

HÁJEK

Květen
2026

Naše noviny



OBSAH

■ Program DSH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Představujeme

■ Kaleidoskop

■ Info z domova

**Srdečně vítáme nové
obyvatele, kteří
nastoupili do našeho DS.**

*Procházková Zdeňka;
Grasevová Věra, Ing.;
Ždimer Petr, Ing.;
Ždimerová Ivana; Kaiser
Josef, Ing.; Nekolová Věra;
Kovářová Jana; Němcová
Jarmila; Pešková Eva*

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů
Praha 4 Háje,
K Miličovu 734 a je neprodejný.
Na vydání spolupracují:
Monika Stajnerová,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
GA

5. 5. úterý 9:30 ERGOTERAPIE

SPOLEČNÉ PEČENÍ S DĚTMI Z PALEČKU

Zveme vás na radostné pečení s dětmi z naší dětské skupinky.

6. 5. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Květnové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

6. 5. středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA JAKUBA GRESCHLA

Srdečně vás zveme na poutavé povídání o cestovních výpravách.

7. 5. čtvrtek 9:30 SRAZ U VRÁTNICE

EXKURZE KE KONÍM MĚSTSKÉ POLICIE

Zveme vás na exkurzi a ukázkou výcviku policejních koní, prohlídku stájí.

Jedná se o koně městské policie u Milíčovského lesa. V případě zájmu je nutné předem se nahlásit u aktivizačních pracovníků – kapacita je omezena.

11.5. pondělí 10:00 VELKÁ ZAHRADA

ZOOTERAPIE

Přijďte se podívat, pohladit, nakrmit a užít si setkání se zvířaty na naší velké zahradě.

20. 5. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na setkání spojené s povídáním a poslechem klasické hudby.

21. 5. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Zveme vás na oslavu květnových narozenin.

27. 5. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

Zveme vás na přednášku o naší krásné Praze, kterou nám představí paní Micková.

28. 5. čtvrtek 10:00 SÁL

PETR VELETA

Jste srdečně zváni na aktivní dopoledne spojené s poslechem hudby, pohybem a zábavou, kterým nás provede pan Petr Veleta.

29. 5. pátek 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

Přijďte se pobavit, potrápít, potrénovat a hlavně potěšit s naším cirkusovým lektorem Adamem Jarchovským.



Člověk míní, život mění

V mládí jsem tomuto přísloví nepřikládala velkou důležitost. Naopak, se vzpomínkou na přibližující se práh dospělosti, se mi vybavují slova jedné písně. Žádná klasika, na tu došlo až později, ale slova - Svět je náš, dělá dobře mně i tobě - mi tak nějak vyplynula před spoustou let. Optimistická skladba o tom, že život je v našich rukou, že má smysl jít za svými sny a sdílet radost s blízkými i ostatními. Podstatou textu je svoboda, energie přítomného okamžiku a pocit, že svět patří jen nám.

A možná je to tak správné – vyrazit do života právě s tímto výhledem. Je květen, krásný měsíc roku, a mně se jako přirovnání k výše uvedenému vybavuje svatba. Mám na mysli tu první. Někteří si ji stihli jednou či vícekrát zopakovat, tak jen ujištění, píši o té první.

První svatba. Růžové barvy, růžové představy. Láska až za hrob. Žádné „co kdyby“, žádný kalkul, žádná zadní vrátka. Plány na celý život, jako by byly vytesané do kamene. Jen víra, že to prostě vyjde.

A pak, nenápadně, se tu a tam objeví malé „něco“ na cestě. Postupně už to není jen občas – s s přibývajícím počtem členů rodiny, včetně domácích mazlíčků, se z toho stává každodenní rutina. A jak praví stará moudrost: „Hyn sa ukáže.“ Člověk najednou zjišťuje, že i ty nejpevnější plány se dokážou rozplynout jako pára nad hrncem.

Někdo vydrží, někdo nenápadně využije odbočku, někdo vybere zatáčku. Jiný hraje na schovávanou – a někdo má zkrátka rád svatby. Tímto a mnohým dalším začíná škola života. Škoda, že člověk nemá hned na startu nadhled zralejšího věku a nedokáže se nad řadou méně podstatných věcí zasmát nebo mávnout rukou. Vždyť, jak víme, stokrát nic umožnilo vola. Tak hlavně nezapomenout si dělat malé radosti.

Ano, není lehké pustit to, čemu jsme chtěli věřit. „Proč právě já?“ je ale špatná otázka. Odpověď stejně nepřijde, a vlastně ji máme jen ve svých rukou. Je to totiž naše volba. A tak se vracím k úvodu. I přesto, že život mění, má smysl plánovat. Těšení se a radost z toho, co by mohlo být, je důležitou a ozdravující součástí života. Učí nás brát věci s větší lehkostí a nadhledem. Jen si to neplést se vzdušnými zámky. Jít rovně a jistým krokem. Méně tlačit, více vnímat. Méně mluvit, více naslouchat. Naslouchání dnes považují za zásadní.

Není nutné mluvit za každou cenu, jen abychom zaplnili ticho. I to člověka život naučí. Ticho je občas očištné – přináší prostor k uvědomění. Třeba toho, že to, co jsme kdysi těžko opouštěli, nám otevřelo jiné dveře. Možná ne ty vysněné, ale často ty, které jsme skutečně potřebovali. A pokud ne – i to je zkušenost.

Říkám si, zda největší moudrost nespočívá v tom, smířit se sám se sebou. Přijmout, že život neplyne vždy podle našich plánů. Tomu se pak říká výzva - a zdolávání výzev může být nakonec i radostí. Jen se je člověk musí naučit přijímat s pokorou. Někdy je to ale pocitově jako dobíhat maraton. „Když chceš rozesmát Boha, řekni mu o svých plánech.“

Můj tatínek plánoval až do posledních dnů – nejen pro sebe, ale i pro nás ostatní. Plánoval rád a pomáhal ochotně. A vždy dodal: „S pomocí Boží.“

A tak plánujeme dál, třeba i jenom malé věci a těšme se na ně. Těšení je bezva.

Dagmar Zavadilová

Ztráta a truchlení:**jak jimi projít a nezůstat sami**

Ztráta patří k nejtěžším zkušenostem v životě. Ať už byla očekávaná a provázela ji dlouhodobá bolest, nebo přišla náhle a bez varování, vyrovnat se s ní se často zdá téměř nemožné.

