

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Zámecké listy

prosinec 2011 8. ročník, č. 12

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Domov pro seniory Pyšely

Náměstí T.G. Masaryka č. 1, 251 67 Pyšely
zřizovatel: Hlavní město Praha



Vážení a milý čtenáři,

k prosinci se váže spousta pranostik:

„*Prosinec, který je mu zima, halí se v bílý kožich.*“ Co si představíte pod metaforou bílý kožich? Ano, sníh. Sníh,

který vytvořil přírodě romantické bílé pláně či promění kopce v načechrané peřiny. Sníh a mráz přináší radost

nejvíce dětem. Vždyť kdo z nás si neužíval radovánek na sněhu,

donekonečna se nevozil po ledu sem a tam, aby si vychutnával ten slastný pocit klouzání a jízdy o závod. Někdy,

pravda, přišel i tvrdý pád. Bum! Auuu!

Ale co, nějaká ta boule, modřina, přece

nic není. Hlavní je si užít sníh. Stejnou

radost nám dnes udělá malá procházka.

Třeba v našem zámeckém parku, který má své kouzlo v každém ročním období.

Když si představíme, že se v těchto místech procházeli zámecké paní a

pánové, běhaly neposedné děti, procházce s představami, jak to tu asi

dříve vypadalo, neodoláme. Nehledě na to, pohled na zámek ze zámecké

zahrady je opravdu krásný. Sv.Martin k nám do Pyšel 11. listopadu nepřišel,

ale děda Mrazík už nám svou zimní sílu ukázal. To byla nádhera, že ano? Náš

park se pak promění v ledové království s třpytivými drahokami...

Krásné prosincové dny Vám přeje Hanka

Společenská rubrika

V měsíci prosinci své narozeniny oslavují:

- § Paní Kübelbecková Věra
- § Pan Los František
- § Paní Müllerová Anna
- § Paní Picková Marie
- § Pan Pospíchal Vlastimil



Všem oslavencům gratulujeme, přejeme hodně zdraví, štěstí a životní pohodu.

Srdečně zveme oslavence a samozřejmě i všechny ostatní klienty na Kavárnu, kde všechno společně oslavíme.

Dne 8. prosince, ve 13.00 hodin na jídelně v přízemí.

Vítáme mezi námi nové klienty:

**paní Adolfu Haladovou, paní Katarinu Babinovou,
paní Františku Hrachovcovou a pana Bohumila Vindušku**

**Přejeme Vám hodně zdraví a mnoho
pěkných chvil strávených mezi námi.**



Kulturní a společenské akce

Dne 5. 12. 2011 v 13.30 hod

Mikulášská zábava

Dne 8. 12. 2011 ve 13 hod

Kavárna – Párty nejen pro oslavence
+ vystoupení dětí z Dětského domova;
vystoupení Dominika Škvora z ZUŠ Čerčany

