

Zámecké listy

leden 2011 8. ročník, č. 1

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely

Milí přátelé,

dnes se ocitáme na prahu nejen nového měsíce – ledna, ale i na prahu nového roku – roku 2011. Vánoce i Silvestr jsou dnes minulostí a nám všem se zdá, že čas ubíhá stále rychleji.

Vzpomínám si na svá dětská a školní léta, kdy se dny v týdnu nekonečně pomalu vlekly, než nastala sobota odpoledne a neděle. A dnes? V pondělí ráno vstaneme a než se nadějeme, je konec týdne.

Koncem prosince je čas na zhodnocení celého uplynulého roku a začátkem ledna cítíme c srdci naději, že nastávající rok bude dobrý, ba lepší než ten minulý.

1. ledna si připomeneme obnovy samostatného českého státu. Ano, je to 18 let, kdy se Československo rozdělilo na dva samostatné státy (1993) – Českou republiku a Slovensko. Názory, zda to byl krok správný, se liší, ale tím se nic nezmění.

*Na Nový rok – o slepičí krok
Na tři krále – o krok dále.*

Ano, světla bude pomaličku přibývat, ale opravdu jen pomalu. Zatím paní Zima vládne pevnou rukou, krajina je pokrytá sněhem a další vločky pomalu a tiše dopadají na zem. V mrazech nesmíme zapomínat na hladové ptáčky. Za krmení v podobě slunečnice, semínek, vloček a ořechů se nám odmění nejen zpěvem.

Dbáme však, abychom jim v dobré snaze neškodili, například měkkým pečivem, nebo kuchyňskými zbytky. Nikdy nedáváme potravu solenou.

Moji milí, přeji Vám všem do nového roku hodně zdraví, štěstí, pohody a spokojenosti

BUDE LÍP!

Vaše Dáša

Citát pro leden:

Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstí - čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to jejich štěstí větší. (Jan Werich)

Společenská rubrika



V měsíci lednu své narozeniny oslavuje:

Pan Jiří Zikmund

Paní Danuše Štulíková

Paní Zdeňka Mašková

Paní Miloslava Mauchová

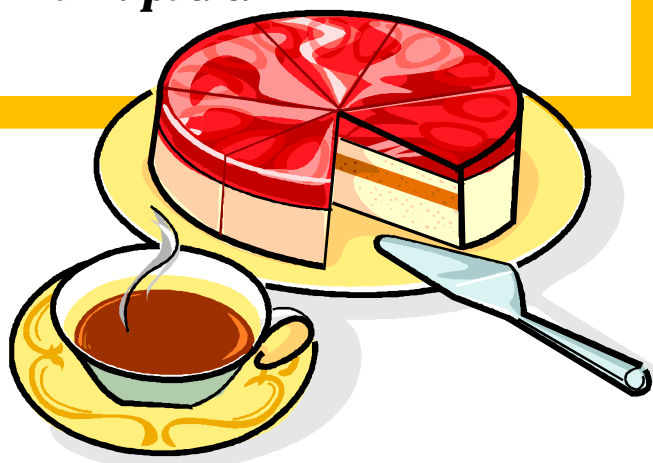
Paní Květoslava Parýzková

***Všem oslavencům gratulujeme a přejeme hodně zdraví a štěstí
a těšíme se nejen s nimi, ale i s vámi ostatními na setkání
v naší zámecké Kavárně.***

Do Kavárny vás všechny srdečně zveme

13. ledna, tentokrát se sejdem

ve 13.00 hodin na II. patře.



Kulturní akce

*Besedy s paní Mellerovou
se budou konat každé
II. pondělí v měsíci*

*Kavárna
Párty nejen pro oslavence*

**13. ledna 2011
ve 13:00 hodin
na druhém patře**



Beseda

Zveme vás na besedu, kde se dovíte důležité informace z oblasti stravování, sociálních služeb, ošetrovatelské péče, služeb pana doktora, standardů kvality soc. služeb apod.

Budeme rádi za vaše případné dotazy, připomínky či náměty ke zkvalitnění služeb v našem domově.

