



Středisko sociálních služeb
města Frýdlant nad Ostravicí
Padlých hrdinů 312

41. číslo březen 2018



Plky z domova

Zdravím Vás v ne zrovna pěkném velikonočním období, co se počasí týká, ale co naděláme poručit větru, dešti, ještě neumíme. V předchozím období jste jistě zaznamenali menší počet aktivit, který byl zapříčiněn nemocí pracovníků sociálního úseku, kteří se vlastně v nemoci skoro všichni vystřídali. Ale nebojte se, my to zase všechno doženeme. Jinak jste si určitě všimli, že se zase něco bourá a staví a bouchá to a prší se. To se provádí rekonstrukce kulturní místnosti, která bude do konce (snad) června hotová a bude krásná, takže se nám zde budou dělat prima zábavy. Rovněž jste určitě zjistili, že se provádí výměna potravinového výtahu, ta by měla být hotová do 14 dnů. No a část událostí, které jsme za tři měsíce prožili, Vám na dalších stránkách časopisu přiblížím.

Slavnostní otevření nové dílny

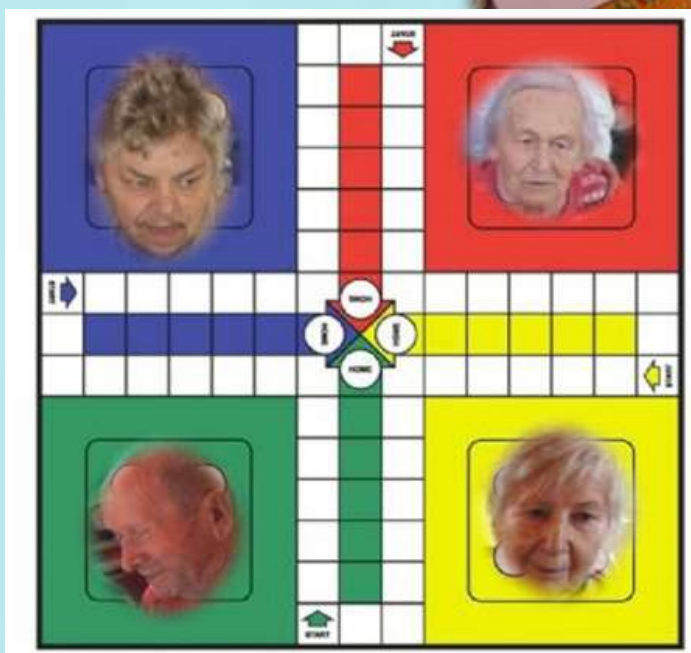
21. ledna jsme otevřely, místo jídelny na 2. poschodí, novou dílnu. Je to z důvodů nuceného opuštění staré dílny, kde se bude provádět rekonstrukce. I když je tato dílna menší, je útulná a už jsme v ní stihli několik akcí. S paní Eliškou slavnostně přestřihujeme tupými nůžkami pásku.



Ani šámpáňo nechybělo při této příležitosti.

Člověče, nezlob se! 2018

25. leden 2018 se konal v dílničce na 2. patře našeho Střediska tradiční turnaj v „člověče, nezlob se“, kterého se zúčastnilo 26 soutěžících a přihlížejících (kibiců).



1. **místo paní Kráčmarová**
2. **místo paní Petrová**
3. **místo pan Kozel**
4. **místo paní Dvořáková**

Atmosféra se dala krájet. Všichni byli napjati, jak to dopadne a nakonec všem vypálila rybník paní Kráčmarová, která suverénně zvítězila před paní Petrovou, která si na první místo brousila zuby. Soutěž se velice vydařila a některým účastníkům se ani nechtělo jít domů.

Pravidla hry „Člověče, nezlob se!“

Základem hry je herní plán, na kterém je vyznačena cesta tvořená spojenými políčky. Ta vedou od barevné základny hráče (domečku) do stejnobarevného „domečku“ cílového.

