

Měsíčník informací ze života našeho domova.

Kukátko

červenec 2022



Motto: *„Nejkrásnější láska je ta, která z tebe dělá lepšího člověka.
Nechce tě změnit v nikoho jiného, kým nejsi, ale pomáhá ti
objevit tu lepší verzi sebe sama...“*

Projekt ADRÁČEK

Dovolte mi představit vám projekt o. s. ADRA nazvaný ADRÁČEK. Jedná se o projekt Bc. Martiny Hölblingové, DiS., koordinátorky dobrovolnictví v Havířově a Horní Suché.

Hlavní myšlenkou tohoto projektu je propojování generací formou společně stráveného času. Registrované dobrovolnice u o. s. ADRA jsou maminkami s malými dětmi a rozhodly se, že budou docházet za našimi seniory. Již třikrát se společné setkání uskutečnilo a několik seniorů strávilo ve společnosti dětí příjemné chvíle při hraní her, povídání si, zpívání či společném pobytu na zahradě.



U prvního setkání to bylo takové vzájemné „oťukávání se“, poznávání, ale ostých brzy padl a děti řádily a našim seniorům bylo ve společnosti dětí moc dobře. Při druhém setkání se již vítali jako staří známí, brali se za ruce, smáli se spolu a nikomu se nechtělo ten příjemný čas ukončit. Společně strávený čas je zdokumentovaný fotografiemi a maminky souhlasily, že fotografie jejich dětí a i jich samotných můžeme prezentovat do světa.





Mé velké poděkování patří p. Hölblingové za přerod myšlenky ve skutek a maminkám, které se svými ratolestmi za námi přicházejí, a pevně doufám, že i nadále přicházet budou. Vždyť co je krásnějšího než bezelstný dětský úsměv a smích a rozzářené dětské oči!



Gabriela Kunčická, vedoucí útvaru sociální a přímé péče

Zahradní slavnost *Centrum sociálních služeb Český Těšín*



Dne 22. 6. jsme přijali pozvání na letní zahradní slavnost od našich dlouholetých přátel z Centra sociálních služeb v Českém Těšíně. Spolu s aktivizačními pracovníci Olgou a Radkou na návštěvu vyrazily také paní Geryková Ludmila z červeného patra a paní Janíčková Ludmila z patra zeleného.

V místě konání nás přivítalo nejen velmi teplé a slunečné počasí, ale především personál, který byl jako vždy velmi milý a srdečný. Po dlouhých letech, která se známe, říkáme, že jsme ve zmíněném zařízení jako doma. A také se zde takto cítíme.

Zahradní slavnost probíhala kde jinde než v zahradě domova. Mezi hosty byli nejen „domáci“, ale také uživatelé domovů z okolí včetně zástupců z Polské republiky.

Celým odpolednem nás provázela všem dobře známá paní Izabela za doprovodu hudební skupiny „Duo Jiřího Mazánka“. Program parodoval známou soutěž Tvoje tvář má známý hlas, kdy zaměstnanci spolu s některými uživateli představovali známé pěvecké osobnosti naší i zahraniční scény. Úkolem všech přítomných bylo hádat o jakého zpěváka, zpěvačku či hudební skupinu se jedná. V závěru nechybělo vyhodnocení nejlepších účinkujících.

Jak je v tomto domově zvykem, všichni přítomní byli bohatě pohoštěni – káva, pivo, moučník, zmrzlina, guláš atd.

Obě naše uživatelky se společně shodly a já s kolegyní Olinkou musíme jen souhlasit, že tato slavnost se opravdu velmi vydařila. Společně jsme prožily velmi hezké a zábavné odpoledne.

Ještě jednou děkujeme za pozvání.

