



**Informativní společensko – zábavný zpravodaj obyvatel a
zaměstnanců Domova Vesna, p. o., Orlová**



Těrlická přehrada, v pozadí Lysá Hora

(foto Havířov-info.cz)

ÚVODEM

Asi jste si všimli, že už v minulém čísle jsem se vrátil k osvědčené (a Vámi požadované) rubrice „Stalo se v domově“. Budete si tam moci přečíst něco o akcích, které se u nás konaly, o změnách a dalších důležitých věcech ze života našeho domova. Samozřejmě vše s co nejbohatším doprovodem fotografií a obrázků.

Další rubrikou, ke které se budeme od tohoto čísla vracet je představení nových zaměstnankyň a zaměstnanců Domova Vesna.

Po panu Hovorkovi se přihlásili i další přispěvatelé z řad uživatelů domova, a tak se budete moci v tomto čísle seznámit s jejich tvorbou. Pan Pliska zavzpomíná na konec války v Brně, pan Nerychel ve své básni poděkuje všem maminkám a popřeje jim k jejich svátku.

Informace o stravování v našem domově, přípravě jídel v naší kuchyni a další zajímavosti pro vás připravila naše nutriční terapeutka paní Škutová.

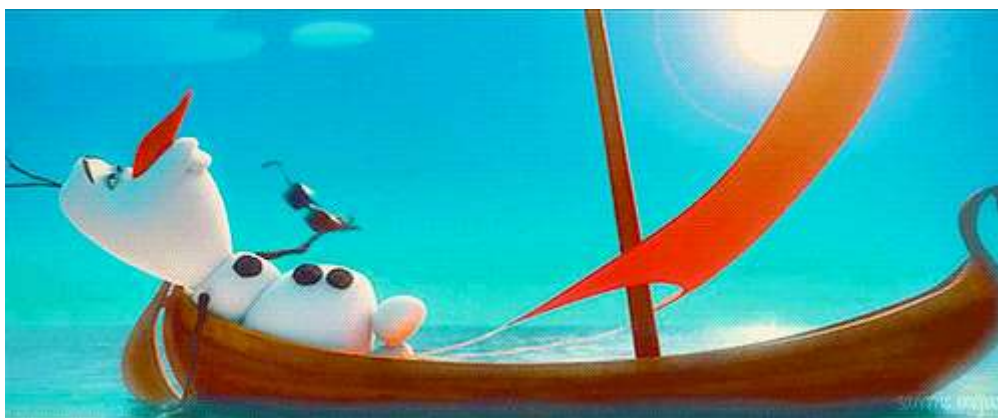
Přeji Vám hezké chvíle strávené s naším časopisem.

J. Bulava



OBSAH:

PÁR SLOV ÚVODEM	1
TĚRLICKÁ PŘEHRADA	6
VZPOMÍNKA KE DNI MATEK	13
SLAVNÉ MÁJOVÉ DNY	15
DLUH CHCE SE PLATIT	17
NOVÉ ZAMĚSNANKYNĚ	18
PRO ZASMÁNÍ	20
HÁDANKY A HLAVOLAMY	22



Těrlická přehrada

je údolní nádrž vybudovaná v letech 1955 až 1964 za účelem zásobování dolů a Třineckých železáren provozní vodou. K jejím dalším účelům patří ochrana před povodněmi, zlepšování průtoků ve Stonávce a v současné době především rekreace. V sedmdesátých letech byl v souvislosti se zajišťováním provozní vody pro Elektrárnu Dětmárovice vybudován přivaděč z Ropičanky. Při výstavbě došlo k zatopení části obce Těrlicko, na jejímž území se přehrada nachází, a také silnice I/11 z Ostravy do Českého Těšína. Proto byla vybudována přeložka této silnice, která vede podél jižního okraje přehrady.

Zemní přehradní hráz se šikmým sprašovým těsnícím jádrem má celkový objem 770 000 m³. Do stabilizační části hráze z místních štěrků a štěrkopísků byla částečně použita i vypálená haldovina. Podloží hráze náleží k vnějšímu pásmu karpatského flyše, pro něhož je typické střídání břidlic, jílovců a pískovců. Pod hrází je provedena jednořadá injekční clona.