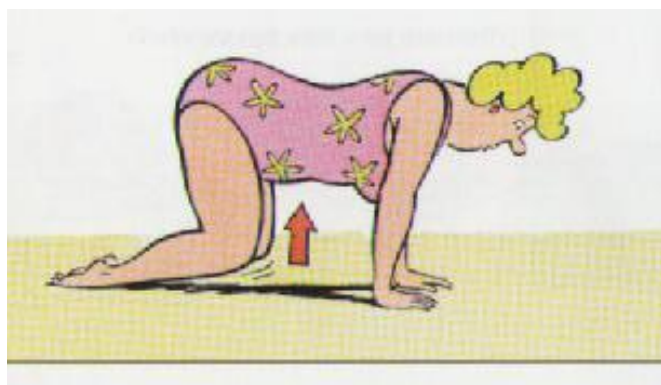
Beseda se koná: **12. 1. 2011**
Od **13.00 hodin**, na II. patře

*Dne 20. 1. 2011
se bude konat
VIZITA*

*Dne 7. 1. 2011
v 9:30 hod na druhém
patře u kulatého stolu
proběhne vyprávění o
zimě, na které přijde
milý host*

Pojďte si zacvičit ...

Cvičení na čtyřech



Klekněte si. Paže a nohy tvoří s tělem pravý úhel. Hlava je prodloužením těla, dívejte se na podlahu. Uvolňujte pánev střídavým vyhrbováním a srovnáváním (tzv. kočičí hřbet) Potom pohybujte pánví do stran. Ze stejné pozice provádíte i následující cvik. S výdechem odlepujete kolena od podložky,

Zůstaňte na kolenou, opřete se o předloktí. S výdechem tlačte lokty směrem ke kolenům a kolena směrem k loktům – stáhněte svalstvo pánevního dna, záda jsou rovná, neprohýbejte se





Posilujeme břišní svaly smíchem

Blondýna

„Blondýna a bruneta jedou spolu na dovolenou do Egypta. Sotva vysednou z letadla, zvedne se poryv větru a prožene kolem děvčat oblak písku.

"Ach ten zatracený písek, mám ho plnou hlavu!" Lamentuje bruneta.

Blondýna pokrčí rameny: "To je zvláštní, mně se to dostalo jen do vlasů."

Věrný manžel

"Podívej na tu ženskou, jaká má nádherná ňadra," ukazuje kamarádovi na pláži pan Nešpera. "Kdyby takové měla moje žena! A támhleta, to je zadeček. Kdyby takový měla moje žena! A tamta, kdyby měla takové nohy moje žena! Hele, tady je moje žena. Ahoj, miláčku, celou dobu jsem myslel jenom na tebe!"

Laboratorní myška

Myš se vrátí z laboratoře do své klece a říká své kamarádce:

