



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec



Společenská rubrika:

Všem klientům, kteří oslaví ve třetím čtvrtletí roku 2017 svůj svátek či narozeniny

Srdečně blahopřejeme !!!



.....

Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili ve druhém čtvrtletí roku 2017

Jméno klienta:	oddělení:
Otakar Severa	1
Růžena Ovčíková	2
Emílie Šedinová	2
Růžena Knotková	1
Anna Machová	1
Vlasta Pavlíková	2
Bohunka Šimková	2
Květoslava Pouchová	3
Jaromír Mužák	3
Blažena Janů	2





Jak jste si již mnozí všimli, od 1. června došlo k personální změně na pozici vedoucí Domova seniorů Jindřichův Hradec.

Pana ing. Jiřího Kubáta, který v Domově seniorů působil jako vedoucí od r. 2001, a kterému patří i naše společné poděkování vystřídal Mgr. Radka Stejskalová. Požádali jsme ji tedy o krátké představení.

Jmenuji se Radka Stejskalová a pocházím z Jindřichova Hradce, kde jsem trávila dětství a dospívání. Během studií a několik let po nich jsem žila a pracovala v Praze. S narozením dětí, jsme se vrátili zpátky na jih Čech a bydlíme v malé vesničce nedaleko Jindřichova Hradce. Jsem vdaná a mám dvě děti.

Vystudovala jsem Přírodovědeckou fakultu na Karlově univerzitě v Praze. Celý svůj profesní život pracuji s lidmi – ať už jako učitelka na 2. stupni základní školy nebo poté několik let s lidmi s mentálním postižením, v dnes již neexistujícím občanském sdružení Proutek.

Od března letošního roku jsem dostala příležitost pracovat v Centru sociálních služeb J. Hradec. A nyní se od začátku června setkávám s Vámi – obyvateli Domova seniorů J. Hradec a budu se snažit společně se všemi zaměstnanci domova pro Vás vytvořit co nejpříjemnější prostředí pro život.

Slova moudrých :



*Předstaňte si to ticho,
kdyby lidé říkali jenom to,
co vědí.*

Autor: Karel Čapek

 Společnost oceánů



*Život sestává z
mnoha malých mincí.
kdo je umí sbírat.
má bohatství.*

Autor: J. Anoušek

 Společnost oceánů

NIKDY V ŽIVOTĚ
SE NEVZDÁVEJ,
I KDYŽ SI MYSLÍŠ,
ŽE JSI PROHRÁL.
PROTOŽE
SKUTEČNĚ PROHRAJEŠ
AŽ TEHDY,
KDYŽ SE VZDÁŠ.

Bud'te sami sebou,
nehleď na to,
co si lidé říkají.

Bůh vás stvořil způsobem,
jakým jste z určitého důvodu.

Kromě toho, originál je
vždy více než kopie.



Zajímavosti:

Abychom nevadli jako květiny...



Lidské tělo je složeno z bílkovin, cukrů, tuků, minerálů, vitamínů a dalších prvků, ale jeho nejpodstatnější část tvoří voda. Mnozí z nás se zabývají zahrádkařením a pěstováním květin a tak vědí, že bez vody se v zemině potřebné živiny nerozpustí a každá květina potřebuje její pravidelný přísun. Na naše vlastní tělo ale přitom nemyslíme, i když se vlastně chová stejně.

Pokud nemá pravidelný přísun dostatečného množství tekutin, nemůže organismus zajišťovat řádnou látkovou výměnu, špatně funguje krevní oběh, nervový systém, trávicí trakt, ledviny, játra nebo jiné žlázy s vnitřní sekrecí, protože látky, které voda v našem těle rozpouští se nemohou vstřebávat a buď naším tělem bez užitku projdou nebo se v něm naopak ukládají a vytvářejí usazeniny, které našemu tělu škodí. Příkladem mohou být třeba ledvinové kameny. Pokud tělo nemá dostatek tekutin, snižuje se jeho výkonnost a zvyšuje se únava. Již ztráta vody odpovídající 2 % tělesné hmotnosti představuje 20 % snížení výkonnosti. Nedostatek tekutin v těle se projeví velmi brzy a to vysušeným vzhledem sliznic a pokožky.

