



Vážení čtenáři,  
v našem časopise se dočtete o tom, jak v Domově pro seniory na Ohradě žijeme a různé zajímavosti, které vytvářejí náš současný osud. Stárneme zde rádi... Sledujte, prosím, události, o kterých se zde dočtete a prožijte je s námi. Snažíme se neuzavírat sami v sobě a ochotně otevřít dveře každému, kdo má o nás zájem. Časopisem budeme tlumočit myšlenky a události, kterými se zabýváme ve dnech samoty. To, že máme ještě mnoho zájmů, Vám poví náš časopis obohacený našimi příspěvky. Každodenním programem se snažíme být aktivní a to nám dává sílu žít. Kniha našeho života se ještě nezavřela, čtete ji tedy s námi!

Marta Hrachovcová, šéfredaktorka Miniplátku  
obyvatelka Domova pro seniory Vsetín Ohrada (92 let)

## VÝZVA

## MINIPOVÍDKA AKORÁT PRO MINIPLÁTEK

### JELENI

Když musí jeleni přeplavat divoký proud řeky na ostrov, kde by našli novou pastvinu, vytvoří řadu, aby těžká hlava s parohy spočívala při plavání na slabínách předchozího jelena. První samec sice nemá žádnou oporu, ale po určité době přenechá své místo druhému a sám jde na konec, kde si může i on trochu odpočinout. A tak celé stádo jelenů, když nesou břemena jeden druhého, dokáže přeplavat i tu nejděsivější řeku na pevný břeh.

Vypadá to jako ideální plán, ale ve skutečnosti to tak mezi lidmi vřdycky nevychází. Někteří neradi opouštějí přední místo, jiní zřejmě celý život hledají vhodnou opěru pro svou unavenou hlavu. Jedni jako by si dělali ze zachraňování živnost, jiní jsou jako předměty záchran. Někdo ovšem nemá na vybranou, jeho slabost je něčím neměnným.

Ti, kdo celý život zachraňovali, se musí připravit na to, že je čeká období vyššího věku, kdy budou nuceni přijmout roli zachraňovaných. Umět dovolit druhým, aby nesli naše břemeno, je stejně důležité jako nést břemena druhých. K tomu je třeba zdravá pokora, která zaručuje bezpečnou plavbu do země dobrých pastvin.

(Povídka převzata z knihy Donalda X. Burta:  
Na stará kolena, redakčně kráceno)

V tom našem domově Diakonie na Ohradě se už zase něco děje! Nějaká chytrá hlavička vymyslela, že bychom mohli vydávat 1x za 3 měsíce mininoviny. O tom, co se tu děje, co nás těší, co nás trápí, o čem si můžeme povídat. No pravda je jedna, málo spolu komunikujeme. Chodíme kolem sebe, ani se někdy neusmějeme. Páni přestávají zdravit ženy a ty se přestávají usmívat. Už abychom to napravili, hledali cestičky k sobě, ne od sebe. Tento Miniplátek má být takovým pokusem o všeobecné sblížení. Co říkáte? Napíšete něco o svých pocitech, o tom, co vás těší, co vás trápí, co by mohlo být jinak? Jsme tady všichni na jedné lodi a plujeme ku břehu. Až pokyne ten Nejvyšší, tak vystoupíme a splníme svůj poslední lidský úkol. Pokud žijeme, žijme tak, aby nám bylo všem spolu dobře. Každý má něco a vrací se mu to, co celý život zasíval. Někdo měl život veselejší, někdo smutnější, jak to kdy vyšlo. Vzpomínejte jen na to krásné a veselé, radujte se ze svých bližních, vydávejte ze sebe jen to nejlepší a budete milováni a opečováváni.

Píšu, abyste nám, tedy naší redakční radě, trochu pomohli. Když každý přijde se svou troškou, bude se nám lépe pracovat. Více hlav, více rozumu. Už se těším, že budeme mít plné schránky vašich příspěvků. Schránky budou 2: jedna dole u dveří paní šéfredaktorky Hrachovcové a druhá nahoře u mých dveří. Tak jen s chutí do práce, už se na Vás těšíme.