Truchlení je přirozenou odpovědí na vztah, který jsme znali. Každý člověk truchlí vlastním způsobem. Někdo prožívá hluboký smutek, jiný spíše prázdnotu, neklid nebo hněv. Mohou se objevovat i chvíle vděčnosti, lásky či tiché radosti ze vzpomínek. Truchlení se neprojevuje jen v myšlenkách, ale i v těle. Můžeme cítit únavu, svírání na hrudi, bušení srdce nebo nechutenství. I tyto projevy jsou přirozené.

Mnozí lidé v období ztráty ztrácejí zájem o společnost a častěji se vracejí ve vzpomínkách k zesnulému. Objevují se také výčitky – přemýšlíme, co jsme mohli udělat jinak nebo co jsme nestihli říct. Někdy se může objevit i pocit úlevy, což může být matoucí. Všechny tyto pocity jsou v pořádku. Co můžeme ovlivnit nyní, je způsob, jakým o vztah pečujeme dál.

Naši blízcí v nás zůstávají – ve vzpomínkách, ve slovech, která nás naučili, i v hodnotách, které jsme spolu sdíleli.

V minulosti bylo truchlení více viditelné a společensky uznávané. Lidé nosili smuteční oděv, dodržovali období klidu a jejich okolí jejich bolest respektovalo. Dnes bývá smutek častěji skrytý a někdy i nepochopený. Často cítíme tlak, aby odezněl co nejrychleji. O to důležitější je dovolit si truchlit vlastním způsobem – bez srovnávání a bez tlaku na „správné“ prožívání.

Mnohým lidem pomáhá pokračovat v určitém vnitřním dialogu – mluvit s tím, kdo odešel, psát mu dopisy, navštěvovat místa, která měl rád, nebo si vytvořit vlastní, osobní rituál.

Ztráta blízkého člověka zasahuje hluboko. Proměňuje naši každodennost i vztah k sobě samým. Smutek potřebuje čas, prostor a často i druhého člověka, se kterým může být sdílen.

Pokud cítíte, že vás ztráta vyčerpává, že se v truchlení ztrácíte nebo že bolest neustupuje, je v pořádku vyhledat odbornou pomoc – i tehdy, když od události uplynula delší doba.

Zdroje:

Kriušenko, A. (2025). *Sto podob zármutku: Jak truchlit a kdo a co nám může pomoci? Moje psychologie 8/2024.*
–Moje psychologie článek





NÁSTĚNKA SEZNÁMENÍ

Hledáte partnera na společné vycházky? Chybí vám spoluhráč na pravidelné setkávání u karet? Rádi byste si v Domově našli nové přátele na posezení u kávy?

Pokud jste si na jakoukoliv výše uvedenou otázku odpověděli kladně, ale nevíte kde a jak se seznámit, máme pro vás dobrou zprávu. Právě pro tyto účely vznikne v našem zařízení takzvaná „Nástěnka seznámení“, kam budete moci umístit své „inzeráty“, a nebo na nějaký z nich odpovědět.

Nástěnka bude umístěna v prostoru před sálem, aby byla dobře viditelná a pro všechny snadno dostupná. Společně s kolegy vám budeme pomáhat vyvěšovat vaše inzeráty a budeme nápomocni s propojováním vašich kontaktů.



Milí čtenáři,

v naší kapli jsme opět obnovili pietní místo, které slouží k vzpomínce na obyvatele, již nás opustili. Toto místo nabízí klidné prostředí pro osobní zastavení a zamyšlení. Na pietním místě je umístěna vzpomínková kniha, do které může každý z našich klientů, zaměstnanců a návštěvníků zapsat své osobní vzkazy těm, kteří nás opustili. Kniha se stává jakýmsi společným památkem, kde se setkávají slova úcty, vděku a lásky. Svou vzpomínku můžete vyjádřit také vložením květiny do připravené vázy nebo rozsvícením svíčky, které jsou v kapli k tomuto účelu přichystány. Svíčky jsou z bezpečnostních důvodů elektrické. Děkujeme.

Hudební vystoupení Martina Zemana – bylo nám ctí přivítat v našem domově p. Martina Zemana, díky kterému jsme si mohli poslechnout i společně zazpívat známé písničky Karla Kryla.



1. Zdeněk Troška (*18. května 1953) je český režisér. K jeho nejznámějším dílům patří bezesporu trilogie Slunce, seno... Jak se jmenuje vesnička, kde se děj odehrává?

- a) Hradištko
- b) Třešňová
- c) Hoštice

2. Včera, dnes a zítra. V sobotu večer a v neděli ráno. Vzpomínáte na televizní scénku, kde Iva Janžurová (*19. května 1941) hraje prodavačku vstupenek v kině? Kdo ve scénce také účinkoval?

- a) Karel Šíp.
- b) Jiří Lábus.
- c) Felix Holzmann

3. Jaký svátek slavíme 1. května?

- a) Den matek
- b) Svátek práce
- c) Den dětí

4. 3. května je Den Slunce, které je středem sluneční soustavy, kterou tvoří planety včetně Země.

Jak se nazývají planety, které sousedí se Zemí?

- a) Merkur, Venuše
- b) Venuše, Mars
- c) Mars, Jupiter

5. 24. května slaví svátek Jana. Jednou z významných českých nositelek tohoto jména byla i herečka Jana Brejchová.

V jakém z těchto filmů hrála?

- a) Hoří, má panenko
- b) Noc na Karlštejně
- c) Rozmarné léto

6. Především na mnoha našich vesnicích se dodnes zachovala tradice stavění májky. Co májky symbolizují?

- a) plodnost a ochranu proti zlým silám
- b) hojnost a zdraví
- c) zdraví a krásu

7. 9. května bylo slavnostně otevřeno pražské metro.

V kterém to bylo roce?

- a) 1966
- b) 1974
- c) 1985

8. 14. května 1969 – vyšlo první číslo komiksu Čtyřlístek.

Jak se jmenují postavy tohoto příběhu?

- a) Myšík, Bobík, Pindďa, Fifinka
- b) Myšpulín, Bobík, Pindďa a Fifinka
- c) Myšpulín, Bobeš, Piňda a Fifinka

9. Věra Čáslavská (3. května 1942 – 30. srpna 2016) byla československá sportovní gymnastka. Na olympiádě v Mexico City získala v roce 1968 čtyři zlata a dvě stříbra. Srdce Čechoslováků si však získala tichým protestem proti sovětské okupaci. Co Věra Čáslavská udělala?

- a) Při sovětské hymně otočila hlavu od soupeřky směrem k zemi.
- b) Spálila sovětskou vlajku.
- c) Nepodala sovětské soupeřce ruku.