Těrlická přehrada skýtá možnosti celoroční rekreace. V zimě lze při zamrznutí bruslit, v létě je přehrada využívána ke koupání, rybaření, projížděním na loďkách či vodních lyžích. U jižního břehu přehrady a podél meandrů Stonávky při jejím ústí do přehrady vede naučná stezka Těrlické mokřady. Návštěvníci se na informačních tabulích seznámí nejen s řekou Stonávkou, ale i s hlavními dřevinami a rostlinami lužních lesů a vodních ploch a jejich zajímavými obyvateli. Kolem přehrady také vede cyklistická trasa č. 56, po níž je veden cyklistický okruh euroregionem Těšínské Slezsko.

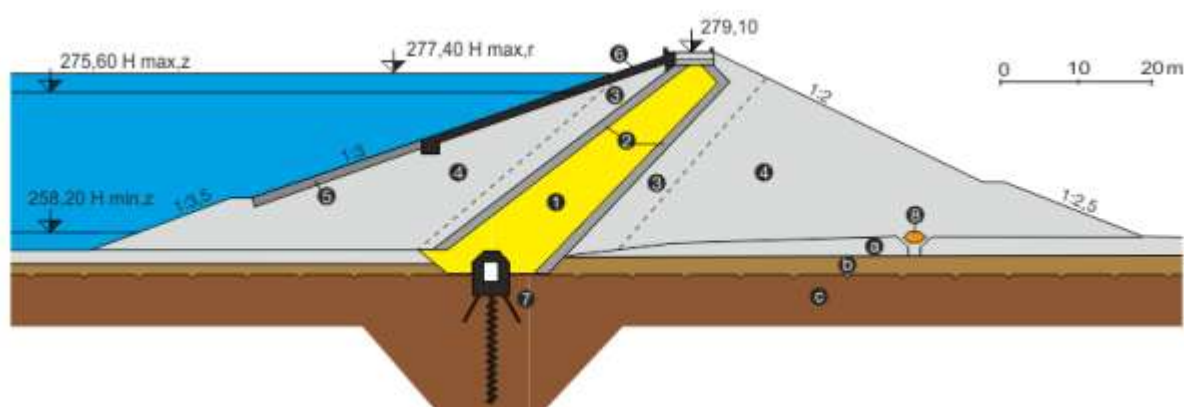






foto: Stank



STALO SE V DOMOVĚ

MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

8. březen je každoročně vyhrazen svátku všech žen. I letos jsme pro naše uživatelky připravili odpolední posezení s kytičkou, blahopřáním a zákuskem. S gratulacemi a přišly i děti z Domu dětí a mládeže.



MUZIKOFILETIKA

Muzikofiletika je tvořivé, reflektivní a zážitkové pojetí expresivní výchovy založené na užití hudebních a jiných uměleckých výrazových prostředků směřujících k rozvíjení potenciálu osobnosti člověka, jeho emočních, kognitivních, sociálních a uměleckých schopností a dovedností, zahrnujících také všeobecně kulturní a spirituální rozměr lidského bytí. Tolik citát z Wikipedie

Dne 27.3.2019 se do Vesny dostavily děti ze Soukromé mateřské školy Čtyřístek v Orlové, aby si společně s našimi uživateli zazívaly, zahrály, malovaly nebo zatančily, prostě aktivně se věnovaly umění v co nejširší formě.



VELIKONOČNÍ VÝSTAVA

Každý rok se při příležitosti velikonoce koná v orlovském domě kultury Velikonoční výstava, zaměřená právě na tyto svátky jara. Nejinak tomu bylo i letos, výstava byla navíc zpestřena soutěží o nejkrásnější jarní klobouk. Výstavy se naši senioři zúčastnili nejen jako návštěvníci, ale také také jako spoluvůrci velikonočních ozdob.

Podobná, ale skromnější výstava proběhla i 16. dubna v Domově Vesna. Zájemci si mohli koupit různé velikonoční ozdoby, od kraslic až po dřevěné figurky velikonočních zajíčků.





PROCHÁZKA DO CUKRÁRNY

Mnozí naši senioři si díky svému zdravotnímu stavu už nemohou zajít sami do města na procházku nebo si posedět s přáteli například v cukrárně. Proto s nimi naše aktivizační pracovnice chodí právě třeba do cukrárny, aby si tito naši uživatelé mohli dopřát i pobyt mimo prostory Domova Vesna. Naposledy to bylo 26. dubna.



