

Z LUKOVSKÉHO PODHRADÍ číslo 3/2022

Čtvrtletník DS Lukov, vychází v počtu 150 ks,
neprodejné



Úvodní slovo

Vážené dámy a pánové, milí klienti.

Na prahu podzimu si Vás dovoluji pozdravit. Letní měsíce utekly. Snad jste si krásné dny užili na zahradě i v nově opraveném atriu. Spousta aktivit, které si pro Vás připravili pracovníci jednotlivých oddělení, Vás zcela jistě potěšila. Dovolte mi, abych jim za tuto práci poděkovala. Čeká nás období, které přináší celou řadu otázek. Ti z Vás, kteří sledují situaci s energiemi, jistě vědí, že nárůst cen je enormní. Náš Domov má zafixované ceny do konce roku. Zlínský kraj, náš zřizovatel hledá řešení pro zajištění dostupných energií pro sociální zařízení. Pravděpodobně nás zasáhnou úsporná opatření. Již nyní Vás chci poprosit o zvážení používání elektrospotřebičů, u některých z nich totiž budeme muset přistoupit ke zpoplatnění.

Na schůzce, která se uskutečnila v červnu, jsem Vás seznámila s tím, jak nakupujeme potraviny. Zatím se nám daří udržet nákupy na přijatelných cenách, i když jste jistě zaznamenali změny, které souvisí právě s růstem cen potravin. Věřím však, že udržíme stravování na dobré úrovni díky nákupům přes elektronické tržiště, kde budeme soutěžit ceny jednotlivých potravin. Nový systém nákupů bude v plném provozu od nového roku.

Přes vedoucí oddělení zjišťujeme Vaši spokojenost či nespokojenost s jednotlivými jídly, pečivem aj.

Stejně jako domácnosti i my musíme omezit spotřebu tím, že např. pečivo nakoupíme v určité ceně nebo jej musíme nahradit levnějšími druhy. Úsporná opatření zavádíme na všech úsecích tak, aby se Vás klientů dotkly co nejméně. Doufám, že tuto situaci pochopíte, protože i senioři, kteří jsou v domácím prostředí musí zvažovat své výdaje.

Věřím, že díky tomu, že nemusíte tyto základní potřeby řešit, protože je za Vás řešíme my, prožijete krásné podzimní dny a budete se těšit z každého slunečného dne nadcházejícího podzimu.

Upřímně Vám přeji pevné zdraví a radost z každého dne!

*Ing. Michaela Procházková
ředitelka domova*



Představují se vám

*Tereza Jadrníčková
vedoucí 3. oddělení*

Mám střední zdravotnické vzdělání doplněné kvalifikací pracovníků v sociálních službách a kvalifikací asistenta pedagoga pro výkon přímé pedagogické činnosti. Tomuto jsem se věnovala v bývalém zaměstnání na ZŠ ve Zlíně, kde jsem pracovala jako asistentka pedagoga s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Po mateřské dovolené jsem nastoupila do DS Lukov jako pečovatelka. Na této pozici jsem působila necelé dva roky. Práce v domově je pro mě smysluplná a ve všech směrech mě naplňuje.



Žiji s manželem v obci Lukoveček. Máme dvě děti. Veškerý volný čas trávím s rodinou doma nebo na chalupě na Rusavě. Baví mě práce kolem zahrady a sport – cyklistika, běh a turistika. Šťastná jsem vždy, když jsou šťastní i ostatní...protože jak napsal Jan Werich: „Mít rád lidi a milovat lidi to je celé tajemství a snad jediný recept na štěstí.“

*Mgr. Barbora Graclová
sociální pracovníce 1. oddělení*



Mám sociální vzdělání zaměřené na sociální práci a sociální pedagogiku. V předchozím zaměstnání jsem působila jako sociální pracovníce a pracovníce v sociálních službách.

Pocházím z obce Spytihněv, ale v současné době žiji v Přerově. Mám velmi ráda zvířata. Doma mám dva psy a kocoura. Ve volném čase se věnuji čtení a procházkám.



Jak se topí v domově

Vám, kteří se díváte na televizi, zejména na televizní noviny, zřejmě neunikla skutečnost, že se v současné době hodně hovoří i o snižování teplot vytápění v domácnostech, nemocnicích a domovech pro seniory. Nikdo z nás si takový zásah nepřeje, ale je hodně pravděpodobný. Bohužel, souvisí s energetickou krizí, která nyní v Evropě panuje.

