

CHVILKY Z VYCHODILKY

DOMOV PRO SENIORY VYCHODILOVA,

příspěvková organizace,

Vychodilova 3077/20, 616 00 Brno, IČO 70887276

Zápis v Obch. Rejstříku u Krajského soudu v Brně,

oddíl Pr, vložka č. 23

EDITORIAL

S příchodem jara a blížících se Velikonoc vám představuji nové číslo občasníku „Chvilky z Vychodilky“.

Ze čtyř ročních období mám jaro nejraději. Už není chladno a do stínu před sluníčkem se schovávat ještě nemusíme. Spíš naopak. Vychutnáváme si všechny paprsky slunečního svitu. Tráva i stromy se začínají zelenat, všechno kolem rozkvétá a lidé se zbavují svých depresí ze sychravého počasí. Vše se zkrátka probouzí ze zimního spánku zase zpět k životu. Jak příroda čerpá svoje živiny z vody a sluníčka, tak i my potřebujeme načerpat energii a sílu. Proto se s vámi Jana Koukalová podělila o své bylinkové zkušenosti.

Na jednom z oddělení dochází k výměně dveří. Proč se tak děje a zda nás čekají další změny, se dozvíte v rozhovoru s ředitelem našeho domova PhDr. Petrem Němcem, CSc.

Co jsou Velikonoce a proč je slavíme? Jak probíhá Svatý týden? A co toto období nejvíce symbolizuje? Věřím, že v aktuálním vydání naleznete na tyto otázky odpovědi.

Pěkné čtení a příjemné jarní chvilky

Petr Kubeš

šéfredaktor

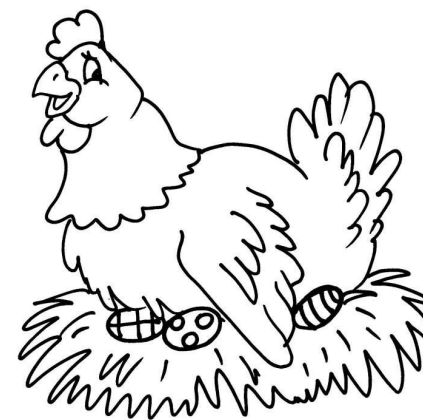
VELIKONOCE

Velikonoce patří mezi nejoblíbenější svátky ve velké části světa. Jsou to svátky jara, které oslavují probouzení přírody, její plodnost, naději a lásku. Zvyky a tradice dřív probíhaly během velikonočního období, které trvalo šest neděl. Jejich úkolem bylo zbavit se všeho starého, očistit domácnost i tělo od chorob a připravit se na znovuzrození přírody.

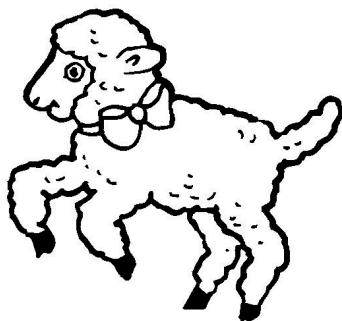
Velikonoce jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem. Oslavuje se zmrtnýchvstání Ježíše Krista. Velikonoce jsou svátkem pohyblivým, který připadá každý rok na jiné datum – na neděli následující po prvním jarním úplňku.

Svatý týden, který připomíná vjezd Ježíše do Jeruzaléma, začíná Květnou nedělí. Květná neděle letos připadá na 9. dubna. Tradičním křesťanským zvykem je v tento den svěcení kočiček. Následuje Modré pondělí – v kostelech se vyvěšují modré látky. Na Šedivé úterý hospodyňky vymetají pavučiny a uklízí. Komíny se vymetají na Škaredou „černou“ středu. V tento den zradil Jidáš Ježíše. Říká se, že kdo se v tento den mračí, bude se mračit každou další středu po celý rok. Na Zelený čtvrtek se jí zelená jídla jako je špenát, kopřivy, řeřicha a podobně. V současné době se v tento den pije zelené pivo. Tato tradice pochází z Brna a drží se od roku 2006. Ve čtvrtek zvony „odlétají do Říma“ a vesnice obchází až do soboty „klapači“ či „hrkači“. Velký pátek je dnem smutku, protože Ježíš byl vyslýchán,

