

Měsíčník informací ze života našeho domova.

Kukátko

červen 2022



Motto:

„Nejvzácnější na člověku není hlava plná vědomostí, ale srdce plné lásky, ucho ochotné naslouchat a ruka připravená vždy pomoci.“

Písklata



Dne 27. května nám bylo potěšením přivítat v našem domově všem již dobře známý pěvecký soubor Písklata z Karviné, tvořený jedním chlapcem a čtyřmi děvčaty školního věku. Tyto doprovázel jejich vedoucí pan Viliam Šmajsl.

Náš provizorní sál vytvořený z jídelny domova byl zaplněný do posledního místečka. Účinkující měli připraven program z lidových písní, ale také z disko písní staršího data např. Stánky, Učitelka Josefína, Blázen žárlí aj.

Kdo měl náladu, zpíval společně s dětmi. Panovala tak dobrá atmosféra, že nás na konci vystoupení přinutila tančit. Nic naplat, nastal čas oběda a nám nezbývalo, než se s Písklaty rozloučit. Takto jsme strávili velmi příjemné páteční dopoledne.

Všichni doufáme, že se s Písklaty zase brzy setkáme. Takových návštěv není nikdy dost. Přislíbeno máme vystoupení v období Vánoc.

Už nyní se velmi těšíme.

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

Svatodušní pondělí - smažení vaječiny



Všichni lidé, kteří kdy chodili do práce, mi jistě potvrdí, že pondělí je snad nejméně oblíbený den v týdnu. Jsou ovšem výjimky, a tou bylo v našem případě pondělí 6. června, kdy se v domově slavilo pondělí svatodušní. Na již zmíněný den se všichni těšili, jelikož jsme naplánovali posezení na zahradě a smažení vaječiny. Tomuto ovšem předcházely nemalé přípravy. Nešlo jen o nákup potravin, ale především o přípravu. Aktivizační pracovnice spolu s některými uživatelkami rozbily více než 200 vajec, oloupaly přes dvě kila cibule, kterou společně s uzeným špekem předem vysmažily v naší Hobby kuchyňce.

Vaječina se dělá na Svatodušní pondělí padesát dnů po Velikonocích a v církevní tradici je to den seslání Ducha svatého. Má připomenout

konec Velikonočních svátků. Lidé celé tyto svátky uzavírají jídlem z vajec. Vařená vejce jsou na stole již o Velikonočním pondělí. Na to svatodušní smaží lidé vaječnu.

Ve 14.00 hodin se všichni zájemci sešli v zahradě našeho domova, kde chlapci z údržby společně s paní Kunčickou neúnavně usmažili několik plechů vaječiny, kterou bylo možno zapít nealkoholickým pivem. Pro dobrou náladu nám zpíval a hrál na tahací harmoniku pan Brunek.

Dvě hodinky utekly jako voda a byl čas loučení se. Nikdo ovšem nemusí být smutný. S přicházejícím létem a slunečným počasím se v zahradě domova budeme scházet velmi často, i když to bude třeba jenom posezení u dobré kávy.