Vaše Redakční rada  
Ludmila Foltýnová, redakční rada Miniplátku (87 let)

## Přehled připravovaných akcí v Domově pro seniory duben-červen 2010

Čtvrtek	1. 4.	14:00	Hod beránka
Pátek	30. 4.	10:00	Stavění Máje
Pondělí	31. 5.	10:00	Kácení Máje
Středa	16. 6.	14:00	Olympiáda

## Pravidelné týdenní aktivity:

	Dopoledne	Odpoledne
Pondělí	9:00 Zpívání s Hankou a Alenkou	15:30 Biblická hodina
Úterý	9:00 Výlety do města a okolí	14:00 Promítání
Středa	9:00 Tvoření s Hankou	15:00 Cvičení s Aničkou
Čtvrtek	9:00 Cvičení s Danou	
Pátek	9:00 Společenské hry s Leničkou	

## JAK PLYNE DEN SENIORŮ U NÁS, NA OHRADĚ

Dlouhá noc ustupuje svítání. Unavená noční sestřička předává službu sestře denní. Někdy mají sestřičky noc klidnou, jindy plno starostí o ty, kteří jsou nemocní. Pak následuje ranní hygiena a ti, kteří jsou schopni, přicházejí do jídelny na snídani. Už je připravena voňavá káva nebo kakao. Sestřička nabízí ke snídani sýr, salám, máslo s džemem, někdy je pomazánka různého druhu. Vážme si těchto možností. Po mléčné svačině kuchařky nabídnou výborný oběd podle připraveného jídelníčku. Už mnohokrát jsem si říkala, jak naše kuchařky dobře vaří a přece kolem sebe slyším různé námitky. Může se stát, že mi někdy nechutná, sním tedy méně. Snažme se nestrávit zdejší život ve věčné nespokojenosti. Rozdáváme kolem sebe úsměv. Bez leccého se člověk obejde, ale bez dobrého ovzduší a vztahů ne. A vzájemně si pomáháme. Dobré oslovení, pohlázení, úsměv: to přináší člověku pocit, že nežije nadarmo.

Po odpoledním odpočinku je možnost při pěkném počasí pobýt na nově zřízené a pohodlně vybavené terase nebo jít na procházku, pokud to dokážeme.

K odpolední svačině máme ovoce nebo chléb s pomazánkou. K naplnění aktivity zde máme pravidelné cvičení, zpívání a výtvarnou činnost. Naše vedení myslí i na další věci. V době léta pořádá výlety po okolí i do vzdálených míst.

Den se pomalu sklání k večeru a k večeri. Bývá teplá nebo studená. A už přichází noc a my přemýšlíme, jak jsme prožili den. Nejde jen o věci materiální, ale co naše duše, která se cítí spokojena nebo usínáme nešťastni. Musíme se zase vzchopit a projevit činnost tělesnou i duševní.

Filozof říká: „ Snadné je padnout, horší vstát. “

Nesmíme žádný problém, který nás provází, nechat dnům, ať jej za nás vyřeší. U nás v domově nám v leccem pomohou, ale to hlavní zůstává vyřešit na nás. To musíme vyřešit sami. Vědět, jak v pohodě zestárnout je mistrovským uměním moudrosti a jedna z nejdůležitějších kapitol našeho života.

Jako vše, i den skončil, a přichází noc. Usínejme s pocitem klidu a spokojenosti, mnohé záleží na nás. Jak a kdy skončíme, je napsáno ve hvězdách. Kráčíme posledním úsekem cesty života, ať vše dopadne jak chce, život půjde dál. Někdy má osud člověka tenký šat. Ale nedejme se!

*Marta Hrachovcová, šéfredaktorka Miniplátku  
obyvatelka Domova pro seniory Vsetín Ohrada*



## Narozeniny na jaře oslaví:

2. 4. paní Ludmila Foltýnová
5. 4. paní Emilie Novosadová
6. 4. paní Zdena Kovářová
10. 4. paní Anna Molková
13. 4. paní Jana Činčurová oslaví  
**80. narozeniny**
14. 4. paní Marie Volčíková
21. 4. pan Bohumil Souček oslaví  
**100. narozeniny**
1. 5. pan Jaroslav David
9. 6. paní Jaroslava Einšpiglová

## SLAVNÉ OSOBNOSTI

### Božena Němcová

Je osobnost významná, milovaná a obdivovaná celým národem. Její rodový původ není dosud jasný. Její otec byl panský kočárník a matka panská služka. Vychovávána byla rodiči v Ratibořicích. Své národní uvědomění získala od své babičky, která se k nim přistěhovala.