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

Posezení s písničkou na přání



Jedno páteční ráno jsme se všichni probudili do krásného slunečného dne. Čekalo nás posezení na zahradě u šálku dobré kávy. A nebyla by to má drahá kolegyně Olinka, aby nezačala přemýšlet, co s načatým dnem. A musím říci, že se jí v hlavě zrodil velmi dobrý nápad. Řekla mi: „Budeme dnes hrát na přání“. Musela jsem uznat, že nápad je to

opravdu výborný. Společně jsme nachystaly posezení, aparaturu a nafoukaly pár balónků.

Uživatelé se posadili na svá oblíbená místa a zábava mohla začít.



Olinka se oblékla do velmi slušivého kostýmu a celé dopoledne zněly naší zahradou známé písně převážně českých interpretů. Kdo měl náladu, zpíval, někdo jen poslouchal a našli se i tací, kteří si s radostí zatančili.

Bylo to fajn dopoledne, které se opravdu vydařilo.

Olinko, děkujeme!!!



Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

Dopoledne s kronikářkou

Havířova



Pracovní týden jsme zahájili posezením v jídelně s kronikářkou z Havířova paní Dvořákovou Hanou. Tématem bylo povídání o sochách v Havířově.

K nejznámějším sochařům patří Oto Cienciala, který pocházel z Horní Suché. K jeho známým dílům patří „Tři pilíře“ - jsou to tři pilíře z žulových sloupů, které jsou umístěny v kašně s fontánou.

Nachází se u Jitřenky. Je také jedním z tvůrců primátorské pečeti a primátorského řetězu, mající velký význam pro město.

K dalším sochařům patří Jindřich Wielgus, který pochází z Karviné. Socha „Mír“ (Žena s holubicí a dítětem) je vyrobena z mušlového vápence přivezeného z Bulharska. „Sedící žena“ se nachází před nemocnicí Havířov a je na betonovém podstavci, byla vyrobena z travertinu v roce 1959.

V centrálním parku, který založil Martin Kuchař, je mnoho dalších zajímavých soch - například socha „Nezraň mé srdce“ byla vytvořena z křišťanovského dioritu a strzegomské žuly na sochařském sympoziu Landek 2006. Další sochy jsou v galerii v Těrlicku.

Čestmír Hlavinka působil dlouho v Havířově. K jeho sochám patří „Kniha“, která postávala před domem, kde měl sochař ateliér. Pak byla přemístěna před Gymnázium na Podlesí. „Sedící nymfa“ je vápencová socha představující ženu nějakého havíře. A protože jsou havíři přeci tvrdí chlapíci, nemůže vedle žít nějaká víla, ale pořádná baba. Socha původně stála u vodního prvku v centru u křižovatky Dlouhé a Národní třídy.

Všechny sochy jsou kontrolovány jednou ročně a jsou v majetku města.

Známa socha Miroslava Rybičky „Sluneční hodiny“ se nachází v Centrálním parku kousek od „Labužníka“.

Na náměstí Republiky je socha „Brána s kyvadlem“ od sochařů Štefana Milkova a Karla Holuba.

Paní kronikářka nám ukázala obrázky i dalších soch, které můžeme najít v Havířově. Dopolední vyprávění bylo příjemné a rychle nám uteklo. Těšíme se na další posezení.



Zpracovala: Kaczmarczykova Monika, aktivizační pracovník

ZOO OSTRAVA



Červenec se již tradičně snoubí s velmi teplým a slunečným počasím. Proto jsme si na tento měsíc po několika letech naplánovali výlet do zoologické zahrady v Ostravě.

Zoologická zahrada je ochranná, zábavní, vědecká, rekreační a osvětové zařízení určené k chovu zvířat, zvláště ohrožených druhů, pokud možno v podmínkách co nejbližších přirozenému životu daného druhu v přírodě. Díky existenci zoologických zahrad se podařilo zachránit již řadu vymírajících druhů.

V Ostravě se nachází druhá největší zoo v ČR, je otevřena od roku 1951 a chová na 400 druhů zvířat. Její specializací je mimo jiné chov vzácného lemura Sclaterova.

