

Radost ve stáří

zdarma | březen 2011

O DUŠI SE STAREJME JAKO O ZAHRÁDKU

S Květou Fialovou jsme se již několikrát setkali a jelikož dlouhodobě a ráda s Home Senior spolupracuje, přijala ode mě ve dveřích svého útulného bytu jarní květinu uvolněně a s nadšením. Pohostila mě lahodným přírodním čajem a v pokoji plném nejrůznějších sošek a obrázků jsme si začali povídat. O životě, duši a radosti...



Dobré zasněžené odpoledne paní Fialová, smím se na začátek zeptat, jak snášíte tuto dlouhou zimu bez sluníčka?

Mně nevádí vůbec nic. A proč taky, je to vše přirozené a země si musí také odpočinout. Nesmíme stále myslet jen na sebe. A navíc já se skutečně neomezuji, stále někde hraju, jezdím často vlakem do Uherského Hradiště a neustále něco dělám.

Asi víte, že pořádáme společenské akce pro seniory a stejně tak pro seniory poskytujeme potřebné služby všeho druhu, především v domácnostech. Často našim seniorům pomáhají mladí lidé; co si o tom myslíte a jaký máte případně názor na dnešní mladou generaci?

Moje vnučka například studuje speciální pedagogiku a tak se stará o handicapované

děti, ale také v rámci školní praxe chodí právě ke starým lidem.

To se tedy může ozvat i nám a my jí rádi ve svém týmu přivítáme či jakkoliv pomůžeme, šikovní usměvaví mladí lidé, kteří chtějí pomáhat jsou u nás vždycky vítáni. Máme z tohoto vzájemného vztahu a propojování generací skvělou zkušenost, je to přínosné pro obě strany.

Ano, jistě, mám velké sympatie k mladým lidem a je skvělé, když nesobecky pomáhají.

Se špatnou zkušeností jste se tedy nepotkala? Dnes se často mluví o zkažené mladé generaci, bezohlednosti, drogách, alkoholu a dalších nešvarech, se kterými jsou mladší lidé často jednotně spojováni.

No ano, dřív to nebylo, ale když to hold ▶



Generační střet

Vážený přítel a milovníci svěžího vzduchu, je mi ctí, že spolu můžeme, milí čtenáři, touto formou promlouvat.

Na poslední hodině kurzu Komunikace, který přednáším na ČVUT, jsem se studenty popřemýšlel na téma „senioři“.

Studenti měli názorově absolutně volnou ruku, přesto naprostá většina (až 80 % z více než stovky odevzdaných zamýšlení) vyjádřila k dříve narozeným negativní postoj.

V naší společnosti pracují především mladí lidé a o dříve narozené spoluobčany pečujeme s takovou láskou, jako by byly naše vlastní babičky a naši dědečkové.

A právě pro ně (pro Vás), jsme připravili první vydání zpravodaje Home Senior.

Hezké počtení a ať se daří!

Ing. Martin Podařil

ředitel Home Senior s.r.o.



dovoluje náš stát. Je to vina státu, že tady jsou například herny, na kterých bylo zničeno už tolik životů. Nebo že je dovoleno u sebe mít a vozit různé drogy. No tak to pak lidi chtějí zkusit. A ještě k tomu děti jsou takové, že nějaký kamarád řekne „zkus to, ty se bojíš“. No a tak, aby nevypadal jako blbec, tak to vyzkouší. Ale na začátku by měl být právě ten stát, který by měl napomoci tomu, aby se podobné věci nestávaly.

Pojďme od společenských nešvarů k něčemu pozitivnějšímu, moc se mi líbí váš názor, že pokud nás začne obtěžovat nějaká nemoc, chřipka a tak, tak, že se tomu nemáme bránit, ale naopak bacily přijmout s úsměvem. Máte nějaký podobný recept i na občasně chmury na duši nebo špatnou náladu?

Život je o přijetí a o vlastní filozofii. Nemocné tělo se nám někdy může stát spíše takovou klecí na obtíž. Hlavní je ale duše a ta vždy pokračuje dál. A to tak musíme přijmout, s úsměvem na rtech. Brát věci jaké jsou a jak přijdou. Je třeba si vážít daru života a naší duše, jak jsme je dostali. A o tu naši duši pečovat jako o vlastní zahrádku a očisťovat ji od všeho špatného. Abychom, až přijde čas, odevzdali ji a předložili zpět krásnou upravenou a opečovanou... A oni vás pustí dál... Je to o tom, což vy s vaším povoláním dobře víte, si pomáhat. Nemyslet na sebe, odpoutat se od našeho těla a fyzických potřeb. Ne furt myslet na sebe, já chci tohle, já chci tamto. Chci peníze, barák, auto, frajera. Ne. Může to být hezké mít, ale když to není, nevadí, jsou jiné krásné a důležité věci. Vše hlavní o tom, že nejdůležitější je si pomáhat, je řečeno v dalajámově modlitbě.