- Každý hráč má hrací „tým“ tvořený **čtyřmi figurkami**, které mají stejnou **barvu jako domečky**.
- **Herní plány** bývají rozkresleny pro čtyři, šest nebo osm hráčů. **Minimální počet hrajících** jsou dva.
- **Cílem hry** je dovést všechny figurky ze základního „domečku“ **do cílového**.
- Rychlost postupu **určuje hrací kostka**. Ta je buď pro všechny stejná, anebo má každý hráč vlastní – záleží na domluvě před počátkem hry.
- Aby se mohla **vydat figurka na cestu**, musí hráči **padnout šestka**. Každý hráč hází nanejvýš třikrát, pak je řada na ostatních.
- Jestliže **šestka padne**, je na cestu „nasazena“ **první figurka** a hráč **hází ještě jednou**. Posune figurku o tolik polí, kolik bodů **padlo na kostce**.
- Když v průběhu hry **opět padne šestka**, může nasadit **další figurku** nebo figurkou ve hře postoupí **o šest polí**, hodí znovu a znovu postoupí o počet padlých bodů.
- Jestliže se figurce dostane do cesty **figurka protihráče, přeskočí ji** a pokračuje dál.
- Když je však pole, na které má postoupit, **obsazeno figurkou protihráče**, „**vyhodí**“ ji a cizí figurka se musí vrátit na počátek hry do „domečku“.
- Pakliže je pole **obsazeno vlastní figurkou** stejné barvy, nemůže figurka postoupit a **čeká na další hod**.
- Když figurka **obejde celou trasu** herního plánu, může vstoupit do cílového „domečku“, ale také jen na základě padnutí **takového počtu bodů**, kolik potřebuje k **dosažení pozice** v cílovém „domečku“.
- **Hra končí**, když má jeden z hráčů všechny figurky **v cílové pozici – v „domečku“**.
- Nebo mohou ostatní pokračovat **ve hře o další pořadí**

Jedeme v tom společně aneb Po vlastech československých! 3. ročník

Organizátor akce Domov pro seniory Vrbno pod Pradědem vyhlásil 3. ročník akce „Jedeme v tom společně aneb Po vlastech československých“. Naše Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí nemohlo zůstat pozadu, a tak navzdory chřipkám jsme se opět zapojili.

Začali jsme 1.3.2018 s týmem sedmi borců a jsme odhodláni dojet až do vítězného konce. Smyslem tohoto projektu je motivovat seniory k pohybu. V tomto případě jde o jízdu na šlapadle či rotopedu (s počítadlem ujeté vzdálenosti), povoleny jsou také motomechy (po vzájemné konzultaci s organizátorem).

Startovalo se **1. 3. 2018 v 10:00 hodin** a délka projektu **do konce dubna 2018**.



Startuje se hypoteticky na Pradědu, cíl je opět na Pradědu. Objedeme společně celou Českou i Slovenskou republiku. Trasa je dlouhá 1800 km, mapa je uvedena v příloze tohoto projektu. V roce 2018 je v projektu zapojeno 682 závodníků, z toho 444 žen a 238 mužů. Průměrný věk je 78 let. Jak to celé dopadlo, Vás budeme opět informovat. Děkujeme, že jste s námi!



Část našeho týmu před startem.



Josefovské posezení se zpěvem

Jméno Josef patří ke jménům s nejdelší historií. Tradice jména Josef sahá až do Starého zákona, kdy byl nositelem tohoto jména syn Izákův. Co se týče významu hebrejského jména Josef, lze jej vyložit jako „Bůh ti dá následovníka/dítě“. A my jsme si udělali Josefovské posezení, pozpívali a oslavili svátek jediného přítomného Josefa pana Ničmana, který je nejen výborný výtvarník, nýbrž i šikovný muzikant a hraje pěkně na foukací harmoniku, proto letos obdržel i Zlatého skřivana.

Blahopřejeme!!!



Básnička k svátku pro Josefa:

Už je tomu zase rok, od Josefa do Josefa,
času jenom skok.
Hodně štěstí Pepane, svátek chmury odvane.
Oslav svého jména den,
lásku, zdraví Tobě jen!

Pranostiky pro tento den:

- *Je-li na svatého Josefa vítr, potrvá čtvrt roku*
- *Svatý Josef zhasí světlo*
- *Je-li na svatého Josefa krásný čas, urodí se hojně obilí*
- *Svatý Josef dělá kopno*
- *Svatý Josef přichází na led s pantokem*
- *Na svatého Josefa den když jasný, hospodář čeká rok krásný*
- *Nenajde-li led Matějova pila, najde Josefova širočina*
- *Na svatého Josefa se mají odkládat kožichy*
- *Naštípe-li svatý Josef dřevo, Panna Maria zatopí*
- *Mráz po svatém Josefu může uškodit květu, ale již ne člověku*



Velikonoční setkání s duchovní tematikou

22.3.2018 nás poctila svojí milou návštěvou paní Mgr. Ludmila Kaňoková, abychom s ní pobesedovali na téma velikonočních svátků a vše co je s nimi spojeno a toto jsme se dozvěděli:

Velikonoce jsou nejvýznamnější křesťanský svátek, oslavující z mrtvých vstání Ježíše Krista. Podle západních křesťanských tradic se Zmrtvýchvstání slaví první neděli po prvním jarním úplňku v měsíci březnu nebo dubnu. Slovanský název Velikonoce je odvozený od „veliké noci“, kdy došlo ke Kristovu vzkříšení.