Dne 9. 12. 2011 ve 13 hod

Návštěva managementu jednotlivých provozních oddělení

Dne 12. 12. 2011 ve 13 hod

Přednáška z historie, paní Dr. Mellerová

Dne 13. 12. 2011 ve 13 hod

Vystoupení studentů OU Kunice

Dne 14. 12. 2011

Vystoupení dětí MŠ Pyšely

Dne 21.12.2011 ve 13 hod

Přednáška z historie, paní Dr. Mellerová

Dne 15. 12. 2011 od 10.30 hod

Vystoupení dětí ze ZŠ Pyšely

Dne 20. 12. 2011 od 13 hod

Vystoupení mládeže vedené paní Mgr. Petranovou

Dne 23. 12. 2011 v 11.15 hod

Vánoční přípitek a gratulace klientům



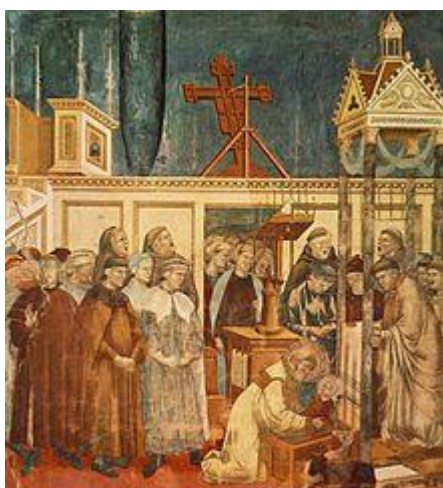
Posilujeme břišní svaly smíchem

**Rybář už dlouho sedí u jezera, chytá ryby ale pořád nic.
Vykoukne krokodýl z vody a ptá se ho:
„Berou, berou?“
„Kdepak, ani t'uk...“
„Tak se na ně vykašli a pojd' se vykoupat.“ Říká krokodýl
rybáři**

**Potkají se dva známí na ulici.
Jeden vede dvě velké žíhané dogy, ten druhý středně velkého žlutého
psa.
„Co to máte za rasu?“
„To jsou cvičené dogy, ty trhají na počkání. A co vy?“
„Já nevím, je to takovej středně velkej žlutej pes.“
„A umí se rvát?“
„Nevím, já ho dostal od kamaráda...“
„Tak je vyzkoušíme, ne?“
Pustí je na sebe a za chvíli jsou ty dvě dogy úplně vyřízené...
„Chlape, co to máte za psa, kde jste ho sebral?“
„Já nevím, dostal jsem ho od kamaráda.“
„A vy jste ho dal cvičit?“
„Ne já jsem s ním nic nedělal, jen jsem mu nechal ostříhat tu velkou
žlutou hřívu.“**

**Plazí se dva po poušti a jeden říká: „Zaskřípej zubama, třeba
nám přeběhne mráz po zádech.“**

KŘESŤANSKÉ VÁNOCE



Přípravu na samotné vánoce představuje advent, období čtyř týdnů před vánoci. První adventní neděle označuje počátek křesťanského roku. Čtyři adventní neděle bývají někdy označovány postupně jako *železná*, *bronzová*, *stříbrná* a *zlatá*, ovšem tato označení nemají s křesťanskou tradicí nic společného, mají čistě komerční význam, spojený s předvánočními nákupy dárků.

Františkovy jesličky v Grecciu

V průběhu adventu mají svátek někteří důležití svatí, např. sv. Ondřej, sv. Barbora, sv. Mikuláša sv. Lucie

Štědrý večer ještě nepatří do křesťanských vánočních. Končí jím Advent a také postní období. Štědrovečerní večere má proto slavnostní ráz, ačkoli je ještě složena z postních jídel. Následující půlnoční mše je pak v podstatě pozůstatkem noční vigilie, která původně předcházela všem významným křesťanským svátkům.

Samotné vánoční svátky začínají dnem narození Páně 25. prosince, (Boží hod vánoční, v občanském kalendáři označený jako „1. svátek vánoční“). 26. prosince se slaví svátek sv. Štěpána prvomučedníka, občanský „2. svátek vánoční“.

Ne všichni křesťané však Vánoce slaví – například v 17. století byly v Anglii a některých amerických koloniích vánoce kvůli možnému pohanskému původu zakázány; podobně některé novodobé skupiny vycházející z křesťanství Vánoce neslaví ani dnes, například Svědci Jehovovi. Přímo z Bible totiž nelze slavení Vánoc obhájit. Křesťanská církevní tradice jejich slavení nicméně vykládá jako oslavu vtělení (inkarnace) Boha a jeho sestoupení mezi lid, čímž na sebe Bůh přebírá úděl člověka (nemá tedy jít o žádnou oslavu "Ježíšových narozenin", jak bývá někdy mylně vykládáno).