STAVĚNÍ MÁJE

K neopomenutelným jarním tradicím patří snad v celé Evropě stavění máje. Je tomu tak samozřejmě i u nás, máj nebo májka či po našem mojiček zdobí každoročně vchod do Domova Vesna. Letošní stavění máje se neobešlo bez přítomnosti milých hostů, dětí z mateřské školy Na Vyhlídce. Společně s našimi uživateli nejdříve vytvářeli malé dekorační májky, zazpívali si a nakonec byla před domovem opět vztyčena májka.





DEN MATEK

Podle tradice je druhá květnová neděle vyhrazena oslavě svátku všech maminek - Dne matek. V Domově Vesna tento svátek z provozních důvodů neslavíme v neděli, ale v pracovní den, letos to bylo v úterý 14. května. Všem maminkám přišly popřát děti z mateřské školy Na Vyhlídce, které si připravily pro naše uživatelky hezký program.



VZPOMÍNKA KE DNI MATEK

Josef Nerychel

Květnový den matek je pro ně hezký svátek
neb děti zrodily a na rukou je nosily nebo
i v kočárku je vozily.

I v dospělosti je pak rády měly
neb by i svůj život za ně daly.

My pak svým matkám o tomto svátku
bychom měli projevit více lásky
za naše zrození na oplátku.

Nezapomínejme proto na své mámy
neb i ony nás pořád mají rády.

A když pak milé maminky budete ve vyšším věku
a budou vám vaše vlásky šedivět
vaše ratolesti vás budou stále milovat.

Proto i já vám k tomuto svátku
přeji moře lásky i milování,
abyste o tomto svátku dobře se měly
a na pomíjivé věci zapomněly.



SLAVNÉ MÁJOVÉ DNY.

Bohuslav Pliska

Z historie naší země víme a ve škole jsme se učili, že v naší zemi slavíme v květnu tyto dny:

- 1. květen – Svátek práce a také lásky čas
- 5. květen – Povstání pražského lidu proti okupantům
- 8. květen – Den vítězství a konec druhé světové války v Evropě.

My osmdesátníci a devadesátníci máme ještě uchovány vzpomínky na květnové dny roku 1945, i když jsme tehdy byli v dětských letech. Máme vzpomínky na válku a její ukončení.

Já jsem brněnský rodák a na Ostravsko jsem přišel v roce 1962 za prací a bytem. Mé vzpomínky na válku jsou tedy z Brna, kde jsme bydleli v pavlačovém bytě na Svitavské ulici v dělnické čtvrti Husovice.

Z doby, kdy jsem byl desetiletý kluk si vzpomínám na hlášení v rozhlase. Když jsme zaslechli větu „Achtung, achtung, die Luftlage Meldung“, okamžitě jsme utíkali do protiletického krytu, kterým byl u nás sklep. Jednalo se totiž o zprávy o možném náletu na město „nepřátelskými“ letadly. My jsme se všichni báli, neboť naše ulice Svitavská ležela u řeky Svitavy a za ní byl velký zbrojařský závod Zbrojovka Brno. Jednou jsme úplně strachy byli bez sebe. Slyšeli jsme silnou dunivou ránu a s domem menší zachvění. Byl to následek exploze pumy, která spadla asi 80 m od našeho domu na rohovou hospodu u Vranovské ulice.

V té době nám náš soused vyprávěl zážitek. Nakupoval ve středu města u Bati. Šel potom na tramvaj (šalinu), která už stála na zastávce. Utíkal na zastávku, ale tramvaj mu ujela. Později se dozvěděl, že tato tramvaj byla o kus dál na ulici Cejl zasažena výbuchem letecké bomby. Bomba dopadla nedaleko ní a několik lidí z tramvaje bylo zraněno.

Brno mělo také smůlu. Nálety na podzim roku 1944 anglo-americkými bombardéry směřovaly často na Vídeň. V určený den, kdy na Vídeň letěly, bylo nad Vídní špatné počasí, což jim neumožnilo shodit svůj náklad na určený cíl. Jelikož bombardéry nemohly přivést svůj náklad zpět domů, musely ho shodit

na nejbližší průmyslový objekt. Bohužel, nejbliže Vídní bylo Brno se Zbrojovkou a tak se náklad spustil na toto město.