odsouzen a ukřižován. Podle starobylých pověr se v tento den otvírala země s poklady, proto se nesmělo orat a kopat na poli. Bílá sobota je den, kdy byl Ježíš uložen do hrobu. Doma se bílilo, vařily se a pekly obřadní pokrmy, mazance a beránci, muži pletli pomlázky a zdobila se vajíčka. Velikonoční neděle nebo-li Boží hod velikonoční je největším svátkem celého liturgického roku. Jedly se pokrmy posvěcené v kostele a každý, kdo do domácnosti přišel, byl takovým jídlem obdarován. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: „Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný.“



Mezi velikonoční symboly patří beránek. V křesťanství je beránek jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa. Kříž je nejdůležitějším z křesťanských



symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Tento trest patřil k nejvíce krutým a ponižujícím. Bohoslužba velikonoční vigilie začíná zapálením velikonočního ohně, který symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí. Od tohoto ohně se pak zapaluje velikonoční svíce (paškál). Ta je v mnoha kulturách chápána jako znamení života. Dalším z velikonočních symbolů je vajíčko, symbol nového života, neboť samo zárodek života



obsahuje. Kočičky symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Křen symbolizuje hřebík či hořkost utrpení Krista. Zvyk pojídat křen o Velikonocích se udržuje především v Polsku, Rakousku a Slovinsku. Mléko s medem symbolizuje dvojedinost Krista.

ROZHOVOR S ŘEDITELM NAŠEHO DOMOVA

PhDr. Petrem Němcem, CSc.

Jak dlouho jste ředitelem domova pro seniory Vychodilova?

Ředitelem jsem od 1.1.2002, tehdy to byl ještě Domov penzion pro důchodce Vychodilova.

Jaká je kapacita domova? Kolik bytů se na odděleních nachází?

Organizace se stará o obyvatele ve dvou budovách. V DS Vychodilova je to 81 obyvatel a v DS Tábor 62.

Co podle Vás láká seniory a jejich rodiny podat si žádost právě tady, v Domově pro seniory Vychodilova?

Domov má tradičně velmi dobrou pověst a v rámci Brna je považován za jeden z nejlepších. Podílí se na tom jistě kvalitní práce všech zaměstnanců a také relativně vysoká míra soukromí, kterou náš domov poskytuje ještě z doby penzionu.

Z jakého důvodu dochází k výměně dveří na oddělení B?

Je to požadavek vzešlý z kontroly hasičů. Jeho splnění je podmínkou pro další setrvání nepohyblivých obyvatel v domově.

Můžete prozradit, zda nás v domově čekají další změny nebo úpravy?

Jaké změny nebo úpravy to budou?

Nepochybně budou průběžně prováděny opravy technického zázemí budovy, v létě se např. bude měnit výměník tepla zajišťující vytápění, abychom předešli jeho havárii v topném období. Největší změnou ale bude celkové zateplení budovy, pokud se podaří sehnat peníze na tento projekt. Momentálně se zpracovává technická dokumentace, a když vše dobře dopadne mohli bychom se dočkat zateplení a nové fasády do dvou let.

DS Vychodilova spolupracuje s organizací ADRA. Co je to za organizaci? Pokud bude mít náš klient zájem využívat služeb této organizace, na koho se má obrátit?

ADRA pro nás zajišťuje získávání dobrovolníků. Pokud by měl někdo zájem se s dobrovolníky setkávat, může se obrátit na Mgr. Kotalovou, která jejich práci koordinuje. Vše ale závisí na počtu dobrovolníků, které se podaří pro spolupráci získat.

Proč došlo ke zdražení celodenní stravy o 12 korun?

Několik let jsme se snažili s cenou nehýbat, ale ceny potravin neustále rostly, zvýšení se projevilo i na začátku roku 2017 a museli jsme na ně reagovat. Dostali jsme se tak na průměrnou úroveň v brněnských domovech. Připomínám, že horní hranice úhrady za stravu je momentálně vyhláškou stanovena na 170 Kč za celodenní stravu

na den, takže zůstáváme znatelně pod ní, i když některá zařízení tuto částku účtují již delší dobu.