Ať se stanu v každé době, nyní a navždy, ochráncem těch bez ochrany, vůdcem pro ty, co ztratili cestu, lodí pro ty, kteří plují přes oceán, mostem pro ty, kteří přecházejí řeky, úkrytem pro ty, co jsou v nebezpečí, svítilnou pro ty, co nemají světlo, útočištěm pro ty, co nemají kde hlavu složit

a sluhou pro všechny potřebné.

To je smysl života, abychom si pomáhali. Jakoukoliv drobností...

Ano, toto je krásné a působivé, zítra si tato slova nalepíme v kanceláři a necháme je naučit se naše pracovníky. Takže říkáte, že nemoci si nesmíme tolik brát a nemyslet na ně?

Přesně tak, berme věci tak, jak jsou. Podívejme se na to sociálně. Mnoho mladých lidí vystuduje medicínu a pracují jako doktoři. A co kdybychom byli všichni zdraví? Co ty sestřičky, které mají doma muže a tři děti? A já bych byla zdravá a oni bez práce a bez obživy. Beru to i takhle zábavně. Vše do sebe skvěle pasuje. Nebo co chudák pekař, kdyby lidé přestali jíst chleba? Může to zabalit..

(Smějeme se) Pojďme na lehčí otázky, paní Květo, zkuste si představit, že mám takovou pravou kouzelnou hůlčičku, mávnu a ta vám splní tři jakákoliv přání. Skutečně cokoliv. Co byste si přála?

Abych nikdy nic v životě neudělala špatně. Aby všechny bytosti byly šťastné a abychom si neublížovali, ale ani zvířátkům, ani stromům. Ničemu živému. A aby tak vše bylo v pořádku.

To je pěkné, takový ráj na zemi a přitom ne složitý a nereálný. Zkuste, ale prosím využít jedno speciální přání a být trošku sobecká. Co byste si přála pro sebe?

No, pro sebe snad jen to, abych mohla dál hrát divadlo, abych mohla jezdit co nejdále do U. Hradiště a byla schopna mozkiem i tělem se věnovat tomu, co dělám a mám ráda.

Ještě jednu takovou hypotetickou pohádkovou otázku. Jste klasický trosečník na pustém ostrově, řekněme, že nejnuttější věci k přežití máte k dispozici. Co byste si ale s sebou vzala na dlouhé chvíle, pro zábavu, bez čeho byste mohla těžko být? Vaši přátelé, oblíbené věci..

ZAVZPOMÍNEJTE NA KRÁSNÉ FILMY S KVĚTOU FIALOVOU

- 1959 **Dařbuján a Pandrhola**
Marjánka Klofátová
- 1959 **Princezna se zlatou hvězdou**
princezna Florindella
- 1964 **Limonádový Joe aneb Koňská opera**
Tornado Lou
- 1966 **Ostře sledované vlaky**
hraběnka
- 1977 **Adéla ještě nevečeřela**
hraběnka Thunová
- 1982 **S tebou mě baví svět**
babička
- 1994 **Příliš hlučná samota**
stará Mančinka
- 1997 **Báječná léta pod psou**
babička Líba
- 2005 **Účastníci zájezdu**
Šarlota



Přátel ne, nemohla bych je přeci nutit, aby se mnou byli na nějakém pustém ostrově, nesmíme chamtit pro sebe. Třeba by se jim nechtělo, i oni chtějí žít svůj život a chtěli by být spíše někde jinde.

Ale co bych tedy asi ráda, by byly knížky, tužka a papír. Od šestnácti si píšu deníček, každý den jsem si psala, co jsem dělala a to mě velmi baví. Můžu se kdykoliv podívat, co jsem dělala například přesně před padesáti lety.

Co to pro dnešek bylo? To bylo tedy v roce 1961. Vzpomenete si?

No to jsem byla ve Werichově divadle, takže asi nějaká zkouška nebo některé představení.

Vypadáte jako vždy svěže a vitálně, máte nějakou radu, jak takto dobře vypadat?

Na obličej já používám takový ten mastný krém na dětské prdelky – Leniens, dříve to stálo 4,50, dnes to stojí 26 Kč. No a kdysi Naďa objevila Orto-gynest. To dostanete jedině na předpis u gynekologa. Diskutovala jsem to i s doktorem Radimem Uzlem. Obsahuje ženský hormon a ten vyživuje kůži. Je to jen pro dámy a já ho holt používám na obličej.

Řídíte se v životě podle nějakého dalšího hesla či motto, kromě již zmíněné dalajámovy modlitby? Prozradíte?

Albert Einstein řekl: „Většina lidí ví, že něco nejde udělat, tak to nedělají a pak přijde někdo, kdo neví, že to nejde, on to udělá a ono to funguje.“ Na světě jde skutečně všechno, jde o to najít tu cestu. Musí být samozřejmě slušná a pozitivní. Jsou i negativní způsoby, ale ty nemyslím. Zlo i dobro je jako bumerang, pokud ho vyšlete, tak se k vám vrátí zpět. Na to navazuje další hezký citát od Konfucia: „Nestačí zvolit tu správnou cestu, ale musí být také příjemná“.