10. Podle pranostik prší-li na 1. máje, bude...

- a) později sucho a neurodí se žito.
- b) úrodný rok.
- c) deštivý červen.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky v dubnovém kvízu odpovědělo 12 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli: **Vladimír Jirák A0, Karel Danko A0. TÝM A3**

Devět správných měl:
neměl nikdo.

Osm správných odpovědí měl:
neměl nikdo.
GRATULUJEME!!!

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka č. 2. 6. a 9.

Důležitá informace: vyplněné kvízy je nutné vhodit do schránky na oddělení A0 nejpozději do 20. v daném měsíci. Později vhozené kvízy už nemohou být započítány a uvedeny v časopisu Hájek, a to z důvodu uzávěrky a tisku časopisu.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. B: Václav Neckář
2. A: Na koni, jak bojuje s drakem.
3. C: 4
4. C: Romulus a Remus
5. A: Argentina
6. B: Alois a Vilém.
7. C: kontaktní čočky
8. C: komik
9. B: z Dánska.
10. B: nepokakal.



Literární dílna

Moje chytání ryb

Věra Skoupá

Kdysi, před mnoha lety, Bohouš rád chodil chytat ryby. Jezdil brzy ráno a já jsem s ním někdy taky jezdila. Byla to děsná otrava, většinou jsem škemrala, že chci domů.

Až jednou, dal mi rybářský prut do ruky, abych pomalu navíjela vlasec, a on to pomalu sbalí. Připadala jsem si důležitá. Byl to hezký pocit. Navíjení vlasce šlo lehce a navíják krásně cvakal.

Líbilo se mi to. Ke konci to šlo trochu ztuha, jako bych zachytila za větev. Trochu jsem škusbla, a pak jsem prut předala Bohoušovi. Nechtěla jsem přetřhnout vlasec se třpytkou.

Třpytky si dělal Bohouš sám, bral na to moje bižukorálky, prý se to rybám líbí. No a šok byl, když Bohouš vytáhl metrovou štikou. Asi trochu menší, zato byla krásně vybarvená. Na chytání ryb mám už jiný názor. Klid, pohoda a ticho.

Rybaření mě nikdy nebavilo a nebaví. Je to smutný pocit, těžko pochopitelný, jak na jedné, tak na druhé straně. Kořist, nebo lovec?



Tematický zájezd

Karel Pešák

Kam: do NDR, Švédska a Dánska

Kdy: měsíc prosinec

Kdo: já, osmnáct dalších lesáků, jedna lesačka-dáma, paní průvodkyně a pan řidič.

Téma: moderní těžba dřeva

Je čtvrtého prosince, je ráno, sedm hodin. Všichni jsme v autobusu. Vedoucí zájezdu praví: „Změna trasy. Přes Cínovec nepojedem. Dnes tam kraluje zlá celníčka. Pojedem přes Boží Dar.“ Byl opravdu boží. Pasová a celní kontrola trvala skoro tři hodiny.

Pro celníky byla úspěšná. Našli převážené marky ukryté v prádle. Odebrání, pokuta, protokol. Nálada na stupni nula. Ani basa piva nepomohla. Jedeme, mlčíme. Karty nehrajeme. Večer. Konečně město Rostock v severním Německu. Večeře. Jdeme spát. Ráno do Sassnitzu, a pak trajektem do švédského přístavu Malmö.

Fouká studený vítr. Tvoří se čtyřmetrové vlny. Voda studená tři stupně. Jsme v podpalubí. Někteří z nás mají žaludeční potíže. Konečně. Přežili jsme. Opouštíme loď a jdeme se ubytovat. Pokoj je útulný. Na stole mísa plná pomerančů a láhev minerálky. Přichází zaměstnanec hotelu. Částečně německy, ale i pomocí rukou pochopíme, že se ptá, zda mám nějaký alkohol. Ve Švédsku byla prohibice. Měl jsem tři půllitrové láhve slivovice. Ty nejlacinější. Na etiketě byla modrá švestka. Jedna stála 45 korun. Dal mi 90 korun. Švédských.

Druhý den ráno jedeme naším autobusem do Jönköpingu. Do části Husqvarna. Navštívíme výrobu pil stejného názvu. Všude vyzdobené ulice. Vánoce jsou přede dveřmi.

Jsme pozvaní na večeři. Na stole mísy s ovocem. Nechybí ani hroznové víno. Podáván je losos s bramborem. Je chutně připravený. Další chod. Steak ze soba s pepřovou omáčkou, bramborovou kaší a brusinkami. Další velká mísa. Vypadá jako mandarinky v tatarské omáčce. Nejsou to mandarinky, ale velké krevety.

Servírka přináší další dobroty. Toasty, zákusky. Nechybí ani červené a bílé víno. Šampaňské víno zašumělo u stolu. Také náš kolektiv přispěl na stůl. Desetilitrovým demižonem slivovice. Nálada stoupá, řeší se všechno možné i nemožné. Přišla řada i na ženy. Pozornosti neunikla ani milá servírka.

Okukujeme jí a hodnotíme. Jsme si jisti, že nám nerozumí. Dospějeme k názoru, že i Švédky jsou pěkné. Pěkné vnady, zadeček i lýtka. Určitě by stála za pokus. Kdyby tak věděla, jak ji hodnotíme. Přináší další velký tác. Co to asi je? Šibalsky se usmívá. Zastaví se u stolu, a pak praví česky: „To bych ráda slyšela, co byste říkali, vy nemravové, kdybych vás obsluhovala ve spodním prádle!“ Brada nám spadla až na kolena. Byla to Češka, která, jak jsme se od ní dozvěděli, emigrovala s manželem do Švédska. Večeře se protáhla do pozdních nočních hodin.

Brzy ráno jsme odjeli asi 250 kilometrů dál na sever. Bude tam vystavena a předvedena moderní dřevařská technika. Po cestě přibývá sněhu. Někde i přes metr. Švédové v této době a oblasti normálně dřevo netěží. Byla to výstava nejen pro nás. Účastnily se i jiné státy a podniky. Prostě obchod je obchod a dobrá reklama přináší ovoce.

Po dvou hodinách jízdy se autobus zastavil u velkého lyžařského střediska. Tam jsem ve velké jídelně pochopil, čemu se říká švédský stůl.

Konečně jsme na místě. Řada těžebních strojů. LogMax harvestory, traktory, pily a mnoho jiného. Všude obsluha, letáky, informace. Měli jsme i možnost posadit se za těžební stroj. Za pomoci obsluhy, byl to Polák, porazit, odvětvit a nakrátit strom. Sklidil jsem ohromné ovace a certifikát.