Kromě těchto unikátů v zahradě uvidíte i další tradičně chovaná zvířata. Součástí zoo je tzv. Velký ostravský les s několika naučnými stezkami.



Jedeme na výlet



Dne 20. 7. ihned po snídani nasedlo dvanáct uživatelů spolu se zaměstnanci do již předem objednaného autobusu, který nás během chvilky zavezl přímo k výše zmíněné zoologické zahradě. Počasí bylo nádherné, panovala výborná nálada.



Užili jsme si nejen pohled na nejrůznější zvířata, ale také příjemná posezení v místních koutcích s občerstvením.

Zpátky do domova jsme se ve zdraví vrátili v čase oběda.

Tímto bychom rádi poděkovali panu Mališovi, který nám dopravu nejen zajistil, ale také uhradil formou sponzorského daru.





Zdroj: wikipedia, mapy.cz

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

„VÍTE, ŽE...?“

Čím dál víc Čechů chce do předčasného důchodu, i když budou brát méně

Počet lidí, kteří odešli do předčasného starobního důchodu, se v Česku rychle zvyšuje. Zatímco v roce 2010 tvořili 19 procent všech příjemců plného starobního důchodu, v roce 2021 to bylo již 28 procent. A nárůst pokračuje i v letošním roce. Upozornil na to ve svém odborném časopise Statistika a my Český statistický úřad (ČSÚ). Předčasná penze má přitom negativní dopad na výši důchodu.

„Odchodem do předčasného důchodu, tedy při splnění povinné doby pojištění, ale nedosažení důchodového věku, dochází k trvalému krácení procentní výměry důchodu,“ varovala v časopise statistička Markéta Pištorová.

Starobní důchody na konci března dosahovaly v průměru 16 249 korun, ty předčasné ale 14 661 korun. To je o 1588 korun v průměru méně, což je v současném inflačním období v rozpočtu domácností citelný rozdíl.

„Přesné statistiky příčin, průzkum, proč lidé tuto cestu volí, nemáme. Ale podle našich zkušeností s těmito seniory byla jedním z důvodů únava z práce,“ řekl Právu ředitel Života 90 Jaroslav Lorman. Pro

mnoho z nich byla podle něj také důvodem péče o staré rodiče. Předčasnou penzi volili, i když to pro ně nebylo ekonomicky výhodné.

Podle Lormana se nedá jednoznačně říci, jak takový propad penze „předčasní“ důchodci vyrovnávají. „Jsou lidé, kterých se to dotýká méně, protože jsou movití. Ale na ty zbývající to dopadá hodně a snaží se spořit, kde se dá,“ poznamenal.

Kdy lze odejít do předčasného důchodu

Věková hranice pro odchod do důchodu postupně roste. U mužů se každoročně posouvá o dva měsíce a u žen o čtyři. Důchodový věk je nyní zastropován na 65 letech. U všech by se tato hranice měla sjednotit v polovině příštího desetiletí.

Ministerstvo práce a sociálních věcí v současnosti připravuje návrh zákona, který umožní dřívější odchod do důchodu náročným profesím, například horníkům, aniž by se jim snížily penze.

Bez snížení výše penze lze odejít až o pět let dříve do důchodu i tehdy, má-li člověk naspořeno dostatek prostředků na penzijním spoření. Jedná se o tzv. preddůchody, kdy stát až do zákonného odchodu do důchodu nevyplácí penzi, ale člověk žije z úspor na penzijním spoření. Stát za něj ale platí zdravotní pojištění.

Podle Lormana ale vzrůstá i počet těch, kteří si k důchodu přivydělávají. Loni mělo zaměstnání 142 700 lidí starších 65 let. Od roku 2010 stoupl jejich počet téměř na dvojnásobek, o 71 600.