To byla myslím na závěr ta nejlepší myšlenka, nejen pro naše seniory, ale pro celé lidstvo. Děkuji a přeji Vám, ať se všechny vaše přání a vize splní... ■

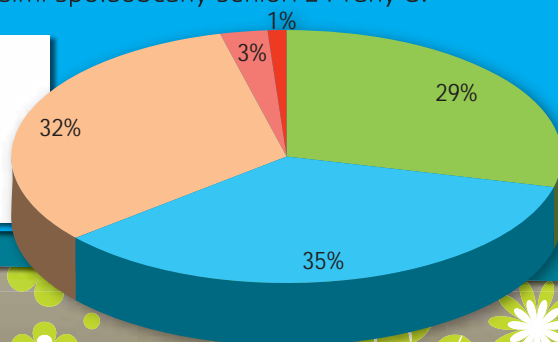


ZKUŠENOSTI SENIORŮ S MLADŠÍMI SPOLUOBČANY

Skoro dvě třetiny seniorů má s mladšími spoluobčany celkově dobré zkušenosti a jen 4 % špatné, z toho lze vyvodit, že senioři v Praze celkem nemají problémy ve vztazích se svými mladšími spoluobčany.

Ze šetření vyplývá, že senioři, kteří bydlí v nájemním bytě soukromého majitele a příjemci předčasného starobního důchodu častěji uvádějí spíše špatné zkušenosti. Obdobně i senioři z domova seniorů nebo z domu s pečovatelskou službou. Z pražských obvodů mají nejvíce dobrých zkušeností s mladšími spoluobčany senioři z Prahy 8.

- převážně dobré
- spíše dobré
- rozporné, dobré i špatné
- spíše špatné
- převážně špatné



UNIVERZITY třetího VĚKU



Univerzita třetího věku, ve zkratce U3V, představuje jednu z možností kvalitního naplnění volného času seniorů. Podporuje aktivizaci, zpřístupňuje jim vhodnou formou nové poznatky, vědomosti a dovednosti, které mohou studenti – senioři využívat nejen pro svůj osobní rozvoj. Významnou roli sehrává také možnost sociálního kontaktu s podobně smýšlejícími a věkově blízkými lidmi, navazování nových přátelství, překonávání pocitu osamělosti, izolovanosti či nepotřebnosti, vědomé zpomalování procesu stárnutí a udržování psychické svěžesti. Prioritou

univerzity třetího věku je rozvinout zájem seniorů o nové poznatky.

Posлуhačem U3V se může stát každý občan, který dosáhl důchodového věku. U většiny kurzů je podmínkou pro přijetí středoškolské vzdělání s maturitou. V některých případech může být podmínka středoškolského vzdělání prominuta. Poplatek za kurz se pohybuje od 100 Kč do 500 Kč za semestr.

Většina vysokých škol v Praze svým posluchačům umožňuje studium v rámci univerzit třetího věku. Zde naleznete jejich přehled i s kontakty.

PŘEHLED UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU

Provozně ekonomická fakulta ČZU

Kamýčká 129, 165 21 Praha 6 – Suchdol
jarolimek@pef.czu.cz, tel: 224 382 293

1. lékařská fakulta UK

Kateřinská 32, 121 08 Praha 1
petr.bartunek@lf1.cuni.cz, tel: 224 962 512

Filozofická fakulta UK

Nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1
Eva.Drlikova@ff.cuni.cz, tel: 221 619 669

Přírodovědecká fakulta UK

Albertov 6, 128 43 Praha 2
cerny2@natur.cuni.cz, tel: 221 951 503

Matematicko-fyzikální fakulta UK

V Holešovičkách 2, 180 00 Praha 8
msolc3@seznam.cz, tel: 221 912 585

Fakulta sociálních věd UK

Smetanovo nábřeží 6, 110 01 Praha 1
marsik@mbox.fsv.cuni.cz, tel: 222 112 269

Fakulta tělesné výchovy a sportu UK

José Martího 31, 162 52 Praha 6
prajerova@ftvs.cuni.cz, tel: 220 172 08

Fakulta humanitních studií UK

U kříže 10, 158 00 Praha 5 - Jinonice
pinc@mail.fhs.cuni.cz, tel: 251 080 111

Katolická teologická fakulta UK

Thákurova 3, 160 00 Praha 6
matejek@ktf.cuni.cz, tel: 220 181 271

Fakulta elektrotechnická ČVUT

Karlovo nám. 13, 121 35 Praha 2
mannova@fel.cvut.cz, tel: 224 357 312

Vysoká škola ekonomická v Praze

Nám. Winstona Churchilla 4/1938, 130 67 Praha 3
u3v@vse.cz, kubalek@vse.cz, tel: 224 095 632

Česká zemědělská univerzita v Praze

V Lázních 3, 159 00 Praha 5, Malá Chuchle
slavikm@ivp.czu.cz, tel: 251 812 466

Provozně ekonomická fakulta ČZU

Kamýčká 129, 165 21 Praha 6 – Suchdol
jarolimek@pef.czu.cz, tel: 224 382 293

Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

Technická 5, 166 28 Praha 6 - Dejvice
milan.brezina@vscht.cz, tel: 220 444 147

KRÁTKÉ STUDENTSKÉ ÚVAHY O SENIORECH



Senioři aneb stálé téma

Petr P.

