



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2016

měsíčník

listopad

PODZIMNÍ DÁREK



Podzim má zámek
se zlatou věží
a v něm je krámek,
co přehlédneš stěží.

Podzim má krámek
za lesní tůň,
koupím tam dárek
s podzimní vůní.

Slunce je zakleté
v poháru vína,
z krajkových pavučin
je tu krinolína.

Šípkové knoflíky,
bramborový dým,
mechové koberce,
barevný stín.

Už podzim můj dárek
do mlhy balí,
zavírá krámek,
tichem ho halí.

Až okno otevřeš
na tiché volání,
v balíčku objevíš
podzimní vyznání.



Společenská rubrika

V měsíci listopadu oslaví narozeniny:

Jméno klienta
Rudolf Hamerník
Jiřina Hubáčková
Ida Küschallová
Miroslav Paluska
Božena Sejrková
Otakar Severa
Emilie Vedralová
Marie Vejborová



Srdečně všem blahopřejeme!!!!

V měsíci říjnu nás navždy opustili:

Jméno klienta	Oddělení
Anna Nosková	3. oddělení

**Uctěme prosím v tichosti její
památku...**



Sociální pracovníci informují

Vážení klienti, v měsíci říjnu se mnozí z Vás zapojili do projektu Rotopedtours a Pěškotours. Dovolte nám vyjádřit Vám poděkování za Vaši ochotu a aktivní přístup k projektu a nabízíme pár informací z jejich tiskové zprávy.



Tisková zpráva



Národní síť podpory zdraví vyhlašuje jubilejní 10. ročník podzimní aktivizační akce pro seniory Rotopedtours a Pěškotours! I letos jízdou na rotopedu nebo pěší chůzí přivítají senioři z celé republiky podzim a dokáží, že věk ani zdravotní stav nerozhoduje, když chce člověk něco udělat pro své zdraví. Každý ujede nebo ujede to, co zvládne – každý metr byl, je i bude úspěchem!

Vlastní podstata je jednoduchá: v průběhu měsíce října si každý účastník zaznamenává denně své pohybové a sportovní výkony. **Jednotlivci sčítají najeté a nachozené metry a kilometry a současně v komunitách (Domov pro seniory, seniorský klub, denní stacionář atd.) se všichni společně snaží dojít nebo dojet co nejdále.** Hlavním cílem je, jako každoročně, udržet si kondici, zastavit ubývání sil kvůli nedostatku pohybu a udělat něco pro své zdraví i náladu.

Vzhledem k tomu, že akce je určena především pro seniory vyšších věkových skupin, kteří často již nezvládají jízdu na kole, slouží k pohybové aktivitě také rotopedy, chůze, příp. u méně pohyblivých osob různá šlapadla nebo motomechy. Důležitá je ale přesná každodenní evidence najetých či nachozených metrů do účastnických listů a průběžné zasílání výsledků organizátorům. Ti potom zpětně informují všechny zúčastněné jedince, domovy a seniorská centra o dosažených výsledcích v celé ČR s cílem **probuzení pocitu sounáležitosti k celku a posílení společného úsilí dojet/dojít co nejdále**. Úzce spolupracujeme v průběhu akce se sociálními pracovníky a vedením seniorských zařízení i se Zdravými městy.

V průběhu Rotopedtours a Pěškotours se v seniorských domovech a centrech lektoři akce také **setkávají s účastníky**. Setkání jsou zaměřena na motivaci, na besedy o zdraví a kondici a na závěr pak následuje slavnostní ukončení akce s předáním diplomů, drobných dárků, s kulturním programem atd., často za účasti zástupců měst.

Rotopedtours a Pěškotours rozhodně nemá soutěžní charakter - pro někoho, kdo k pohybu potřebuje berle, chodítka nebo jiné pomůcky, je stejným úspěchem překonat třeba i deset metrů jako pro jiného deset kilometrů. Vítězem se stává každý účastník.

Akce je ojedinělá svým rozsahem, a to nejen v ČR, ale i v Evropě. Podle našich informací není nikde na světě organizován projekt, jehož by se koordinovaně účastnily desítky domovů pro seniory, seniorských klubů, stacionářů a jiných center s více jak dvěma tisíci aktivních účastníků a řadou doprovodných akcí.

Informace o několika předchozích ročnících:

2011: 1160 účastníků, 62 seniorských zařízení

2012: 1405 účastníků, 62 seniorských zařízení

2013: 1778 účastníků, 74 seniorských zařízení

2014: 2053 účastníků, 76 seniorských zařízení

2015: 2128 účastníků, 90 seniorských zařízení

Většině účastníků Rotopedtours je přes 70 let, osmdesátníci ani devadesátníci nejsou výjimkou a v posledních dvou letech se přidaly i dvě dámy ve věku přes 100 let! V průměru jeden účastník ujde nebo ujede za měsíc více jak 45 kilometrů, což často nezvládnou ani mnohem mladší a zdravější lidé.

K dokumentaci slouží krátké video, natočené v několika zařízeních, z ročníku 2013. Video je k dispozici také na kanálu Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=-bvUoF9OZyk>

Kontakty:

Kateřina Janovská – předsedkyně NSPZ, o.s. : katerina.janovska@nspz.cz tel: 602 347 880



Akci organizuje:

Národní síť podpory zdraví, z.s.