Pro křesťany jsou Velikonoce důležitější svátky než Vánoce. V základním pojetí jsou především oslavou – vigilií - vzkříšení Ježíše Krista, ke kterému podle křesťanské víry došlo třetí den po jeho ukřižování. Tato oslava připadá na takzvanou Velkou noc Bílé soboty. V rozšířeném pojetí trvají Velikonoce tři dny, kdy doba od Zeleného čtvrtka až do sobotní oslavy, která je vlastně také součástí postního období a ne doby velikonoční. V naprosto nejrozšířenější podobě trvá velikonoční období 50 dní od neděle Zmrtvýchvstání až do svátku Seslání Ducha svatého - Letnic.

Vznik Velikonoc je spojován z pohledu křesťanství se smrtí a vzkříšením Ježíše Krista. Slaví se ve velmi krátkém časovém odstupu po jarní rovnodennosti a tak se poměrně často vyskytuje i názor, že původ Velikonoc není církevní, ale pohanský. To je možné usuzovat i z toho, že datum oslav Velikonoc určil církevní 1. nikajský koncil až v roce 325. Objevují se dokonce i tvrzení, že církev přijala velikonoce za své až v 6. století v roce 519...

Nejstarším zachovalým svědectvím o oslavách Velikonoc je zmínka v listech apoštola Pavla, která pochází z období kolem roku 50. Další zajímavé svědectví je z 2. století, kdy probíhaly spory o datum slavení Velikonoc. Křesťanská církev chtěla datum změnit kvůli oslavám židovského svátku Pesach, který je významově s Velikonocemi částečně podobný.

Pro ateisty nejsou Velikonoce tak důležité jako Vánoce a slaví se především jako vítání příchodu jarního období. Vzhledem k tomu, jak blízko jsou od sebe oslavy křesťanských velikonočních svátků a pohanské jarní rovnodennosti, mají Velikonoce s největší pravděpodobností především v lidových zvycích původ právě v pohanských oslavách příchodu jara.



Canisterapie nadále pokračuje a vítězí



Canisterapie je podle posledních průzkumů u nás jednou z nejoblíbenějších aktivit a není se co divit, protože pejsci jsou krásní a milí a hlavně neodmlouvají.

Canisterapie

je způsob terapie, který využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka. Canisterapeutka klienty Domova navštěvuje každý druhý týden (kdy se střídá skupinová a individuální canisterapie). Pejsek společně se svou majitelkou navštěvují jednotlivé klienty, kteří si ho mohou hladit, mazlit se s ním, vzít si ho do postele, nebo se třeba jen podívat na některé z mnoha dovedností, které pes ovládá. Kontakt se psem má okamžitý a často až zázračný efekt na psychickou kondici našich klientů, výrazně zlepšuje komunikaci – klienty si mohou se psem popovídat, zavzpomínat na svá vlastní domácí zvířata apod.

Hody, hody, doprovody...

U nás na Valašsku - tedy aspoň v naší dědině, bývaly dívky jemně o „šmigrustě“ vyšlehávány „tatarem“, původ obou uvedených pojmů nerozvádím. Zhotovení šmigrustového nástroje bývalo předmětem skoro týdenní činnosti mého tatínka, vyhlášeného pletaře či pletače. Co kus, to umělecké dílo. Nejen co se tvaru a velikosti týče.

Pohrával si i s barevným řešením, kombinace proutků zelených, žlutých, červených až do hněda, bývala umocněna experimentováním, kdy je doplňoval o proutky oloupané, pro jejichž křehkost bývalo upletení tataru, či chcete-li pomlázky, zvláště obtížné. Měl svůj rajon, kam se chodilo na proutky. Musely se brát ty rostlé od země, nebo přímo z kmene starých vrb. Na ty si vzpomenu, vidím-li občas některý s četných obrázků Josefa Lady a jeho vodníka. Prohlídněte si je, stojí také za podívanou. Poté, co táta vyřídil zdarma objednávky nás děcek „ze Štěpnice“, přicházeli na řadu velcí ogaři, s přáním na tatar co největší. Jako prý „velký nos, velkého ducha značí“, tak prý i velký tatar měl nějaký, že by „sexuální“ význam? Pravdou zůstává, že tady tatík pracoval nejen s doneseným materiálem, pruty značné délky, ale že byl také honorován - čím jiným, než „**tekutými trnkami**“. Bylo prozíravé, nechat tyto práce na samý závěr předvelikonoční tvořivosti, Mistr pletař byl takříkajíc později již nepoužitelný.