Dlouhodobý nedostatek je pak příčinou různých onemocnění, která si neumíme vysvětlit. Patří mezi ně zvýšená únavnost, bolesti hlavy, kloubů, špatná funkce ledvin a řada civilizačních chorob včetně trávicích a oběhových poruch, infekce močových cest, ale i některé druhy nádorových

onemocnění. S vodou přímo souvisí 6 % všech chorobných stavů lidstva, přičemž toto procento neovlivňuje kvalita vody, ale její nedostatečný příjem.

Kdo by dnes neslyšel o tzv. „pitném režimu“. Týká se celé populace, ale jen modelky a mladé ženy, které jako prioritu vyznávají štíhlou postavu a krásnou pleť vidíme neustále s lahví vody v ruce. Běžná populace pije tehdy, když má žízeň, ale vzhledem ke společenským kontaktům a přístupu k informacím, je to stále ještě poměrně v normě.

Nejhorší situace je ale u našich dětí a seniorů. Pokud mají děti zodpovědné rodiče, kteří sledují jejich pitný režim, zabezpečují dětem dostatečný příjem tekutin, který příznivě ovlivní jejich organismus i výkonnost.

U seniorů je nebezpečí větší. Jako jeden z důsledků stáří a změn v organismu je i ztráta pocitu žízně. Tento signál je velmi důležitý, protože jím organismus ohlašuje mírnou dehydrataci a nutnost doplnění tekutiny. Starý člověk si však nebezpečí neuvědomuje. Navíc, ve vyšším věku, se přidružují problémy, které seniora naopak nutí k nižšímu příjmu tekutin. Máme na mysli inkontinenci.

Pokud již senior pije, většinou se přiklání ke konzumaci chuťově výraznějších nápojů, jako jsou sladké limonády a nápoje, zaměří se na jeden druh minerálky, která není cenově náročná, pije vodu z kohoutku, do které si přidává sladké sirupy. To zase ovlivňuje nepříznivě jeho zdravotní stav pokud trpí například diabetem, vysokým tlakem nebo oběhovými potížemi.

Přírodní minerální vody zase obsahují řadu prvků, jejich příjem je zakázán při některých onemocněních a někdy je zase organismu prospěšný. Je tedy nutno sledovat složení vody, nikoliv její chuť a cenu. Starší lidé by měli konzumaci přírodní minerální vody konzultovat se svým lékařem, který jim poradí, jakou minerální vodou pitný režim doplnit. Maximální dávka přírodní minerálky by měla tvořit jen asi 0,5 l denně.

Sladký nápoj naše pocity žízně spíše zvyšuje a zároveň stoupá hladina cukru v krvi a může také docházet na zvyšování hmotnosti, protože cukr ovlivňuje denní příjem energie. Perlivé vody jsou sice kyselejší vlivem oxidu uhličitého, ale mohou narušovat zažívací proces a působit plynatost.

Pro správnou funkci organismu je nutný denní příjem asi 2 l tekutin. Do tohoto množství nemůžeme ale počítat kávu, které někteří vypijí poměrně velké množství. Káva naopak váže vodu v těle a působí dehydrataci.

Zejména senioři si pamatují, že kdysi, v dobrých kavárnách a restauracích, podávali kávu se sklenicí vody.

Pány bychom zase chtěli upozornit, že příjem tekutin v podobě 2-3 l piva denně pro ně sice nemusí být problém, ale pocit, že pro své tělo udělali maximum z hlediska příjmu tekutin je mylný. Vzhledem k množství alkoholu může dojít k poškození organismu stejně rychle jako při špatném pitném režimu.

Pokud se senior dostaví k lékaři se zdravotními potížemi a je upozorněn, že jsou zapříčiněny špatným pitným režimem, může se stát, že následuje tzv. nárazový příjem tekutin, kdy se postižený snaží vše rychle dohnat. Tento náraz rychlého příjmu většího množství tekutin však může být pro organismus šokem, který nemusí zvládnout. Přílišné a náhlé zavodnění může způsobit nadměrné zatížení ledvin a dokonce jejich selhání. Jednorázová mírná dehydratace není nebezpečná, avšak její dlouhodobá forma je velmi častá a je velkým problémem celé populace. Optimální je střídat nápoje a nezaměřovat se jednostranně pouze na jeden druh. Dnes není problém si vybrat, protože obchod nabízí řadu balených vod, čajů ovocných, zelených nebo černých, bylinných nápojů i minerálek. Nejen v zimě, kdy se zdržujeme v přetopených bytech, ale zejména nadcházejících letních měsících, kdy se zvyšuje venkovní teplota a více se pohybujeme je třeba na pitný režim dbát obzvláště úzkostlivě. Nosit s sebou neustále nějaký nápoj by pro seniory mělo být pravidlem. Pak se nemůže stát, že na ulici starší člověk zkolabuje a místo na procházce v parku skončí v nemocnici na kapačkách.