Je třeba připomenout zásadní fakt: křesťanství přebíralo účelově mnohé zvyky a data od všech předchozích náboženství (pohanství, judaismus, mithraismus, kult bohyně Isis, jistě mnohé další). V této souvislosti 24. prosince se v římské říši slavilo narození boha Mithry! (podobnost čistě náhodná...)- původně perský bůh, mithraismus byl náboženstvím římských legií a byl rozšířen tedy po celé

říši, počet přívrženců mithraismu byl ještě ve 4. stol. mnohem větší než počet křesťanů. Jenže ideologie křesťanských sekt se římskému císaři Konstantinu lépe hodila jako podklad pro vytvoření státního náboženství na zač. 4. stol. (ano, je možno říci, že dnešní křesťanství vzniklo v této době...), kdy se již římská říše hroutila a bylo potřeba vytvořit jediné povolenou ideologii jako pokus o znovusjednocení celé říše.

KRAMPUSOVÉ – čert a Mikuláš po Rakousku

Zatímco u nás se děti těší na trojici důstojného Mikuláše, unylého anděla a potrhlého čerta, Rakušáky straší obludy – krampusové. Až čtyřmetrová, perfektně nakostýmovaná monstra se sdružují v tlupy a vydávají se večer do ulic osvětlována zábavní pyrotechnikou.

První průvody potvorných bytostí začínají už v sobotu 26. listopadu. Krampusácké oděvy jsou mistrovskými díly. Ručně šité kostýmy, huňatý kožich a chlupaté kalhoty, vyřezávané masky zdobené zvířecími rohy, beraními, mufloními, kamzičími nebo jeleními, přijdou na značnou euročástku.

Obličejové masky jsou vyřezány z borového nebo lipového dřeva, perfektně malované se spoustou detailů, s proříznutými očními otvory. Právě živé oči ve strnulém obličejí spolu s řevem nahánějí hrůzu. Ta se dá ale dobře zlikvidovat nabízeným punčem nebo svařákem.

Pokud na to nebudete připraveni a některá z masek se na vás vyřítí a vtáhne vás do kola mezi ostatní jakoby zešílejší d'ábly, budete mít pocit, že jste v nějakém asijském pekle. Původním úkolem perchta v pohanských časech, který je znám i v Německu, Itálii, Maďarsku a Slovinsku, bylo zahánění zlých duchů.

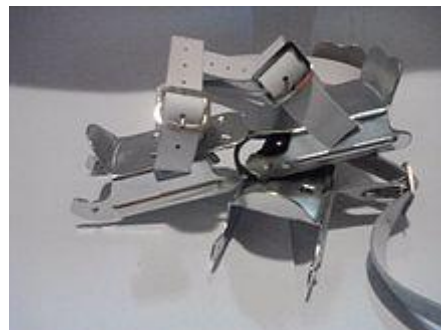
Náš čert je hodný, sice občas trochu zařábovatí, ale v podstatě je to dobrák. Krampusové jsou tak děsiví, že jim do řady dětských zařízení zakázali přístup.

Oficiálně je krampussvátek určen na 5. listopadu, ale potvory si z toho nic nedělají, adventy jsou jejich.

Sportovní rubrika – Brusle

Víte, co znamená, když se řekne : Dětské kačenky?

Dětské kačenky jsou dvouřadé zimní brusle. Upevňují se na dětskou botu pomocí dvou kožených pásků. Kačenky lze velikostně upravit, a to díky aretačním šroubkům. Po uvolnění šroubku se dají dvě kovové části posunout tak, aby šly upevnit na botičku, a to do velikosti cca 17 cm.



Dříve se jezdilo na bruslích z kostí. Nálezy prvních kostěných bruslí se datují v tisících let před naším letopočtem. Nejstarší kovové brusle pocházející z přelomu letopočtu byly nalezeny v Maďarsku u Balatonu, ale více se rozšířily od 14. století v Nizozemí a Skandinávii. Brusle se k botám připevňovaly za pomoci řemínků. Díky pozdějšímu přechodu na ostření na



dva břity se žlábkem mezi nimi se uživatelé mohli zbavit hůlek, které do té doby sloužily k odpichu. *Bushnell* sestrojil ve Philadelphii v roce 1848 celokovové brusle, které se k botám připevňovaly ze stran šroubovacími svěrkami na kličku. Odtud již byl jenom krok k bruslím, které byly přímo připevněny na boty (šrouby, nýty).