Někteří z Vás si v souvislosti s měřením teploty na pokojích kladete otázky : Má zrovna ten můj pokoj odpovídající teplotu ? Jak to kdo zjistí ? Odpověď by Vám měl alespoň z části, dát náš článek.

Budeme se snažit být struční a bodově Vám vše objasnit :

- Teplota na pokojích v domovech pro seniory je prozatím stanovena na 23 stupňů.
- Každý pokoj je opatřen teplotním regulačním čidlem. Toto čidlo zajistí v každém pokoji uvedených 23 stupňů.
- V okamžiku, kde se otevře okno, čidlo přeruší okruh topení a radiátor začíná chladnout. Teplota na pokoji tedy začíná klesat.
- Topit se začíná opět v okamžiku, kdy je okno uzavřeno.

Tento systém je nastaven tak, aby se v topné sezoně pouze jednorázově vyvětralo. a aby nedocházelo k situacím, že na pokojích je po dlouhou dobu otevřené okno.

Jestliže zůstane okno déle otevřené mohou vzniknout velké teplotní ztráty.

Celý systém je evidován v počítači na údržbě, takže lze i zpětně dohledat jaká teplota v daném pokoji byla , jakou dobu a kdy zde bylo otevřeno okno.

Pokud budete mít pocit, že pokoj není vytopen na danou teplotu, můžete kdykoliv požádat údržbu o kontrolní měření.



Z důvodu úspor energie a také z důvodu zajištění vašeho komfortu na pokojích nyní údržba prochází všechny pokoje, kontroluje okna a balkonové dveře, jejich utěsnění. Dále jsou předmětem jejich pozornosti dveře od pokojů. Konkrétně to, zda těmito dveřmi neprotahuje. Údržbáři vám budou doporučovat, a to v části Hradská, aby jste zvážili nasazení dveří mezi pokojem a chodbičkou. Tímto krokem také snížíte úniky tepla ze svého pokoje.

Naším cílem je, aby vše bylo opraveno a připraveno než přijdou první chladné dny a aby jste nepříznivé dopady energetické krize na sobě pocítili co nejméně.

*Mgr. Eva Bartošová – vedoucí soc. úseku
Tomáš Zapletal – vedoucí údržby*

Novinky v domově

RELAXAČNÍ MÍSTNOST

V našem domově vznikla díky projektu relaxační místnost tzv. Snoezelen, kde je vytvořeno příjemné prostředí, v němž si mohou obyvatelé odpočinout a stimulovat své smysly. V této místnosti na všechny přichodí dýchne kouzelná atmosféra přírody a mohou si v ní kromě relaxace užít i samotnou terapii. Ta rozvíjí nejen jejich vnímání a představivost, ale pomůže jim i navazovat a upevňovat vztahy. Při návštěvě jsou stimulovány smysly se zřetelem na všechny 4 složky osobnosti (biologickou, psychologickou, sociální i duševní). Vždy záleží na typu uživatele, jeho nemoci i na jeho aktuální náladě.

V místnosti je pro stimulaci sluchu reprodukována hudba, hlasy různých zpěvných ptáků, zvuky potoka nebo deště. Voňavou atmosféru navodí Aroma lampa, která stimuluje čich. Dále pak máme k dispozici Optické vlákna, světelný strop, vodní sloup a možnost videoprojekce přírody či zvířat. Tyto podněty zase povzbuzují zrakové vjemy.

Při návštěvách si uživatelé pochvalují klid, pohodu a rádi tam tráví svůj volný čas. Při pobytu v relaxační místnosti se mnohdy zapomene i na starosti, které občas potrápí každého z nás. Jsme moc rádi, že v domově máme tyto možnosti aktivizací, které se snažíme stále rozšiřovat a přispět tak k tomu, aby se zde klienti cítili jako doma.

Relaxační místnost se nachází v budově bývalé kotelny a je přístupná v doprovodu personálu. Neváhejte se tedy na nás obrátit, pokud by jste ji chtěli také navštívit.



PROSTŘEDÍ DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

Onemocnění demencí přináší do života našich klientů velké množství ztrát. Mozkové funkce jako je např. paměť, orientace či řeč postupně přestávají být funkční. Přes smysly však i nadále dokáží prožívat radostné chvíle. Proto se u nás snažíme stále upravovat prostředí tak, aby v něm nacházeli klienti spoustu podnětů ke smysluplnému životu.