Jednou vše krásné končí. Ještě jedno malé pohoštění a loučíme se a jedeme do hotelu. Sedáme na svá místa v autobuse. Ozve se hlas naší kolegyně Věry: „Soudruhu, co vám to kape z kapsy? Mám od toho umazanou kabelku.“ Soudruh byl podnikový kádrovák. Měl asi strach, že bude mít hlad, tak si při pohoštění nacpal do kapsy balíčky másla. Co říct? Ještě, že se to stalo až v autobuse.

Zájezd nebyla jen výstava nebo hodování. Bylo to poznávání jiné kultury, života. Byl to i obchod. V Krušných horách ničil hektary lesů kůrovec. Mizely krásné zelené stromy. Zůstávaly hektary suchých stromů. Bylo nutné jednat. Švédové měli techniku, která by pomáhala smutnou situaci řešit.

Nezapomněli jsem ani na kulturu. Návštěva v Göteborgu továrny na výrobu automobilů Volvo. Pluli jsme ze švédského přístavu Helsingborgu do dánského Heisingoru. V dánském Kopenhagenu, Kodani, jsme si prohlédli Malou mořskou vílu. Je velká 125 centimetrů a váží 175 kilogramů. Nezapomněli jsme ani na Hanse Christiana Andersena a jeho 156 pohádek.

V Kodani, hlavním městě Dánska, jsem tak viděli jeho památky i velký přístav. Nakoupili několik dárku pro svoje ženy a děti. Jeli jsem trajektem z dánského Gedseru do Rostocku a pak autobusem hajdy domů.

Ježíšek pomalu za dveřmi. Nezapomněl ani na mě. Po večeři jsme sedli ke stolu. Já vyprávěl rodině, co jsem za těch několik dnů zažil a viděl.

Asi po půl roce se objevil v našem úseku LogMax. Svět je malý. Obsluhoval ho technik z Polska. Podali jsme si ruku. On usedl za stroj. Za tři hodiny zmizel hektar smrkových soušek v nenávratnu. Pak dlouhé roky úmorné práce. Nevěřili jsme, že za několik let zde bude stát nový les. On opravdu stojí. Krásný, mohutný, zelený.

Přišel čas, kdy je nutné opustit náš dům v Krušných horách. Smutný čas. Je to i manželky rodný kraj. Sedíme v autě a vezou nás do Prahy. Do domova seniorů. Oči jsou zamlžené. Nemluvíme. Čas plyne dál. My ale věříme, že se jednou do Krušných hor vrátíme. Zás budou nad našimi hlavami šumět zelené stromy. Zamávají větvemi. Tady jste doma. Ptáci budou štěbetat, a i sova zahouká. Zase se oči zarosí. Nebude to žalem, ale radostí.





Drazí přátelé,

ležím v nemocnici. Myslím na vás. Mám zlomenou nohu. Nesmím zatěžovat nemocnou nohu. A tak často přemýšlím, co je v životě důležité, co má nějakou hlubší hodnotu. Lidé obecně říkají: zdraví, jen a jen zdraví. Ale když přichází určitý věk, nemoc, stáří, tak mnohdy pojem zdraví, je taková jednoduchá fráze. Každý takový člověk hledá uspokojení, jistotu, pravdivou odpověď. Člověk hledá smysl, cíl své životní cesty. Odpověď nám dává víra, důvěra v Ježíše Krista.

Někdy je to náročné, zvláště, když tomu bráníme, když vytváříme ve své mysli, zatvrzelost, neochotu přijmout do svého života naději, zrníčko víry, klid a pohodu v naší duši. Krásně nám to popisuje kniha Gn 12,1-4a. Po stavbě babylonské věže a následném rozdělení lidí (jazykový zmatek) se lidské dějiny jakoby propadávají do zmatku a zmaru. A právě v takové situaci začíná nový úsek dějin, který je zahájen povoláním Abráma (Abraháma).

Abrám slyší příkaz: „Vyjdi.“ Nemá přitom žádnou jinou jistotu než Boží slovo. Hospodin řekl Abrámovi: „Vyjdi ze své země, ze svého příbuzenstva a ze svého otcovského domu do země, kterou ti ukážu. Udělám z tebe veliký národ a požehnám ti, oslavím tvé jméno a budeš pramenem požehnání. Požehnám těm, kdo ti budou žehnat, a prokleji ty, kdo tě budou proklínat. V tobě budou požehnána všechna pokolení země.“ Abrám se vydal na cestu, jak mu řekl Hospodin. I my, každý z nás, se máme vydat na cestu dobra a lásky. Ať chodíme, sedíme, nebo ležíme na posteli. Abrahám je nám velikým příkladem, důvěry, víry v Boží slovo, jediné jistoty, kterou má člověk, v každé životní situaci.

V našem zamyšlení je nesmírně důležitá otázka: Co vede Abraháma k tomu, že vzal celou svou rodinu a šel do neznámé země? Co ho přimělo, aby šel z pohodlí do nejistoty? Patrně to bylo naslouchání hlasu, v němž našel „něco“, co mu v životě dosud scházelo - důvěru, kterou neuměl logicky vysvětlit. A v čem ta nová země bude jiná, že je ochoten tak riskovat. (I my, často objevujeme v křesťanství nové cesty, které mnohdy ani neznáme. Je to často objevované tajemství).

S Abrahámem se můžeme vydat na cestu. Vstoupit do jeho rodiny. Život je cesta, která vyžaduje důvěru, spolehnout se na Boží slovo, které nás volá a někdy po nás žádá, abychom opustili všechno nepodstatné, pomíjející, všechno, co nám zatěžuje mysl. Vydat se na cestu nás vybízí i Ježíš Kristus. O nám sděluje: Já jsem cesta, pravda i život. Já jsem s vámi v každé situaci vašeho života.

Nebojte se! Mnohdy máme strach. Strach, co bude zítra. Jako když vstoupíme do rozbouřené řeky. Voda teče kupředu, to je minulost, kterou nezměníme. Voda, která přitéká, to je budoucnost. O té nic nevíme, jaká bude, jestli bude čistá nebo zakalená nemocí, nějakou bolestí... Šanci nám dává přítomnost, šanci nám dává Ježíš Kristus. Pojdte za mnou, já vás občerstvím. Teď, v této chvíli, v přítomném okamžiku.

Ježíš na začátku svého putování pozval i své učedníky, aby se s ním vydali na cestu.