O město Brno se sváděly těžké boje. Od doby Rakousko – Uherska žilo ve městě více jak 30% Němců. Pokud neutekli, tak se těžce bránili. Proto bylo Brno také hodně zničeno, a to jak bombardováním, tak i dělostřelectvem. Dopady střel na omítkách domů byly ještě vidět několik let po válce.

Před vstupem sovětských vojsk do města měli naši obchodníci strach o svůj obchod, aby ho ruští vojáci nezničili. O ruských vojácích přicházely rozporuplné informace. Náš obchodník na ulici si na dveře obchodu napsal v azbuce „Českij magazin“. Nápis tam strašil dlouhou dobu.

My již dvanáctiletí, třináctiletí kluci jsme se často toulali čtvrtěmi Husovice nebo Černé Pole a nacházeli různé vojenské předměty, které ustupující Němci zahazovali. Hodně se našlo plynových masek, které byly umístěné v plechové válcovité nádobě, také vojenské čepice, přilby, opasky, střelivo. Někteří šťastlivci našli i dýku nebo válečné medaile

Náboje do pušek jsme se snažili rozebrat a zapalovat střelný prach. Prostě byli jsme hloupí kluci. Třebaže se o těchto nálezech vědělo a my jsme byli ve škole poučováni o jejich nebezpečí, docházelo i k neštěstím. Stal se i případ, kdy kluci našli minu. Prohlíželi si ji a pak ji odhodili. Došlo k výbuchu a někteří byli vážně zraněni. I takové byly důsledky války.

V obnoveném Československu jsme uvítali stanovisko vítězných mocností o vystěhování německých obyvatel. Na tyto události mám takovou vzpomínku, která ukazuje morálitu národů. Jel jsem jednou tramvají do města, když do tramvaje nastoupila žena s bílou páskou na rukávě. Bílou pásku nosili Němci, připraveni k odsunu. Když k ní přišel průvodčí, tak se neměla k zakoupení jízdenky. Průvodčí muž pochopil situaci a o zaplacení jízdenky nežádal. Tehdy jsem tomu jako třináctiletý kluk nerozuměl. Postoj průvodčího jsem si uvědomil až v dospělosti, když jsem získal vědomosti o událostech v roce 1938 – 1945. Z jedné strany nadřazenost, povýšenost, rozdělení ras a likvidace nepohodlných. Z druhé strany mírnost a pochopení pro negativní situace.

Naše ulice Svitavská byla slepou ulicí. Na jejím konci byl násep, kde jezdil vlak směrem na Tišnov. Za tratí byla ulice – Tišnovská, na které byly převážně rodinné domy, kde bydleli Němci. Po jejich odchodu domy musely být hlídány,

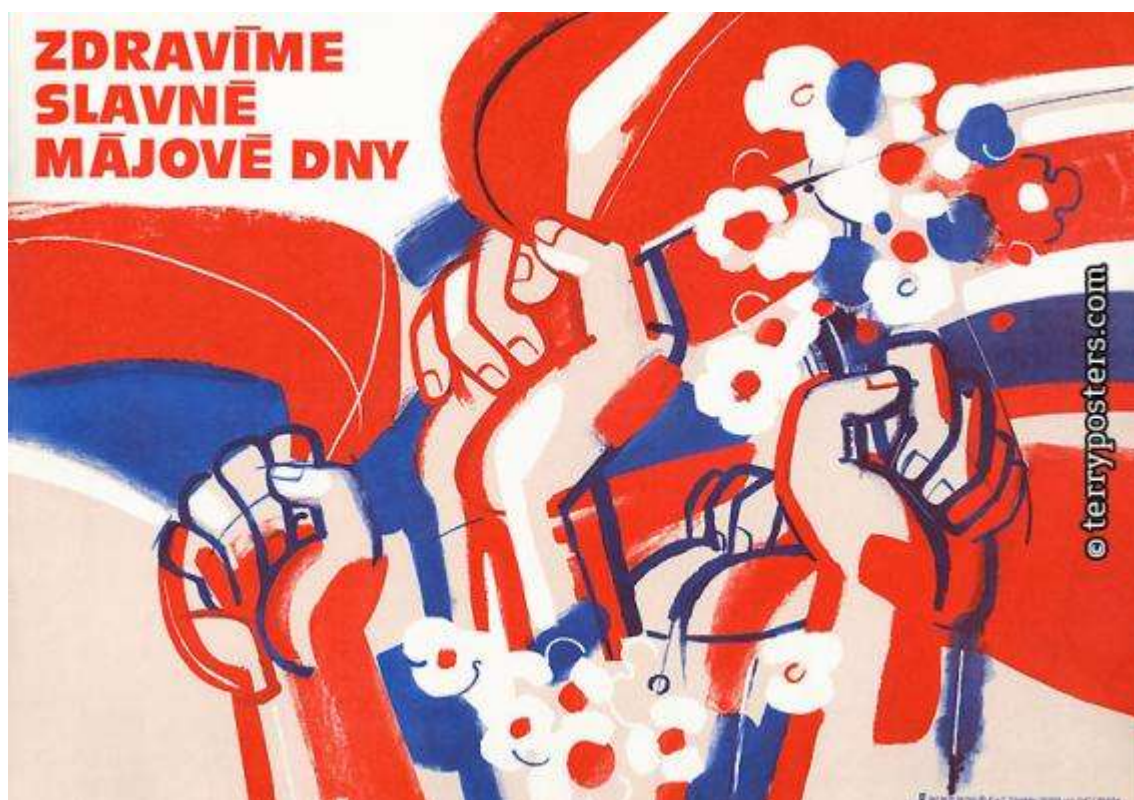
aby nedošlo k rabování a to také vzhledem k tomu, co si Němci mohli vzít s sebou.

