

# Zámecké listy

červen 2011 8. ročník, č. 6

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely

*Milí přátelé,*

*dnešním dnem vstupujeme již do šestého měsíce roku – června. Je to měsíc vonící jahodami, čerstvě posečenou trávou, třešňovou bublaninou a prvními květy růží. Dětem přináší příslib „velkých“ prázdnin, studenti jsou vystaveni závěrečným zkouškám – maturitám a my jim přejeme hodně štěstí.*

*V přírodě všechno roste a kvete, zahrádkáři mají plné ruce práce. Tráva se musí sekat každý týden, rychle roste i plevel v záhonech, ale rosou ozdobená červnová rána plná zpěvu ptáčků za tu práci stojí.*

*1. června oslavíme s dětmi Mezinárodní den dětí.*

*10. června vzpomeneme 69. výročí vypálení Lidic a 24. června vypálení Ležáků. Na toto téma si spolu*

*budeme při některém z našich setkání povídat.*

*21. června nastane letní slunovrat – začátek astronomického léta. Den bude nejdelší – téměř 17 hodin a noc nejkratší – o málo víc než 7 hodin.*

*Několik pranostik:*

*Červen studený – sedlák krčí rameny  
Medardova kápe – 40 dní kape  
Je-li červen mírný – nebude v prosinci mráz silný.*

*Nu, moji milí užívejte si červnových krás, využijte nabídky procházek parkem (i na vozíčkách) nebo posezení na terase.*

*Hodně zdraví a dobré nálady vám všem přeje*

*Vaše Dáša*

## **Citát pro červen:**

*Přátelé jsou andělé, kteří Ti půjčí svá křídla, když Tvá zapomenou létat!*

# Společenská rubrika



V měsíci červnu své narozeniny oslavují:

Paní Olga Eiflerová

Paní Milada Novotná

Pan Václav Pačes

Paní Marta Studenovská

Paní Božena Špilmanová

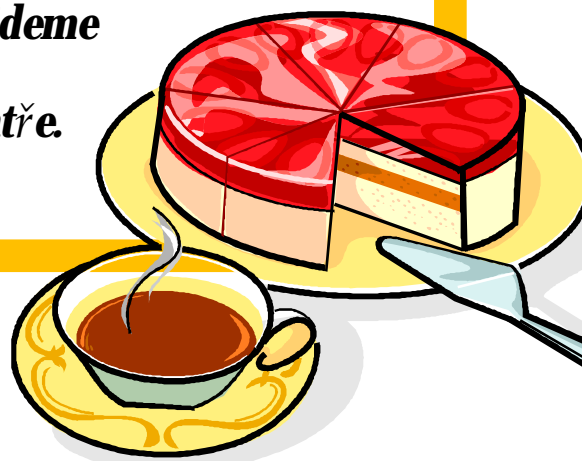
Paní Jiřina Valentová

***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***

***7. června, tentokrát se sejdeme***

***ve 13.00 hodin na II. patře.***





# Kulturní akce

## *Kavárna*

*Párty nejen pro oslavence  
se bude tentokrát konat  
v úterý 7. června 2011  
ve 13:00 hodin  
na II. patře*



*Jste srdečně zváni v pondělí  
14. června 2011 na 2. patro  
ke kulatému stolu  
na přednášku  
paní Mellerové*



*Dne 24. června 2011  
se bude konat  
VIZITA  
- návštěva vedoucích  
pracovníků na jednotlivých  
oddělení*

*Srdečně Vás zvu na pravidelné  
dopolední **CVIČENÍ**,  
které se koná v pondělí,  
ve středu a pátek  
vždy od 10:00 hodin  
na 2. patře.*

***Přijďte si s námi protáhnout  
tělo!***

# Sportovní hry v Domově ve Vlašimi



program pokračoval kulturním vystoupením mažoretek. Také poslech živé hudby nám pozvedl náladu. Pochvalovali jsme si připravené občerstvení, oběd i milou obsluhu. Návrat do našeho Domova byl příjemný i díky našemu řidiči panu Nekolovi.

Dne 18. 5. 2011 vyjela naše výprava, čítající 3 soutěžící členy – paní Parýzkovou, paní Špánkovou a pana Vincúra za doprovodu 2 pracovníků – paní Ošmykové a paní Bukové do Domova ve Vlašimi.



Mezi vítěze jsme se sice nezařadili, ale všichni víme, že není důležité vyhrát, ale zúčastnit se.



Na účast v soutěžích ve Vlašimi jsme se všichni velmi těšili, neboť jsme z tohoto Domova měli již příjemnou zkušenost z loňského roku. Nebyli jsme zklamáni, soutěžilo se v šesti disciplínách a



# Pojďte si zacvičit ...

## Poloha na břicho – Cvičení svalstva pánevního dna



### **Výchozí pozice:**

Lehněte si na břicho a vybočte pravou nohu tak, abyste ležela v pohodlné pozici. Čelo leží na rukou.