Sídlo: Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10

Kancelář (běžná doručovací adresa): U Nemocnice 918/9, 757 01 Valašské Meziříčí

Web: www.nspz.cz

Národní síť podpory zdraví je nezávislá dobrovolná nezisková organizace s celostátní působností. Členy jsou především zdravotničtí pracovníci různých odborností s dlouhodobými zkušenostmi v oblasti podpory zdraví a prevenci nemocí. Náplní činnosti jsou aktivity v oblasti podpory zdraví a prevence nemocí. Dbáme o to, aby metody a postupy práce vycházely ze současné úrovně vědeckého poznání.

Rotopedtours a Pěškotours 2016 je finančně podpořen z dotačního programu Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví, projekt č. 10656. Projekt podpořil věcnými dary také výbor dobré vůle-Nadace Olgy Havlové. Projekt dále podpořily firmy Drana Catering s.r.o. a Tropicco s.r.o. Zdravotně výchovné materiály pro seniory poskytl Státní zdravotní ústav. Motiv pro diplom účastníkům věnovala paní Iva Hüttnerová.

Všem dárcům srdečně děkujeme.

PRANOSTIKY - listopad

- Má-li listopad déšť a potom mrazy, osení se často zkazí.
- V listopadu hřmí - sedlák vesnou sní.
- Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.
- Listopadové hřmění pšenici v zlato mění.
- Hřímá-li v listopadu, bude dobrý rok.
- Když krtek v listopadu ryje, budou o vánocích léta komáři.
- Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.
- Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.
- Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.
- Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.
- Studený listopad - zelený leden.
- Když začátkem listopadu sněží, pak mívá sníh výšku věží.
- Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.
- Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.
- V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.
- Jaký listopad, takový březen.
- Na začátku listopadu teplo se se zimou hádá.

SLOVA MOUDRÝCH

Přátelské slovo nic nestojí a přeci je to ten nejkrásnější ze všech dárků...

D. Du Maurier

Krásní mladí lidé jsou hříčky přírody, ale krásní staří lidé jsou umělecká díla...

J. W. Goethe

Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky na duši, když je dělá na tváři ...

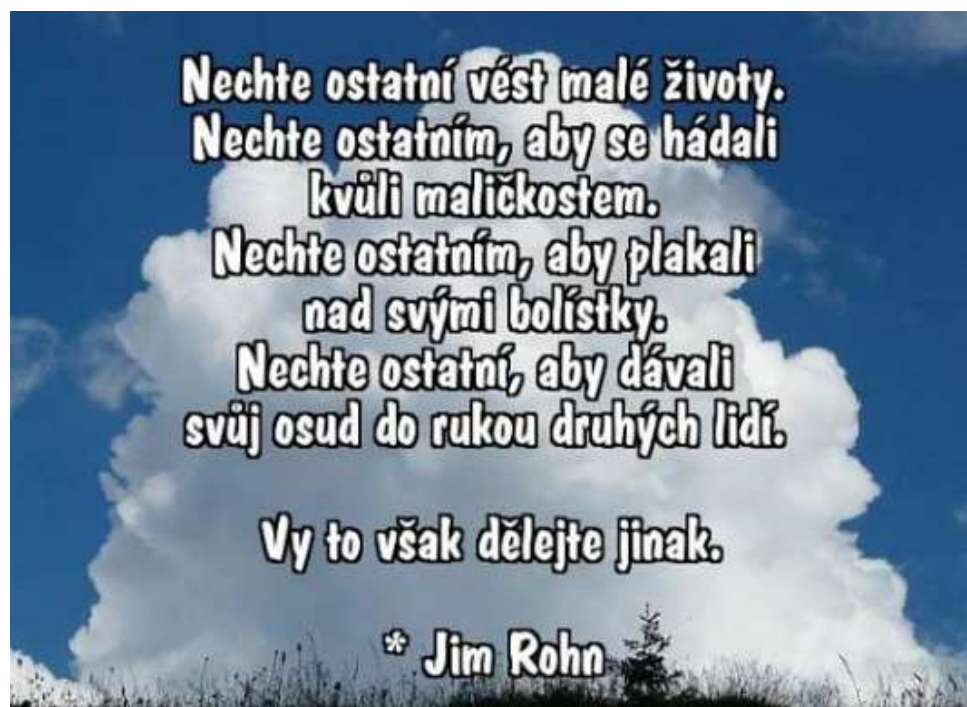
K. Světlá

Nekráčej přede mnou, možná za Tebou nepůjdu.

Nekráčej za mnou, možná Tě nedokážu vést.

Kráčej vedle mě a buď můj přítel ...

A. Camut



2. listopadu Památka zesnulých - DUŠIČKY

Svátek mrtvých neboli lidově „Dušičky“ jsou podle křesťanské tradice vzpomínkou na zesnulé, kteří na tuto skutečnost nejsou ještě připraveni, nedosáhli věčné blaženosti, jejich duše pobývají v očistci. Tento svátek připadá na 2. listopad, tedy den po svátku Všech svatých. Svátek Všech svatých vychází z události vysvěcení původně antického chrámu Pantheonu v Římě v roce 609.