Podle statističky Marty Petráňové, která data pro časopis zpracovala, je přitom dlouhodobé navyšování počtu pracujících seniorů provázeno výraznými změnami ve struktuře jejich vzdělání. Jinými slovy je mezi nimi čím dál více osob, které absolvovaly střední či vysoké školy.

„Ze všech pracujících seniorů ve věku 65 a více let měla v roce 2021 pouze čtyři procenta základní vzdělání. Proti tomu střední vzdělání s maturitou vykazovalo 24 procent pracujících seniorů, střední vzdělání bez maturity již 32 procent,“ uvedla Petráňová. Vysokoškolské vzdělání pak mělo 39 procent.

Na konci roku 2010 bylo 428 395 lidí, kteří pobírali předčasný důchod, koncem loňského roku jich bylo 668 156.

Do března letošního roku se jejich počet dále zvýšil na 671 147 z celkem 2 364 429 příjemců starobního důchodu. To je o takřka 0,4 procenta víc jen za první tři letošní měsíce.

Často senioři podle statistiků pracují v oblasti zahrnující profesní, vědecké a technické činnosti, v administrativních a podpůrných činnostech, kam spadají například strážní služby, ve vzdělávání, v odvětví zdravotnictví a sociální péče a v kulturních, zábavních a rekreačních činnostech. Velký podíl pracujících seniorů se podle Petráňové rovněž vyskytoval v zemědělství, lesnictví a rybářství.

Zpracovala: Andrea Bartošová, sociální pracovnice

Zdroj: novinky.cz

CHVILKA POEZIE KNÍŽETE JAROSLAVA

NA VĚKU DNES NEZÁLEŽÍ.

Na věku má krásná paní
jářku dím, už nezáleží.

Pilulka dnes všechno změní,
po ní cítím se tak mlád a svěží.

Svěřím se Vám krásná paní.
Dnes v noci měl jsem zdání -
o nádherné ženě a krásném milování.

Tot' bytostné mé vroucí přání,
v němž snoubí se láska a krása na pohled.

„Beru Clavin – můžu hned.“

kníže Jaroslav

Věřím, že už víte, kdo tyto básničky skládá.

Bejvávalo ...

... zajímavá historie aneb svět před 100 lety

Co je Bejvávalo?

Zajímá Vás, jaký byl skutečný svět před sto lety?