Stále častěji člověk slyší nějaké debaty týkající se seniorů. Ale proč? Chovají se špatně, nebo se špatně chováme my? Co je na tomto tématu zajímavého? Především generační rozdíly a konflikty mezi nimi. Často se seniorům nelíbí chování mladých. Musím podotknout, že často mají pravdu, chování se od jejich časů velmi změnilo. Mladí lidé jsou drzejší, slušnost ustupuje. Další debaty jsou zaměřené prosti seniorům (především debaty teenagerů), vysmívají se jejich oblíbení, pomalé chůzi atd. Proč? Každý bude jednou starý a bude se potýkat s obtížemi. Seniorů bychom si měli vážit! To oni pomohli rozvoji této země a zaslouží si odpočinek, který jim mnohdy nedopřáváme. Pokusme se tedy, až potkáme seniora, usmát, nahlas pozdravit a pustit sednout v dopravních prostředcích.

Představa mého života jakožto senior

Petr Š.

Jako každý den ráno okolo šesté hodiny ranní vstanu, protože se mi špatně spí. Vylezu z postele, postěžuji si na bolavá záda, popadnu svou krásnou dřevěnou hůl a už si to kráčím do kuchyně. Uvařím si zelený čaj a posadím se ke stolu, kde si v klidu přečtu denní tisk. Před obědem se ještě jdu projít po našem malém klidném městečku. S nadávkami na dnešní mládež se spokojeně vracím domů. Cestou se však stavím ve školní jídelně, odkud si každý všední den vyzvedávám jídlo. V jedné ruce ešus, druhé hůl a zase si to šinu směr domov. Po obědě se v klidu usadím do křesla, zapnu televizi a přepnu na AZ kvíz. S pocitem, že bych ty lidi všechny porazil televizi zase vypínám a čekám na telefonát od dcery, která mi pravidelně volá. Je příjemné vědět, že na vás ještě někdo nezapomněl. Prožiji si své klidné odpoledne s otevřenou knihou a brýlemi na čtení. K večeru si zajdu ještě k místnímu domovu důchodců, kde mám pár kamarádů, dáme si partičku karet, společně povečeříme a pořádně si postěžujeme na svět. Pak už zase jdu domů za klapotu své hole. Doma si otevřu lahvičku červeného a nakrájím si salám. Pěkně v křesle opět s knihou si užívám příjemného večera. Okolo jedenácté si ulehnu do postele a asi tak v půl jedné usnu.



800 888 014

OTEVŘEME VÁM NOVÉ OBZORY

S námi se můžete vzdělávat i Vás doma. S internetem, počítačem, fotoaparátem, cizími jazyky a dalšími formy vzdělávání

vám pomůže náš vyškolený pracovník nebo student v soukromí vašeho domova. Co takhle si vyzkoušet a naučit se s internetem a následně dělat nákupy a hledat seriózní i zábavné informace přímo z vašeho obýváku...

www.homesenior.cz



SOUTEŽTE S NÁMI O PĚKNÉ CENY!

Zadání úkolu zní: Sepsat a dát dohromady co nejvíce českých (minimálně třípísmenných) slov z písmen „H O M E S E N I O R“. Každé písmeno se dá použít pouze jednou (s výjimkou E a O, které se zde nalézají 2x), nelze přidávat háčky a čárky. **Příklad: SEN, HONEM, MENHIR....**

Odpovědi pište do 30.4.2011 na adresu:

Home Senior, Revoluční 30, Praha 1, 110 00; nebo na kontaktním formuláři na webových stránkách www.homesenior.cz. Z odpovědí vylosujeme tři výherce, kterým zašleme knižní sadu s dalšími drobnými dárky. Jedna zvláštní cena bude udělena za nejdelší vytvořené slovo!

Citáty slavných

Dnes o životě a stáří...

Ze Samu Pýthagorás: Duha je stáří slunce.

Cicero:

Stáří totiž vzbuzuje úctu teprve tehdy, jestliže si udržuje a obohacuje svá práva, nikomu se nepoddává, a jestliže na svými vládne až do posledního dechu.

Gaius Lucilius:

Již od mládí je třeba mít před očima stáří.

Ogden Nash:

Stáří začíná a střední věk končí, když počet našich potomků je větší než počet našich přátel.

Konfucius:

Žena se za svého života podřizuje třem mužům: v dětství otci, v zralém věku svému muži a ve stáří svému synovi. Běda ženě, která se tomu vzepře.

Gabriel Laub:

S přibývajícím stářím se člověk nestává moudrým. Ví jenom lépe, že jiní také nejsou.

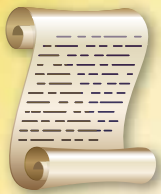
Ladislav Klíma:

Stupeň úcty ke stáří udává stupeň ušlechtilosti a pravé ceny u všech národů a kultur.