Tento svátek předcházející dušičkám je tak vzpomínkou na zemřelé, kteří dosáhli věčné blaženosti. Podle římskokatolického kalendáře jsou Dušičky vzpomínkou na všechny věrné zesnulé, podle protestantské církve Památkou zesnulých.

Svátek mrtvých se už v křesťanském světě slaví od 10. století, v roce 998 jej zavedl benediktýnský opat Odillo ve francouzském klášteře Cluny. V podstatě tak reagoval na přetrvávající pohanské obřady. Pravda je, že kořeny tohoto svátku jsou mnohem starší, historikové předpokládají, že je odvozen z keltského svátku Samhain, kterým pro Kelty končil starý a začínal nový rok. Keltský svátek se slavil v předvečer 1. listopadu. Keltové věřili, že v tuto noc se svět živých a mrtvých propojuje, a proto zapalovali ohně, aby duše mrtvých přišly, ohřály se a pobyli se svými blízkými. Od 13. století se památka věrných zesnulých rozšířila a začala se slavit v 18 dalších evropských zemích. V Římě zdomácněl svátek až ve 14. století. V tento den se v některých křesťanských zemích konali tři mše za zemřelé, tento zvyk v polovině 18. století potvrdil papež Benedikt XIV a určil jej pro kněze ve Španělsku, Portugalsku a Latinské Americe. Od roku 1915 se tato podoba rozšířila na popud papeže Benedikta XV po celé římskokatolické církvi.

Ke svátku zemřelých se vztahovala a vztahuje řada lidových zvyků a pověr. Dříve se v podvečer Dušiček sešla celá rodina a naplnila lampu máslem, aby si tak duše mohly potřit spáleniny. Blízcí lidé se večer napili studeného mléka, aby tím své duše ochladily. Na svátky Všechny svatých a Dušiček se dříve doma peklo zvláštní pečivo zvané „dušičky“. Těmi byly obdarováni žebráci, poboční a chudí lidé v obci. V některých částech Čech se pekly všesvaté rohlíky a dušičky, ty byly oproti tradičnímu pečivu větší.





V den Dušiček věřící a v určité míře i nevěřící lidé navštěvují hřbitovy a hroby svých zesnulých a zdobí je věnci, květy, svícemi a případně se za ně modlí. V minulosti naši předkové na hroby pokládali navíc kamínky. U pravoslavně věřících

se objevuje zvyk výročního přípitku na hrobě, tradičního jídla na hřbitově.

Oproti světu v České republice probíhají dušičky v klidu, a jak bylo zmíněno, zužují se na zapálení svíček, položení květin, věnců a tiché rozjímání. V jiných kulturách mají, ale doma připravují oltář s nabídkou jídel nebo záplavou květin, konají se průvody s kostlivcem a maskami atd. Účel svátku, ale zůstává stejný.



Mexické dušičky

Mexické dušičky jsou proti tradičně slaveným křesťanským dušičkám živější, pestřejší, hlučnější, barevnější a plné vůní. V období 1. a 2. listopadu Mexičané uskutečňují rituály, kterými oslavují své předky. Je to pro ně čas, kdy se duše zemřelých vrací domů, pobývají se svými příbuznými, kteří pro ně připravují pokrmy a umísťují je na domácích oltářích. Den mrtvých neboli Día de muertos spojuje katolický svátek a předkolumbovské tradice. První listopad je věnován „maličkým mrtvým“, tedy těm, kteří zemřeli jako děti. Druhý listopad náleží dospělým mrtvým. V Mexiku nemá tato slavnost jednoduchý charakter, ale naopak v každém regionu se mění podle daného etnika, zvyků a tradic. Mají však společný rysy jako přivítání a rozloučení se s dušemi mrtvých, oběť na oltáři, zdobení hrobu, bdění u hrobu. Součástí tohoto svátku je i tradice „comparsas“, která je zaměřena na mrtvé, jež nemají domov. Hudba je tedy slyšet jak v domech, kostele, tak i na hřbitově.

Dušičky ala halloween

Halloween je označován jako lidový anglosaský svátek. Slaví se 31. října v předvečer všech svatých. Ve skutečnosti nemá příliš společného s tradičními Dušičkami nebo svátky mrtvých.

Původně Halloween vyšel z oslav svátku Všech svatých a předkřesťanského keltského svátku Samhain, který představuje obdobu Nového roku. Nejvíce však byl ovlivněn tradicí rejů čarodějnic, která nakonec převážila. Hlavním znakem Halloweenu jsou vydlabané, vyřezávané dýně osvětlené zevnitř svíčkou, čarodějnice, černé kočky, košťata, příšery, kostlivci atd. Dýňové svítilně se říká jack-o'-lantern a představuje duše milovaných zemřelých a dříve sloužila jako ochrana proti zlým skřítkům. Tuto tradici do USA importovali irští přistěhovalci v 19. století. Původně se používaly tuříny, ale ty nebyly vždy po ruce, a proto se začala používat všudypřítomná dýně. K vzniku této tradice se pojí tradičně řada legend. Nejoblíbenější hovoří o opilci Jackovi, který několikrát přechytračil samotného ďábla a po smrti nebyl vpuštěn do nebe pro svou podlost a do pekla, protože se ho ďábel zřekl. Tak byl odsouzen k věčnému putování s žhavou hroudou uhlí umístěnou ve svítilně z řepy a hledání společníků. Tento svátek si získává především děti, protože ty se vydávají v maskách a převlecích po domech známých a příbuzných a získávají ovoce a sladkosti.