Centrum denních služeb není od 1.1. 2017 v provozu, protože se tak rozhodli zastupitelé Jihomoravského kraje. Mohou přesto senioři, kteří nechtějí být sami doma, navštívit náš domov, dát si na recepci kávu a zúčastnit se nějakého aktivizačního programu, který je pod vedením našich ergoterapeutek?

Nejedná se o rozhodnutí zastupitelů Jihomoravského kraje, ale nastavení platné legislativy, která pouhé zajištění oběda nepovažuje za sociální službu. Celkem logicky se domnívá, že tuto službu by měly zajišťovat subjekty zabývající se stravováním. Provoz domova je přizpůsoben potřebám jeho obyvatel a nepočítá s poskytováním těchto služeb širší veřejnosti. V rámci návštěv samozřejmě mohou přátelé našich obyvatel domov navštívit a zúčastnit se např. nějaké společenské akce.

S čím jste zde spokojený, a co byste naopak změnil v chodu domova?

Máme dobrý kolektiv zaměstnanců, kterým práce není lhostejná a dovedou leccos udělat i nad rámec svých povinností. Velmi si všech za to vážím. Život nám všem velmi ztěžuje přebujelá administrativa zabírající spoustu času, který bychom mohli mnohem účelněji využít ve prospěch našich klientů. Boj proti ní je ale zatím bohužel bojem s větrnými mlýny.

Jaká je konkurence mezi domovy pro seniory v Brně? Jaký máte názor na soukromá zařízení?

Vzhledem k velkému počtu neuspokojených žadatelů prakticky žádný konkurenční boj neprobíhá a v rámci Brna i celého kraje s ostatními domovy velmi úzce spolupracujeme a pomáháme si navzájem. Dalo by se říci, že jsme v přátelských vztazích a to i s oficiálními nestátními zařízeními.

S touto organizací máte spoustu práce. Zůstává vám čas na nějaké koníčky?

Mám zásadu, že je potřeba si volný čas uhájit a nenechat se zahltit prací, i když během týdne se to daří čím dál méně.

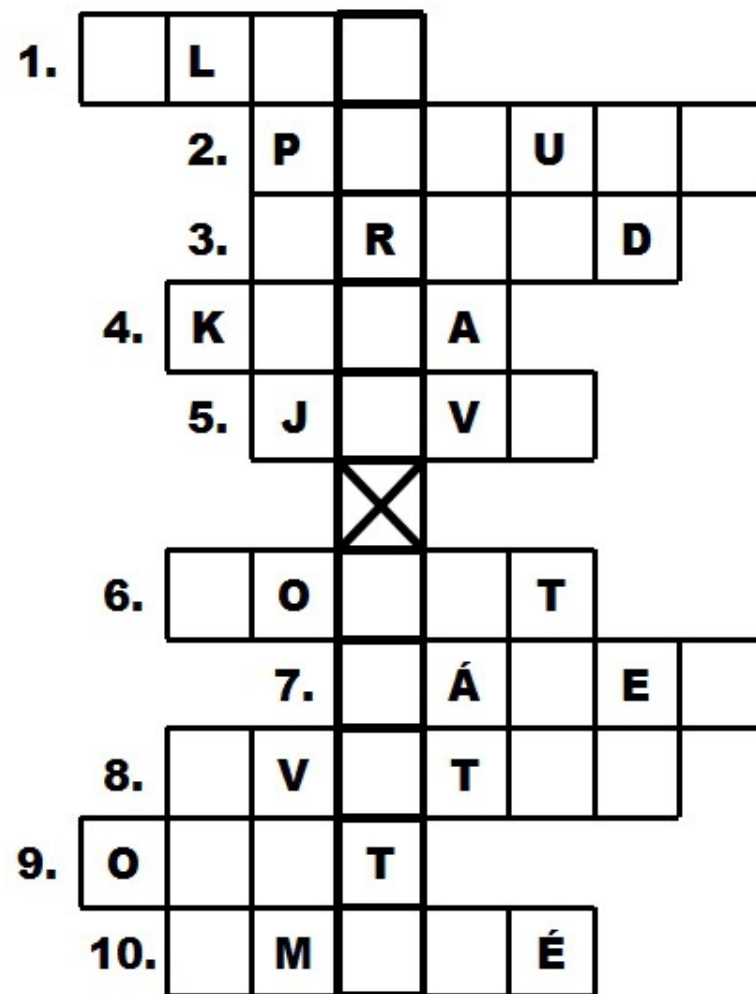
Co rád děláte ve volném čase?