S odstupem času od konce 2. světové války si málo uvědomujeme, komu poděkovat za naše osvobození. Přednostně je oslavována americká armáda, která osvobodila západní Čechy. Děkujeme za to. Ovšem když se podíváme na naši mapu, kolik území osvobodila sovětská armáda a kolik sovětských vojáků padlo při osvobozování, tak bychom měli vědět, komu vzdávat větší poctu.

Ano, je tu ten nešťastný rok 1968. Ale buďme upřímní. Tito okupanti se zde žili samostatně po svém a nám se nepletli do vedení závodů, obcí nebo vlády. Často pomáhali manuálně vojáci různým organizacím. Můžeme ji přirovnat k okupaci Němců? Americké jednotky jsou taky v různých zemích a nikdo je nejmenuje okupanty!

K zhodnocení oslav našich květnových dnů bychom měli být tolerantnější.

Zdravím slavné májové dny!



NAŠE STRAVA SE MĚNÍ

Bc. Naďa Škutová

Určitě jste si všimli, že se v průběhu roku začala měnit úroveň stravování v našem domově. V první řadě jsme začali zvyšovat kvalitu potravin, ze kterých se jídlo připravuje a klást důraz na jejich čerstvost. Čerstvé potraviny jsou důležité jak pro přípravu jídla, tak pro zdraví našich klientů, stejně tak i zaměstnanců, případně cizích strážníků.

Naší prioritou jsou ale naši klienti a naší snahou je podávat jídlo, které je uvařeno z kvalitních surovin, ve stanoveném množství, teplé a naservírované tak, aby i napohled bylo lákavé. My víme, že senioři sice potřebují stravu poskládanou jinak, ale i v tomto věku musí být strava plnohodnotná a obsahovat všechny důležité složky. Není pravda, že ve stáří člověk nic nepotřebuje, nebo že potřebuje méně..

S rostoucím věkem ubývá každému člověku svalové hmoty. Je tak vystaven větší lámavosti kostí a dalším problémům s tím spojeným a z toho důvodu jsou bílkoviny velice důležitou součástí ve stravě našich klientů. Opravdu kvalitní bílkoviny získáme z masa, mléka, mléčných výrobků a proto klademe velký důraz na jejich výběr. Používáme všechny druhy masa a snažíme se vždy vybrat maso čerstvé a samozřejmě libové, které je lepší jak na přípravu, tak na složení. Od následujícího měsíce budeme odebírat pro přípravu ranního nápoje a přípravu pokrmů i čerstvé mléko. Mléčné výrobky v jídelníčku neopomíjíme, ale naopak zajišťujeme jejich každodenní přísun. Samozřejmě využíváme všech produktů na trhu a ani zde nezapomínáme na kvalitu a složení.