Historie

Listopad

17

Den boje za svobodu a
demokracii



Každoročně si připomínáme tento den události, které měly původ v Mnichovské dohodě evropských mocností (nástupu německého nacismu k jeho expanzi) a tzv. Sametovou revoluci. 1939 – Po pohřbu studenta Jana Opletala dne 15. listopadu, který se stal posledním projevem manifestačního odporu českého lidu proti německé okupaci Čech a Moravy v roce 1939, nařídil Hitler, aby jakékoliv další demonstrace byly bez ostychu ihned potlačeny vojenskou silou. Byly uzavřeny české vysoké školy. Více než tisíc studentů bylo posláno do koncentračního tábora Sachsenhausen a devět studentů bylo 17. listopadu popraveno. Z důvodu připomenutí této události byl 17. listopad vyhlášen v roce 1941 Mezinárodní unií studentů Světovým dnem studentstva.





1989 – V Praze se konala pokojná demonstrace studentů při příležitosti 50. výročí studentských manifestací v Protektorátu Čechy a Morava na počátku druhé světové války. Po počátečních proslovech na Albertově a kladení květin a svíček na Vyšehradě se průvod vydal směrem na Václavské náměstí, byl však zastaven na

Národní třídě pořádkovou policií a násilně rozeznán. To následně vedlo k dalším rozsáhlým protestům studentů a veřejnosti proti československému komunistickému režimu, tzv. Sametové revoluci, k pádu vlády a nastolení demokracie.

Tradice: 27. listopadu - první adventní neděle

Advent plný dávných zvyků a obyčejů

Za nedlouho tady budou vánoce a těm předchází období čtyř neděl, které se nazývají advent. Co je vlastně advent, proč se slaví a jaké obyčeje se k tomuto období pojí? V dnešní době většina lidí ví o adventu jenom to, že to jsou čtyři týdny před vánoci a víc nic. Co, ale tato doba znamenala pro naše předky a jaké zvyky dodržovali?

Adventem je nazýváno období čtyř neděl před vánočními svátky. Slovo advent pochází z latinského slova *adventus* a v překladu znamená příchod nebo očekávání. Z křesťanského pohledu je to očekávání narození Ježíše Krista a také příchod druhého života po smrti. V pohanských dobách, bylo toto období spojováno se zimním slunovratem, a tudíž je chápáno jako očekávání jara, kdy se všechno znovu zrodí po dlouhé zimě. Období adventu, bylo totiž vázáno k zimnímu slunovratu, daleko před příchodem křesťanství. Ve starém Římě v období kolem 17. - 22. prosince začínaly Saturnálie, podle toho se pak konaly lidové slavnosti. S příchodem křesťanství, ve snaze omezit předkřesťanské tradice a zvyky, začali křesťané právě v tomto období, slavit narození Ježíše

Krista (do té doby se slavilo až 25. března). Příchodu spasitele předchází právě ony čtyři týdny, které mají být ve znamení klidu, rozjímání a duchovní přípravy.

Teprve kolem 8. století se zkrátilo období adventu na čtyři týdny, do té doby to bylo týdnů šest. Kvůli prohloubení křesťanské tradice se do tohoto období prolnuli také významní světci jako sv. Kateřina, sv. Lucie, sv. Barbora, sv. Mikuláš a sv. Ondřej. Na svátky těchto světců se navázaly lidové tradice, které měly kořeny již v předkřesťanské době.

25. listopadu svatá Kateřina

Na svátek svaté Kateřiny, vlastně končí před adventní období, v tento den se naposledy konaly velké slavnosti, svatby a zábavy. Kateřinské zábavy měly na starosti ženy, platilo tzv. ženské právo. Ženy platily muzikantům za hudbu, mužům za útratu, připravovaly občerstvení a vybíraly si s kým budou tančit. Na svátek svaté Kateřiny bylo zakázáno pracovat se vším, co mělo kolo, nesmělo se mlít v mlýnech ani příst na kolovratech. Byl to den, kdy skončila zábava a začalo adventní období.

30. listopadu svatý Ondřej

V tento den děvčata a chlapci především na vesnicích věštili z různých úkazů, co je čeká. Děvčata se snažila zjistit, kdy nebo za koho se provdají. Jedním ze způsobu jak dívky zjišťovaly, za koho se provdají bylo např. to, že si dívka napsala na cedulky jména nejoblíbenějších mláďenců a ty si pak vložila na noc pod polštář. Když se vzbudila, vytáhla jednu z cedulek a podle toho, které jméno tam bylo napsané, zjistila kdo jí je souzen.