Když dospěla, vyrostla z ní krásná dívka s velkými životními plány a touhou po vědění. Její matka však pro to neměla pochopení a rychle ji chtěla vdát. Vzpomíná: „Otec mě vedl k oltáři, v modrých šatech, zahalenou závojem, se slzami v očích.“ Manželství s J. Němcem nebylo šťastné. Manžel měl vojenskou výchovu a pro své chování všude propadal. Vůči Němcové měl jedinou zásluhu, pěstoval v ní národní uvědomění. Božena Němcová vzpomíná: „Ve svém manželství jsem pohřbila všechny sny o soužití dvou lidí. Svůj život jsem utápěla v slzách.“

Její tvorbu zahrnují různé povídky, pohádky a rovněž známou prózu Babička, která byla vydána, když umírala. Vydali ji jako sešit, na velmi levném papíře. Když to uviděla, hořce nad tím zaplakala a druhý den zemřela. V nás ale žije dál.

*K 190. výročí narození Boženy Němcové, které připadlo na 4. února, sepsala Marta Hrachovcová, šéfredaktorka Miniplátku, obyvatelka Domova pro seniory Vsetín Ohrada*

## Za první tři měsíce roku 2010 jsme se rozloučili s těmito obyvateli:

Pan Mgr. Oldřich Ondřejík zemřel 7. února 2010 ve věku nedožitých 91 let. U nás v Domově byl krátce: od 1. prosince 2009. Jeho život byl plný aktivity a společenské angažovanosti. Po mnohá léta byl ředitelem Střední zdravotnické školy ve Vsetíně a až do svých 81 let byl kronikářem Města Vsetín. Aktivně působil také ve sportovním oddíle Slovan a byl dlouholetým dobrovolným dárce krve. Pro nás, pracovníky Domova, bylo ctí posloužit mu v jeho stáří a nemoci.

Paní Margita Kachtíková zemřela 8. března 2010 ve věku 89 let. V mládí se přistěhovala na Valašsko ze Slovenska, kde se narodila. S mužem žila v Jablůnce a pracovala u Českých drah. Když ovdověla a pak onemocněla, neměl se o ni kdo starat a tak již v roce 1992 našla pomoc v Domově pro seniory.

## JAKÝ BYL LETOŠNÍ PAPUČOVÝ BÁL?

Přípravy začaly již ráno, kdy nás v Domově pro seniory navštívila veselá skupinka děvčat ze Střední školy oděvní a služeb ve Vizovicích. Ta návštěva pochopitelně měla praktický účel, jímž bylo zkrášlit všechny ženské účastnice papučového bálu! Dopoledne bylo plné ruchu, šplouchání, foukání, chichotání, pobíhání, ale výsledek stál zato. Každé naší paní jsme museli přiznat, že vypadá skvěle: nejen čerstvý stříh a foukaná ondulace, ale i jasné barvy na tváři, růžové líce a posléze parádní šaty! Tak začala nejoblíbenější tradiční slavnost: papučový bál.

K tanci a poslechu nám hrála na harmoniku oblíbená paní Bílová, kterou střídala country kapela Domáci s našim Milanem Kubičkem u basy. Po počátečních chvílích ostychu se rozproudila veselá zábava a taneční rej, který si s velkými, městskými plesy nezádá. Veselí na parketu, promiňte, linu prostorné jídelny Domova pro seniory jen tu a tam přerušilo losování, vždyť jsme také měli bohatou tombolu. Program zpestřil svým vystoupením strýc Jožka ze Vsetína, který se pak přidal k harmonice se svým ozembuchem. Se setměním přišel zlatý hřeb večera: břišní tance našich pracovnic pod vedením lektorky zvané Šarel, jinak také zdatné sociální pracovnice Domova.