Ježíš i k nám volá: „Vstaňte, nebojte se!“ Lidé si často myslí, že jsou Bohu vzdáleni a že ho nemohou následovat. Člověk si nikdy nemá myslet, že je Bohu daleko ani kvůli svým chybám, ani kvůli slabostem, ani kvůli něčemu jinému. Bůh daleko nikdy není, ale zůstává vždycky v blízkosti, přichází, klepe na dveře, klepe na naše nitro.

A čeká jen na našem rozhodnutí. Bůh nezamýšlel stvořit loutky. Bůh miluje stejně věřící i nevěřící, všem dává svobodu. Víra v Boha je naše svobodná volba. Víra nás osvobozuje od strachu, úzkosti, dává nám svobodu do našeho života. Strach má i lidskou rovinu, strach můžeme prožívat každý.

Držme se několika zásadních bodů.

1. Nevěřme hned každé informaci, která se k nám dostává.
2. Nešířme nesvěřené poplašné informace.
3. Nezapývejme se úvahami o tom, co by mohlo být, a nevypočítávejme možné obtíže, které ještě nenastaly.
4. Uvažme, že největším pokladem pro těžká období je naše křesťanská víra.
5. Neztrácejme síly a čas řešit už teď situace, které ještě nenastaly. - Držme se Ježíše Krista, to je naše naděje!

Váš jáhen Pavel Urban



Rozloučili jsme se:

Marečková Miluše; Prančl Karel, RNDr.; Tatoušková Pavla; Soukupová Zdeňka

1. PŘEČTĚTE VŠECHNA SLOVA V KAŽDÉM ŘÁDKU, CO MAJÍ TATO SLOVA SPOLEČNÉHO?

Svižník, tesařík, hrobařík, nosatec, slunéčko -
 Bylina, babyka, kobyla, Přibyslav -
 Kuřátka, václavka, křemenáč, hřib -
 Smetana, Mysliveček, Janáček, Ryba, Dvořák -
 Studený, červený, krásný, mladý, žlutý -
 Rýže, pšenice, ječmen, oves -
 Mikulov, Valtice, Znojmo, Břeclav, Lednice -

2. KAŽDÁ ČINNOST MŮŽE MÍT DALŠÍ POKRAČOVÁNÍ NEBO SVŮJ DŮSLEDEK. PŘIŘAĎTE K SOBĚ TO, CO DÁVÁ NEJVĚTŠÍ SMYSL.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. ZÁVODIT | A) OHŘÁT SE |
| 2. STUDOVAT | B) NAPLNIT SI LEDNIČKU |
| 3. UKLÍZET | C) SKLIDIT ÚRODU |
| 4) SÁZET SEMÍNKA | D) SLOŽIT ZKOUŠKY |
| 5) NAKOUPIT POTRAVINY | E) MÍT ČISTO |
| 6) ZATOPIT SI | F) VYHRÁVAT |

3. SPOJTE JEDNOTLIVÉ VÝROBKY S MÍSTY, KDE SE VYRÁBĚJÍ.

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. SÝR | a) MOST |
| 2. PASTELKY | b) VAMBERK |
| 3. PIVO | c) PARDUBICE |
| 4. HNĚDÉ UHLÍ | d) VELKÉ LOSINY |
| 5. SIRKY | e) KARLOVY VARY |
| 6. PERNÍK | f) PLZEŇ |
| 7. PAPÍR | g) MLADÁ BOLESLAV |
| 8. KRAJKY | h) SUŠICE |
| 9. BECHEROVKA | i) ČESKÉ BUDĚJOVICE |
| 10. AUTA | j) ŽELETAVA |

4. PŘESMYČKY – ZE VŠECH PÍSMEN DANÉHO SLOVA VYTVOŘTE NOVÉ SLOVO.

Př. KORÁL – ROLÁK

- | | |
|-------|--------|
| BORKA | STOLEK |
| HAVÍŘ | TABÁK |
| KOTEL | TROSKA |
| LAMPA | VÁRKA |
| LIPKA | SAMO |

5. NAPIŠTE CO NEJVÍCE:

- A) míčových sportů
- B) druhů pečiva

6. Sourozenci si našetřili peníze. Honza zatím našetřil 550 korun a za vysvědčení dostal ještě 150 korun.

Amálka měla o 89 korun méně než Honza a Toník našetřil ještě o 35 korun více než Honza. Kolik mělo každé z dětí peněz a kolik měly děti dohromady?



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

1. brouci; vyjmenovaná slova po B; houby; hudební skladatelé; přídavná jména; obiloviny; města
2. 1F, 2D, 3E, 4C, 5B, 6A
3. 1j, 2i, 3f, 4a, 5h, 6c, 7d, 8b, 9e, 10g
4. Kobra, hříva, loket, palma, pilka, kostel, kabát, kostra, kráva, maso
5. Např. A – basketbal, fotbal, házená, tenis...; B – koláč, rohlík, chléb, houska...
6. Honza měl 700 Kč. Amálka měla 611 Kč. Toník 735 Kč. Dohromady měly 2 046 Kč.

Zima skončila a jaro je tu

Za **Mezi námi, o.p.s.** s radostí vzpomínáme na letošní zimní měsíce, které byly naplněny kreativitou, radostí a mezigeneračním propojením. Všechny aktivity probíhaly přímo v **Domově seniorů Háje**, kam pravidelně docházejí děti z **Mateřské školky Křejského**, žáci **Základní školy Campanus** a studentky **Střední školy Futurum**, aby společně se seniory tvořili, sdíleli zážitky a učili se nové dovednosti.

Celá zima byla plná smíchu a tvořivé energie. Společně s dětmi ze školky vytvářeli senioři nádherná zimní iglú a veselé masopustní klauny. Tyto společné projekty nejen rozzářily prostory domova,

ale také přinesly radost a úsměv na tváři každému účastníkovi. Žáci základní školy se spolu se seniory věnovali pečlivé práci při výrobě originálních zimních vloček. Každá vločka byla jedinečná a vytvořila nádhernou dekoraci, která naplnila domov atmosférou zimní pohody.

Projekt „**IT Zvesela**“, který jsme připravili v rámci **Mezi námi, o.p.s.** ve spolupráci s **Nadací PPF**, přinesl do programu moderní prvek propojení generací. Studentky Střední školy Futurum se zapojily do natáčení rozhovorů se seniory přímo v domově, kde si povídali o tom, co jim program přináší a co se během spolupráce naučily. Senioři při rozhovorech vyprávěli, co je studentky naučily v oblasti IT a technologií, a studentky zase sdílely, co se naučily od seniorů – nejen o technologiích, ale také o životních zkušenostech a trpělivosti. Projekt ukázal, že technologie může být zábavnou a smysluplnou cestou, jak podporovat vzájemné propojení, učení a porozumění mezi generacemi.