Takovými výraznými stimuly jsou např. nejrůznější vzpomínkové předměty. Klienti tak v prostředí, kde žijí, nacházejí symboly jejich mládí a aktivní dospělosti. Zamýšlíme se nad tím, co bylo pro generaci našich seniorů, o kterou pečujeme, normální a obvyklé. Na základě toho péči o ně přizpůsobujeme a zařazujeme v rámci aktivizace činnosti, které dříve doma běžně dělali. Klienti se díky tomu ocitají ve známém prostředí, které jim je blízké a připomíná domov. Dělají činnosti, které jsou podle nich „normální“ a tím mají šanci být zase šťastní.



V domově se zvláštním režimem se snažíme vytvářet prostředí, které by navozovalo dobrou náladu, aby se našly místa, kde budou moci klienti příjemně trávit čas, kde si zavzpomínají nebo třeba i procvičí paměť.

V jedné části společných prostor nám tedy vznikl filmový koutek, kde si uživatelé připomenou své herecké a zpěvácké idoly a také se prostřednictvím krásné tapety ocitnout v lese u řeky se splavem. Stále je potřeba udržovat prostředí takové, aby vyvolávalo v našich uživateli pohodu, klid a příjemnou atmosféru, za což děkujeme všem pracovníkům domova, protože je to jejich zásluha. Vše co dělají, dělají srdcem a proto i my všichni se zde v domově cítíme moc dobře.

Martina Filáková - vedoucí 2. oddělení



JAK NA PODZIMNÍ ÚNAVU

Ze soboty 29.10. na neděli 30.10. se bude měnit letní čas na zimní, což přinese méně denního světla a s tím může souviset zvýšená únava i úbytek energie. Na podzim si ještě užijeme babí léto, ale po něm už nás čeká období dešťů a plískanic. Nástup chladnějšího počasí sebou každoročně přináší řadu podzimních neduhů jako jsou různá nachlazení, chřipky, angíny i rýmy. V posledních letech se navíc přidalo onemocnění Covid 19, před kterým se také musíme mít všichni na pozoru.

Podzimním nemocem se bohužel nelze úplně vyhnout, ale lze jim do určité míry předcházet. Abychom posílili naši obranyschopnost, je třeba dodržovat několik základních pravidel. Většina níže popsaných rad je známá, ale určitě neuškodí si je opět připomenout a zkusit je zařadit do našeho každodenního života.

1. Dbejte na pravidelný a kvalitní spánek. Spánek je důležitý pro regeneraci našeho organismu, ovlivňuje naši psychickou i fyzickou kondici.

2. Dodržujte správnou životosprávu s vysokým obsahem vitamínů a minerálů.

3. Nezapomínejte na pitný režim - denně vypijte cca 2 litry čisté vody nebo čaje, minimalizujte popíjení kávy, slazených nápojů a alkoholu.



RELAX

4. Vyvarujte se stresu, případně stresové situace kompenzujte těmi příjemnými jako například časem stráveným s blízkými, návštěvami vašich oblíbených aktivit, používáním různých relaxačních technik apod.



5. Vyhledejte pohybovou aktivitu - pomáhá našemu tělu i mysli. Najděte si takovou pohybovou aktivitu, která vám bude vyhovovat a bude vás bavit.

6. Co nejvíc pobývejte venku - podzimní čerstvý vzduch je všelék a neméně našemu tělu prospívá i pobyt na slunci. Při sychravém počasí nezapomínejte na známé pořekadlo, že neexistuje špatné počasí, pouze nevhodně zvolené oblečení.

7. Otůžujte se. Otůžování není pro každého, je třeba ho provádět s rozmyslem, postupnými kroky a pravidelně. Dobrým způsobem je například začít se sprchovat o trochu chladnější vodou, než jsme běžně zvyklí.

8. Věnujte se tomu, co máte rádi. Podzim nám po hektickém létě přináší prostor udělat si čas na to, co jsme v předešlém období nestíhali. Přečíst si dobrou knihu, podívat se na oblíbený film, setkávat se s blízkými, udělat si pořádek ve věcech, protřídít oblečení ve skříní apod.

9. Pust'te se do podzimního tvoření. Nadcházející roční období nám přináší bohatou inspiraci pro tvoření. Venku nalezneme mnoho přírodnin pro tvorbu dekorací a barvy podzimu jsou jedinečné.