Státní svátky ve 3. čtvrtletí 2017 :**Státní svátek 5. Červenec - středa****Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje**

Cyril a Metoděj (Konstantin a Metoděj) přišli ze Soluně na Velkou Moravu v 9. století. Jejich příchod na naše území je z pohledu dějin označován jako příchod křesťanství a vzdělanosti do českých zemí.

**Státní svátek 6. Červenec - čtvrtek****Den upálení mistra Jana Husa**

Jan Hus vyučoval na pražské univerzitě a kritizoval mravní úpadek církve, za což ho Katolická církev označila za kacíře. Následoval kostnický koncil, kde byl jako kacíř odsouzen.

6. července 1415 byl Jan Hus upálen i přes to, že císař mu písemně zaručil jeho bezpečnost.



Státní svátek 28. Září - čtvrtek

Den české státnosti

28. září 935 byl ve Staré Boleslavi zavražděn kníže Václav svým bratrem. Později byl Václav prohlášen za svatého a stal se patronem Českých zemí.

Svatý Václav

Svatý Václav (asi 907 – 28. září 935, příp. 929) byl český kníže. Je hlavním patronem Čech a Moravy a symbol české státnosti. Byl vychováván babičkou svatou Ludmilou a vzdělával se na Budči.

Jako kníže, po porážce saským králem Jindřichem Ptáčníkem, dokázal zachovat suverenitu českého státu a založil chrám svatého Víta, hlavní kostel knížectví. Byl zavražděn ve Staré Boleslavi, sídle svého bratra Boleslava, který po něm převzal vládu. Po smrti začal být Václav uctíván jako svatý pro svou v legendách mu připisovanou zbožnost a posmrtné zázraky.

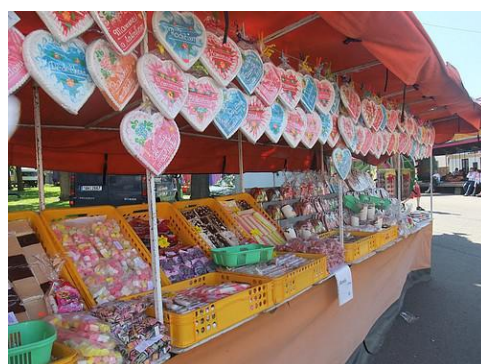


Tradice:

Porcinkule

Jindřichův Hradec

6.8.2017



Porcinkule je lidový název pouti, která se každoročně koná první srpnový víkend v Jindřichově Hradci a některých dalších městech, jejichž historie je spjatá s františkánským řádem. Již tradičně se prostory Masarykova náměstí, Klášterské ulice, Růžové ulice a další zaplní stánky s prodejci s bohatým a pestrým sortimentem. Přijďte s rodinou a známými prožít některý z kulturních zážitků, rozptýlit se na zábavných atrakcích, anebo alespoň potěšit pohledem na rozzářená dětská očka. Porcinkule potrvá do nedělního večera.



Historie

o vzniku a názvu slavnosti porciunkule

–

Za panování římského císaře Bedřicha II. (1215 – 1250) byl žalostný pohled na hospodářský a společenský život v Itálii. Jednotlivé italské rody mezi sebou válčily a jejich představitelé krutě zacházeli se svými poddanými. Důsledkem toho došlo k všeobecnému úpadku života.

V té době žil ve městě Assisi v provincii Umbrie obchodník francouzského původu Petr Bernardote. Jeho manželkou byla Dominika z rodu Piků. Tato rodina vedla čilé obchodní styky zejména s Francií. V roce 1182 se Petru Bernardotovi, právě když byl na obchodní cestě ve Francii, narodil syn. Dostal jméno Jan. Avšak pro dlouhodobé rodinné styky s Francií byl často přezdíván „malým Francouzem“, až mu zůstalo jméno Frantík - František.