S příchodem jara se těšíme na další aktivity a nové projekty, kdy děti, žáci a studenti opět navštíví domov, aby společně se seniory tvořili a sdíleli radost z mezigeneračního setkávání. **Mezi námi, o.p.s.** věří, že pravidelné mezigenerační aktivity přinášejí smysluplné zážitky a radost všem zúčastněným a jsou inspirací pro vytváření komunit, kde se mladší a starší generace mohou vzájemně obohacovat.

Rádi bychom také poděkovali všem, kdo se těchto setkání účastní – dětem, žákům, studentkám i seniorům – za jejich nadšení, trpělivost a ochotu sdílet své zkušenosti. Velké díky patří i samotnému **Domovu seniorů Háje**, který umožňuje, aby tato setkání probíhala, poskytuje nejen prostor, ale také aktivní podporu a zapojení svého týmu, díky čemuž se mezigenerační spolupráce může rozvíjet.

Za **Mezi námi, o.p.s.**

Tereza Obadálková
koordinátorka programu „Povídej“



Školák Kája Mařík

ZDĚŇDA STŮNĚ

Po Vánocích uhodilo špatné počasí. Pršelo, lehaly mlhy, v městečku lidé stonali na chřipku. Koncem nezdravě teplého ledna rozstonala se Zdeňka Pánovic. Hajný Mařík přišel domů a pověděl: „Chudák, Zdenička! Kdož ví, jestli to vydrží, je taková slaboučká! Spálu má! Pánovic jsou tolik smutní. Už tu měla dva lékaře.“ Hajná si hned utírala oči cípkiem čisté zástěry: „Chudinka malá, je jako kvíteček útlá a něžná!“ Kája raději viděl, když se maminka zlobila, než když plakala. Ty její slzy pály ho v srděčku. Pohladil ji po ruce a řekl: „Nic neplačte, maminko! Raději něco dobrého připravte, já natrhám kytičky, sněženky jistě najdu ve stráni, a donesu jí to, chudince.“ „Co by tě to napadlo, Kájo,“ řekl tatínek, „spála je velice zlá, nakažlivá nemoc. Pán mi přísně nakázal, abych ani se vzkazem tě tam neposílal. Zdenička prý leží rozpálená a několikrát už na tebe volala.“ Kájovi zvlhlo v očkách. Byl sice přesvědčen, že holky všecky jsou hloupé, protože se bojí štovek a brouků, a vzpomněl si, jak tenkrát naložil brouky Zdeničce do klína a ona tolik křičela, až utekl, že potom milostpaní „pánová“ mu vyhubovala, proč Zdeňku děsí, ale ona se zas udobřila, a když k nim přišel, vždycky mu dala nějaký pamlssek.

„Je to sice jen holka,“ uvažoval v duchu, „ale teď chudinka stůně a volá ho.“ Kája si utřel slzičky. Co to řekl tatínek? Že je to nakažlivá nemoc. Láry-fáry! Pan řídící ve škole také povídal, aby nechodili nikam, kde je tahle nemoc, ale hlavní, aby se nebáli. Čím víc se kdo nákazy bojí, tím spíš se rozstůně. Kája se nic nebojí, a proto se mu nic stát nemůže.

A na Zdeňku se musí podívat. Vyběhl do vlhkého, ale teplého podvečera, jímž nezdravota zrovna čišela, a rovnou ke stráni. Studené, zimomřivé, a přece rozkošné sněženky hledal. Našel několik kvítků. Schoval je v sínce pod štoudev, do hrnečka s vodou je tam postavil, a když viděl, že tatínek je už zase v lese a maminka loupá brambory k večeři, otevřel zticha dveře do přístěnku a zase tak tiše zavřel za sebou. Z prádelníku vyndal svou zamilovanou krabici.

Otevřel ji, zadíval se láskyplně na její obsah. Vybere z toho něco nemocné Zdeničce. Jistě bude mít radost. Ale co? Toho kominíčka z čikulády? Toho má moc rád. Hvězdičku? Hříbečka? Muchomůrku? Nebo tu žabičku rosničku — také jistě z čikulády, ale

celou obalenou zeleným třpytným papírem? To všecko má tak rád. Což toho mikuláška? Nebo čertíka? Nebo tu taštičku, v níž třpytí se skoro jako dukáty? Hromádka věcí, jež odkládal stranou, protože je má tuze rád, rostla. Dobral do dna. Rozpačité se zadíval na hromádku. Vtom mu napadlo, že maminka říká: „Když chce člověk někomu udělat radost, nesmí mu dát to, co se mu už nelíbí. Takový dárek nestál by za nic.“ On chce udělat Zdeň radost. Rozhodl se rychle.

Vybral z hromádky kominíčka, žabku, taštičku, mikuláše s čertíkem, rozložil to po kapsičkách, tiše vyklouzl z přístěnku, sehnul se pod štoudev pro sněženky a vyběhl z hájovny.

Vzal to postranní stezkou a rozběhl se. Za chvíli byl u domu. Zná to tu dokonale. Musí vyčíhat chvíli, až nikdo nebude v pokoji, a vklouznout tam. Postavil se v dlouhé chodbě za skříň a čekal. Netrvalo ani čtvrt hodiny, otevřely se dveře a milostpaní „pánová“, celá uplakaná, vyšla odtamtud. „Spí,“ řekla tiše služce, která vycházela na dvůr. Kájovi zatlouklo prudce srdíčko jako zvoneček. Jako šipka byl u dveří pokoje, stiskl kliku a už byl uvnitř. V pokoji mdle svítila lampa. Po špičkách došel k bílé postýlce. Zdeňka nespala. Měla oči otevřené, a jak ho viděla, usmála se. Podal jí kytičku sněženek, kterou ona hned k rtíkům přitiskla, a na bílou peřinku kladl obsah svých kapsiček.

„To jsem ti přinesl, Zdeničko, a budu moc rád, až už zas budeš běhat. Už nikdá ti nebudu nosit brouky, aby ses nebála.“ Zdenička všecka oživila. Brala do ruček jeden kousek po druhém: Kája jí o každém něco pověděl, a ona pořád říkala: „Jsi hodný, Kájo, hodný. Podívej se, vezmi si tady ze stolku náky a koláčky! Jen maličký kousek jsem snědla! Nic mi nechutná, ale ty si vezmi!“ Kája dojedl náky z talířku, do kapsiček dal si pár koláčků a potom řekl: „Už musím jít. Tak s Pánem Bohem a brzo buď zdráva!“ Vyklouzl tak tiše, jak přišel, a zpáteční cestou si povídal: „Ubohá Zdeňka!