Dnešní brusle jsou už hokejové, krasobruslařské, rychlobruslařské nebo tzv. in-line s kterými se může bruslit na asfaltových cestách, protože mají kolečka.



MOZKOVNA

„Paměť slábne, pokud ji necvičíme.“

Cicero

Paměť je náš nejcennější majetek, bez ní bychom nebyli tím, čím jsme. Umožňuje nám, abychom rozuměli nejen světu kolem nás, ale také sami sobě. Nepřemýšlíme nad tím, jak funguje a přitom na ni spoléháme s jistotou, že naše zážitky, postřehy a poznatky budou spolehlivě uchovávány. Svou paměť používáme zcela bezděčně až do chvíle, kdy se objeví nějaká potíže. Když selže, ztrácíme s ní kus svého života.

Záleží především na každém z nás, zda budeme o svoji paměť pečovat tak, abychom ji mohli využívat, zachovat i rozvíjet do vysokého věku. Pro paměť neplatí věková omezení, v průběhu stárnutí se sice mění, ale slábnout nemusí. Zhoršuje se především pasivitou a nedostatkem podnětů. Ten, kdo své mozkové buňky soustavně používá, zlepšuje jejich souhru. Kdo je cvičí intenzivně a pravidelně, povzbuzuje tvorbu a upevňování nových spojení mezi nimi až do vysokého věku. Zatímco užitečnost sportu a cvičení jednotlivých částí těla je všem intuitivně jasná, cvičení paměti věnuje zejména ve vyšším věku intenzivní pozornost málokdo. A to i přesto, že má nepopíratelně preventivní a v řadě případů také rehabilitační účinky.

Způsob, jakým mozek zaktivujeme, závisí na individualitě každého z nás. Někdo se začne učit další cizí jazyk, jiný ovládat počítač, hrát šachy, luštit křížovky či sudoku, další začne psát paměti, básně nebo zvolí cílený program cvičení paměti a koncentrace. Své schopnosti tak může nejen udržet, ale také v netušené míře dále rozvíjet logické myšlení a zvyšovat kreativní i mentální potenciál.

Cesta k nápravě v nedostacích lidské paměti vede přes motivaci, píli a vytrvalost. Potřebné je nevzdávat se a vyzkoušet všechny možnosti. Mozek si pak v mnohém poradí sám. Vydejte se proto i vy bez meškání na objevnou cestu za netušeným výkonem svého mozku. Bez zbytečného znepokojování a stresu, s chutí a zvědavostí. To jsou ty nejlepší předpoklady pro poznávání, učení a zvládání záplavy každodenních úkolů a nových informací.

Doplňování křestních jmen slavných osobností:

- 1) Marvan
- 2) Burian
- 3) Kodet
- 4) Menšík
- 5) Nový
- 6) Schráníl
- 7) Vydra

Početní úkol:

Pokuste se vyřešit následující matematickou hádanku.

Můj syn je pětkrát starší než moje dcera. Moje žena je pětkrát starší než můj syn a já jsem dvakrát starší než moje žena. Moje matka dnes slaví 81. narozeniny, má tolik let jako my všichni dohromady. Kolik roků je každému z nás?

Můj syn.....

Moje dcera.....

Moje žena.....

Já.....

Hádanka:

Kdo je na fotografii?



Nevíte si s řešením rady?
Požádejte o pomoc
kohokoliv ze zaměstnanců
Domova Pyšely, jistě
Vám rádi poradí.

SPRÁVNÁ ŘEŠENÍ MOZKOVNY

1. SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: JAROSLAV MARVAN
2. SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: VLASTA BURIAN
3. SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: JIŘÍ KODET
4. SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: VLADIMÍR MENŠÍK
5. SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: OLDŘICH NOVÝ
6. SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: RAOUL SCHRÁNIL
7. SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: VÁCLAV VYDRA

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ POČETNÍHO ÚKOLU:

Můj syn 5 let, dcera 1 rok, žena 25 let, já 50 let

NA FOTOGRAFII JE JIŘÍ KODET