Rád aktivně odpočívám na chalupě, kde je stále co dělat. Jezdím na kole, lyžuji, baví mě cestování a turistika. Při všech těchto aktivitách také fotografuji. Mám také rád dobré divadlo a film.

Mnohokrát děkujeme panu řediteli za vstřícnost a čas, věnovaný tomuto rozhovoru.

KŘÍŽOVKA

vytvořila: Simona Kadavá



1. Omastek 2. Náhrada vlasů 3. Silný tok vody 4. Biografy 5. Vrba
6. Část ruky 7. Slabý větrík 8. Jarní měsíc 9. Kyselé ochucovadlo
10. Čisté

NĚCO MÁLO PRO ZDRAVÍ

autorka článku: Jana Koukalová

Cítíte se po zimě jako by Vám spadl řemen? Bez energie? Nechce se Vám nic dělat? Třeba společně ten řemen a energii nahodíme. Kdo může, měl by vyrazit do přírody. Je známo, že stromy nám pomáhají dodat energii. V jejich blízkosti z vás jakoby spadnou všechny starosti a chmury. Kdo tuto možnost nemá, může si zajít do obchůdku s bylinkami nebo alespoň do lékárny.

Na prvním místě jsou pro mě sušené bobulky Schizandry čínské. Tyto bobulky se vyznačují silným stimulačním a detoxikačním účinkem. Kdo se nebojí hořké chuti nebo chce rychlejší nástup povzbuzujícího účinku, by měl 10 bobulek pořádně rozkousat a zapít nejlépe vodou. Účinek rozkousaných bobulek dodává energii do půl hodiny a může trvat i šest hodin! Doporučuji tuto dávku dvakrát denně. Pokud nemáte v oblibě hořkou chuť, můžete si z bobulek udělat čaj. Čaj doporučuji pít 3 krát denně. Účinek popíjení čaje je však slabší jak rozkousání Schizandry. Bohužel lidé, kteří pijí kávu v nadměrném množství, pravděpodobně tento účinek nepocítí. Látky ze Schizandry a kofein se navzájem kříží. Pokud vydržíte užívat tyto bobulky delší dobu, prospěje to vašemu organismu. Normalizuje jaterní funkce, povzbuzuje funkci žlučníku a posiluje trávení.

Po zimě, kdy mnozí užívali různé léky, nám přijdou k duhu obyčejné bylinky - kopřiva a zlatobýl. Obě čistí močové cesty a ledviny.

Kopřiva nám kromě toho dodá důležité minerály, například chlorofyl nebo křemík. Zlatobýl mimo to, že pomáhá při urologických zánětech, je uznávaný i v léčbě kožních problémů. Jeho vynikající vlastností je, že uvolňuje ledviny sevřené strachem. Je známo, že při strachu a při dlouhodobých obavách mohou mít lidé narušenou funkci ledvin. Zlatobýl můžeme pít až dva měsíce. Neuškodí. Ba naopak!

Pokud při trhání kopřivy v čistém prostředí narazíte na pár mladých lístků pampelišky, natrhejte si je. Doma si z nich můžete udělat výborný salát! Nemusíte se obávat hořké chuti. Mladé lístky hořkost nemají nebo jsou nahořklé málo. Můžete si je připravit jak klasický hlávkový salát nebo přidejte bílý jogurt, citron a špetku cukru a uvidíte, jak vás tato obyčejná věc okouzlí jednoduchostí. Listy pampelišky přidávám tam, kam dávám zelené koření jako je např. na petržele, která se přidává do karbenátků, uvařených brambor nebo do polévek.

Na závěr taková moudrost:

***Kdo si neumí udělat čas na své zdraví,
bude si muset udělat čas na své nemoci.***