Už ani není taková, jako byla. Docela jinak vypadá. Ale snad se přece uzdraví. Přidám večer Otčenášek za její uzdravení.“

Tatínek se ještě z lesa nevrátil, ale maminku už

Pokračování na straně 14

slyšel volat: „Kájo, kde zas vězíš? Pospěš nosit vodu!“

O této návštěvě Kájově dozvěděli se v myslivně až za několik dní, když Zdeňka už zdravější ze zásuvky vylovila to, co jí Kája donesl, i ukázala zvedlá už kvítka sněženek. Paní zbledla jako plátno, pán chytl klobouk a letěl do hájovny. „Co je s Kájou?“ vykřikl mezi dveřmi poděšeně.

„Co by bylo, vzácný pane?“ řekl hajný. „Je ve škole!“ „A zdrav?“ „Jako buk!“ Pan lesní zhluboka oddechl. „Považte, lidičky, on byl navštívit Zdeňku a přinesl jí sněženky a nějaké čokoládové drobnosti. Vždyť se mohl nakazit. Paní lesní jen chvilku odešla z pokoje, a to tam přišel Kája. Dobré srdce má, ale strachu nám nahnal dost. Dobře to řekl ve škole, že má dva anděly strážné. Každé jiné dítě krutě by to odneslo. No, souček z dobrého pařízku. Zaplať Pán Bůh, že to takhle dopadlo. Až bude Zdeňka zdravá, pošlu pro něj. Budte s Bohem!“ Kája se vracel domů ze školy. Zpíval si naplno. Zdeničce je prý už skoro dobře, říkal včera tatínek. Pan řídící dnes řekl: „Kájo, mám z tebe radost!“ Pan farář mu dal obrázek, protože nejlépe uměl. Kája si sedl na pařez, opatrně rozevřel slabikář a nakoukl dovnitř. Blaženě se usmál.

Je tam obrázek, je! Anděl strážný je na něm namalován. Je celý bílý, jen křídla má jako pozlacená a jde za dvěma hošíky, kteří s taškami na zádech šli zasněženou krajinou. Jeho ruka byla natažena vpřed, to ukazovala, kudy mají jít, aby nezbloudili. Jeden ten chlapeček měl modrou bundičku, ale bez kapsiček, ten 35 druhý hnědou. A ten anděl strážný měl takové krásné oči, jaké Kája už někde viděl, ale nemůže si honem vzpomenout kde. Zavřel slabikář a přestal zpívat. „Kdo má takové oči?“ Zavýskl, čepici do výšky vyhodil: „Inu, maminka! Maminka má zrovna takové oči.“

Doběhl domů a volal už od pěšiny: „Maminko, maminko! Zrovna takové oči má jako vy!“ A sotva pozdravil, už povídal. Obrázek ukázal a maminku po ramenu pohladil. Asi víc přitiskl, protože maminka řekla: „Co to děláš, Kájo?“ „Chci vědět, jestli máte také křídla, maminko.“ Tatínek stál u kamen, nějak dlouho se rozkašlal a řekl: „To ani nechtěj, Kájo, to by nám potom maminka mohla odletět a takovou už bychom nenašli na celém světě.“ Ale Kája přece usínal v přesvědčení, že mamince asi brzy křídla narostou. Vždyť hladil cosi tvrdého pod jejími rameny. Ano, hladil lopatky pomalu vystupující lety a těžkou prací. Neboť jeho maminka byla dobrou kamarádkou s těžkou prací a už se trošičku v ramenu nalomovala.



Smyčcové vystoupení – dostalo se nám neobyčejného hudebního zážitku, kdy jsme strávili krásné dopoledne s naší stážistkou Kristýnou a jejím bratrem Ferdinandem, kteří nám zahráli, zazpívali a představili část



Hudební podvečer na A3 jednou za 3 týdny stále pokračují hudební podvečery na A3, které vždy strávíme v dobré společnosti našich dobrovolníků, kteří nám zahrají, zazpívají a my se dobře bavíme. Srdečně všechny zveme!



Petr Veleta – nadále pokračují pravidelné měsíční taneční dopoledne. Vždy se skvělou atmosférou!



Sportovní aktivity – Každé úterý a pátek odpoledne se společně scházíme u sportovních aktivit, na které vás srdečně zveme. Těšit se můžete na osvědčenou klasiku jako kuželky, petanque, lukostřelbu, šipky či metanou, ale i na nové hry, které stojí za vyzkoušení. Těšíme se na Vás!



Koncert Davide Mattioli – Navštívil nás také italský zpěvák, který rozproudil publikum a vytvořil nezapomenutelnou atmosféru plnou hudby, radosti a společného nadšení.



Společné procházky – při hezkém počasí chodíme na procházky do Milíčovského lesa nebo do parku. V případě zájmu se obraťte na aktivizačního pracovníka.



Vernisáž – 1. dubna se ve spolupráci s neziskovou organizací Freya konala vernisáž k výstavě fotografií Příběhy blízkosti, intimity a vztahů z prostředí domovů pro seniory a seniorky, která nese název „I v tomto věku si pusu dáme a taky se pohádáme.“ Vznikly krásné fotografie, na kterých jsou zachyceni i někteří naši klienti. Srdečně zveme do naší galerie!





Dne 15. dubna se u nás v domově konal již tradiční sportovní a osvětový den u příležitosti Světového dne Parkinsona, a to ve spolupráci se společností Parkinson-help. Pro tento den byl připraven bohatý doprovodný program, který byl rozdělen na dopolední a odpolední část.

V dopolední části si účastníci mohli vyzkoušet osm sportovních stanovišť, zúčastnit se společného kondičního cvičení pod vedením RHB a vyslechnout si přednášku o lázních Velichovky.

Odpolední program nabídl tři aktivity – aktivní relaxaci zaměřenou na uvolnění těla i mysli, logopedickou skupinu a tance v sedě pro osoby s Parkinsonovou nemocí, které vedl projekt Dance Well. Součástí dne byla také poradna Parkinson s paní Rezkovou, která k nám dochází pravidelně i mimo tuto akci.