Mé šmigrustování? Vzpomenu, jen okrajově, několik pěkných, nezapomenutelných zážitků. V raném, předválečném dětství, jsem byl, mimo barevná vejce, obdarováván i kovovými pětikorunami a v několika rodinách, které otec zásoboval například kvalitními hříby a rybami, jsem dostal i vzácné, stříbrné dvacetikoruny - bohužel, časem se povytrácely, asi jako protihodnota protektorátního proviantu. Přeskočím léta válečná, po nich jsme měli partu, navštěvující spolužačky, jejichž nezodpovědní otcové se občas dopouštěli ohrožení mravní výchovy mládeže s tím, že nám „vnutili“ i nějaký ten airkoňak domácí výroby či sklenku rybízláku, ba i kouřit jsme se naučili. Následky byly mnohdy tristní. Největší malér? To mi bylo asi sedmnáct, milovaná matka mi horkoťazko sehnala módní „montgomerák“, pokud se pamatuji, měl takovou měňavou barvu, podle toho, z které strany jste se na něj podívali. Neprozřetelně jsem jej vzal na šmigrustovou výpravu. U jedné spolužačky byla zamčená venkovní vrátka, plot jsem překonával po absolvování již několika konzumací u spolužaček jiných. Dodnes si pamatuju, že jsem doskočil bujaře na obě nohy, abych vzápětí poklesl na kolena, břicho a nos. Bylo poněkud

namoklo, záhon nebyl právě porostlý, spíše připravený na jarní sázení - nevěřili /-y/ byste, jak se těžko dostávala ta valašská hrouda z kvalitní snad tuzemské, snad dovozové látky.

O rok později: v blízké obci se v předvečer pondělního šmigrustování konala veselice. Kamarád tam měl přítelkyni, přislíbil nám, že tam bude fajn, no bylo... Do jedenácti, pak děvy utíkaly domů, aby je nepotkalo popůlnoční pronásledování - s takovým „**ogaři, přijďte až po ranním dojení**““. No ale, co s načatým večerem, domů daleko. Znalý svůdce, nebyl tu poprvé, pravil, že můžeme „chvilu dospať v búde na hřišti“. Copak o to, v pilinách, kterými se tehdy lajnovalo, se dobře leží, ale víte, jak se těžko dostávají vlastně odevšad. A jak, když jsou trochu vlhké, po nich vypadají ještě včera slušné šaty. No a vzhledem k tomu, že jsme pro zahřátí ušetřili každý nějakou tu placačku „na potom“, tak jsme to „ranní dojení“ docela zaspali. Naštěstí pantáta od té kamarádovy cěrky byl člověk rozumný. „Tož, když už ste dorazili,“ mohlo být tak půl jedenácté, „vypime si, a zostaňte aji na oběd.“ Další návštěvy jsme odložili, odpoledne přišly nějaké kamarádky a domů - domů jsme se dostali až po večeri. Naštěstí jsme my, provázející nebyli nikde fest „**zaláskování**“ a tudíž nás nečekaly výčitky za prošvihnutou návštěvu. Po letech, po přesídlení do Slezska, se na tradicích podepsalo vícenárodnostní složení a městský život, takže s nějakými dalšími prožitky již nemohu sloužit, dokonce ani u případných příhod svých synů, neměli zájem, o vnucích ani nemluvě. Vezměte tedy zavděk aspoň tím, co dávám, věřím, že u Vás tradice dosud nevymizely.



Dceřino velikonoční vyšetřování, aneb geny se nezapřou

Na Velikonoce svého dětství moc ráda vzpomínám. Zejména na ty, které jsem prožila u babičky. Trochu méně na pořádně „vyšupanou“ zadnici, lýtka popíchaná jalovcem a vůně levných kolínských, která z vlasů vymizela až po jejím třetím umytí. Babička upekla vždy jednoho vůdčího beránka a k němu tolik jehňátek, kolik bylo zrovna na návštěvě vnoučků. Do květináčů zasela obilí, nazdobila je zápichy s kraslicemi. S námi pak vyráběla z výkresů různé skládačky zajíčků, beránků.