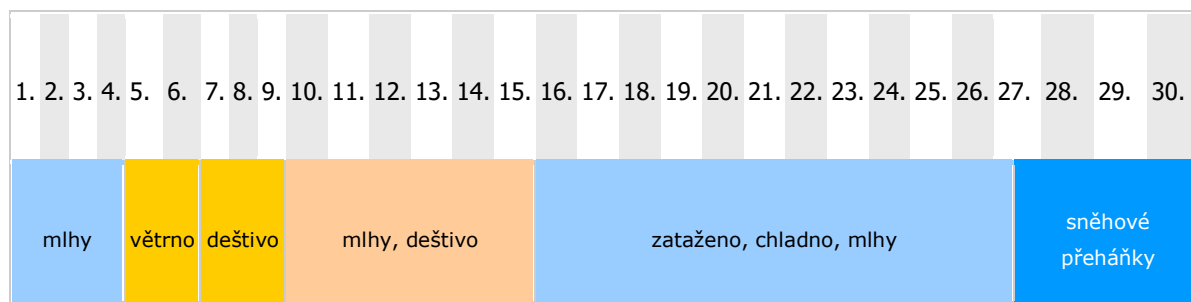
Zajímavosti

Výhled počasí na listopad 2016



Zpočátku přinese listopad inverzní počasí, takže se mají opět na co "těšit" zejména obyvatelé průmyslových aglomerací na severní Moravě a v severních Čechách. Na horách bude jasno až polojasno a poměrně teplo. Teplotně bude listopad pravděpodobně znatelně nadprůměrný. Denní teploty mohou vystoupit až nad 12 °C,

místy i nad 15 °C. Ve druhé dekádě listopadu postupně začne přibývat frontální oblačnosti a srážek a ochladí se. Další ochlazení přijde zejména na konci měsíce. Koncem listopadu by mělo převažovat proměnlivé počasí s možností sněhových přeháněk i vydatnějších sněhových srážek v horských oblastech. Denní teploty by i přesto mohly vystoupit až k 10 °C.



Babské rady jak vyzrát na podzimní nachlazení:

Sůl, česnek i máslo!

Počasí se několikrát za den změní a vy máte pocit, že na vás »něco leze«. V krku škrábe, posmrkáváte, a samozřejmě potřebujete být zdraví. Zbavte se nachlazení pomocí metod našich babiček.

Na bolest v krku sůl

Vyzkoušejte kloktání soli. Roztok připravíte z půl lžičky soli a 2 deci vlažné vody.

* Osvědčil se priznic. Zabalte krk do vlhkého ručníku, pak do igelitu a navrch dejte nahřátou vrchní vrstvu. Aby byl účinek zábalu optimální, musíte ho ale často měnit.

Rýma? Inhalujte!

Pomáhají inhalace. Do umyvadla s horkou vodou přidejte odvar z heřmánku nebo nakapejte esenciální olej z tea tree, rozmarýnu či levandule, potom se nahněte nad umyvadlo a hlavu si zakryjte ručníkem, aby pára neunikala.



Proti kašli máslo

Účinnou pomocí při zánětu průdušek jsou máslové obklady, stejně funguje pomazání hrudníku sádlem. Hrud' pomažte, přikryjte igelitem, omotejte ručníkem a v posteli se dobře přikryjte. Proti kašli pomáhá i cibule. Nakrájenou smíchejte s medem, nechte jeden den v chladu odstát a pak šťávu užívejte po lžičkách.

Pomoc z přírody

ČESNEK – má antibakteriální účinky.

JITROCEL – ve formě sirupu či sušený do čaje pomáhá při škrábání v krku i kašli.

MED – pro své antiseptické (hlavně v kombinaci s citronem), vhodným sladidlem do bylinkových čajů.

ZÁZVOR – kořen zázvoru je ideální pro přípravu čaje při nachlazení, protože celkově působí velmi příznivě na lidské zdraví.

ECHINACEA (TŘAPATKA) – původně okrasná rostlina obsahuje množství látek aktivujících imunitní systém (velmi vhodná jako prevence).

LÍPA - pomáhá při kašli a rýmě, uvolňuje hleny.

BEZ ČERNÝ – vyvolává pocení, uvolňuje hleny a pomáhá i při vysokých teplotách.

HEŘMÁNEK LÉKAŘSKÝ – dezinfekčních účinků využijte při kloktání.

ŠALVĚJ - má hojivé, protizánětlivé i dezinfekční účinky. Při nachlazení léčí záněty močových cest.

HLUCHAVKA BÍLÁ - pomáhá při suchém kašli.

LÉKOŘICE LYSÁ - její kořen usnadňuje odkašlávání, rozpouští hleny a má močopudný a mírně projímavý účinek.

Horoskop na listopad 2016



Beran

Vnitřní síla, energie, sebedůvěra

S listopadovými plískanicemi dejte pozor na své zdraví. Rozhodně nepodceňujte prevenci. Hvězdy jsou sice stále v pozitivním postavení, ale tento hazard by se vám nemusel vyplatit. Volný čas by měli Berani věnovat například sportu. Nebojte se také vyrazit do společnosti, oprašte staré kontakty. Dozvíte se

zajímavé informace. Listopad pro Berany může být plný zklamání. To, že situace nevyjde podle vašeho, ještě nemusí znamenat, že ji nemůžete otočit ve svůj prospěch. Jen se nesmíte poddat podzimním depresím, se kterými se občas budete potýkat. Raději si odpočiňte a naberte síly do budoucna. Hvězdy jsou ve výborném postavení, to může znamenat kariérní postup. Oprašte činky nebo třeba i švihadlo. Uvidíte, jaká to bude zábava. Pokud chcete zhubnout, měli byste omezit hlavně tvrdý alkohol.