10. V neposlední řadě se na sebe nezapomínejme navzájem usmívat a budme k sobě milí. S humorem a úsměvem jde všechno líp.

*Bc. Klára Jašková
sociální pracovnice*



VYVÁŽENÁ STRAVA PRO PODPORU ZDRAVÍ

Během celého života můžeme pestrou a vyváženou stravou významně ovlivnit naše zdraví a celkovou kondici. Ve vyšším věku a ve stáří toto bezesporu platí dvojnásob. Patřičnou pozornost skladbě našeho jídelníčku samozřejmě musíme věnovat celoročně, nicméně v období, kdy je výskyt respiračních onemocnění častější, je na místě, se ještě více zamyslet nad tím, co jíme, tedy co můžeme udělat pro to, abychom onemocnění předešli. Během stárnutí se totiž mimo jiné mění i funkce imunitního systému spojené se zvýšenou citlivostí starších osob k bakteriálním a virovým infekcím. Ne vždy se nám však podaří onemocnění vyhnout a proto musíme dbát na to, aby náš organismus měl dostatek sil tzv. zabojovat s případnou nemocí.

Základem je plnohodnotná strava s dostatečným přísunem nezbytných základních živin, vitamínů a minerálních látek. Nedostatek jakékoli živiny zhoršuje náš výživový stav a zejména pak nedostatek bílkovin ve stravě přispívá ke ztrátě svalové hmoty.



Je dobré vědět, že v nemoci si náš organismus začne nejprve „spotřebovávat“ zásoby bílkovin v těle, proto je tak důležitý jejich dostatečný průběžný přísun.

Bílkoviny najdeme v různých potravinách, nicméně ty nejplnohodnotnější (živočišné) jsou obsaženy v mase, tvarohu, sýrech, vejcích, mléku a mléčných výrobcích. Velmi vhodné jsou také zakysané mléčné výrobky jako kefír, kyška, zakysané jogurty, smetany apod., obzvláště pak v období zmiňovaných respiračních onemocnění. Rostlinné bílkoviny najdeme např. v luštěninách, bramborách a i v některých druzích zeleniny.

Ačkoli vitamíny a minerální látky nám nepřinášejí významnou energii, tvoří nedílnou součást zdravé stravy a lidský organismus si je až na výjimky neumí vytvořit. Jsou nezbytné pro správnou funkci různých buněčných procesů a to včetně imunity.

Běžné zásoby vitamínů v těle jsou relativně malé, a proto potřebujeme jejich plynulý přísun.



Nejznámějším zdrojem vitamínů je ovoce a zelenina, ale i v jiných potravinách jsou určité druhy vitamínů zastoupeny. Jedná se např. o vit. A, který se nachází i ve vejcích, mléce, játrech či rybách.

Dále pak např. vitamíny skupiny B najdeme v mléce, mléčných výrobcích, játrech, vejcích, luštěninách i v mase. Po celý rok, ale především v době zvýšeného rizika respiračních onemocnění, bychom neměli zapomínat na dostatečný přísun vitamínu C (kyselina askorbová). Má pozitivní účinky na imunitní funkce, a i když tento vitamín sám o sobě patrně nedokáže zabránit vzniku onemocnění, pomáhá zkrátit dobu, po kterou nachlazení trvá a zmírňuje projevy nemoci. Běžně se nachází v citrusových plodech, ale i v dalších druzích ovoce, v zelenině či bramborách. Bohatým zdrojem vit. C je například kiwi, růžičková kapusta, brokolice, petržel či zelí.

Většina zeleniny a ovoce také obsahuje různé minerály, které jsou obdobně jako vitamíny nezbytné pro správné fungování organismu. Zásadou by mělo být hradit potřebu vitamínů a minerálů z běžné stravy. Pokud to však z jakéhokoli důvodu není možné, je vhodné přistoupit k tzv. suplementaci, což znamená doplnit jiným způsobem. Jednou z možností jsou i nutriční doplňky (drinky, krémy), které obsahují nezbytné množství těchto pro tělo důležitých látek.