Nevsední lahůdky z naší skvělé kuchyně, veselá výzdoba poněkud strohé jídelny, pečlivě připravení obyvatelé, řádně naplánovaný a na místě samém splněný harmonogram akce, za tím vším je znát, že v Domově je dobrá parta pracovníků a že je to v práci baví. Tak vám díky, milé kolegyně!

*Karla Daňová*

*vedoucí domova pro seniory Vsetín Ohrada*



## ČÍM ŽIJE PERSONÁL

První dva pracovní dny nového roku absolvovalo osm pracovnic Domova pro seniory Základní kurz bazální stimulace. Bazální stimulace je pedagogicko - ošetrovatelský koncept péče o osoby s poruchami paměti a verbální komunikace a je určen především pro ty, kteří jsou převážně upoutáni na lůžko. A právě takoví jsou někteří z klientů Domova pro seniory. Celý ošetrovatelský tým již dlouho před zahájením kurzu vnímal, že dorozumívání je možné, přestože je omezené, že tyto lidé vnímají, prožívají, radují se, trápí se, touží po fyzickém kontaktu, mají své potřeby, možná některé nenaplněné, protože jsou nevyřčené. Díky jedné ze sester, která již kurz absolvovala dříve, jsme začali téměř před rokem nesměle některé prvky uceleného způsobu péče používat. Tak na příklad u některých klientů jsme místo běžného halasného pozdravu zavedli jemný, tak zvaný iniciální dotek. Je to tichý pozdrav spojený s jemným, ale pevným dotykem. Tento vjem má dát nemocnému na vědomí, že je někdo přítomen, něco mu chce sdělit a něco se bude dít. Nyní, po absolvování kurzu, jsme dostali průpravu k dalším technikám a jsme schopni tvořivěji přistupovat ke každodenní péči. Nový postup se týká osobní hygieny, koupele, polohování, různých cviků a masáží. Jsme nyní v testovací fázi, nastavujeme nově směny pečovatelek, které podle této metody pracují, hledáme vhodné postupy pro konkrétní osoby. Již nyní však sledujeme u těch, o které pečujeme podle nového konceptu, současně oživení a uvolnění, jakousi tichou radost, u některých i vyložené pokroky, které by snad z medicínského hlediska již nikdo nečekal.

*Karla Daňová*

*vedoucí domova pro seniory Vsetín Ohrada*

## Fakta a kuriozity

Winston Churchill se narodil na dámském záchodě.

Lidé se v průměru bojí více pavouků než smrti.

Cigaretový zapalovač byl vynalezen dříve než zápalka.

Slon je jediný savec, který nedokáže skákat.

Deset procent příjmů ruské vlády pochází z prodeje vodky.

Na jednom Big Macovi je v průměru 178 sezamových semínek.

Uhlí je po dřevu druhé nejstarší palivo. Číňané ho těžili už 1000 let př.n.l. a užívali k tavení železa a mědi.

Vytvořit středně velkou perlu trvá ústřici 5 let.

V San Salvadoru mohou být opilí řidiči odsouzeni k trestu zastřelením.

V Japonských jménech je na prvním místě příjmení, na druhém křestní jméno.

Na vrcholu své slávy (400 př.n.l.) mělo město Sparta 25.000 obyvatel a 500.000 otroků.

Přetahování lana bylo v letech 1900-1920 olympijskou disciplínou.

MacDonald prodal dvanáctkrát více hamburgerů než je lidí na světě.