Býk

Silný až tvrdohlavý, ale praktický a rozhodný

Pro nezadané Býky bude v listopadu velmi jednoduché navazovat kontakty s potenciálními partnery. Vyskytne se zde velká šance, že se mezi nimi skrývá i vaše spřízněná duše. Těšit se můžete na spoustu dobrodružství, flirtu i lásky. Spokojení budete i v práci. V listopadu se opět mění postavení hvězd a planet, takže byste měli být opatrní. Jde zejména o drobné úrazy například při domácích pracích nebo při sportu. Raději se nebezpečí vyvarujte, pokud je to možné. Jinak Býky po osobní i pracovní stránce čeká klidné období. Nejistota vás bude trápit mnohem více, než skutečnost. Proto si s drahou polovičkou promluvte otevřeně, i když to třeba nebude příjemný rozhovor. Když dojde na lámání chleba, ukáže se, že jste na tom v konečném důsledku lépe než kolegové. Na párty jste správně naladěni, tak neváhejte a vyrazte s přáteli nebo i sami. Zjistíte se seznámíte.

Blíženci

Komunikativní a zdvořilé znamení se smyslem pro humor a kreativitu

Můžete se těšit na obrat ve vaší kariéře, který přinese podzimní měsíc listopad. Blíženci mají odměnu jistou. Možná budete muset novému životnímu tempu přinést jisté oběti, uvidíte ale, že se to vyplatí. Pozor dejte také na drobné úrazy, které by se vám kvůli roztěkanosti nemusely zcela vyhnout. Pozitivní náladu, kterou máte díky úspěchům v pracovní oblasti, zvládnou Blíženci přenést i do osobního života. Díky tomuto faktu se nezadaní budou seznamovat přímo s lehkostí a grácií. V listopadu budete sršet vtipem, užívat si dobrodružství, výhod svobodného života, ale i zamilovanosti. Šetřete energii i nervy. Nasaďte rozumné dostatečné tempo a držte si ho po celý den tak, abyste rozložili síly rovnoměrně. Nezapomínejte na své přátele. Věnujte jim svou pozornost. Zajděte třeba na kávu s kamarádkou. Váš jing a jang jsou právě v rovnováze, vysíláte pozitivní energii.

Rak

Emocionální, ale zodpovědný charakter, náladový a rezervovaný

Vaší kariéře se teď daří. Možná se ale v listopadu na pracovišti setkáte s nespravedlností nebo křivým obviněním, avšak než se rozhodnete podstoupit jistá opatření, vše si pečlivě promyslete. Rak by si také měl dát pozor na drobné

úrazy z nepozornosti. V listopadu se díky přechozím úspěchům Raci mohou stále vyhřívat na výsluní. Budete mít více času na sebe, tak toho náležitě využijte. Dopřejte si wellness, nebo si kupte něco na sebe. Sportujte a udržujte se v kondici. Tak také můžete předejít podzimním chřipkám, kterými Raci často trpí. Ve vaší rodině se mohou vyskytnout problémy. Nebuďte lhostejní a postiženému pomozte. Uvidíte, že až vy budete v nouzi, jistě vám to oplátí. Čerstvý vzduch vám udělá dobře. Pokud nejste zrovna fanoušek sportů, zajděte si alespoň na procházku. Klidně si déle pospěte, budete mít na den více energie.

Lev

Odvaha, sebejistota, průbojnost a otevřenost

Tento měsíc se zřejmě bohužel nevyhnete únavě. Hlavně kvůli přemíře stresu, kterému se navíc vystavujete úplně zbytečně. V listopadu rozhodně nelámejte věci přes koleno, nikam by to nevedlo. V oblasti vztahů zažijete příjemné překvapení, vstřícná gesta by však Lvi neměli brát jako samozřejmost. S příchodem listopadu na vás možná padnou na Lvy podzimní deprese. Začnete hodnotit pomalu již uplynulý rok a zvažovat a přemítat, co jste mohli udělat jinak. Nejlepší variantou podle horoskopu, jak se vyhnout splínu, je si ho v tomto období nepřipustit. Přece historii již nikdo nezmění. Radujte se z přítomnosti. Po špatné zkušenosti máte chuť alespoň na chvíli se opačnému pohlaví vyhýbat. Možná vám to i prospěje a ujasníte si pár věcí v hlavě a díky tomu osobnostně vospějete. V záplavě povinností byste jednoduše mohli něco zapomenout. Poznamenejte si vše na papír. S chutí holdujte svým oblíbeným a osvědčeným zálibám. Není vhodný čas na experimenty.