Další důležitou složkou stravy našich seniorů jsou vitamíny, minerální látky a vláknina. Tyto prvky jsou obsaženy v ovoci a zelenině. Zde se hlavně zaměřujeme na to, aby ovoce i zelenina byly krásné, čerstvé, neshnilé, neplesnivé. V jídelníčku nyní podáváme zeleninu a ovoce denně, podle druhu jídla v podobě salátů, přízdoby nebo i formou šťávy. U ovoce a zeleniny je velmi důležité jak je naservírujeme. Naše kuchařinky ji musí nakrájet, nastrouhat, pomlít tak, aby zelenina byla pro naše seniory snadno konzumovatelná a stravitelná a vitamíny jim nechyběly.

Zkrátka a dobře, pracujeme na tom, aby naši klienti a strážníci byli spokojeni. Je to velký kus práce, aby strava byla plnohodnotná, z dobrých, čerstvých a kvalitních potravin.

Rozhodně nezapomínáme, že strážník jí také očima, takže pracujeme na tom, aby jídlo bylo pěkně naservírované a lákavé na pohled – podle přiložených fotografií můžete sami posoudit, jak se nám to daří.

*Jitřnicový a jelítkový prejt, vařené
brambory, kyselé zelí*



*Nadívané kuřátko, bramborová kaše,
zeleninová obloha*



*Babiččiny kotlety, hranolky,
zeleninová obloha*



Rybičková pomazánka



Pomazánka z řepy



Sýrová roláda



a sladká tečka na závěr ☺



s pozdravem nutriční terapeutka a kolektiv kuchyně



NOVÉ ZAMĚSTNANKYNĚ DOMOVA VESNA – OŠETŘOVATELKY



LIBUŠE CZAKANOVÁ



LUCIE FÁBEROVÁ



ŠÁRKA ŠANDRIKOVÁ

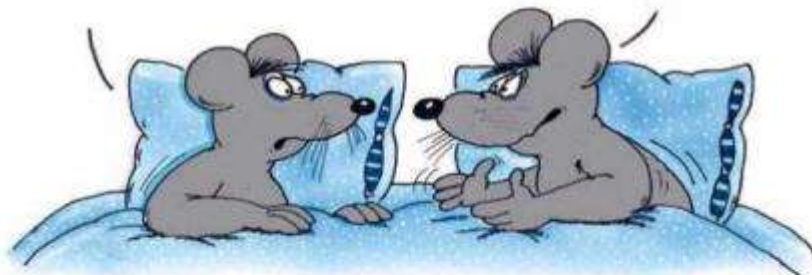


KARIN KOPLOVÁ

PRO ZASMÁNÍ

TY JSI MI SLÍBIL, ŽE
SI MĚ LETOŠNÍ LÉTO
VEZMEŠ...

NO ŘEKNI UPŘÍMĚ
- CO PAK TO BYLO
NĚJÁKÝ LÉTO...



