

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Zámecké listy

Červen 2015

12. ročník, č. 6

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely



Obsah červnového čísla:

Měsíc červen	strana 1
Společenská rubrika	strana 2
Kulturní a společenské akce	strana 3
Jaro je tady	strana 4
Sportovní hry	strana 5
Tvoření s dětmi.....	strana 6
Klášter Sázava	strana 7
Zacvičte si	strana 8



Vážení a milí čtenáři,

Červen je měsíc rozkvetlých luk, přicházejícího léta a nejdelších dní. Období růstu i první úrody. Kvetou lípy a dozrávají třešně. Většina pěvců vyvádí první mlád'ata. V červnu je nejdelší den a nejkratší noc. Nastává letní slunovrat a začíná astronomické léto.

Červen studený - sedlák krčí rameny.

Když v červnu severní větry vějí, tu se bouřky opozdělí.

Jestli červen mokrý bývá, obilí pak málo rodívá.

Pláče-li červen a neoschne žitko, v zajících, koroptvích budem mít řídko.

V červnu deštivo a chladno způsobí rok neúrodný snadno.

Červen mokrý a studený - bývají žně vždy zkaženy.

Hřímá-li v červnu, zvedne se obilí.

Co v červnu nedá do klasu, červenec nažene v času.

Jak červen teplem září, takový bude i měsíc září.

Společenská rubrika

V měsíci červnu své narozeniny oslavují:

paní Milada Novotná

paní Helena Marešová

paní Jana Jandová

paní Božena Jordánová

paní Ivona Jiříková

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

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

Dne 10. června 2015 od 13.30 hodin v jídelně v přízemí



Kulturní a společenské akce na měsíc červen

5.6. Aktivizace s Nad'ou Vereckou
od 10. hod. na I. patře, od 13. hod. na II. patře

8.6. Pedikúra

10.6 . Kavárna – párty nejen pro všechny oslavence
od 13.30 hod. v jídelně v přízemí

15.6. Výplata kapesného

19.6. Aktivizace s Nad'ou Vereckou
od 10. hod. na I. patře, od 13. hod. na II. patře



JARO JE TADY!!

Jaro máme hned po létě tady, v našem Domově, ze všech ročních období nejraději. Příroda se probouzí ze zimního spánku, kytičky pomalu opouštějí svoje podzemní pelíšky, postupně rozkvétají. Travička se krásně zelená a voní nejen kytičky, ale celý svět, který je od sluníčka krásně provoněný. Dny se pomaličku prodlužují a také počasí je přívětivé. A to je impuls pro zkrášlení našeho velikého balkónu, aby bylo potěšeno oko i duše nežnou krásou mnoha barevných kvítků. A naši šikovní senioři se do toho pustili s vervou – nakoupily se květníky, zemina a mnoho sazeniček pnuocích muškátků a výsledek – posuďte sami!!



SPORTOVNÍ HRY 2015

Při poslední květnové středě, 27. Května, jsme si u nás v Domově trochu zasportovali a zasoutěžili. K dispozici jsme měli 4 disciplíny – metanou, hod na cíl, poznávání hmatem a kostky. Sešli jsme se v hojném počtu a pustili jsme se do „sportovního klání“. Po hodině a půl sportovního nasazení jsme za tónů známých písniček netrpělivě čekali na vyhlášení předních míst v jednotlivých disciplínách. Každý umístěný vyhlášený výherce obdržel medaily, diplom a první umístění i drobnou cenu. Nakonec byl vyhlášen i nejúspěšnější „sportovec“ celých našich Sportovních her. Na závěr jsme si zazpívali naši nejmilejší písničku o české zemi a s chutí jsme se vydali na oběd.



TVOŘENÍ S DĚTMI Z MŠ ŽELIVEC

Ve čtvrtek 28. května nás přijely navštívit děti z mateřské školy Sluníčko v Želivci. Připravily si pro nás lepení šeríku z papírových kuliček a škrobu. Při společné práci jsme si hezky popovídali a užili jsme si legraci. Po společné práci jsme si vyzkoušeli trochu sportu, a to házení míčků na cíl s obrázkem šaška. Při házení jsme si vzájemně hodně fandili a bylo při tom hodně zábavy. Nakonec nám děti zazpívaly písničky, které se za poslední dobu naučily, popřáli jsme si vzájemně krásné léto a dětem krásné prázdniny a úspěšný start do školního roku, který je po prázdninách čeká.



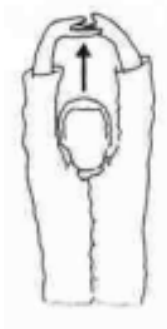
KLÁŠTER SÁZAVA

Stopy lidského osídlení v dnešním městečku Sázava podle archeologických nálezů nalezneme již v pravěku, v době bronzové, v časech Římské říše i v období raného středověku. Skutečný rozvoj místa, který mu dal nezvratný ráz, je však spojen až s křesťanským poustevníkem Prokopem, pozdějším českým světcem. Na počátku 11. století se tento vzdělaný slovanský kněz rozhodl usadit právě zde, aby se po vzorů pouštních otců v duchovní pustině pohanského světa utkával se zlem. Svým příkladem brzy kolem sebe shromáždil jemu podobně smýšlející muže. Vznikla poustevnická osada, jejímiž členové byli i Prokopovi příbuzní. Ve 30. letech 11. století se s Prokopem podle legendy setkává přemyslovský kníže Oldřich, následně jeho syn Břetislav I. a poustevnická kolonie přechází do vyššího stupně organizovanosti - stává se slovanským benediktinským klášteřem a Prokop prvním opatem. Po smrti Prokopa v roce 1053 se opatem stává jeho synovec Vít. Slovanští mnichové-vyhnanci odcházejí do Uher a nalézají útočiště v baziliánském klášteře Visegrad. V roce 1061 jsou slovanští sázavští mniši Vratislavem povoláni zpět. Pod vedením Víta vzniká první románská kamenná stavba - chrám sv. Kříže tolik podobná chrámům v byzantském světě, která slouží potřebám laické osady v klášterním areálu. Třetím opatem slovanské Sázavy byl po smrti Víta Prokopův syn Jimram. Po něm zvolený Božetěch byl člověk prchlivý nechal stavět na místě stále ještě dřevěného klášterního kostela románskou baziliku a skutečně její východní chór dal v roce 1095 vysvětit. Na samém sklonku roku 1096 však byl on i všichni jeho slovanští mnichové opět, a tentokrát již definitivně vyhnáni knížetem Břetislavem II. Klášter byl osazen břevnovskými benediktiny. Prvním latinským opatem byl Děthard, který pokračoval ve výstavbě románského klášterního chrámu.



ZACVIČTE SI S NÁMI..

Sedněte si , spojte obě ruce dlaněmi vzhůru. Předpažte, potom ruce zvedněte co možná nejvýš nad hlavu, nakloňte je napravo, nalevo, dopředu, dozadu. V každé poloze je držte deset sekund. třikrát zopakujte celou sestavu.



Rovná záda, ruce upažené a dobře napnuté, pootáčejte celou horní částí těla (hlavou, hrudníkem a pažemi) doprava a přitom vydechněte. Vraťte se do původní polohy a současně se nadechněte. Stejným způsobem se otáčejte i doleva.



Kolena dejte k sobě, ruce položte křížem na stehna a snažte se nohy od sebe oddálit, rukama přitom tlačte opačným směrem. Pak položte ruce na vnitřní část stehna ke kolenům a snažte se kolena roztáhnout a zároveň je rukama tlačte v protisměru k sobě.