Mirka Chromá - nutriční terapeutka



Ohlédnutí za společenským životem v domově



III. čtvrtletí 2022, červenec - září

Canisterapie - návštěvy pejsků



Canisterapie dává našim klientům možnost setkat se s pejsky a i v uplynulém období k nám do domova přinesla mnoho krásných okamžiků. Úsměvy na tvářích mluvily sami za sebe a to je jen zlomek emocí, které naši klienti při kontaktu s čtyřnohými přáteli prožívali. Vzájemná láska ke zvířatům je prostě dar a umí potěšit duši. Velký dík opět patří Markétě Bílkové za vedení této psí smečky.



Posezení při harmonice



12.7. k nám zavítal lukovský farář p. Jan Mach se svojí harmonikou, zpěvem a vtipnými historkami. Domovem se nesla veselá nálada. Všichni se zapojili do zpěvu svých oblíbených písniček a dobře se pobavili.

2.9. přišel našim klientům na 2. oddělení zahrát na harmoniku a zazpívat pan Daniel Borýsek. Někteří klienti se nechali strhnout báječnou atmosférou a dokonce si i zatančili.

Zpracování bylinek



Bylinky k létu prostě patří. Sušenou levanduli jsme použili pro výrobu voňavých pytlíčků a srdíček. Dále jsme si vyrobili sirup z máty a rýmovníku. A nechybělo ani povídání na téma „Bylinky našich babiček“.



Letní pečení

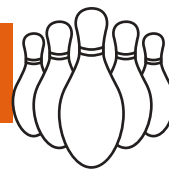


Pečení nás baví a letní měsíce k němu přímo vybízí, protože ze zahrádek se sklízí různé druhy ovoce i zeleniny. Upéct si dobrý moučník je jeden z nejlepších způsobů, jak s úrodou naložit. V uplynulém období jsme si připravili borůvkový moučník podle receptu naší obyvatelky, koláč s čerstvě posbíranými ostružinami, dalším dezertem k odpolední kávě byl letní koláč s broskvemi i drobenkou a nechyběla ani klasika v podobě rybízového koláče.

Baví nás i modernější recepty, ke kterým se jistě řadí citrónové sušenky a výborné muffiny plněné čokoládou. Tradiční letní ingrediencí při pečení je cuketa a z ní jsme si upekli perník, cuketový nákyp i slaný cuketový koláč. No a při chvilce jsme ještě stihli slané tyčinky z listového těsta. Výčet je to vyčerpávající a snědlo se vše do posledního kousku.



Turnaj v ruských kuželkách



Letní turnaj v ruských kuželkách se opravdu vydařil. Tři vybrané týmy domova si mezi sebou pořádně „zasoupeřili“. Fanoušky bylo slyšet po celém domově a nálada byla skvělá. Počasí jak malované, takže co víc jsme si mohli přát.

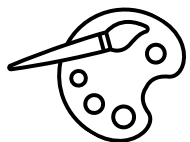


3

1

2





Ruční práce a tvoření všeho druhu



Ručním pracím se věnujeme s oblibou a čerpáme z nepřeberných možností tvorby. Ani v letním jsme samozřejmě nezaháleli a tak vzniklo mnoho krásných výrobků. Kreativním tvořením s barvami jsme vytvořili obrázky. Nezalekli jsme se ani vyšívání, které už vyžaduje hodně pevnou ruku. Naše milovnice květin si tvořily obrazy z letních lisovaných květin. Za pomoci voskovek a žehličky jsme tvořili ozdobné dárkové krabičky pro naše blízké, které jsou plné meduňky. Z různobarevných bavlnek jsme „vykouzlili“ dekorační květinčky. Otiskem listů jsme tvořili nádherné obrazy plné barev. Z obilí a levandule jsme připravili výzdobu do společných prostor a období žní jsme si připomněli ještě jednou při tvorbě dožínkových věnců. Vše jsme samozřejmě zdokumentovaly a tady je pár ukázek.





Rozloučení s létem



Ve středu 7.9.2022 jsme se v domově symbolicky rozloučili s létem. Počasí jako bychom si objednali, prostě nádherný slunečný den plný pohody. Za toto všechno vděčíme projektu Ježíškova vnoučata a to dárci firmě AWEK Aluminium Products s.r.o., která nám domluvila úžasné pěvecké vystoupení pana Jiřího Kury a také obrovské díky za speciál za studena chmelený ležák CYKLOLET, který věnoval Pivovar ROTOR. K tomu se podávaly výborné špekáčky z místního řeznictví pana Aleše Košáře. Tomu všemu prostě nešlo odolat. Skvělá atmosféra plná úsměvu, zpěvu a pohody.