Naše 'Hledání ztraceného času' nabízí jedinečný pohled

na tehdejší život a nejnovější vynálezy prostřednictvím

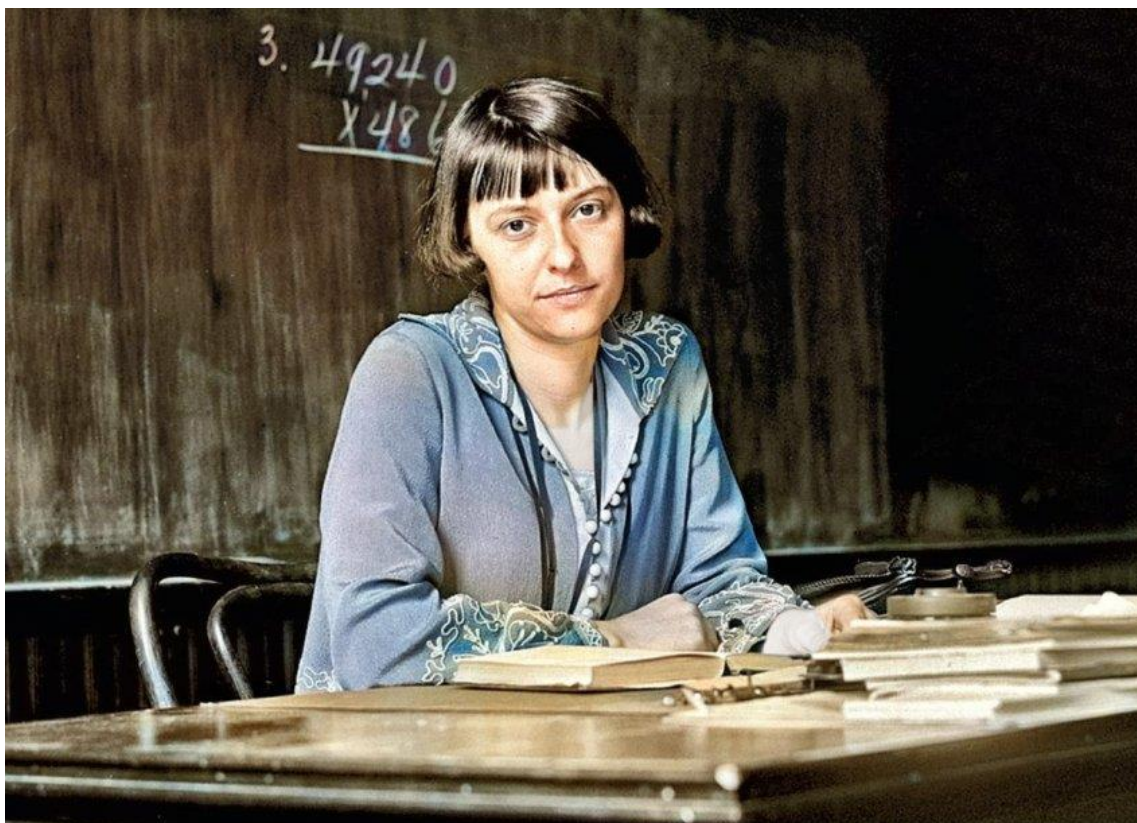
dobových článků z archivních časopisů a knih.

Všechny články včetně ilustrací uvádíme v původní podobě

a psané dobovou češtinou.

**Rok 1910: Jaké jsou školy v Anglii? Naše
dělají z dětí otroky, anglické z nich
vychovávají osobnosti**

Jsou české školy horší než zahraniční? Je lepší poslat dítě za vzděláním do Anglie, nebo se může stejně kvalitně vzdělávat i u nás? Jak by dopadlo dnešní srovnání škol, nevíme. Zato ale víme, jaký byl rozdíl mezi českou a anglickou školou a přístupem učitelů k žákům v roce 1910. Myslíte, že to platí i dnes?



Děti ve škole.

U nás by anglické dítě nazvali dítětem drzým, nezvedeným, prostořekým a jistě by průměrné anglické dítě mělo v našich školách aspoň dvojku „z mravů“.



Velká houpačka v parku

Ten kontrast — škola anglická a naše! Tam volnost, veselí, nenucené chování svobodné — u nás na sta paragrafů a paragrafků dělá z dětí otroky, které až vyrostou, budou lízat důtky, kterými jsou biti.

Náš malý Ernest přišel ze školy a chtěl kotlík na vaření vody — prý budou mít odpoledne kreslení a on chce kreslit kotel podle „přírody“. Howard, student, hovořival u stolu s otcem „o mistru Worthingovi“; vyprávěl, co vše řekl a on jemu, jak si spolu povídali.

Konečně se dovídám, že „mistr Worthing“ je Howardův třídní učitel. Hovořivali spolu jako přítel s přítelem.

— Nejmladší děvče Muriel chodilo druhý rok do školy. Občas měly ve škole tak zvané „party“. Přišly v nedělních šatičkách, ve škole měly připravenou, ozdobně upravenou tabuli, pily s učitelkami čaj a jedly koláčky. Při tom byly veselé, dovádivé, pak si zahrály v zahradě, honily se a až večer přišly domů.

Malé Muriel nebyla škola obtíží a starostí. Měla-li někdy pro churavost zůstat doma — zapírala nemoc a vší moci jen do školy, do školy! Někdy měly v téže třídě „party“ pro panenky. Každá přinesla svou pannu, některá i dvě, tři. Nachystaly jim stůl, kde panenky s děvčaty pohromadě seděly, a celá zábava točila se kolem panenek.