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

JARO JE VHDNOU DOBOU PRO NOVÝ BYLINKOVÝ ZÁHON

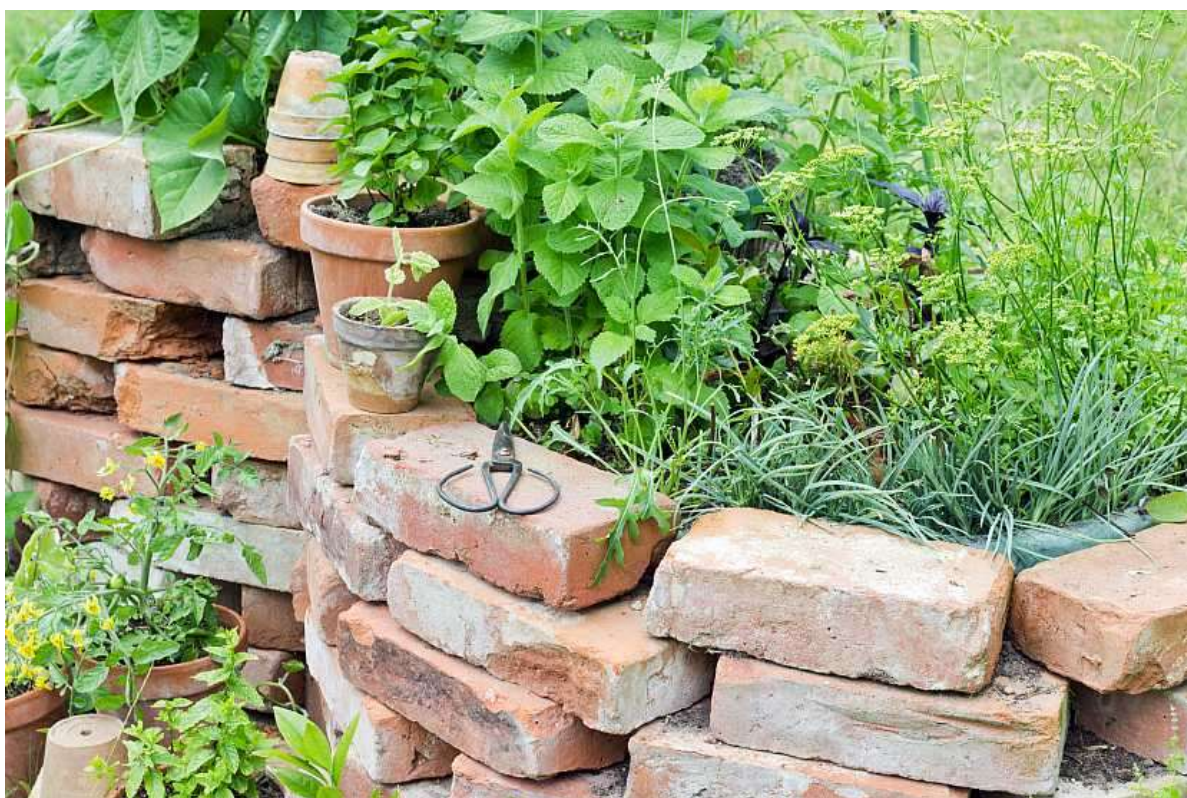
Nejedna žena má radost, když se na zahrádce daří bylinkám. Výběr druhů a jejich poskládání není problém, protože se navzájem dobře snášejí a během let umí vytvořit i dokonalou půdopokryvnou vrstvu. Aby bylinkový záhon prosperoval, je zapotřebí vybrat mu správné místo, kde nefouká vítr a je trochu sluníčka. Na přímém slunci bylinky také porostou, ale budeme muset mnohem častěji zalévat. Jaké jsou tedy zásady a doporučení pro vybudování a udržování bylinkového záhonu?



Bylinkový záhon by na zahradě neměl chybět

Bylinkový záhon je neodmyslitelnou částí každé zahrady. V původních zahradách se k pěstování bylinek a k péči o ně přistupovalo

jinak. I díky pro lidské zdraví prospěšným vlastnostem se však bylinky dostaly i do nových, vysoce moderních zahrad, kde mohou být vysázeny nejen v malých skupinách, ale mohou spolehlivě sloužit jako krásné půdo pokryvné rostliny. Aby se bylinkám v zahradě dařilo, potřebují teplo, vhodnou půdu a dostatek vláhy. Připravit jim nový záhon není vůbec složité.



