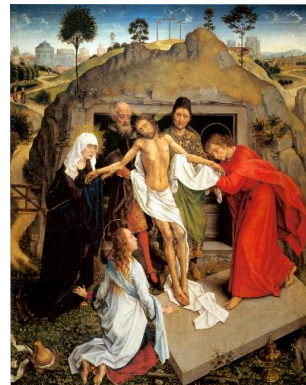
Takové okamžité neurotické neuvážené hodnocení dané chvíle ale může klamat – odvádět od reality. Skutečnost je totiž složitější než jen nějaký dojem z toho, co vnímám a zakouším. právě teď. Musím být otevřený pro plnou pravdu a plnou skutečnost.

To slavné slovo bývalého prezidenta Havla „pravda a láska vítězí“ zní velmi pěkně, ale je nutno dodat, že jen „plná pravda a plná láska“ vítězí, neboť i ten nejhorší terorista má kousek pravdy a kousek lásky. Je nutné tedy vidět věci v plné pravdě – v plné realitě. Částečný a neúplný pohled, který podává jen kousek pravdy, je mylný. Pastýř řekl králi, že se musí dívat jinými očima – my bychom řekli – očima zaměřenými k plné pravdě – nikoliv očima chvilkového rozmaru a dojmu. Ukvapené usuzování velmi často vede k chybnému pohledu na věci. Jako příklad nám to může ilustrovat tento případ, který se skutečně stal

V roce 1984 byla v německých novinách zpráva o sporu jednoho francouzského kláštera s ministrem kultu o obraz od Lorenzo Lotto z roku 1526. Řeholní sestry chtěly jisté chudé paní finančně pomoci a proto nabídky jistému obchodníkovi se starožitnostmi, aby si na půdě mezi vyřazenými věcmi něco vybral. On si vzal poškozený zaprášený obraz a dal jim za něj 400 franků. Krátce nato ho šikovně prodal jistému truhláři za 4.000 franků. Ten ho očistil, objevil jméno malíře a nabídl obraz pařížské obrazárně v Louvru. Ta mu za něj dala úctyhodnou sumu 3,25 milionů franků a přitom ještě v tom viděla dobrý obchod, neboť podle odhadu obraz má hodnotu třikrát větší.

Jak se lidé mohou mýlit v úsudku, ilustruje i tento případ: Největší diamant na světě, který je umístěn v anglické královské koruně Koh-i-nor, před vybroušením vypadal jako větší kamínek. Kdesi v jižní Africe si černošské děti hrály s kamínky a jakýsi angličan, který šel kolem, se chvíli díval, jak si hrají. Tu zahlédl jeden kamínek, který se mu „líbil“, a nabídl dětem, že jim dá barevné korálky za ten kamínek. Děti měly radost a on také, neboť ten kamínek byl nebroušený diamant. Jedna a táž věc může mít dvojí cenu, podle toho, jak ji hodnotíme.

Nakonec ještě jeden případ – také zajímavý. Paříž – 18 dubna 1834. Konala se dražba po zemřelém bezdětném vdovci Gustavu Bussetovi. Chudý malíř Pierre Piront si z našetřených 100 franků koupil postel po zemřelém lichváři. Dal za ni 75 franků. Právě si ji chtěl odnést, když aukcionář zvedl ze země špinavý kříž, který tam ležel mezi hrnci a džbány. Zeptal se: „Kdo za to nabídne cenu?“ – Chvíli bylo ticho, potom zvolal jeden z přítomných: „Nic!“ Ostatní se smáli a souhlasně přikyvovali. Malíř, který byl na odchodu, se vrátil a řekl s dojetím: „Dám 25 franků. Kdybych měl víc, nabídl bych víc. Přítomní kroutili hlavou: „to je hlupák, blázen.“ – „25 poprvé, podruhé, potřetí.“ Pierre Piront vzal kříž, byl těžký a za posměchu ostatních odcházel.