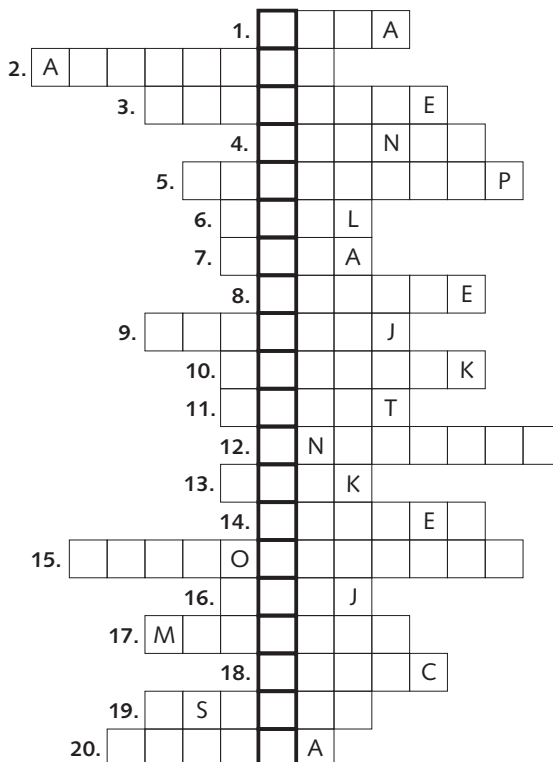
V Pensylvánii je zakázáno uzavřít manželství, pokud jsou ženich či nevěsta podnapilí.

Cena akcií Yahoo! Japan klesla za jediný den, od 27. do 28. března 2000, o více než 50%.

Steve Jobs, ředitel a spoluzakladatel Apple, dostává plat pouhý dollar ročně.

Nejvíce živých škorpiónů zatím snědl Rene Alvarenga z El Salvatoru, a to 35 tisíc.

A to dokonce o cenu! Kdo jako první vhodí šéfredaktorce do schránky nebo předá přímo do ruky správně vyluštěnou tajenku, obdrží věcnou cenu v hodnotě 200 Kč! Jen nezapomeňte k tajence dopsat také své jméno a případně adresu, pokud zrovna nejste jedním z nás, obyvatel Domova pro seniory. Výherce a další 3 správné luštitelé zveřejníme v dalším čísle



1. část těla
2. pokoj v hotelu
3. šperk
4. koření
5. výšková budova
6. zvíře
7. to, v čem chodíme
8. platidlo
9. květina
10. ten, co žije v iglú
11. milenec
12. druh zákusku
13. symbol charakteristika
14. květina
15. věda o člověku
16. doupe draka
17. mravnost
18. polka, valčík
19. ten, kdo žije asketickým způsobem života
20. nástroj k okopávání rostlin

## VTÍPKY

Dvě sousedky na schodech.

„Paní Kozlová, to jsem se Vám ráno lekla, když jsem od Vás viděla odcházet toho faráře. Já myslela, že u Vás někdo umřel...“

„Zbytečné starosti, paní Vávrová. Já onehdá viděla odcházet od Vás důstojníka a taky jsem si hned nemyslela, že bude válka...“

Lékař léčil nějaký čas Skota a když byl Skot zdravý, poslal mu účet, kde podrobně rozepsal cenu léků a honorář za návštěvy. Druhý den dostal odpověď:

„Pane doktore, peníze za léky jsem poukázal na Váš účet a návštěvy Vám raději oplatím.“

Potká pan Novák kamaráda a ten se ho ptá: „Vypadáš nějak smutně, co se stalo?“ „Ale...Urazil jsem tchyni. Řekla mi, že až umře, chce být rozptýlená u nás na dvorku a já jí řekl: To tak! Zafouká vítr a budeme Vás mít zpátky v baráku!“

Holčička se vrátí domů z pískoviště. Sedne si v kuchyni na podlahu, zuje si boty a vysype z nich pěknou hromádku písku.

„Jituško, ty jsi ale čuník!“ volá na ni maminka. „Copak tohle se dělá?“ Jituška běží pro smetáček a lopatku, pečlivě písek smete a vsype jej zpátky do botičky. Otočí se na maminku a zeptá se jí: „Stačí??“

Rubriku zábava pro vás připravila Lenka Dvořáková  
sociální pracovnice Domova pro seniory

# miniplátek

Vydává Diakonie ČCE - středisko Vsetín, Strmá 34/2, 755 01 Vsetín,  
tel. 571 437 846, šéfredaktor: Marta Hrachovcová, obyvatelka Domova  
pro seniory Vsetín Ohrada, počítačová sazba: Exodus Vsetín

Pokud byste chtěli a mohli finančně podpořit sociální práci v Domově pro seniory Vsetín Ohrada, můžete tak učinit na účet Diakonie číslo 191748635/0300, variabilní symbol 0211