Levandule se trochu vymyká

Levanduli od dob dávných známe především z Francie a Chorvatska, kde tuto vysoce populární bylinu zemědělci pěstují na velkých polích a výsledným produktem je aromatický olej. V našich podmínkách ji používáme jako zdroj voňavých květů, které každoročně svazujeme, sušíme a přes zimu si s nimi provoníme domácnost. Co se týče pěstování, levandule je opravdu nenáročná a odolná rostlina, stačí jí lehká až středně těžká půda zásobená živinami a pravidelně

obohacovaná vláhou. Tuto rostlinu pěstujeme nejen jako solitér, ale i ve skupině s ostatními druhy bylinek, kde vyniká její krásné zbarvení květů. Levandule roste jak na klasických či vyvýšených záhonech, tak velmi dobře prosperuje v nádobách.



Vyvýšený záhon pro bylinky

Vyvýšené záhony se staly doménou posledních let. Jejich příprava je sice náročnější, avšak menší fyzická únava při pletí a péči o takový záhon jim dává značný náskok. Příznivci především rustikálních zahrad využívají jako obvodové bednění očištěné cihly, které získáme například tehdy, pokud někdo ze sousedů bourá příčku v chalupě a cihly nepotřebuje. Jejich postupným poskládáním si tak můžeme zajistit dostatečnou výšku záhonu na to, abychom se při péči o bylinky

nemuseli ohýbat. Abychom zabránili propadávání rostlinného materiálu a hlíny při plnění záhonu, použijeme netkanou textilií.

V moderních zahradách sáhneme především po důmyslně provedených systémech ze dřeva, ale pokud nechceme, aby se chemie z případného nátěru dřeva ochranným prostředkem dostala do půdy, pak natřeme pouze vnější část bednění a vnitřní necháme v původním stavu. Zkáze ve formě hniloby zabráníme tím, že využijeme netkanou textilií, která oddělí dřevo od hlíny a rostlinného materiálu. Dřevěný systém si můžeme vyrobit sami z prken nebo zakoupit jako hotovou stavebnici.

Pro vyvýšený záhon s bylinkami vždy volíme závětrné umístění s dostatkem světla, přímý sluneční svit však není úplně vhodný z důvodu rychlého vysychání při velkých letních vedrech. Na místě, kde bude stále foukat, se bylinkám i přes sebelepší půdu dařit nebude, velký teplotní rozdíl mezi půdou a venkovním prostředím způsobí výrazné zpomalení růstu.

NAŠE ZAHŘÁDKA



Většina našich seniorů pochází z venkova a zahrádkařením strávili větší část svého života. Jejich záliba nepominula, ale zdravotní stav jim už nedovolí pohybovat se v záhonech. Bylinkové zahrádky jsou řešením. Jsou snadno dostupné i z invalidního vozíčku. Vyvýšené záhony umožňují kontakt s rostlinami jak lidem na vozíku tak osobám se zdravotním postižením. Jsou vhodné i pro seniory, kteří se při jejich ošetřování nemusí namáhavě ohýbat. Důležitá je také úprava terénu v okolí záhonů tak, aby se i vozíčkáři mohli mezi záhony volně pohybovat a věnovat se péči o rostliny.

Každé jaro se naši uživatelé scházejí a sázejí květiny, byliny a plánují, jak budou naše zahrádky vypadat v létě. V květnu sázejí fazole, hrách, rajčata, papriky a jahody. Při sázení si společně povídají a vyměňují si bohaté zkušenosti ohledně pěstování různých druhů květin a plodin. S aktivizační pracovnící debatují o zahradničení, pěstování jednotlivých druhů květin a o úrodě ze svých zahrádek.

Když je potřeba vyplít záhon nebo ho zalít, vždy to dělají s úsměvem a radostí. Odměnou jsou jim jahody, rajčátka a čerstvé bylinky, které s láskou ochutnávají.

<https://zahradkarskaporadna.cz › clanek-157265-jaro-je...>

Zpracovala: Kaczmarczyková Monika, aktivizační pracovník

„VÍTE, ŽE...?“

Červnová mimořádná valorizace důchodů: **Vše důležité, co potřebujete vědět**

V červnu začne Česká správa sociálního zabezpečení vyplácet důchody navýšené o první letošní mimořádnou valorizaci. Připravili jsme přehled důležitých informací a odpovědi na nejčastější otázky, zvláště v souvislosti s nedávno oznámenou další valorizací, která proběhne v září.