Celkem se sportovních disciplín zúčastnilo 37 lidí. Účastníci si vyzkoušeli například střelbu z kuše, hod na krtka, skládání osobnosti, třídění podle kategorií, hod na jelena, barvohrátky, střelbu na branku hokejkou či ping pong. Nejlepší účastníci byli oceněni hodnotnými a praktickými dary.

Rádi bychom srdečně poděkovali všem, kteří se tohoto dne zúčastnili, všem návštěvníkům, kteří nás přišli podpořit, všem dobrovolníkům a všem, kteří se podíleli na jeho přípravě. Velmi si vážíme vaší energie, času i ochoty být součástí této krásné akce.

Zároveň nás těší a inspiruje, že se lidé s Parkinsonovou nemocí dokážou takto setkávat, aktivně se zapojovat do společných aktivit a navzájem se podporovat. Je obdivuhodné sledovat, s jakým odhodláním a chutí do života čelíte této nemoci a dokazujete, že i přes překážky je možné zůstat aktivní, pozitivní a plni energie.

Děkujeme vám a těšíme se zase příští rok!



Den PARKINSON 2026



Poklady staré Prahy



„Než jsem šla do důchodu, odložila jsem si knížky, které v něm budu číst, a zatím jsem se k beletrii nedostal,“ směje se Stanislava Micková, oblíbená průvodkyně pořadem pro seniory Nejkrásnější pražské vily, před jehož zahájením jsme se v domově v Hájích sešly. Hned ale dodává, že samozřejmě odbornou literaturu musí číst pořád.

Paní Micková vystudovala dějepis a literaturu, učila na základní škole, pak dlouho na gymnáziu. Tam nejspíš vznikly kořeny její pozdější průvodcovské činnosti. „Vedla jsem semináře, když jsme probírali třeba klasicistní architekturu, připravovala jsem si k tomu povídání. Také jsem studenty měla k tomu, aby si sami připravovali zajímavé trasy po Praze,“ říká žena, kterou až důchod nasměřoval k tomu dnešnímu povolání.

Jako mnoho jiných lidí si totiž říkala, co já budu v důchodu dělat? „Požádala jsem tehdejší Pražskou informační službu o licenci, měla jsem ji na Prahu, na Židovské město. Nakonec jsem se orientovala na meziválečnou architekturu, vilové čtvrti,“ vyznává se. Ostatně třeba dvojvila bratří Čapků, která vznikla v letech 1923–1924 podle plánů architekta Ladislava Machoně v takzvaném národním slohu, se na přednášce také objevila. Dům má dvě části: v jedné bydlel slavný spisovatel Karel Čapek se svou rodinou, v druhé jeho bratr Josef Čapek, významný moderní malíř, který zde měl i svůj ateliér. Dvojvila má společnou zahradu, jejíž podobu navrhl architekt Karel Dudych. Stavba je charakteristická jednoduchým pevným objemem s valbovou střechou a úzkými vikýři. V přednášce nechyběla, ale ani třeba umělá jeskyně v Gröbovce. To byla podle průvodkyně ve své době velká móda

„Dnes pro svoje vycházky Prahou vypisují témata, hlásí se tak na ně lidé, které se o danou problematiku zajímají, jsou už připravení. Je to něco jiného, než když provádíte turisty z ciziny, kteří o naší metropoli nevědí vůbec nic,“ vysvětluje průvodkyně s tím, že v době koronavirové pandemie začala spolupracovat s domovy důchodců, včetně DS Háje. „Moje přednáška trvá nejdéle hodinu, hodně používám obrázky, musím klienty zaujmout, ale i pobavit,“ uzavírá Stanislava Micková. A to se jí opravdu povedlo.

Jana Hanušková

*Foto Čapkův dům (nahore)
Mezi nekrásnější pražské vily patří určitě i ta, kterou si postavili bratři Čapkové.*

*Foto paní Micková (dole)
Povídání o Praze, které připravuje Stanislava Micková, se vždy setkává s velkým zájmem.*



INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **6. 5. a 20. 5.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve **středu 6. 5. 2026**
od **10:00**
v sále.

DEN MATEK

V neděli 10. května oslavíme Den Matek. Přejeme proto všem maminkám pevné zdraví, hodně štěstí a mnoho krásných chvil s vašimi blízkými. Děkujeme za vaši lásku a péči. Vše nejlepší k vašemu svátku!



SETKÁNÍ SE ZVÍŘATY

V teplejších měsících se opět každý měsíc budeme mít možnost setkat se zvířaty v zahradě. Začneme tento měsíc 20. dubna.

PROCHÁZKY DO MILÍČOVSKÉHO LESA

S teplejším počasím jsme již zahájili společné procházky do Milíčovského lesa, kam budeme vyrážet (s ohledem na počasí) každé pondělí ve 13 hodin od vrátnice. Pokud potřebujete doprovod, nejdříve se, prosím, domluvíte s aktivizačním



Květen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Zaměřte se během června na kvalitní pitný režim a dostatek spánku. Tělo se vám odmění a budete se cítit lépe.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Vaše komunikační schopnosti vám dovolují vybruslit z každé situace. Jste vyhledávanými a oblíbenými společníky.



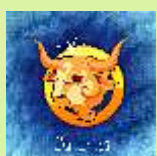
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Červen je pro vás ryby ideálním měsícem trochu zvolnit a dopřát si relax a odpočinek někde v zeleni a klidu.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Neřešte malichernosti a věnujte se sami sobě. Třeba desková hra s přáteli vám určitě zvedne náladu.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Zajímavou knížku by vám mohl doporučit třeba kamarád, či přítel. Pokud ne, sahněte po dobrém čtivu vy sami.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

První letní měsíc vám rozhodně udělá dobře, klábosení s přáteli, či dobrá káva jsou výborným červnovým programem.



Rak - 22. 6. – 22. 7.

Protáhnout se po ránu, či udělat jen tak pár cviků třeba na židli vám rozhodně neuškodí a naopak povzbudí lymfatický systém.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Zaběhlý režim přináší jistotu, ale i stagnaci. Energie vázne tam, kde chybí impulz. Oživte běžný den zajímavostí.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Myšlenky i povinnosti vytvářejí pocit přetížení. Snaha zvládnout všechno vás oslabuje. Stanovte si priority.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Bez otevřenosti se nikam neposunete. Něco důležitého zůstává nevyřešené a začíná to vytvářet napětí. Řekněte to přímo.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Vaše schopnosti se dostávají do centra pozornosti. Může to být výzva, ale i šance. Buďte autentičtí a sami sebou.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Motivace roste a otevírá prostor pro změnu. Je ideální čas začít něco nového. Nezůstávejte jen u plánů. Chtějte více.