HASTRMAN NA ÚKOLE

Ve mlýně na Úkole měli každý rok v létě nevidaného hosta. Byl to vodník, který mlynáři, mlýnské chase i mlečům škodil jak jen mohl, takže tam nikdo nechtěl sloužit a mleči se mlýnu vyhýbali.

Kdysi přišel do mlýna potulný muzikant a žádal o nocleh. Chtěl si ustlat na palandě, jako v každém mlýně, kam na své pouti krajinou zavítal. Ale mlynář o tom nechtěl ani slyšet. Jistě by se nocležník rána nedočkal, tak řádl hastrman ve mlýně. Než šumař se nebál a nedal jinak, než že bude spát ve mlýnici, a že si už s hastrmanem nějak poradí.



Jakmile mlynář zastavil na noc mlýnské kolo a ve mlýně se rozhostilo ticho, šumař vzal do rukou housle a začal vyhrávat. Skřípavý zvuk houslí se rozléhal po mlýnici i po celém mlýně a jeho okolí. Po chvíli bylo slyšet šplouchání a čvachtání a před muzikantem se objevil příkrčený zelený mužíček, tváře vráscité, s neklidně těkavýma očima. Chvíli se díval na šumaře, ale zanedlouho přistoupil k hrajícímu mladíkovi, upřeně ho pozoroval a nakonec ho vyzval, aby mu housle půjčil, že si chce také zahrát.

„Ale ano, co by ne,“ odpověděl šumař. „Máš-li jen na to rovné prsty? Ukaž!“ Vodník ukázal houslistovi své ruce s blanami mezi prsty, ukončenými místo nehtů bouličkami. „Milý brachu,“ řekl šumař vodníkovi, „to ti musím prsty napřed narovnat. Chvíli počkej, hned to bude.“ Rozštípl v koutě stojící hrabovou násadu a vyzval vodníka, aby vsunul prsty do rozštěpu. Když tak vodník učinil, muzikant rozsochu uvolnil a ta sevřela vodníkovi prsty tak, že bolestí zasyčel, kroutil se, kňučel a muzikanta prosil, aby ho zbavil bolestného sevření. Šumař tak slíbil učinit teprve tehdy, když vodník slíbí, že se už ve mlýně vícekrát neukáže.

Pohrozil mu, kdyby nedostal svému slibu, že by na něj vyzrál jinak. Vodník slíbil a skutečně se už na Úkole víc neukázal.



Zato lidé nemohli zapomenout na zlého vodníka a ve mlýně na Úkole nechtěli mlít. A tak mlýn chátral, až zpustl docela.

Vypravovala M. Škrabánková svému synovi Josefovi, který ji zapsal při někdejší shledávání místních pověstí žáky školy. 1939



28. říjen Den vzniku samostatného československého státu

Je jedním z nejdůležitějších svátků české státnosti. Pro minulou i dnešní generaci přináší zásadní připomínku momentu, kdy byla vyhlášena nezávislost a svoboda. Dne 28. října 1918 zahájili Edvard Beneš a Karel Kramář jednání o podobě samostatného československého státu. Výsledkem vyjednávání byla dohoda o tom, že prvním prezidentem se stane Tomáš Garrigue Masaryk a Karel Kramář bude prvním předsedou vlády. Vyjednané podmínky zrodu nového státu byly následně uznány Rakousko-Uherskem.



Tomáš Garrigue Masaryk

T. G. Masaryk byl pedagog, politik a filozof. Jeho osoba bývá především spojována s obdobím první republiky a dodnes je považován za jednu z nejvýznamnějších osobností novodobých dějin. Masaryk byl označen za „Prezidenta Osvoboditele“ nebo byl také nazýván „Tatíček Masaryk“, byl symbolem morální velikosti a velké autority.

1. říjen Mezinárodní den seniorů

Mezinárodní den seniorů se každoročně slaví 1. října. Svátek se poprvé konal 1. října 1990 a jeho prostřednictvím je zvyšováno povědomí o problémech, které mají vliv na seniory, jako je stárnutí a zneužívání seniorů. Je to den, kdy si lidé váží přínosů, které senioři pro společnost mají.