Zřízen tu stan s nápisem: „Nemocnice“. Tam ordinovala jedna z učitelek, klížila ručičky a hlavičky porouchaných mazánků a jiná zašívala jejich úbory a čepce. Na tuto zábavu se Muriel vždy nesmírně těšila.



Kolotoč

Nikde se snad tolik ve školách nedbá zdraví dětí jako v Anglii. Vzdušné učebny, koupelny, zahrady, hřiště — tím se honosí anglická škola. Denně cvičí anglické dítě venku pod širým nebem, aby nezakrnělo.

Naši hoši měli zvláštní staré šaty, punčochy a boty zvláště jen pro tělocvik. Denně si je oblékli na odpolední tělocvik ve škole.

Pamatuji si jako dnes, jak kdysi přišel Howard ze školy. U nás by ho snad sebral policajt. Byl zablácen i na obličeji, ve vlasech uschlé bláto, šaty rozedrány. Bylo totiž vlhké počasí a ve škole měli tělocvik venku na hřišti.

Co na tom, že staré šaty vzaly za své, jen když tělu prospěl pohyb. Nikomu ani nenapadlo naříkat a Howarda hubovat. Odešel do koupelny a u stolu ukázal se zas jako pravý „gentleman“.

Vzpomněla jsem si na naše ustarané české matky. Běda hochu, který přijde domů s dírou v koleně, běda děvčeti, leze-li jí pata z punčochy ven!

Co tu nářku a bědování nad nezvedenými dětmi a nezpůsobnými děvčádky! Naše dítě bojí se ve škole dýchat a domů se bojí jít — má-li zablácené botičky.

Snad by nebylo tolik nemoci mezi dětmi, kdybychom si zavedli školní i domácí vychování podle Angličanů.

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

Zdroj: bejvavalo.cz

Původní zdroj historického článku: Pozor-1910, autor L. Kolátorová

Poznáváme státy

KUCHYNĚ



fettuccine al salmone e asparagi, penne all'arrabbiata

PAMÁTKY



Poutní dům,

OSOBNOST



Papež František

ZAJÍMAVOST



Pošta

Stát nemá k dispozici žádná zařízení lékařské péče a jeho obyvatelé proto využívají ordinace a nemocnice v Itálii. Ve státě žijí převážně Kardinálové, duchovní, Švýcarská garda, a jejich rodinní příslušníci či zaměstnanci.

Poznali jste stát, ve kterém právě jsme?



Odpověď z minulého čísla je: **ČÍNA**



Zpracovala: Mazurková Olga, aktivizační pracovník

NĚCO PRO ZASMÁNÍ

„Pane doktore, já mám hrozný strach, je to moje první operace.“

„Vím, jak vám je,“ říká chirurg, „moje také!“



„Slyšela jsem, že Váš syn studuje na univerzitě. Co z něho bude, až skončí?“ ptá se známá paní Novákové. „Obávám se, že důchodce.“



Policajt dostane poprvé v životě baterku. Druhý den přijde do práce a je celý nešťastný. Šéf se ho ptá, co se stalo.

„Mám problém veliteli, když baterku zapnu, světlo je tam, ale když ji vypnu, kam to světlo zmizne! Rozebral jsem celou baterku a nebylo tam!"

Šéf: „No tak na to se já musím podívat!" Druhý den přijde šéf vysmátý do práce.

Policajt se ptá: „Tak jak, šéfe?"