Po otci se měl stát kupcem. O obchodování však neprojevoval žádný zájem. Kromě znalosti latiny nedosáhl ani jiného zvláštního vzdělání. Od otce dostával peníze, a tak si mohl dovolit vést rozmařilý život. Byl veselý a podnikal různá dobrodružství. Ve 20 letech jej však postihla vážná nemoc, která také změnila styl jeho života. Zamýšlel se nad tím, co doposud prožil, a minulost se pro něj stala marnivostí. Když se uzdravil, uchýlil se k duchovnímu životu. Později se dokonce rozloučil se světem a odešel na odlehlé místo, kde poustevničil. Když se to dozvěděl jeho otec Bernadote, tak zuřil. František začal žebrať a sbírat peníze na opravu kostela sv. Petra u Assisi. Později se mu podařilo opravit i nedaleko Assisi stojící prastarý kostelík Panny Marie s Anděly, který s malým pozemkem náležel k

benediktinskému klášteru. U něho založil poustevnu, oblékl si nejchudší šat a žil zde jako poustevník. Ačkoliv ještě nebyl knězem, kázal lidu, který se u něho hojně shromažďoval.

Rychle získával další bratry a v roce 1210 založil řeholi o 23 kapitolách. Jejich hlavním bodem byla naprostá chudoba. František sám byl první, kdo rozdal veškerý svůj majetek chudým lidem. Příslušníci řehole se zpočátku nazývali „menší bratři“. Až později, když byla existence řehole po dlouhém jednání schválena, se nazývali „františkáni“. Když se bratrstvo rozrostlo, přestala malá poustevna na Rivotortu vyhovovat. Po jednáních František získal pro řeholi jako dar malý kostelík Panny Marie s Anděly a sousední dům. Pojmenoval jej Porciunkule. Jméno je původně vytvořeno z latinského slova portio, které ve zdrobnělině zní „Porciunkule“. Postupem času název zlidověl jako „Porcinkule“. Slovo Porciunkule vyjadřuje nejmenší částčku. To nejnutnější, co františkáni ke svému životu v naprosté chudobě potřebovali. Kostel Panny Marie s Anděly se stal mateřským klášterem františkánů. Byl vysvěcen 2.srpna 1223. Toto místo ještě dodnes přitahuje zástupy poutníků z celého světa.



Svatým Františkem založená řehole se rychle rozšířila po celém světě a záhy přišla i k nám do Čech. Členové řádu každoročně připomínali posvěcení kostelíku Porciunkule vždy 2.srpna a později i 1.srpna. V tyto dny se také ke kostelíku konala pouť (putování věřících), kde bylo možné získat plnomocné odpustky. První pouť se konala právě v den vysvěcení, tj. 2.srpna 1223. Tato zpočátku zcela interní událost se během doby změnila ve slavnou pouť, která se dodnes udržuje na celém světě ve všech františkánských kostelích. V Hostinném se první františkánská pouť „Porciunkule“ konala v roce dostavby františkánského kláštera, to je v roce 1684.

Babské rady:



Bylinky sbírané v červenci

Co červenec neupeče, to již srpnu neutěče... V červenci sbírejte bylinky, sušte, připravujte olejíčky, medíky - budou se vám hodit v [zimním](#) období, ale nezapomínejte ani teď na sebe a dopřejte sobě i svému tělu v těchto krásných, avšak pro tělo náročných dnech regeneraci. Vítejte tedy v tomto krásném měsíci.



Co vám horký červenec může nabídnout?

Sbírejte nadzemní části rostlin a také nám začínají dozrávat plody. Takže nejdříve se podíváme na malý přehled bylinek, které můžete sbírat právě teď. Jen opět pozor, sbírejte pouze ty bylinky, které dobře znáte; když ne, poraďte se s [odborníkem](#). Zvýšenou pozornost by si měly dávat osůbky těhotné, kojící nebo lidé alergičtí.

Heřmánek pravý a heřmánek římský (rmen) už kvetou od června, můžete se podívat do červnového pokračování na jejich použití a sběr. Stejně tak se ještě sbírá hluchavka bílá, jablečník obecný, jahodník obecný, jitrocel kopinatý, kontryhel obecný, kopřiva dvoudomá palčivá, máta peprná, mateřídouška obecná, meduňka lékařská,

třezalka tečkovaná, černý bez, divizna sápkovitá, vlčí mák, lípa a bazalka pravá.