2. listopad Památka zesnulých - Dušičky



Dušičky jsou pak svátek, který pamatuje na všechny zesnulé, nejen ty svaté. Na Dušičky 2. listopadu si připomínáme zesnulé příbuzné a blízké osoby. Mezi tradice patří návštěva hřbitova a ozdobení hrobů, v Česku se pokládají věnce a květiny, zapalují se svíčky.

17. listopad Den boje za svobodu a demokracii

S tímto datem se pojí hned dvě významné události. První z roku 1939, kdy byly české vysoké školy uzavřeny nacisty. Stalo se tak po pohřbu Jana Opletala, jehož čin byl projev odporu proti německé okupaci. Hitler nařídil potlačit studentské demonstrace vojenskou silou a 9 vedoucích vysokoškolských představitelů bylo popraveno.

Druhá událost, kterou má většina z nás v paměti, se váže k roku 1989, kdy byla v Praze na Národní třídě Veřejnou bezpečností násilně rozehnána pokojná demonstrace studentstva. To spustilo tzv. sametovou revoluci a v konečném důsledku tyto listopadové události vedly až k pádu komunistického režimu.



Podzimní pranostiky

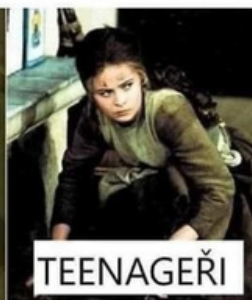
- Září víno vaří, říjen víno pijem.
- Divoké husy na odletu – konec i babímu létu.
- Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.
- Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.
- Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.
- Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.
- O Martině po ledu – o Vánocích po blátě.
- Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.
- Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.
- Svatá Lucie noci upije a dne nepřidá.
- Prosinec proměnlivý a vlhý, nedělá nám zima těžké hlavy.
- Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.



Jasný důkaz
globálního oteplování...!

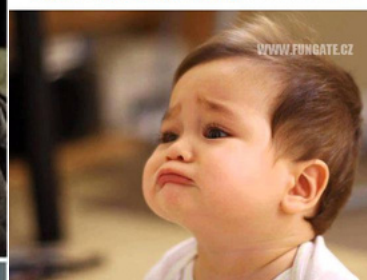


POSLEDNÍ DEN PRÁZDNIN



10 LET: CHCI BÝT PILOTEM

15 LET: CHCI BÝT VĚDCEM



20 LET: CHCI BÝT INŽENÝREM

25 LET: CHCI BÝT ZNOU DÍTĚ



TÁTA SI VZAL MAMINKU ZA ŽENU,
DĚDA BABIČKU A JÁ SI BUDU...





Carolineum 1920 - 1927

Po skončení 1. světové války v letech 1919 - 1920 byly vládou vydány zákony v novém československém státě, které svou formou upravovaly pozemkové vlastnictví a užívání půdy. Výsady šlechty, které trvaly do roku 1918 v rakousko-uherské monarchii, přestaly platit. Dotkly se také pozemků rodiny hrabat Seilernů-Aspang na zámku Lešná.

Svá dobročinná vydání pro společnost byli Seilernové nuceni snížit na minimum. Pocítily to oba ústavy v Lukově - Carolineum i Charitní dům.



Rod Seilernů

V prvních letech pobytu 1920 - 1921 Kongregace Milosrdných sester Sv. Kříže v Lukově byla představenou Carolinea i druhého domu řeholní sestra Valerie Moravcová.

V roce 1921 obec Lukov postihla nakažlivá nemoc úplavice (jejími příznaky jsou bolesti hlavy, břicha a průjem). V budově kláštera byla přechodně zřízena zvláštní epidemiologická nemocnice. Lukov byl úplně od svého okolí izolován. Z Choryně byly do Lukova povolány čtyři řeholní sestry Sv. Kříže - ošetřovatelky. Dohled nad nemocnými měl pan MUDr. Šebela z Brna. Druhý lékař na nakažlivou nemoc zemřel. Nemoc si vybrala svou daň. V měsících srpnu, září a říjnu roku 1921 zemřelo v Lukově na úplavici 22 našich občanů a též v klášteře zemřelo několik dědečků a babiček. Koncem měsíce října a začátkem listopadu roku 1921 nemoc ustoupila. V letech 1921 - 1922 vedla ústavy v Lukově řeholní sestra představená Constantina Kojecká.

Od roku 1922-26 byla představenou sirotčince, starobince a privátní nemocnice řeholní setra Cyrila Pallová.