Ministr Marian Jurečka oznámil, že už v září proběhne druhá mimořádná valorizace důchodů, celkově tedy již třetí v tomto roce. Během příštího měsíce se ale začne vyplácet teprve červnová mimořádná valorizace, která byla oznámena už v únoru.

Zvýšení důchodů proběhne s červnovou výplatou a bude již trvalé, stejně jako v případě pravidelné lednové valorizace. Podle schváleného nařízení vlády se zvýší procentní výměra (zásluhová část) důchodu o 8,2 %. Právě o tolik se v Česku zvýšily ceny v období od července 2021 do ledna 2022.

Všem důchodcům již mělo být doručeno speciální oznámení o valorizaci, které odeslala Česká správa sociálního zabezpečení

(ČSSZ). V něm se každý důchodce dozví, o kolik přesně se důchod zvýší a jak vysoký bude jeho nový důchod.

Pokud vám oznámení nedorazilo, můžete se obrátit na ČSSZ například prostřednictvím call centra na čísle 800 050 248, případně se můžete osobně informovat na vaší okresní pobočce. Přesnou výši vaší valorizace si můžete spočítat také v naší kalkulačce. Stačí zadat váš aktuální důchod a dozvíte se, kolik budete pobírat od června.

Zvýší se všechny důchody

Mimořádná valorizace se týká všech 3,5 milionů důchodů, tedy starobních (řádných i předčasných), vdovských, vdoveckých, sirotčích i invalidních. O zvýšení není nutné žádat a proběhne zcela automaticky. Důležité je zmínit, že tato valorizace se týká všech důchodů přiznaných v roce 2022, tedy i těch, které budou přiznány po termínu valorizace.

Je to rozdíl oproti řádné lednové valorizaci, kdy se zvyšují pouze již dříve přiznané důchody. Zde je proto srozumitelný přehled toho, kdo nárok na červnovou valorizaci získá:

Pokud je důchod již přiznaný do konce května 2022, bude valorizovaný v červnové splátce důchodů.

Pokud bude důchod přiznaný během června 2022 nebo kdykoliv později až do konce roku 2022, bude valorizovaný automaticky ihned po přiznání. Nejprve dojde k přiznání důchodu a určení jeho výše, a poté se tento důchod valorizuje.

Pokud bude důchod přiznaný až v roce 2023, červnová mimořádná valorizace se ho netýká.

Klíčové je v tomto ohledu datum, ke kterému je nový důchod přiznán, a to nezávisle na datu podání žádosti. K valorizaci vždy dojde i zpětně k datu přiznání, takže pokud například budete mít datum přiznání k 1. červnu 2022, ale rozhodnutí o přiznání důchodu vám dojde až 1. července, samozřejmě budete mít nárok na valorizaci už od září. (Pro doplnění je také nutné zmínit, že na důchody přiznané v roce 2022 se již nevztahuje řádná valorizace, které proběhla v lednu.)

Tentokrát bez doplatku

Součástí mimořádné valorizace není nový doplatek, který důchodci poprvé dostali u lednové valorizace. Jde o doplatek za část valorizace od 1. dne v měsíci do dne výplaty důchodu. Jeho cílem je, aby měli všichni důchodci valorizaci od stejného dne. Důvody, proč v červnu důchodci doplatek nedostanou, jsme podrobně popsali v tomto článku.

Vzhledem k tomu, že před pár dny byla zároveň oznámena další mimořádná valorizace, která proběhne v září, mohou vznikat různé nejasnosti. Připravili jsme proto odpovědi na nejčastější otázky, které se týkají červnové i zářijové valorizace důchodů.

Proč se v červnu nezvýší důchody všem stejně?