Bylinky sbírané v měsíci červenec

Květy

Levandule klasnatá - před úplným rozkvětem - mírný uklidňující prostředek, migréna, nadýmání, proti revmatismu.

Měsíček zahradní - choroby jater, žloutenka, omývání - hnisavé rány a vřídky, křečové žíly, reguluje menstruaci, léčí také bércové vředy a plísň.

Růže galská stolistá - korunní plátky, sbírat kolem poledne - průjmy u dětí, koupele - popáleniny.

Listy

Listy sušte umělým teplem při teplotě asi 40 stupňů, nebo venku v polostínu.

Borůvka brusnice - chronický katar střev, podpůrná léčba [cukrovky](#).

Jasan ztepilý - revmatismus, dna.

Ostružiník křovitý - používají se mladé listy - kašel, průjem, střevní katar, kloktadlo - záněty ústní dutiny, koupele - kožní [nemoci](#).

Rozmarýn lékařský - v době květu - **ZÁKAZ UŽÍVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ** - žlučopudný a močopudný prostředek, prostředek proti revmatismu.

Jahodník lesní - při chudokrevnosti.

Nat'

Dobromysl obecná - sbírá se v poledne - žaludeční nevolnost, nechutenství, nemoci [krku](#), záněty dásní a především podporuje trávení.

Mochna husí - sbírá se v době květu - průjmy, bolestivá menstruace.

Pelyňky - je jich mnoho, takže jen ty hlavní:

- Pelyněk kozalec neboli estragon se u nás spíš pěstuje na zahrádkách a používá se především k aromatizaci olejů a octů.
- Pelyněk brotan (brotánek nebo boží dřevce) má příjemnou citrónovou vůni, podporuje trávení a je dobrý proti střevním parazitům. K omývání špatně se hojících ran.
- Pelyněk pravý - (kvetoucí nat') - **ZÁKAZ UŽÍVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ** - nechutenství, střevní koliky, nedostatek žaludečních kyselin, upravuje činnost trávicího traktu, nemoci jater a sleziny. Používá se též k výrobě známého likéru absintu a k přípravě různých

vermutů.

- Pelyněk černobýl má podobné účinky jako pelyněk pravý, avšak má méně účinných látek. Podporuje trávení a je vhodný na léčbu očí. Při dlouhodobém používání je nebezpečný, škodí nervové soustavě. Dává se pod pečená masa. A tip nakonec - pelyněk černobýl velmi dobře odpuzuje obtížný hmyz.

Přeslička rolní (pozor! - možnost záměny s přesličkami lesní, mokření a bahenní - ty jsou jedovaté) - silná menstruace, přechodové potíže, kožní choroby a špatně se hojící rány.

Řebříček obecný (kvetoucí) - žaludeční potíže, nechutenství, přechodové potíže, působí protizánětlivě, reguluje nadýmání a nadměrnou menstruaci, zvyšuje krevní srážlivost.

Truskavec rdesno ptačí - (sbírat v době květu) - revmatismus, dna, uvolňuje hlen.

Plody

Borůvka brusnice - chronický katar střev, podpůrná léčba cukrovky.

Jahodník obecný - při chorobách krevních, jaterních, žlučnickových, zdroj vitamínu C.

Jahodník lesní - při chudokrevnosti.

Červený rybíz - jaterní a ledvinové choroby, arterioskleróza, zdroj vitamínu C.

Černý rybíz - proti revmatismu, podporuje vylučování vody z organismu, zdroj vitamínu C.

Víšeň - chudokrevnost, podporuje trávení.

Ostružiník křovitý - kašel, průjmy.

Kukuřice setá - čnělky (*kukuřičné vlasy*) - otoky, účinný odtučňovací prostředek, dráždí srdeční sval, zvyšuje krevní tlak.

Semena

Len užitkový - proti zácpě.



Bylinky sbírané v srpnu

V srpnu, když půlnoční vítr věje, bez deště sluníčko hřeje... Srpen je čas příprav na zimu. V tuto roční dobu je velký výběr [bylin](#). Nesbírejte větší množství, než jste schopni upotřebit přes jeden rok. Snad tu bylinky budou i napřesrok a vy si pak natrháte čerstvé, protože ty mají více účinných látek.