VODA JE CELKEM TEPLÁ,



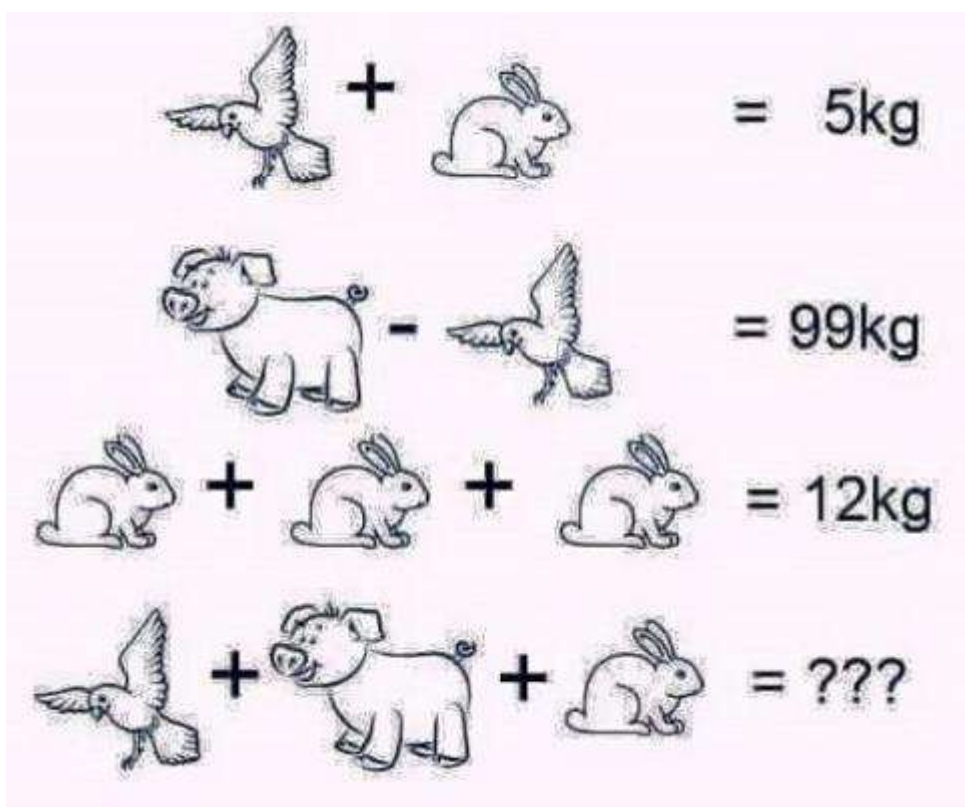
kreslenytip.cz



HÁDANKY A HLAVOLAMY

NAJDEŠ CHYBU NA OBRAZKU?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



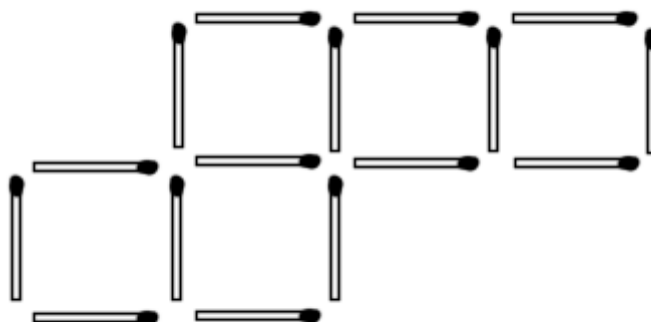
V následujícím obrázku je mezi zrnky kávy ukryt lidský obličej. Najdete jej?



V této logické úloze vidíte celkem 5 čtverců složených ze sirek. Vaším úkolem je přemístit dvě sirky tak, aby vznikly pouze 4 čtverce.

Podmínky:

Musíte použít všechny sirky (není možné nějakou sirku odstranit). Čtverce musí být stejně velké.



ŘEŠENÍ

Chyba je p r a v o p i s n á (krátké a ve slově „obrazku“).

Králík odpovídá číslu 4 (tři králíci jsou dohromady 12, tedy $12:3=4$)

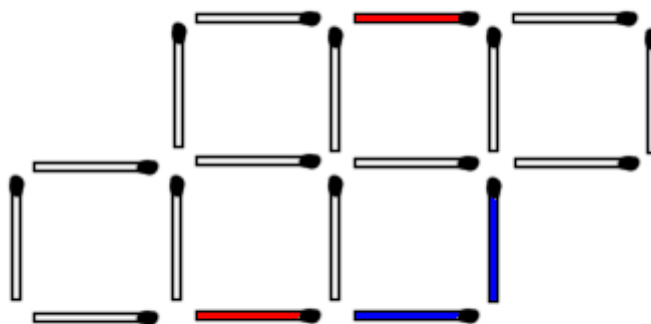
Holub odpovídá číslu 1 (králík za 4 + holub za 1 = 5)

Čuník odpovídá číslu 100 (čuník za 100 – holub za 1 = 99)

No a výsledek poslední rovnice už je pak každému jasný (doufám).



Zápalky označené červeně stačí přesunout na místo, kde jsou zápalky označené modře.



Akce připravované v příštím období

- Setkání s uživateli (na přelomu června a července)
- Grilování (v červenci, srpnu a podle možností i v září)
- Výlety do cukrárny
- Vystoupení dětí ze základní školy Kaplička (v červnu)
- Canisterapie (průběžně během celého léta)

PŘEJEME VÁM PŘÍJEMNÉ PROŽITÍ LÉTA, MNOHO SLUNEČNÝCH
DNŮ BEZ TROPICKÝCH TEPLŮ A NASHLEDANOU U PODZIMNÍHO
ČÍSLA ČASOPISU VESNA.