Doma v ateliéru začal kříž čistit. Byl pokrytý smolou, do níž se zažrala špina. „Ubohý Kriste, tobě se budou pořád posmívat a rouhat...“ Mezitím uviděl na spodním konci kříže písmena. Vzal lupu a četl: „Benvenuto Cellini, A.D.1531.“ To jméno znal dobře. Byl to slavný italský sochař a zlatník. S úžasem umýval, třel a čistil dál. Těličko i kříž byly z ryzího zlata. Už to doma nevydržel. Zabalil kříž do šátkua spěchal k blízkému zlatníkovi, aby umělecké dílo ohodnotil. Zlatník kříž odborně prohlédl a řekl: „60.000 franků.“

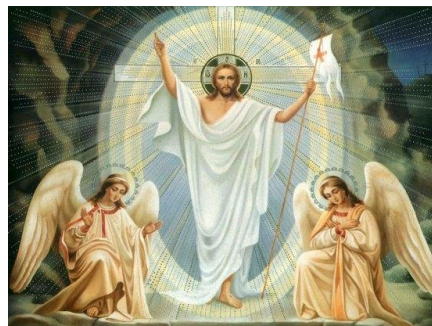
Když byla uveřejněna v časopisech zpráva o nalezení kříže, zjistilo se toto: Král František I. si kříž objednal u mistra Celliniho. Za francouzské revoluce byl kříž uloupen a záměrně pošpiněn, aby neupoutal pozornost. Nějak se dostal k Busetovi. Nakonec v dražbě prodán za 25 franků.

Přenesme se nyní, přátelé, k blížícím se velikonočním svátkům. V mediích budete číst o velikonočních jako o svátcích jara a v obchodech už je spousta čokoládových vajíček, zajíčků, kuřátek a pomlázek. Vypadá to, jako by toto bylo to hlavní o velikonočních a mnozí neznají smysl velikonoce. Tyto věci jakoby v myslí mnohých dnešních lidí překrývají smysl velikonoce. Chceme-li poznat plnou pravdu a hodnotu velikonoce, musíme tento nános špíny a povrchnosti odstranit a objevíme zlato – pravdu velikonoce.

Utrpení a smrt Pána Ježíše na kříži a jeho Zmrtvýchvstání jsou obsahem velikonoce. Ale musíme se ptát také: proč to všechno? Otevřeme-li Bibli najdeme odpověď: Pán Ježíš říká: „Přišel jsem, aby měli život a měli ho v hojnosti.“ (J 10,10). Celou Bibli se táhne jako červená nit slovo „život“. I Kristus svou smrtí na kříži nám zamýšlel zajistit život a svým Zmrtvýchvstáním ukázal, že je Pánem nad smrtí a životem. To je pravda velikonoce – to je plná realita.

Celé to velikonoční období začíná Popeleční středou a slovy „Pomni člověče, že jsi prach a v prach se obrátíš.“ Ale to je jen částečná pravda. Zrovna tak je pravdou i toto: „Pamatuj člověče, že nejsi jen prach, a že tvá existence není jen hromádka popela. Pro nás seniory jsou to vážná slova – ale i úžasná slova útěchy. Ovšem musíme brát vážně svůj život – dívat se na něj očima rozšířenými pro plnou pravdu. Velikonoce jsou pro nás velkým povzbuzením a útěchou i pokynem, abychom to nějak prakticky uplatnili.

A tak pro každého seniora by tyto řádky měly být povzbuzením k dobré oslavě velikonoce, to znamená očistit svou duši dobrou svatou zpovědí. Ať jsem vykonal svatou zpověď před měsícem anebo před 10 či 30 lety, stojí to za to, abych vplul do plné pravdy – do náručí nejsvětějšího Srdce Ježíšova – probodeného a Zmrtvýchvstalého. Velikonoční radost za to stojí.



o. Radim Valík Římskokatolická farnost Počaple

Vzpomínka na pana Josefa Kříže



Dne 27. února odešel náš obyvatel pan Josef Kříž. Blíží se Velikonoce a na našich stolech se objeví výzdoba tulipánů, které nám namaloval. Knihy, které jsou v knihovnách, ty také rozřídil a narovnal do knihoven, na dílně byl velmi často hostem, kde se vždy zapojil do práce, která byla. Odešel nám ten, který se věnoval práci. Je pravda, že ne každému je přáno zapojit se do života našeho domova, ale on to byla a bavilo jej to. Proto touto cestou Vám pan Kříži děkujeme za všechnu práci, kterou jste vykoval pro náš všecky. Čest Vaší památce.