KŘÍŽOVKA PRO RADOST

POMŮCKA: XY, ULE	SOPEČNÁ USAZENINA	ASUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	1. DÍL TAJENKY		CITOSLOVCE SMÍCHU	ZPĚVOHYRY	PES ANGL.	ASTRONOM TYCHO DE ???	FRANCOUZSKÁ ŘEKA		PLEMENO PSA	ANGOLSKÁ LIDOVÁ REPUBLIKA ZKR.	2. DÍL TAJENKY	DRUH KOŘENÍ
SLOSOVÁNÍ				KULOÁR							DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVKY			
JIZVA LÉKAŘ.				PODEPŘENÍ MN. Č. DÉLNÍCI V LOMU							NADŠENÍ SKLOVITÁ HMOTA			
DONAŠEČ EXPR.					OSOBNOSTI INICIÁLY SPISOVATELE KAFKY					PŘÍKRÝ POVZDECH				
	DĚTSKÝ POZDRAV	MASAŽNÍ LÁTKA ITALSKÉ LETOVISKO					VODNÍ KOVÁRNA					INICIÁLY HERCE ZEDNIČKA POZNÁMKA		
TOČENÉ OZDOBNE ŠNŮRY							OZVĚNY				GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ ZKR. ON NĚMECKY			DRUH PANENKY BARBIE
VERDIHO OPERA										PTÁK BLÍZKÝ SOVĚ				
	SEČNÁ ZBRÁNĚ TRÁŠNOVÝ SMETÁK										VE TROJÍM PROVEDENÍ			
DĚLKA SUKNE										PODPOROVAT	SYMBOL LÁSKY	NOČNÍ VIDINA CEL. KÓD REUNIONU		
INC. HERCE NOVÉHO			JEDEN Z APOŠTOLŮ	POMLUVY	OKRESNÍ ODBOROVÝ SVAZ ZKR.	TÁBORNÍK V LESE		DRUH OŘECHŮ NEPRAVDIVÝ					PŘÍPRAVIT NÁS-TROJ KE HŘE	ÚTOKY
DRUH MOUČNÍKU							ZNAČKA RUSKYCH FOTOAPARÁTŮ					CHEM. ZN. LANTHANU MÍSTO V DIVADLE		
	HORKÝ ANGLICKY	OBYVATEL BALKÁNU MUŽSKÉ JMÉNO					MUCHLAT V RUCE BÝV. ZKR. VYCH. NĚM.							
3. DÍL TAJENKY												CHVALOZPĚV MĚSTSKÁ ČÁST ZKR.		
TOPIVO					ŘÍMSKÝCH 1595						CHVILKA			
ANTONÍN DOMÁCKY					MLADÝ VYHONEK						VOJENSKÉ ÚTVARY			

rajenka křížovky pro Vás ukrývá vzkaz, najdete ho na protější straně.



Procvičte si hlavičky

Král a jeho 3 dcery

Král měl tři dcery: Anežku, Bertu a Cecílii.

Anežka vždycky mluvila pravdu, Berta vždycky lhala a Cecílie někdy mluvila pravdu a někdy lhala.

Ke dvoru přijel cizí princ, aby se ucházel o pravdomluvnou Anežku. Král jej zavedl do trůnní síně, kde všechny tři dcery seděly vedle sebe. A že princ Anežku dá, pokud pozná, která z nich to je. Přitom smí každé z nich položit jedinou otázku.

Princ chvíli přemýšlel a pak položil všem tutéž otázku: „Jak se jmenuje princezna, která sedí uprostřed?“

Princezna sedící vlevo odpověděla: „Anežka.“

Princezna sedící uprostřed odpověděla: „Berta.“

Princezna sedící vpravo řekla „Cecílie.“

Princ se jen maličko zamyslel a princeznu podle odpovědí poznal.

Osmisměrka s tajenkou

Tajenka ukývá poznatek o chybách o 7 písmenech: Chyby přicházejí

C	Č	R	O	T	U	A
E	I	Í	O	V	E	A
C	V	H	S	L	L	T
D	N	Á	L	L	B	R
U	C	H	A	A	O	A
O	A	R	H	Ý	V	K
S	A	R	H	O	R	P



aral
autor
cihla
číslo
karta
prohra
soudce
rolba
výhra

HUMOR

aneb stáří s nadhledem

Tři velmi staré sestry žijí ve společném domě. Jednou večer si nejstarší sestra napustila v koupelně v 1. patře vanu. Pak do ní opatrně lezla, vtom se zarazila a volá na prostřední sestru: „Nevíš, chtěla jsem do vany vlézt nebo z ní už vylézt?“

„To nevím, přijdu nahoru a podívám se!“ V půli

schodiště se zastaví a volá na nejmladší sestru: „Chtěla jsem jít na horu nebo dolů?“

Mladík dobíhá autobus a nedoběhne. Zastaví ho děda a povídá mu:

„Pamatuj si, chlapče, že za autobusem, tramvají a ženskou se neběhá, přijdou samy nebo můžeš počkat na další.“



Povídají si v parku dva důchodci: „Tak to vidíš, kamaráde. Dřív jsme se ládovaleli párkem v rohlíku a teď si můžeme dovolit jenom rohlík v parku.“

Přijde dědeček k lékaři a povídá: „Pane doktore, já mám takový problém, už týden se nemůžu vymočit. Jdu na záchod a ani kapka.“