Mimořádná valorizace se řídí pravidly v zákoně, který říká, že se zvyšuje pouze procentní výměra o míru inflace. Nedochozí k navýšení základní výměry, která je pro všechny důchodce stejná. Současná

vláda také nerozhodla o dodatečném zvýšení procentní výměry ve stejné výši pro všechny, jako tomu bylo v případě předchozí vlády. To znamená, že vyšší důchody se navýší více, například senior s důchodem 10 000 korun získá navíc 501 korun, senior s důchodem 20 000 korun 1 321 korun navíc.

Zvýší se také důchody bývalým vojákům, hasičům nebo policistům?

Ano, zvyšují se i tyto důchody, které se vyplácejí z rozpočtu ministerstva obrany (pro příslušníky armády) nebo ministerstva vnitra (pro příslušníky policie, hasičů a dalších bezpečnostních složek). Jde o samostatné důchodové systémy, které se řídí jejich pravidly.

Zvýší se také nové důchody přiznané po termínu červnové valorizace?

Ano, zvýší se všechny důchody, o které požádáte, a budou vám přiznány v roce 2022. Všechny tyto důchody se zvýší nyní v červnu i v září při druhé mimořádné valorizaci.

V červnu se mi zvýší důchod jen o 300 korun. Chystá vláda nějaký příspěvek důchodcům?

Nikoliv, vláda v současné době neuvažuje o jiném příspěvku pro důchodce. S plánem na jednorázový příspěvek 6 000 korun přišlo hnutí ANO, ale jeho politici zatím žádný konkrétní legislativní návrh nepředložili. Zatím tedy s žádným dalším příspěvkem nelze počítat.

Vyplatí se mi uspíšit odchod do důchodu, když v roce 2022 proběhnou dvě mimořádné valorizace?

To, jestli bude výhodnější odejít do důchodu v roce 2022, nebo až v roce 2023, zatím nelze přesně říct. Bude záležet na nových důchodových koeficientech, které budou k dispozici až během září. Poté bude možné přesně říci, co bude výhodnější. Zatím to spíše vypadá, že výhodnější bude zvolit pro odchod do důchodu rok 2022, ale jde o velmi předběžný odhad.

Zpracovala: Andrea Bartošová, sociální pracovnice

Zdroj: ceskeduchody.cz

CHVILKA POEZIE KNÍŽETE JAROSLAVA

VZKAZ DĚTEM SVĚTA.

Byť Vánoce jsou daleko
a venku žádný sníh,
dnes na písku si děti hrají
a všude kolem dětská radost,
dětský smích.

Co víc si můžem přát,
vždyť děti naše krutost neznají,
ani nenávist.

Byť často se nás na vše ptají,
jsou jako nepopsaný list.

Věď, co ubližuješ dětem,
nic necítíš a myšlenky máš ďábelské.
Přijde den, kdy zúčtujeme spolu,
vy zrůdy hnusné, nelidské.

Těch co milují a oči září,
mnoho jest a o všech vím.

Těm ať se dobře daří
a dětem světa, vezte, já vás zřím.

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 1930: Bude se měnit termín letních prázdnin?

Kdy je podle vás ideální začátek a konec letních školních prázdnin?

Nebylo by vhodné je o několik dní posunout? Přesně tyto problémy řešilo ministerstvo školství a spolu s ním i učitelé, rodiče a žáci v roce

1930. Dobový článek vás seznámí s důvody, pro které by bylo vhodné školní prázdniny posunout.



Kdy budou letos hlavní školní prázdniny?

Porady o dobu prázdnin: Mají být o čtrnáct dní dříve nebo o 14 dní později?

Až dosud bývaly hlavní školní prázdniny od 1. července do 1. září. Za Rakouska bývaly letní prázdniny od 15. července do 15. září a určité kruhy opět usilují, aby i v republice byl počátek prázdnin posunut opět na 15. července.