Růžena Bradnová

Můj pohádkový hrad

Myslím si, že mi byly asi čtyři roky, když jsem u babičky ve Veselí nad Lužnicí poprvé uviděla "nádražní hrad". Je to kýč, žádné umělecké dílo, občas takové hrady vidíme i na jiných nádražích. Ale tenhle byl můj pohádkový. Jezdívala jsem k babičce každé prázdniny a jako každá jiná holčička jsem

si vždy u hradu představovala, že jsem princezna, která v jeho zdech čeká na svého prince. Babička odešla a skončily mé cesty do této jihočeské obce. O tomto víkendu jsem cestovala a zavítala opět do Veselí nad Lužnicí. Lidičky, můj hrad tam stále ještě stojí...a jak tak počítám, stál tam už před třiapadesáti léty. Zub času ho pěkně ohlodal, ale já byla tak šťastná,

že tam ještě je. Zavřela jsem oči a zas jsem na chvíli byla tou malou princeznou z

pohádky!!!

paní Ludmila z Litoměřic

Jablíčka ze studánky

Nesu tě trochu jablek ze studny, řekl známý podávaje mi tašku jablíček. Ze studny? Nevěřicně jsem koukala do igelitky z které vycházela vůně která se nedá popsat. Vdechla jsem vůni jablek a v tu ránu jsem si vzpomněla na své dětství na stařečka a stařenku ,studnu do které mi spadla zlatá naušnice a studánkovou vílu o které mi stařenka vždy vyprávěla. O tom jsem už kdysi dávno psala,ale na jablíčka které stařeček na podzim ve velké bedně hákem spouštěl do studny ne. Bylo mi sice tehdy divné proč stařeček dává jablíčka do studny a ptala jsem se ho jestli je tam spouští té

studánkové víle.On odpověděl že studánková víla bude na jablíčka dýchat aby pěkně dozrála a na velikonoce budou krásně vybarvená a šťavnatá.

Stařeček studnu přikryl, protože věděl jak mě láká k ní stále chodit jestli náhodou tu studánkovou vílu nevidím a tak nezbývalo než čekat. Když pak na velikonoce poklop ze studny odstranil vůně jablíček vycházela ze studny a když bednu vyndal jablíčka byla červená jak čerstvě utržená ze stromu. Ty darované chutnají zrovna tak a já každým zakousnutím vzpomínám a vzpomínám.

paní Helena z Litoměřic

Pro úsměv

- ❖ Mladý abstraktní malíř se oženil se slečnou z lepší rodiny. Po čase se jejich přátelé ptají, jak se jim daří. "Velmi dobře," libuje si malíř, "já maluji a žena vaří. Potom ona hádá co jsem namaloval, a já hádám, co ona uvařila."
- ❖ Myslivec si svolá všechny zvířátka na palouk. „Ode dneška budete chodit všichni kakat tady na palouk.“ Druhý den prochází mlázim a vidí zajíčka jak tam kaká. „Zajíčku proč nekakáš na palouku jako ostatní zvířátka?“ Zajíček odpoví:” Včera jsem tam potkal medvěda, který se mě ptal: **Zajíčku pelicháš?** A když jsem řekl, že **NE**, tak si se mnou vytřel prdelku.”



Rokotoč

Pokaždé je to stejné. Člověk je rád, že jak-takž v pohodě přežil právě skončivší rok a do nového vstupuje s nadějí, že se jemu a jeho milované rodině velké maléry vyhnou, v horším případě se je spojenými silami podaří s co nejmenšími šrámy překonat.

Měsíc první - leden. Venkovní chlad příliš neláká, rozhlédneme se tedy po bytě a zjišťujeme, co by bylo zapotřebí změnit či alespoň opravit. Především se soustředíme na předměty zbytné, kterých by bylo záhodno se zbavit, abychom uvolněné prostory mohli zaplnit předměty nově pořízenými. Nehledě na nádherný pocit uspokojení, který nás příjemně obleje při pohledu na prosvětlenou komoru, šatnu, skříň či alespoň šuplík. Radost nám může trochu pokazit jen pocit nevděku vůči věcem, které nám léta poctivě sloužily a eventuelně by ještě "nějaký ten pátek" sloužit vydržely.