„Tak se svlékněte a podíváme se na to.“

Za okamžik:

„Ale dědečku, vždyť vy na tom máte uzell!“

„Ježíšmarjá, já zapomněl koupit chleba!“

Tajenka kritizovky: Hezky den vám přeje home senior
Řešení hádanek: Anežka je princezna sedící vpravo. Princezna sedící vlevo nemůže být Anežka, protože by lhala. Když by pravdomluvná Anežka seděla uprostřed, musela by odpovědět „Anežka.“



home senior

home senior TIP

**RADUJTE SE S NÁMI
JAKO ZA MLADA**

Lze si zahrát klasické karty, šachy nebo modernější krásně vyvedené deskové hry – to vše v klidu vašeho domova. Stejně tak je možné s námi vyrazit do města a zajít za pražskou zábavou: divadlo, kino, bludiště, výstavy, rozhledna, koncerty, procházky, fotbalový či volejbalový zápas, ZOO, galerie, muzea, bazény, závody motokár, pétanque, masáže, přednášky a další. Zajistíme lístky, odvoz, doprovod. Věřte, že například na krásný nový stadion Eden nebo moderní Sazka O₂ arénu se nezapomíná. Je skutečně z čeho vybírat a škoda možnosti nevyužít.

Kotata v akci



inzerce

Nové lázeňské pobyty pro seniory

www.hotelsmetana.cz/cs/pro-seniory/

★★★★★

Metana

**LÁZEŇSKÝ HOTEL
Smetana – Vyšehrad**

Česká hotelová, a.s.

www.hotelsmetana.cz

Krále Jiřího 5–7, 360 01 Karlovy Vary
tel.: +420 355 310 222, fax: +420 353 221 080

info@hotelsmetana.cz

Při předložení této reklamy
SLEVA 15% na seniorské balíčky

Inzerce vznikla za podpory



DIVADELNÍ TIP



Naši furianti

Ladislav Stroupežnický

Za „gogolovskou grotesku s prvky italského neorealismu“ označuje dramaturgie pražského Divadla v Dlouhé nové nastudování Stroupežnického Našich furiantů, které mělo premiéru v režii a úpravě Jana Borny.

Hra patří k často inscenovaným titulům. Slavná Macháčkova verze měla premiéru v Národním divadle v roce 1979, dodnes se vzpomíná na úpravu Petra Lébla z roku 1994 nazvanou Naši Naši furianti v Divadle Na zábradlí.

Nelichotivý, až krutě výsměšný obraz venkovského života vzbudil při svém vůbec prvním uvedení nelibost. Vadila jadrná mluva i to, že sedláci tlučou pěstmi do stolu. Premiéra Našich furiantů v květnu 1887 vyvolala tak spory mezi zastánci a odpůrci realismu. Zapůsobila tak radikálně, že bylo nutné hned pro první reprízu utlumit provokativní rysy v textu.

Režisér Borna vyšel ze slavné úpravy Miroslava Macháčka, do níž však jemně zasáhl. Na jevišti mu k tomu pomohli vedle jeho spolupracovníků i herci Miroslav Táborský, Ilona Svobodová, Jan Meduna, Jiří Wohanka a Helena Dvořáková. Nešlo mu o násilnou aktualizaci, protože text si vystačí sám. Nejde podle něj o ODS či ČSSD, přesto vypovídá o tom, čím dnes žijeme.

Autor: ČTK, foto: Martin Špelda

KNÍŽNÍ TIP



Moje léčivé rostliny

Maria Treben

Rakouská bylinářka českého původu Maria Treben je skutečný fenomén a jako jeden z nevyznamnějších průkopníků vědy o léčivých rostlinách si vydobyla pevné místo v dějinách. V této výpravné práci podává cenné informace o svých čtyřiceti nejdůležitějších rostlinách a přitom učí, co vše je důležité o nich znát, jak je určovat, sbírat a sušit. Zavádí čtenáře do tajů správného používání a míchání bylin a vysvětluje způsoby přípravy bylinných čajů, tinktur, kaší, obkladů, koupelí, šťáv, mastí a olejů. V knize Moje léčivé rostliny najdete i kapitolu o skutečném elixíru života a nepostradatelném ochránci našeho zdraví, který by neměl chybět v žádné domácí lékárnice – švédských kapkách. Publikace je doplněna fotografiemi a kresbami léčivků i mnoha vynikajícími bylinnými recepty.