Bylinky sbírané v srpnu

Nat'

- Rozrazil lékařský – zlepšuje odkašlávání, koupele – špatně se hojící rány.
- Řepík lékařský - (kvetoucí nat') – nemoci jater a žlučových cest, poruchy trávení, [bolesti](#) kloubů, [obklady](#) na odřeniny.
- Vřes obecný - záněty močového měchýře, potopudný prostředek při horečkách, bolesti kloubů.
- Zeměžluč okolikatá – (nevytrhávejte kořeny, na stanovišti ponechejte větší počet rostlin!) nechutenství, poruchy trávení, choroby jater, celková slabost.
- Zlatobýl celík – (v době květu) – chronické choroby ledvin, zadržování [vody](#) v organismu, koupele a obklady na nehojící se hnisavé rány.

List

- Sléz lesní – léčí záněty horních cest dýchacích.

Květ

- Topolovka proskurník – působí jako mírné projímadlo.

Plody

- Anýz bedrník – plynatost, nechutenství, desinfekční účinky.
- Fazol obecný – (nasušit zralé lusky bez semen) – podpůrná léčba [cukrovky](#), mírně snižuje krevní [tlak](#).
- Chmel otáčivý – (jen šišťice) – proti nespavosti, podrážděnosti, podporuje trávení, omývání špatně se hojící rány, koupele – pro celkové posílení.
- Jeřáb ptačí – reguluje střevní činnost při průjmu i zácpě, dna, revmatismus.
- Jestřabina lékařská – na tvorbu [mléka](#) u kojících matek.
- Oves setý - vyčerpanost, nervová slabost, bolesti kloubů a páteře, špatný krevní oběh.

Můžete si zkusit nasušit různé plody na zimu - nejen na zobání, ale i do výborných ovocných čajů, jejichž přípravě se budeme věnovat právě v zimě. Dbejte na správné vysušení a uskladnění, aby vám vaše [práci](#) nezničily zhoubné plísně, pak byste vše museli vyhodit, protože tyto plísně jsou nebezpečné vašemu zdraví.

Sbírejte a sušte: černý bez, jablka, hrušky, maliny, ostružiny, rybíz černý i červený, meruňky, broskve, borůvky, blumy, špendíky, švestky, jestřabiny a lesní jahůdky.

Oddenek

- Kozlík lékařský – (sbírat ve druhém roce růstu) – pomáhá proti nespavosti nervového vyčerpání, přepracovanosti, srdeční úzkosti, bušení [srdce](#), nadýmání



Bylinky sbírané v září

I v září můžete před nadcházející zimou doplnit svou přírodní lékárnu. Pozvolna přecházíme na sběr podzemních částí bylin. Zaměříme se též na nemoci z nachlazení a prevenci. Avšak nejdříve se podívejte co by jste mohli ještě přidat do vašeho repertoáru. Které bylinky můžete sbírat v září?

Kořen

- Čekanka obecná – nemoci jater, žlučové a ledvinové kameny, záněty močových cest, zácpa, nechutenství.
- Kostival lékařský – obklady – záněty svalů, chronické choroby kloubů a kostí, křečové žíly.
- Křen selský – listy – obklady na křečové žíly (pozor jen do mírného zčervenání kůže, pak sundat), totéž na revmatismus.
- Libeček lékařský – při chorobném pocení, podporuje činnost srdce a krevního oběhu.
- Lopuch větší – plicní choroby, na omývání hnisavých ran, koupele vlasů proti jejich vypadávání.
- Smetanka lékařská (pampeliška) – ledvinové kameny, nemoci jater a žlučníku, zácpa, záněty střev.
- Pupava bezlodyžná – záněty dýchacích cest, při nechutenství, potopudný prostředek.

Plody

- Černý bez - onemocnění dýchacích cest, šťáva – migréna, nadýmání.
- Jalovec obecný – na obklady proti revmatismu, a na kožní choroby.
- Jeřáb ptačí – reguluje střevní činnost, revmatismus.
- Kaštan jírovec maďal – (bez hnědé slupky) – zahlenění, při zevním použití na bolesti kloubů.
- Šípková růže - posilující vitamínový prostředek (zdroj vitamínu C).