Ve váze nechyběly „kočičky“, opentlené mašličkami nejrůznějších barev. Děda vytáhl svou pověstnou slivovici, aby „šmigrustníky“, tedy ty dospělé, pořádně počastoval. Vítanou a námi milovanou zábavou bylo hledání barevných vajíček na dvorku a zahradě. Vajíčka byla klasická, uvařená a zbarvená, ale také čokoládová. Než jsme se ráno probudily, babička si vzala ošatku a potichoučku vyklouzla na dvorek. Vajíčkový poklad rozmístila pod keře, pod altánek, do udírny, ke sklepu.

No a pro nás to znamenalo jediné, všichni jsme se vyřítili ven a pustili se do hledání. Ten, kdo našel nejvíce vajíček a bylo jedno kterých, získal odměnu, která se každý rok lišila. Jednou to byl krásný penál, pak knížka apod. A aby to ostatním capartům nebylo líto, všichni byli obdarováni drobnou hračkou. I tak bylo naší největší radostí, když jsme se naskládaly kolem babičky na gauč a ona vyprávěla...

Těsně před Velikonocemi jsem začala chodit do kurzu sebeobranu. Doba je zlá a získat alespoň základ toho, jak si poradit, když by došlo k útoku, je nanejvýš potřebné. Na základce, kde kurz probíhal, se nás scházelo 10. Své věci jsme si zvykly brát přímo do tělocvičny, ale organizátor kurzu nám doporučil nechávat si tašku s věcmi v šatně.

Byl zrovna Velký pátek před Velikonocemi a já si svou kabelku nechala v šatně. S sebou jsem si vzala jen mobil a peněženku, protože jsem potřebovala zaplatit další splátku za kurz. Vše probíhalo jako obvykle, do šatny jsem po cvičení přišla první a zjistila, že je moje kabelka pryč! Ten šok byl obrovský, prohledala jsem ostatní skříňky, chodbu, toalety, nikde nic! Dveře byly nezamčené, tudíž zloděj nepřekonal žádnou překážku. V té chvíli jsem myslela, že člověka, který nám zaručoval bezpečnost našich věcí, sprovodím ze světa... Zachránila jsem sice peněženku a mobil, ale v kabelce byly všechny klíče - z práce, od bytu rodičů i mého,

polovina mých kosmetických propriet v taštičce, brýle za několik tisíc apod.

Rodičům jsem zavolala, co se mi přihodilo, a šla krádež nahlásit na policii. Domů jsem přišla zcela zdeptaná, nešťastná. Na druhý den, tedy v sobotu, se mě mamka ptala, zda jsem prohledala okolí školy, popelnice a křoviska. Řekla jsem jí, že zloděj jistě s kabelkou utekl někam dál a že je to škoda času. Celou sobotu jsem byla k ničemu a přemýšlela o tom, co vše si budu muset pořídít. Kosmetické drobnosti mi zapůjčila maminka.

V neděli jsem šla k rodičům a cestou jsem si připomenula mámina slova: „**Prohledej okolí místa činu.**“ Nějaká neznámá síla mě zavedla až ke škole. Samozřejmě nikde nic. Šla jsem pomalu chodníkem ke stromům a najednou vidím v trávě věc, kterou jsem znala, mé pouzdro na brýle. Po 2 metrech ležel v trávě svazek klíčů, pod stromem další a v křoví byla napěchovaná moje kabelka. Zírala jsem jako u zjevení a vzpomněla si na hledání velikonočního pokladu u babičky. Postupovala jsem systematicky a dopracovala jsem se k nevídanému nálezu. Našlo se vše. Zlodějem určitě nebyla dívka nebo žena, té by se hodily brýle /třeba k prodeji/ a také drahá kosmetika, ten kretén šel jen po penězích a jak utíkal, z kabelky hmatem vyhazoval vše, co nebylo peněženkou nebo bankovkami či kreditkami. Můj děda byl kriminalista a je vidět, že geny získala nejen mamka, která mě opakovaně posílala na místo činu, ale i já, že jsem pěkně pomaloučku a s rozmyslem prohledala okolí krádeže. Cítila jsem se jako ta malá holka před léty, která si tiskne k hrudi 3 malovaná vejce a pět čokoládových. V tom roce jsem soutěž v hledání pokladu vyhrála já.

A po létech, už coby dospělá žena, jsem opět našla „**velikonoční poklad**“. Byla jsem ušetřena mnohatisícového nákupu a pořízení nových brýlí, kosmetiky, zhotovení klíčů apod. Na policii jsem šla nahlásit, že jsem krádež své kabelky vyřešila zcela sama. Hned jsem dostala nabídku na změnu zaměstnání, když jsem se tak osvědčila.

A tak nakonec byly i tyto Velikonoce hlavně veselé a já s láskou vzpomínám na své prarodiče, kteří mě rak dobře „vybavili“ do života...