PUMBA
PLATIT VÍC JE NA NIC

www.pumba.cz

Nabízíme největší slevy z oblasti Wellness, pobytů, služeb a mnohé další...

inzerce

NEPROPÁSNĚTE

Nepropásněte tropické motýly

5.4.2011 – 1.5.2011

Skleník Fata Morgana, úterý až neděle od 9 do 18h

Velkou atrakcí je líhnutí motýlů z kulek, které k nám v pravidelných zásilkách přicházejí, a to po celou dobu trvání výstavy, z motýlí farmy v anglickém Stratfordu nad Avonou. I letos budou velkou atrakcí ptakokřídelci, kteří patří mezi největší denní motýly světa. Jedná se o vzácné druhy, ovšem díky skvělé spolupráci s motýlí farmou je můžeme vidět i v Praze. Ozdobou budou zcela jistě vzácné druhy otakárků, které se v Troji představí úplně poprvé. (na fotografii *Cethosia biblis*)



www.homesenior.cz

800 888 014

home senior

home senior TIP

SVĚT KULTURY

ZA NEJVÝHODNĚJŠÍ CENY

Nový oskarový film na velkém plátně multikína, Prodaná nevěsta v Národním divadle, koncert Felixe Slováčka v KD Krakov, Labutí jezero v Národní opeře nebo třeba jen cestovatelské besedy v KC Šlejnická. To a spousty dalších kulturních akcí můžete navštívit za nejuvýhodnější ceny, zlevněné vstupné nebo dokonce zcela zdarma po boku lidiček z Home Senior. Proč zůstat doma a nechávat si uniknout svět nejvyšší kultury a civilizačních vymožeností? Připojte se k nám...

FOR SENIOR



Home Senior spolu s nadačním fondem Veselý senior se na vás již brzo těší na veletrhu **FOR SENIOR**.

Využijte přiloženou slevu a přijďte nás navštívit a užít si bohatý kulturní a společenský program.

FOR SENIOR

www.abf.cz

31. 3. – 3. 4. 2011
PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

KUPON NA 50% SLEVOU NA VSTUP
U pokladny vyměňte za zlevněnou vstupenku

PRAŽSKÉ STROMY

Ač velkoměsto, i hlavní město Praha se může pochlubit vzácnou přírodou.

Málokdo ví, že v hlavním městě můžeme napočítat 190 památných stromů. Nejstarší z nich, dub Karel, pamatuje dokonce časy Jiřího z Poděbrad. Ze 190 památných stromů na území Prahy jsou nejčastěji zastoupeny duby, je jich 60 procent. Následují lípy s 35 procenty, pak jasan, platany

a další dřeviny, jichž je jen několik jedinců, jako např. tis, cedr nebo olše. U vybraných stromů bylo v létě nainstalováno 18 informačních cedulí s řadou zajímavostí. V blízké budoucnosti by se měl počet chráněných stromů zvýšit na 196. (zdroj: idnes.cz)

CITÁTY O STROMECH

Kdo nemiluje stromy, ať netvrdí, že miluje člověka. (John Ruskin)
Stromy jsou básně, které země píše do nebe. (Ch. Fibrin)
Člověk beze snů je strom bez kořenů. (Otakar Matušek)
Když jdou kořeny hluboko, netřeba se bát větru. (Čínské přísloví)
Hledej v člověku strom, hluboké kořeny, pevný kmen a košatou korunu. (Japonské přísloví)
Každý potřebuje strom, od kolébky po rakev. (Mohamed)

NEJVYŠŠÍ STROM: Buk v oboře Hvězda (dvojkmen) – výška 45 m
NEJSTARŠÍ STROM: Dub Karel u Kolodějského zámku – stáří se odhaduje na 550 let
STROM S NEJVĚTŠÍM OBVODEM: Dub Karel u Kolodějského zámku – 734 cm
PRVNÍ VYHLÁŠENÝ PAMÁTNÝ STROM: Lípa v Chabech – 12. července 1994
DOSUD POSLEDNÍ VYHLÁŠENÝ STROM: Dub v polích mezi Točnou a Cholupicemi – 2010
KATASTRÁLNÍ ÚZEMÍ S NEJVĚTŠÍM POČTEM PAMÁTNÝCH STROMŮ: Suchdol – 19 památných lip
DRUH S NEJVĚTŠÍM POČTEM ZASTOUPENÍ: Quercus robur L. – dub letní
EXOTICKÉ PAMÁTNÉ STROMY: Cedr atlaský (Na Balkáně), jinan dvoulaločný (v Královské oboře)



KNIŽNÍ TIP MUŽ, KTERÝ SÁZEL STROMY

Stylově čistá a dějově jednoduchá povídka vypráví o prostém, osaměle žijícím pastýři ovcí ve vyprahlé a vylidněné Provenci, s nímž se v roce 1910 poprvé setkal a který tiše a bez nároků na vděk, den co den sázel v okolních kopcích stromy. Usoudil, že kraj bez stromů hyne a rozhodl se situaci napravit.



800 888 014

JARNÍ PROCHÁZKA S DOPROVODEM

Nejenom za stromy, ale například do středověkého městečka Řepora, na Vyšehrad, do Prokopského údolí, na vítkovský památník, či do parku Hvězda se můžete vydat v našem doprovodu. Jarní slunečná provoněná procházka je tím nejlepším způsobem, jak nabýt energii po dlouhé domácí zimě. Nebo co třeba výlet parníkem či vlakem projet legendární Pražský semmering.



inzerce



OÁZA KLIDU A POHODY NEDALEKO PRAHY

Přijďte do oázy klidu a pohody a nechte hýčkat své tělo i mysl.