Oddenek

- Fialka violka vonná – podporuje odkašlávání, omývání špatně se hojících ran.
- Kozlík lékařský – nespavost vlivem nervového vyčerpání, bušení srdce.
- Puškvorec rotanovitý – na podporu trávení (pozor čerstvý oddenek způsobuje zvracení).
- Pýr plazivý – revmatismus, kožní vyrážky, záněty ledvin.
- Toten krvavec – průjemy, kloktadlo na nemocné dásně.

Listy

- Borůvka brusnice – podpůrná léčba [cukrovky](#).
- Jitrocel kopinatý – nemoci dýchacích cest, kašel, poruchy trávení.
- Ostružiník křovitý - podpůrná léčba cukrovky, žaludeční potíže.

Květy

- Heřmánek pravý – průjemy, záněty močových cest, potopudný prostředek, jako obklad – na [rány](#) a vyrážky.
- Hluchavka bílá – nepravidelná menstruace a výtok, při nepravidelné stolici.
- Chmel otáčivý – lehká nespavost, předrážděnost, koupele při celkovém posílení.
- Sedmikráska chudobka – plicní choroby, omývání při hnisavých zánětech.

Nat'

- Maceška violka trojbarevná – plicní choroby, dýchací cesty, proti revmatismu.
- Zlatobýl celík – proti zadržování vody v organismu, poruchy látkové výměny, průjemy.

Horoskop na léto 2017:

Horoskop na červenec 2017 pro celý zvěrokruh

- Beran udělá nejlépe, když začne kupovat pouze etické zboží (vyrobené dělníky v důstojných podmínkách!).
- Také býk doposud věnoval malou pozornost provázanosti našeho světa, čímž ohrožuje svoji karmu a osud.
- Blíženec má příležitost, aby kolem sebe vytvořil úžasnou partu – jenom překročit vlastní stud a pohodlí!
- Rak bude v nadcházející době hledat nový výdělek; měl by upřednostňovat družstevní organizace.
- Lev dostane výbornou zprávu od snědého nebo černého člověka, tedy pokud překoná předsudky.
- Pannu horoskop na červenec 2017 potěší; zvýšeným rizikem bude pouze virus žloutenky, takže myjeme ruce!
- Váha potřebuje početnější dětskou společnost, podobně jako květině v červenci chybí vláha!
- Štír dostane jedinečnou příležitost, aby otevřel okna nového poznání díky moderním technologiím.
- Střelci najdou spřízněné duše ve volnočasových nebo profesních organizacích (ve skautu, odborech apod.)
- I kozoroh otevře svoje čakry, pokud dá přednost etickým výrobkům (z bio-farem, chráněných dílen apod.).
- Vodnář má stále ještě dostatečně bystrou hlavu, aby mohl zlepšit svůj život dalším vzděláváním.
- Ryba dělá chybu, když oddaluje setkání s některými starými přáteli; snad nebude brzy litovat.



Střípky z aktivit DOMOVA:



**24.4.2017
KUNŽAK**

**PRVNÍ
MEZIGENERAČNÍ
SETKÁNÍ V
PROJEKTU:
ČESKÉ POHÁDKY
OČIMA DĚTÍ A
SENIORŮ**

10.5.2017

**VYSTOUPENÍ DĚTÍ
II. MŠ J. HRADEC
ke
DNI MATEK**



30.5.2017

vystoupení dětí 3. MŠ
s programem:



NA MRAVENČÍ PASECE

9.6.2017

ZAHRADNÍ CENTRUM

JAHODOBRANÍ





Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

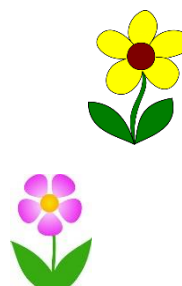
Domov seniorů Jindřichův Hradec

**Vás zve na
aktivity**



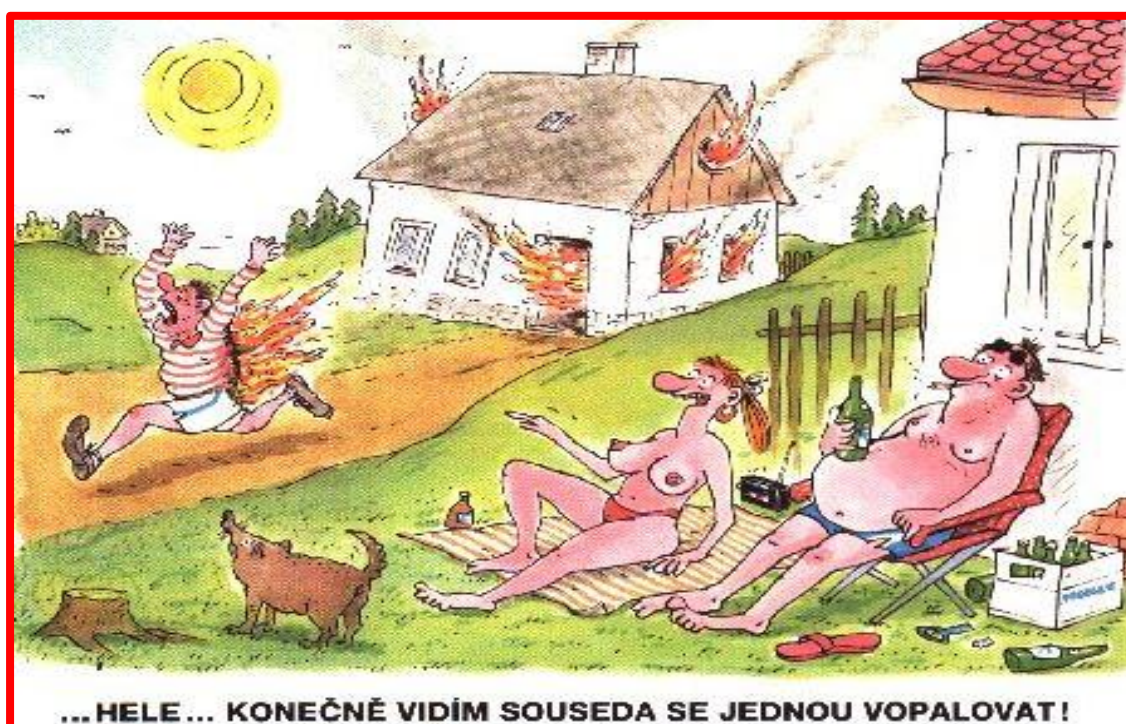
Barevného týdne

19.6. – 23.6.2017



19.6.2017 BARVA ŽLUTÁ	Reminiscenční kavárnička Vyprávění o LÉTĚ	14.00 hodin každé oddělení
20.6.2017 BARVA MODRÁ	Pojďte s námi tvořit a malovat s letní tematikou	14.00 hodin každé oddělení
21.6.2017 BARVA ORANŽOVÁ	Zahájení Senior léta II. Jindřichův Hradec Předání certifikátů klientům, kteří se aktivně zapojili v projektu Mezigenerační most Zahradní veselí a grilování	14.00 hodin celý areál DOMOVA podle počasí
22.6.2017 BARVA ČERVENÁ	Hurá ven – vycházky do okolí DOMOVA	14.00 hodin každé oddělení
23.6.2017 BARVA ZELENÁ	Pojďte s námi sportovat	9.00 – 10.30 hodin Multifunkční místnost

Pro zasmání:



Luštění pro volné chvíle:

Hledejte rozdíly:



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	CH	E	K	P	R	A	V	I	D	L	A
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	PRAVIDLA	WFDF
CHYT	PULL	ZASTAV
KONTEST	SOUPEŘI	ZONA
LINE	SPORT	ŽZ

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

		3		9	2			
4				3			1	
2	7							
	1		3					8
	5		1	6	7		3	
3					8		6	
							5	3
	3			8				9
			6	2		1		

Strípky z plánů na třetí čtvrtletí roku 2017:

POZVÁNKA

na krátké výlety do okolí Jindřichova Hradce v letních měsících červen - září 2017



Jezdecká stáj ROBIN - Políkno

 **Zahradní centrum Jindřichův Hradec**



Letiště Jindřichův Hradec



Farma Bílá - Číměř



 **44. lehký motorizovaný prapor Jindřichův Hradec**

- pozveme vás do reminiscenčních kavárniček...
- vyrobíme různé dekorace a herbáře...
- budeme cvičit, malovat, háčkovat, chodit na vycházky...

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



Přejeme krásné léto