Šéf: „Vše jsem zjistil a vypátral! Nejdříve jsem vyhnal z bytu ženu a děti. Potom jsem zatáhl závěsy, aby ani kousek světla nepronikl dovnitř. Zapnul jsem baterku, světlo bylo tam! Vypnul jsem ji a začal jsem světlo hledat po celém bytě. A víš, kde se ta svině ukryla? V LEDNÍČCE !!!“



Blondýnka hraje Milionáře a na poslední otázku si vybere posledního žolíka a volá přítelkyni, též blondýnce: „Ahoj Marto, tady Katka, hraju Milionáře a poslední - milionová - otázka je: Který z těchto ptáků si nestaví hnízdo? Orel, vlaštovka, kukačka nebo bažant?“ Marta na beton tvrdí, že kukačka a Katka vyhraje milión. Když to večer zapíjejí, ptá se Katka: „Marto, jak sis mohla být tak jistá?“ A ta ji poučí: „Přece každý ví, že kukačky bydlí v hodinách...“

Připravujeme pro vás:

SRPEN 2022

2. srpen **Bohoslužba**
od 09.00 hodin v modlitebně
5. srpen **Bohoslužba**
od 9.30 hodin v modlitebně
Canisterapie na červeném patře
od 09.30 hodin na patře
10. srpen **Vzpomínkové setkání**
od 13.30 hodin v modlitebně
11. srpen **Duo Renátky**
od 10.00 hodin v jídelně
12. srpen **Canisterapie na modrém patře**
od 09.30 hodin na patře
Farmářské trhy
od 09.00 na Náměstí Republiky dle počasí a zájmu uživatelů
16. srpen **Setkání se sovičkami**
od 09.30 hodin v jídelně

17. srpen **PC kroužek**
od 09.30 hodin v knihovně
20. srpen **Canisterapie na zeleném
patře**
od 09.30 hodin na patře
25. srpen **Loučení s létem**
od 14.00 hodin na zahradě
26. srpen **Farmářské trhy**
od 09.00 na Náměstí Republiky dle
počasí a zájmu uživatelů

Dle zájmu uživatelů je možno v odpoledních hodinách
zařadit BIOGRAF.

Uživatelé mají rovněž možnost využít z naší nabídky:

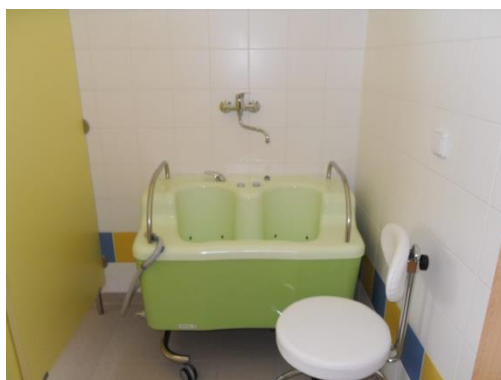
► denně PALOUČEK – fototerapeutická a relaxační místnost

- informace podají aktivizační pracovníce



► každý všední den rehabilitace

- informace podají fyzioterapeutky



► 3x měsíčně canisterapie a felinoterapie

- informace podají aktivizační pracovníce



Domov seniorů Havířov, příspěvková organizace středisko HELIOS



Ordinační hodiny praktického lékaře:

MUDr. Mostýnová Šárka

Středa 08.00 – 10.00 hodin

V případě zájmu jsou možné osobní konzultace s lékařem, a to po předchozí telefonické domluvě se zdravotní sestrou daného patra.

Provozní hodiny depozitní pokladny:

Pondělí 08.00 – 10.00 hodin

Úterý zavřeno – práce v terénu

Středa 08.00 – 11.00 hodin
13.00 – 16.00 hodin

úřední den pro kontakt s veřejností, depozitní pokladna

Čtvrtek 08.00 – 10.00 hodin

Pátek zavřeno

Přestávka na oběd 12.00 – 12.30 hodin

Kukátko měsíčník informací ze života našeho domova.

Adresa redakce: Jaroslava Seiferta 1530/14, 736 01 Havířov – Město

Telefonický kontakt: vrátnice - ústředna +420 596 810 061

Redakční tým: tvoří kolektiv pracovníků útvaru sociální a přímé péče střediska Helios

Editace textů: aktivizační pracovnice