Malebné Lázně Mšené se nacházejí nedaleko Prahy. Jsou zaměřeny především na léčbu pohybového aparátu. V nabídce lázní naleznete také týdenní a víkendové relaxační pobyty, během kterých můžete načerpat novou energii. **Z naší nabídky jsme pro Vás vybrali:**

LÁZŇE PRO SENIORY

Termín pobytu: duben až listopad 2011
 Délka pobytu: 5 dní - 4 noci (od pondělí do pátku, příjezd do 13:00 hodin)
 Ubytování: jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje
 Stravování: polopenze (snídaně - večeře)
 Lázeňské procedury:

- 1x klasická masáž zad
- 1x levandulový parafinový zábal
- 1x cvičení na overballech
- 1x Bylinná koupel z Lázní Mšené

CENA POBYTU již od 2.990,- Kč/osoba/pobyt



TRADIČNÍ LÁZEŇSKÝ BALÍČEK

*Nemáte čas přijet na celý týden?
 A co jeden den?*

Využijte balíček lázeňských procedur a odpočíte si během jednoho odpoledne.

- klasická částečná masáž zad
- koupel s rašelinovým extraktem
- zábal Vulkanpack (záda)

CENA BALÍČKU 655,- Kč

Další nabídku lázeňských procedur a pobytů naleznete na www.msene.cz



home senior

pečujeme o Vás



Home Senior v akci

Společnost Home Senior, která plní přání babiček a dědečků po celé Praze má za sebou více než rok poctivé práce. Za tu dobu nejenže zaměstnanci této společnosti pomohli desítkám seniorů s běžnými i nadstandardními úkony, ale také realizovali celou řadu kulturních a společenských akcí.

Díky kvalitní péči a obšírné nabídce poskytovaných služeb se počet spokojených uživatelů stále zvětšuje. To dokládají i rostoucí čísla. Bezplatnou linku 800 888 014 za rok 2010 oslovilo přes 500 volajících a například na webové stránky www.homesenior.cz zavítalo na 3000 návštěvníků.

Home Senior je Ministerstvem práce a sociálních věcí registrován jako poskytovatel sociálních služeb, je členem Asociace služeb pro seniory a velmi intenzivně spolupracuje s různými městskými částmi po celé Praze. Home Senior byl hostem v Dobrém ránu České televize, na rozhlasových vlnách jste jej mohli naladit na frekvencích Country radia a Radiožurnálu.

Jak je to s pomocí?

Kdokoliv potřebuje jednorázovou výpomoc s mytím oken, doprovodem, velkým nákupem či například přestěhováním nábytku, se může kdykoliv obrátit a zavolat na bezplatnou telefonní linku 800 888 014. Stejně tak tomu je při požadavku o pravidelnou výpomoc několikrát týdně. Jak to tedy funguje? Po zavolání na linku 800 888 014 sdělíte, jakou službu byste rádi objednali a s pracovníkem Home Senior se ihned můžete domluvit na den a čas, kdy byste chtěli službu provést. Home Senior se s Vámi pokaždé snaží najít nejlepší řešení pro Vás. Vše je tedy záležitostí jednoho hovoru, který zabere jen pár minut a pomoc je na cestě. Další možností je samozřejmě využití formuláře na stránkách www.homesenior.cz.



Nejvyužívanější služby

1. Úklid bytu
2. Umývání oken
3. Doprovod k lékaři
4. Pomoc na zahrádce
5. Dopomoc s hygienou
6. Obstarání nákupů
7. Doprovod za kulturou a po městě
8. Řemeslné a pomocné práce
9. Domácí kadeřník, masáže a pedikúra.
10. Ostatní (stěhování, povídání si, atd.)

Starý malíř

Kludie Osičková
15 let

*Oči mhouříce namáhá,
k půlnoci přece jen není tak daleko,
ruce se třesoucí šepotem přemlouvá,
aby zklidnilý třes aspoň malinko.*

*Myšlenky z dávných dob na plátno zachytil,
vize se začala v skutečnost měnit,
malíři život tím opět se naplnil,
z tempa tak těžkého nechtěl už slevit.*

*Za malý okamžik stáří ho dostihlo,
smrt nedala na sebe již více čekat,
šance dodělat to životní dílo,
se začala víc a víc zmenšovat.*

*Už končí ten prohraný zápas,
malíř upouští zmáčený štětec,
všechno se semlelo tak zvláště naráz,
smrt náhle přichází, a za ní pan světec.*

RADOST VE STÁŘÍ

Číslo 1/2011
Bezplatný občasník pro seniory
© 2011 Home Senior s.r.o.
Revoluční 30, Praha 1, 110 00
www.homesenior.cz

Distribuce: vlastní
Náklad: 10 000 ks
Redakční rada:
Mgr. Vykydal Pavel; vykydal@homesenior.cz
Ing. Martin Podařil; podaril@homesenior.cz



home senior

REALIZAČNÍ TÝM HOME SENIOR VÁM DĚKUJE

**Martin Podařil
Pavel Vykydal
Jaroslav Karhánek**

**Marcela Contrerasová
Anna Hoffhanzelová
Marie Bezděková
Klára Komárková**

www.homesenior.cz
800 888 014

home senior
DĚK