### **Provedení pohybu:**

Napněte svalstvo pánevního dna tak silně, jak je to možné. Držte tuto pozici 10 sekund a poté ji uvolněte.

### **Počet opakování:**

Celkem asi 8x opakujte a poté vyměňte nohy, takže vybočíte levou nohu a pravou natáhnete.

### **Intenzivní variace:**

Napněte pánevní dno, držte napětí a potom dodatečně v krátkých intenzivních kontrakcích ještě 4-5x rychle napínejte.



# Vítáme mezi námi novou klientku

paní **Anežku Jursíkovou**

Přejeme Vám hodně zdraví a mnoho  
pěkných chvil strávených mezi námi



***Posilujeme břišní svaly smíchem***

## ***V restauraci***

*Přijde host do restaurace a vybírá si z bohaté nabídky. Když číšník donese objednané jídlo, host se rozzlobí: „Proboha, co jste mi to přinesl? Na talíři mám 4 bukvice, 5 žaludů, zmuchlaný kapesník a šišku, to přece není k jídlu!“ „Ale pane, přece jste si poručil tajemství Rumcajsovy kapsy!“*

## ***Správná doba pro splacení dluhu***

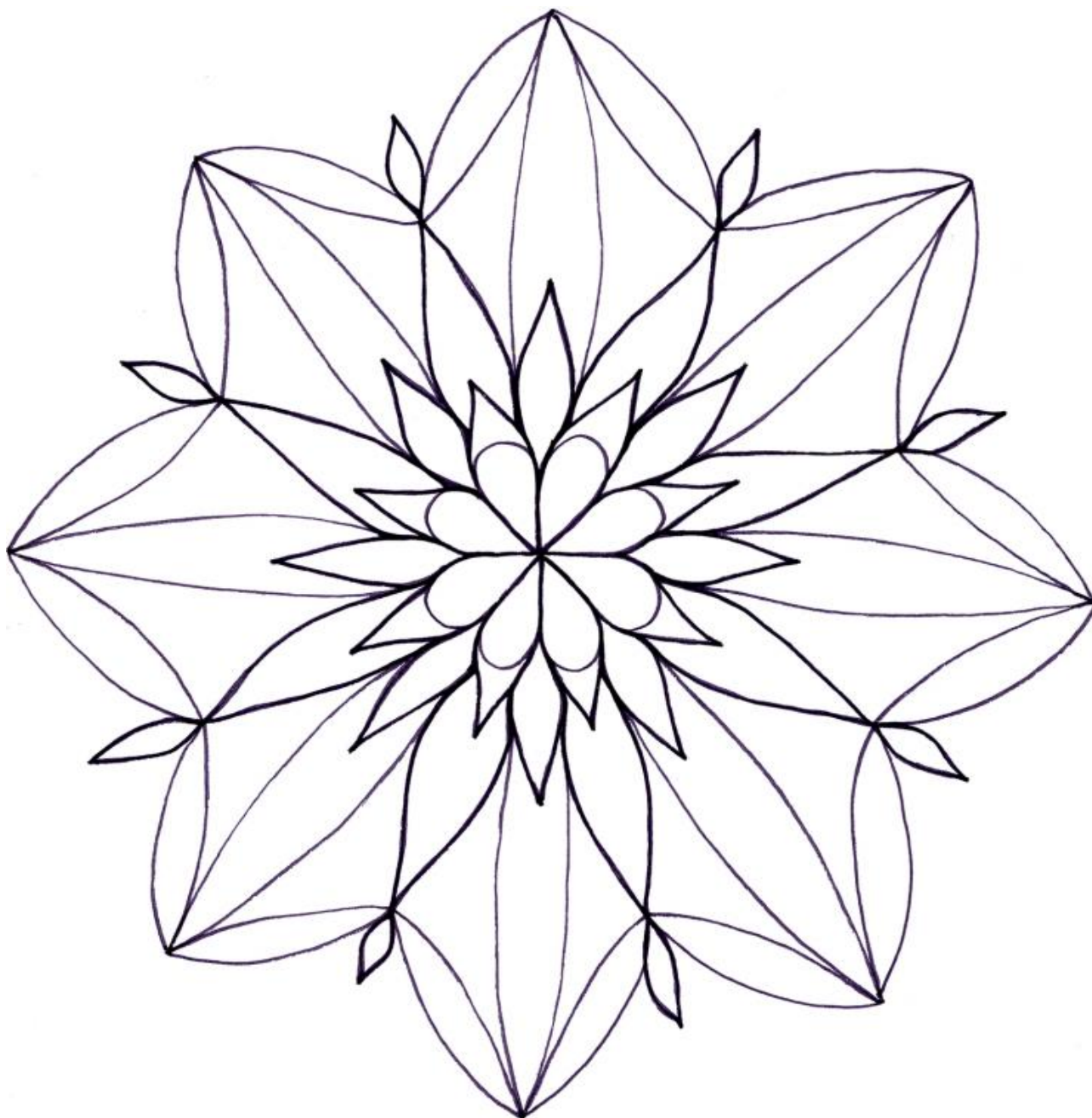
*Baví se dva opilci. Jeden říká: „Asi začínám vidět dvojmo.“ Druhý vytáhne stokorunu a řekne: „Tady máš ty dvě stovky, co jsi mi kdysi půjčil.“*