Studenti střední školy.

Proti tomu návrhu se však staví návrh, aby prázdniny započaly ještě o 14 dní dříve nežli dosud a je odůvodňován červnovými parny, jimiž zejména ve druhé polovině června děti ve školách velmi trpí. Podle přání této druhé skupiny měly by prázdniny počínati 15. června a končiti 15. srpna.

V srpnu ovšem bývají stejně parné a mnohdy parnější dny nežli v červnu. Bylo by to tedy šlápnutí z bláta do louže. Jedni chtějí počátek prázdnin posunouti o 14 dní kupředu druhí o 14 dni dozadu.

Možno z toho usuzovati, jak dopadnou porady o této prázdninové otázce v ministerstvu školství. Zůstane vše patrně tak, jako dosud. Rozhodnuto by mělo býti co nejdříve, protože rodičům již nastává starost s opatřením letního bytu pro děti.

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

Zdroj: bejvavalo.cz

Původní zdroj historického článku: České slovo 1930, autor neuveden

Poznáváme státy



KUCHYNĚ



Spring Roll, Ďiao-c ‘ (Jiaozi), Wonton Soup

ZAJÍMAVOST



Čínská zeď, Parky Jingshan, Shilin-kamenný les

NELIDNATĚJŠÍ MĚSTO



Peking, Shanghai, Wu-chan

Poznali jste stát, ve kterém právě jsme?

Odpověď z minulého čísla je: MONGOLSKO



Zpracovala: Mazurková Olga, aktivizační pracovník

NĚCO PRO ZASMÁNÍ



Blondýna letí v malém letadle se starším pilotem. Pilot náhle umírá v kabině na infarkt. Žena si rychle nasadí sluchátka a volá do éteru: „Mayday! Mayday! Mayday!“. „Pilot je mrtvý a já neumím ovládat letadlo, pomozte mi, prosím někdo...“ Najednou zaslechne ve sluchátkách mužský hlas: „Tady řízení letového provozu, jsem vám plně k dispozici. Nepropadejte panice, navedeme vás na zem pomocí rádia. Klidně dýchejte a všechno dobře dopadne. Nejdříve mi musíte říct vaši výšku a polohu...“ Blondýna rychle odpoví: „Měřím 164 centimetrů a sedím na předním sedadle.“ Ze sluchátek se ozve hlas: „Aha... takže opakujte po mně: Otče náš, jenž jsi na nebesích...“

**Malý komár se vrátil ze svého
prvního letu. ..matka: Tak jaké to
bylo?? Nádherná.. všichni tleskali..**

Tatínek pozoruje už delší dobu, že jeho papoušek mluví sprostě, tak se naštve a dá papouška na týden do mrazáku. Po týdnu ho vyndá a ptá se: „Tak co, už nebudeš mluvit sprostě?“. „Ne a můžu se na něco zeptat? Co udělalo to kuře?“



Žes zas letěl na to pole u chemičky?

Připravujeme pro vás:

Červenec 2022

1. červenec **Farmářské trhy**
od 9.00 hodin (dle aktuálního počasí a
zájmu uživatelů)

**Canisterapie na červeném
patře**
od 09.30 hodin na patře

8. červenec **Canisterapie na modrém
patře**
od 09.30 hodin na patře

12. červenec **Bohoslužba**
od 09.00 hodin v modlitebně

13. červenec **Vzpomínkové setkání**
od 13.30 hodin v modlitebně

14. červenec **PC kroužek**
od 09.30 hodin v knihovně

15. červenec **Farmářské trhy**
od 09.00 hodin (dle aktuálního počasí
a zájmu uživatelů)

**Canisterapie na zeleném
patře**

od 09.30 hodin na patře

26. červenec **Kronikářka**
od 09.30 hodin v jídelně

**Plánujeme výlet do ZOO Ostrava, kdy si vybereme
jeden den v období od 19. do 22. 7. 2022, dle počasí.**

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