Panna

opatrná, starostlivá avšak inteligentní a precizní je Panna

V listopadu budou mít nezadaní jedinci zřejmě tu největší šanci potkat toho pravého. Pokud budete po takové společnosti toužit, vlny vaší pozitivní energie jistě přilákají do vaší blízkosti mnoho zajímavých jedinců. Panny by si však měly dát pozor na růžové brýle a vybírejte pečlivě. Listopad by měly Panny prožít častěji mezi svými nejbližšími v kruhu rodinném. Zapomenete na problémy v zaměstnání a užijete se pohody. Neváhejte oplátit starou laskavost, jinak můžete být v očích ostatních za sobce, i když ve skrytu duše takový nejste. Nešetřete ani projevy náklonnosti a podpory. Raději se vyhněte svým nadřizeným a neprodleně splňte všechny resty, ať si zbytečně nezaděláte na další potíže. Navštivte nějaký workshop. Pokud se bojíte sami, vezměte sebou kamaráda nebo kamarádku. Poslední dobou je vaše zdraví pevné, jen ho nezačněte pokoušet. Mohli byste si zadělat na vážné problémy.

Váhy

spravedlnost, sympatie, harmonie a intelekt

Koncem roku, když se situace zlidní, budou mít Váhy dostatek času na zhodnocení minulých událostí. Poučíte se z vlastních chyb a příště budete schopni stresové situace zvládnout mnohem lépe. V listopadu vypjaté situace rozhodně neřešte agresí, snažte se mít vše pod kontrolou. Radoť se na úspěchy jak v kariéře, tak ve vztazích, kde se situace konečně definitivně uklidní a budete si užívat harmonie a romantických chvil strávených ve dvou. Nezanedbávejte naopak mohou vyrazit na lov, budete sršet pozitivní energií. Vždyť ani vy nejste dokonalí, tak to nevyžadujte po svém partnerovi. Nahlédněte do duše a uvidíte, že zjistíte, že takové malichernosti za hádku nestojí. Nebud'te „splachovací“ nenechte si líbit takové zacházení. Postavte se za svá práva. Udělejte výjimku, přemozte se, pomozte člověku v nouzi, byť je to nepřítel.

Štír

Je všímavý bojovník, předvídavý a empatický k okolí

V kariéře nečekejte tento měsíc žádné zvraty. Ani ve vztazích vás nečeká příliš pozitivní období. Nezanedbávejte Štíři jakoby se stále setkávali pouze s nevyhovujícími partnery. Podle horoskopu nejlepší bude pokud svou přebytkovou energii v listopadu budete věnovat například sportu. V neklidném listopadu vyhledejte zázemí rodiny nebo nejbližších přátel. Jedině oni vám dokáží v těžkých časech pomoci. Pomalu začnete zapomínat na uplynulé události a vracet se pozvolna do normálního režimu. Jen v zaměstnání si rozhodně Štíři nesmí nechat nic utéct, později by mohli litovat. Setkání se zajímavým člověkem opačného pohlaví vám vyrazí dech. Avšak neměli byste být zbrklí, mohlo by se stát, že něco pokazíte. Slovo kreativita vám teď bohužel není vůbec blízké. Holt ale není každý den posvácení, tak nevěšťte hlavu. Do okolí vysíláte úsměvy, ale vnitřně vám zrovna do skoku není. Řekněte, co vás trápí.

Střelec

cílevědomý a energický, plný touhy a snahy

Po období nezdaru se nenechte srazit na kolena. Nejhorší co by teď mohli Střelci udělat je podlehnout depresi. Naopak se tomuto stavu snažte vyhnout. Dobijte energii a pusťte se opět s chutí do práce. Uvidíte, že v listopadu opět dokážete vše otočit k dobrému a navíc získáte cenné zkušenosti, které se jistě brzy budou hodit. Svou pozornost budou Střelci muset v listopadu soustředit plně na svou kariéru, aby zachránili, co se dá. Nenechte se ničím rozptylovat, ani nacházející vánoční atmosférou. Sice budete muset vynechat pár volnočasových aktivit, ale v konečném důsledku to určitě stojí za to. V těchto dnech jsou vaše emoce intenzivní, proto prožíváte více i maličkosti, nad kterými byste běžně pouze mávli rukou. Pozor na hádky s partnerem nebo rozbroje v rodině. Pokud se

setkáte se záští ze strany spolupracovníků, zamyslete se, jestli náhodou vy neděláte něco špatně a buďte vstřícnější. Na párty jste správně naladěni, tak neváhejte a vyrazte s přáteli nebo i sami. Zajistě se seznámíte.

Kozoroh

konzervativní znamení, jsou praktičtí, zdrženliví, vytrvalí a vážní

Kozorozi, kteří jsou v dlouhodobém vztahu, se v listopadu mohou těšit na čistou a ničím nerušenou harmonii. Nešváry, které se udály dříve, hodíte za hlavu. Příjemně strávené chvíle ve dvou si nejlépe užijete v podzimní přírodě, ale také například u filmu. V tomto stabilním období se také vyplatí plánovat do budoucna. I když v oblastech vztahu přejí hvězdy Kozorohům všeobecně souznění v poslední čtvrtině roku, v listopadu to může skřípat v rodině. Kvůli maličkostem se dostanete do sporu. Naštěstí, si ale včas uvědomíte, že malichernosti by vám přece neměly kazit pohodu a tak budou hádky rychle zažehnány. Nepřizvukujte šéfovi jenom proto, abyste si šplhli, pokud víte, že se mýlí. Pokud by to později prasklo, byl by naštvaný. Vezměte si klidně den volna a zajed'te někam na výlet - s rodinou, partnerem, přáteli. Hlavně neseď'te stále doma. Pokud se budete dlouhodobě stresovat nebo přespříliš namáhat, vaše zdraví na to doplatí. Relaxujte častěji.