# Mandala pro radost

*V minulém čísle jsme se dozvěděli využití mandaly, nyní se dozvíme jak na nás mandaly mohou působit.*

Mandala uklidňuje, ztišuje, dovolí každému ponořit se do vlastního nitra, vytváří zvláštní hluboké naladění. Při vybarvování nebo tvorbě mandal vzniká téměř vždy hned pracovní a soustředěné ticho. Můžeme pocítit klid, pramenící z pečlivé práce rukou při kreativní práci s mandalou. Navíc je to jediná možnost kdy si mohou dospělí vybarvovat. Koneckonců omalovánky platí za dětskou zábavu a dospělí si toto potěšení odpírají, přestože by na to měli tisíc chutí.

Nyní si můžete svou mandalu vybarvit

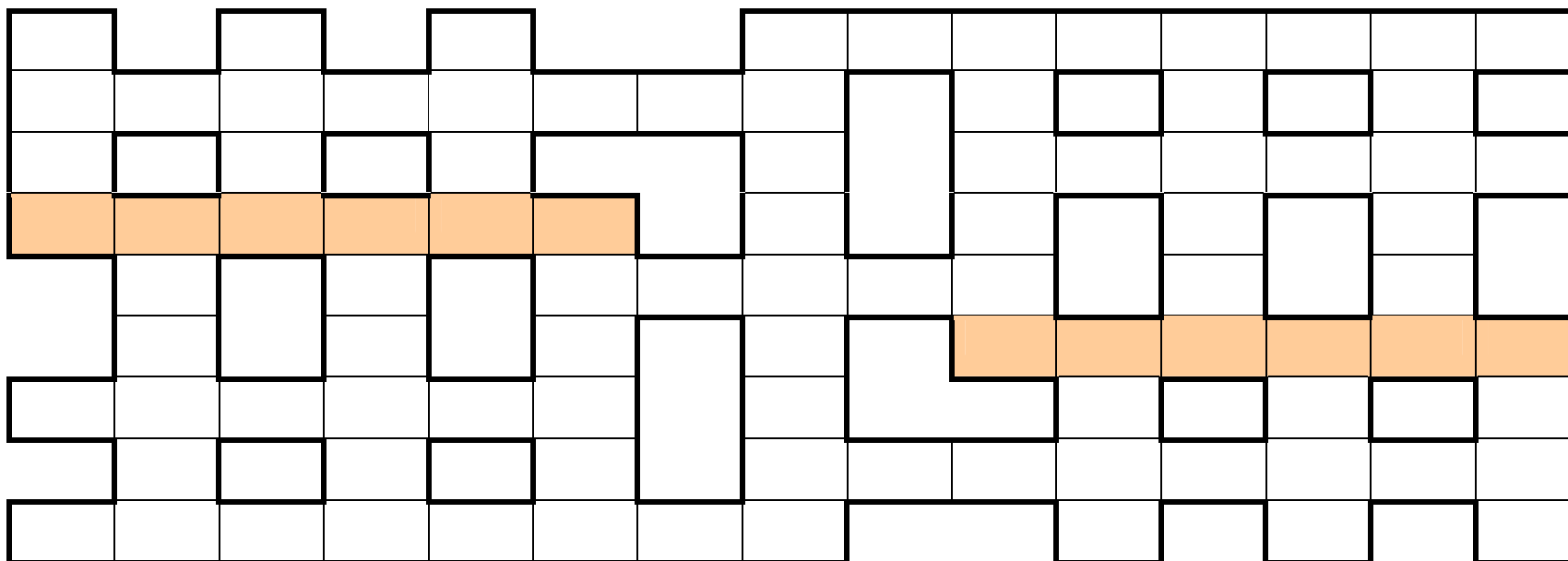


# KRIS - KROS

*Vážení, připravila jsem si pro Vás nový typ křížovky – KRIS-KROS. Postup luštění se zdá být snadný, ale nenechte se zmýlit – je třeba vepsat slova z legendy do tabulky tak, aby všechna (vodorovně i svisle) dávala smysl.*

*Toho, kdo má štěstí, můžete třeba hodit do vody - a vyplave (TAJENKA).*

TAJENKA →





## Legenda:

### 4 místná:

BIČE  
HRBY  
CHLAD  
ZELÍ  
ŽITO

### 5 místná:

LEONA

### 6 místná:

BANKET  
CINKOT  
NABOKU  
NEVOLE  
RODINA  
SOBOVÉ  
ULSTER

### 8 místná:

KANTORKA  
KARTIČKA  
PAGANINI

### 9 místná:

PANTOMIMA