„Tak jsem si toho doktora pěkně vycvičila.“

„Opravdu?“

„No jasně, vždycky, když zmáčknu to tlačítko, tak mi přinese jídlo.“

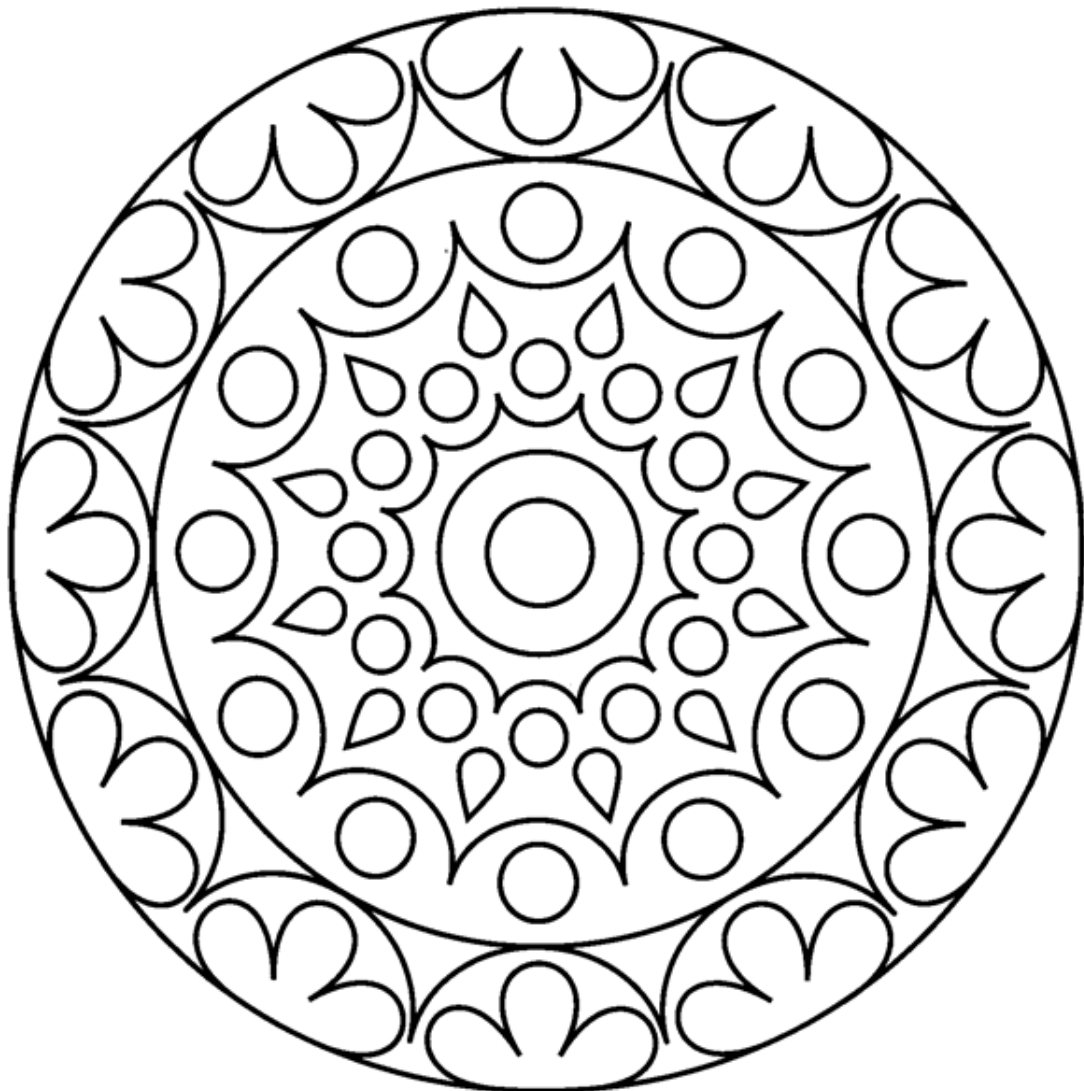
Problémová dcera

Babička se ptá svého vnuka: „Tak co Pepíčku, jak jde život?“ „No, ujde to babi, jen s tvou dcerou jsou neustále problémy

Mandala pro radost

Slovo "mandala" pochází ze sanskrtu a znamená "kruh - střed". Motivem kruhu je lidstvo fascinováno od nepaměti, a není divu - vždyť kruhový princip je ve světě skutečně všudypřítomný, ať už ve tvarech, pohybu nebo v čase.

Nyní si můžete svou mandalu vybarvit



KŘÍŽOVKA PRO RADOST

Jelikož nám měsíc prosinec přinesl velkou spoustu sněhu, lednová křížovka nám odhalí pořekadlo k prosincové nadílce.

Mnoho sněhu v prosinci - mnoho (1. TAJENKA) a (2. TAJENKA).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A						☺				
B						☺				
C				☺						
D			☺					☺		
E							☺			
F	☺	☺				☺				
G					☺				☺	☺
H				☺						
I			☺					☺		
J							☺			
K					☺					
L					☺					☺

LEGENDA:

Vodorovně:

- A – Hlavní město Maroka; Pranice**
- B – 1.tajenka; hnisavý výměšek**
- C – Občané; snadno zlomitelná**
- D – Slepíci citoslovce; letadlo; jeden z herpesvirů**
- E – Nabídka; a také ne**
- F – Řadová číslovka; světadíl**
- G – Šachty; cizí ženské jméno**
- H – Přezdívka exprezidenta USA Eisenhowera; cukerný sirup**
- I – Chemická značka lutecia; jméno herčky Scheinpflugové; plošná míra**
- J – Vejčitá křivka; malý noční hlodavec**
- K – Matka (hovorově); 2. Tajenka**
- L – Noemův koráb; Edisonovo jméno**

Svisle:

- 1 – Závitek; obtížná volba**
- 2 – Letadlo (knižně); část dalekohledu**
- 3 – Malé místo v prostoru; mládě osla; anglicky „svědit“**
- 4 – Iniciály fyzika Celsia; prodloužené boční zdi; omamné látky**
- 5 – Vlastní telatům; dobrůtka**
- 6 – Slovensky „ary“; závod plachetnic**
- 7 – Krom; slavnostní síň; MPZ Libanonu**
- 8 – Ozvěny; jméno feny; okrasný pták**
- 9 – Chytání; hromadný výstřel**
- 10 – Arabský poloostrov; listy papíru**