Vodnář

Oduševnělý a romantický se smyslem pro experimentování

V listopadu se budete konečně moci plně věnovat rodině, své drahé polovičce i sami sobě. Jen pokud jde o práci, měli byste si dát pozor na roztržitost a chyby z nepozornosti. Pokud máte problémy, vyzpovídejte se přátelům. Zajistě se vám uleví. S listopadem se situace podle horoskopu opět zklidní. Hvězdy se opět dostanou do stabilního a pozitivního postavení. Problémy ve vztazích jsou tak zažehnány. Vodnáři mohou svůj volný čas teď nejlépe trávit sportem nebo se svými blízkými. Využijte tohoto času k upevnění vztahů. Rozhodně se nevyplatí pomáhat někomu, kdo o to nestojí. Svou energii můžete využít mnohem lepším způsobem. S nákupem nespěchejte. Nehleď'te na cenu a udělejte si výbornou večeři. Zasloužíte si to. Klidně si déle pospěte, budete mít na den více energie.

Ryby

skromné a citlivé znamení, mají silné vnitřní vnímání a inspiraci

Listopad Rybám přinese harmonii. Nenechte se však touto pohodovou atmosférou příliš ukolébat k předčasnému zimnímu spánku. Mohlo by se stát, že se objeví problémy v užším kruhu rodinném. Někdo před vámi bude chtít tajit

informace. Pokud se chcete dozvědět více, nejprve si k člověku musíte vybudovat cestu. Pozitivní energii v oblasti vztahů můžete očekávat i v listopadu. Udobříte se se starými nepřáteli, a na sváry zapomenete. Přítomnost nového člověka ve vašem životě vás velmi obohatí. Ryby osobnostně právě nyní dospívají, už budou mít v hlavě srovnané, co očekávají od života a které hodnoty jsou důležitější. Jste doslova na koni a není radno se s vámi pouštět do křížku. Nevyužívejte toho však, abyste komandovali rodinné příslušníky. Dlouho jste možná usilovali o pozornost vašeho nadřízeného, ale nakonec zjistíte, že vlastně není o co stát. Večer se už nestresujte a alespoň na chvíli vypusťte starosti z hlavy.

Střípky z aktivit DOMOVA



Chtěli jsme široké veřejnosti ukázat, že:

- sociální služby v České republice jsou kvalitní
- sociální služby v České republice pomáhají statisícům lidí
- sociální služby v České republice zachovávají lidskou důstojnost a soběstačnost



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

4.10.2016

PODZIMNÍ
VÝTVARNÉ
DÍLNY



5.10.2016

REMINISCENČNÍ
KAVÁRNIČKA
na téma
Dětství II.



7.10.2016

FILMOVÝ KLUB
BABIČKA

... filmy pro pamětníky
vždy potěší a pohladí
duši...





Pro zasmání...



Osmisměrka a křížovka:

Osmisměrka

V	Ý	H	O	Z	E	T	A	M	I	T	L	U
K	Z	P	O	L	A	P	Á	E	S	Z	Ž	O
O	M	N	U	D	I	S	K	E	C	M	B	W
T	A	K	E	C	T	N	T	K	M	R	H	F
Ú	L	C	K	U	R	N	E	A	A	Ý	O	D
D	N	E	H	R	O	F	B	N	V	O	T	F
U	E	C	H	E	K	P	R	A	V	I	D	L
M	P	V	Y	K	S	S	O	U	P	E	Ř	I
P	O	Č	Í	T	Á	N	Í	Á	L	L	U	P

CUP	OBRANA	TM
DISK	OPEN	TÝM
DUMP	OVER	ULTIMATE
FORCE	PICK	ÚTOK
FORHEND	POČÍTÁNÍ	VÝHOZ
CHECK	PRÁVIDLA	WFDF
CHYT	PULL	ZASTAV
KONTEST	SOUPEŘI	ZONA
LINE	SPORT	ŽŽ

V TAJENCE SE DOZVÍTE, CO NA NÁS O VÍKENDU MIMO JINÉ ČEKÁ.

KŘÍŽOVKY S HÁDANKOU

Když v následujících mřížkách zaškrtnete slova napsaná vlevo, můžete si přečíst zbytek tajenky (rozluštění hádanky). Slova zaškrťávejte pouze svisle a vodorovně.

AUTO
BOB
BOTY
ČOČKA
JAKUB
KAČER

RAJČE
ROTA
RUB
RUKA
RYBY

R	A	J	Č	E	O
Č	K	A	Č	E	R
R	U	K	A	R	Y
U	A	U	T	O	B
B	O	B	O	T	Y
Č	O	Č	K	A	I

Dvě kukačky sedí vedle sebe, jedna druhou však nevidí. Co je to?

Na co se můžete těšit v prosinci?

Na Mikuláše????
Upečeme společně vánoční cukroví.
Pozveme vás na krátký výlet do vánočně vyzdobeného města.



Další zajímavé aktivity sledujte na nástěnkách v měsíčních plánech, nebo v jednotlivých pozvánkách.

Přejeme krásné dny.