Leden máme za sebou, bytu jsme prospěli, je třeba prospět i svému tělu, zhuntovanému pracemi na zahradě. Je třeba zajít k obvodnímu lékaři pro doporučení na rehabilitaci a absolvovat procedury, jichž si tělo žádá. Únor se k tomu nejlépe hodí. Zrehabilitování navštívíme specializovanou prodejnu pro zahrádkáře, nakoupíme semena a zeminu, zavítáme na zahradu, ostříháme vinnou révu, překontrolujeme boudu, abychom zjistili, zda se v ní neusalašily a nerozmnožily myšky. Těšíme se na jaro.

V březnu vystrnadíme z okenních parapetů muškáty a na jejich místa vyskládáme kelímky, do nichž jsme vyseli semena rajčat a paprik. Uděláme revizi v botníku, abychom zjistili, zda jsou naše zásoby jarní obuvi dostatečné, či bude třeba obejít příslušné obchody a zásoby doplnit.

V dubnu umyjeme okna a pověsíme krátké záclony, neboť rajčata rostou "jako z vody" a natahují se jak Štaflík a Špagetka.

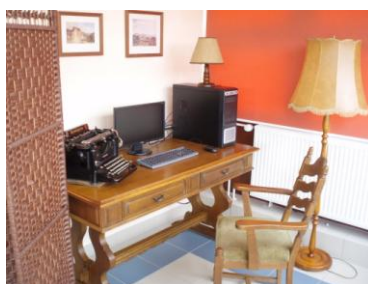
Květen, coby Máj - lásky čas, nás moc nebere. Svátky "Zmrzlých" nás však zajímají velice, neb v sázce je celé naše předpěstitelské úsilí. Budou mrazy - nebudou mrazy? Tot' otázka přímo hamletovská. "Zmrzli" přešli a mě čekají cesty uličkou hanby, neboť musím odnést na vzdálenou zahradu přerostlé sazenice rajčat, které ve větru vlají jak zaječí uši. Hanbu přežiji, však ony se vzpamatují a vbrzku budou vypadat skoro normálně. Odbornému pěstiteli se zkrátka nevyrovnám, ač se snažím.

Červen, červenec a srpen jsou si podobné. Nastal čas sklizně a konzervování. Až dosud vzorně upravená zahrada zarůstá plevely. Na pletí se nedostává času.

Září jest měsícem oddechovým. Pomalu se připravujeme na podzimní práce. Zahradu důkladně odplevelíme, aby v plné kráse zazářily květinové záhony.

V říjnu obvykle šílím obavami, zda stihnu porýt dřívě, než začnou podzimní plískanice. V listopadu zlikvidujeme kytky, ostříháme stromy a keře, uklidíme chaty, chatky, chatičky a máme pro letošek vystaráno.

V prosinci napečeme vánoční cukroví, oslavíme Vánoce a Silvestra, a na Nový rok si uvědomíme, že právě začíná další ROKOTOČ, který se tomu minulému bude nejspíš podobat jako vejce vejci.



paní Jindřiška Dvořáková

*Foto: prostory Domova na
Dómském pahorku*

Co nás čeká

- Ve čtvrtek **5. dubna** od 16. 00 hodin, proběhne ve společenském sále Domova na Dómském pahorku schůzka obyvatelů domova a jejich rodinných příslušníků s vedením domova. Obsahem schůzky budou dotazy a odpovědi týkající se chodu domova. Všichni, kdo chtějí vznést dotazy či připomínky jsou na schůzku zváni.
- Ve 2 neděli Velikonoční (neděle Božího Milosrdenství) **15. dubna** v 15:00 hod. v kapli Božího Milosrdenství se uskuteční slavnostní Mše svatá na kterou jste všichni srdečně zváni.
- **24 dubna** proběhne kulatý stůl v prostorech našeho domova pracovníků Města Litoměřice a zástupců Všeobecné zdravotní pojišťovny s veřejností.

KAPLE BOŽÍHO MILOSRDENSTVÍ: MŠE SVATÉ

**každou středu v 16:00 hodin
každý pátek v 9:00 hodin**

KADEŘNICE

Úterý od 8. 30 – 12. 00 hodin

Pátek od 8. 30 – 12. 00 hodin

MASÁŽE

Čtvrtek od 9:00 -14:00 hodin

PEDIKÚRA

Pondělí od 8.30 – 15. 00 hodin