V první polovině let dvacátých se hraběnka Ch. Seilernová rozhodla předat dům Carolinea Svazu Charity v Olomouci.

Slavnostní předání budovy se uskutečnilo v Lukově 14. září 1924. Událost dokládá dobová fotografie, na které jsou: hraběnka Ch. Seilernová, ThDr. Leopold Prečan - olomoucký arcibiskup, kanovník P. Jan Stavěl - předseda Charity, dp. arcikněz P. Jan Hikl - farář v Holešově, P. Jan Drábek - děkan ve Fryštáku, P. Pavel Hanák - kaplan, P. Ladislav Bláha - ředitel Charity v Olomouci, P. Jan Kubín - farář v Lukově, starostové obcí Lukov - Albert Žákovský a Veliková - Josef Slovák. Hraběcí úředníci, občané, děti z kláštera a řeholní sestry Sv. Kříže, které ve dvacátých letech působily v Lukově.



Slavnostní předání

Od roku 1925 - 1926 vedla Carolineum a Charitní dům řeholní sestra představená Siegfrieda Müllerová. Řeholní sestra Eleonora Zlámalová byla v klášteře představenou od roku 1926 do roku 1932. 28. září 1927 o svátku sv. Václava otevřeli ve Fryštáku Salesiánský ústav a zahájili pastorační činnost salesiáni Dona Bosca. Prázdná klášterní budova ve Fryštáku byla salesiánům nabídnuta olomouckým arcibiskupem ThDr. L. Pračanem. P. Josef Veselý-salesián, přicházel z Fryštáku sloužit mši svatou do ústavní kaple v Lukově. V letech třicátých a čtyřicátých vypomáhal v naší farnosti.

POKRAČOVÁNÍ PŘÍŠTĚ

Zdroj: Z dějin farnosti - Domov důchodců v Lukově

KVÍZ - MÁME RADI ČESKO

- Jaké je největší město v ČR?
A) Praha C) Ostrava
B) Brno D) Olomouc
- Z kolika krajů sestává ČR?
A) 11 C) 14
B) 13 D) 16
- Který z krajů je v ČR největší?
A) Středočeský kraj C) Jihomoravský kraj
B) Moravskoslezský kraj D) Karlovarský kraj
- Který kraj je nejmenší v ČR (hned po Praze)?
A) Jihočeský kraj C) Liberecký kraj
B) Zlínský kraj D) Ústecký kraj
- Jaká je nejdelší řeka v ČR?
A) Labe C) Odra
B) Vltava D) Dyje
- Kde pramení řeka Labe?
A) v Krkonoších C) v Orlických horách
B) v Lužických horách D) v Krušných horách
- Jak se jmenuje nejvyšší hora v ČR?
A) Lysá hora C) Sněžka
B) Praděd D) Klínovec
- Kdo stojí v čele kraje?
A) premiér C) primátor
B) hejtman D) starosta
- Který národní park je největší?
A) Krkonošský národní park
B) Národní park Šumava
C) Národní park České Švýcarsko
D) Národní park Podyjí
- Se kterým státem má ČR nejdelší hranici?
A) Polsko C) Slovensko
B) Německo D) Rakousko

HÁDANKY

Máš-li mne v kapse, nemůžeš tam mít nic jiného.
Kdo jsem?

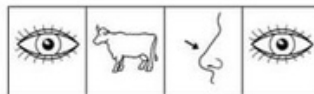
Za tmy tmoucí vstala víla, plnou hrstí perly síla.
Měsíc viděl, nepověděl, hvězdy znaly, pohlídaly,
slunce vstalo, posbíralo.

Měříte můj život v hodinách a sloužím vám tím,
že zanikám. Jsem rychlá, když jsem hubená a vítr
je můj nepřítel.

DOPLŇOVAČKA



P	U	S	A
---	---	---	---



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--

SUDOKU

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

Kvíz: 1.A), 2.C), 3.A), 4.C), 5.B), 6.A), 7.C), 8.B), 9.B),
10.B), Doplnovačka: okno, sova, kolo, vlak, osel,
ruka, hroch, Hádky: díra, rosa, svíčka

Toto číslo připravili : Klára Jašková, Eva Bartošová, Martina Filáková, Jitka Geyerová, Michaela Procházková - ředitelka DS, Mirka Chromá ve spolupráci s klienty DS. Použité materiály: Wikipedie, Pinterest, archiv DS.