

DRACHTINKA

Časopis Domova seniorů Drachtinka



15. výročí DsD

Ročník 14

1/2023

www.drachtinka.cz

Obsah:

Úvodník paní ředitelky	1-2
DsD slaví 15 let	3-5
Pěvecký sbor DsD	6
CDS Motýl	7
Rozhovor p. Krejčí	8
Rozhovor p. Laušman	9
Rozhovor p. Koubová	10
Statistické údaje	11-13
Přání přímá péče	14
Rozhovor Šárka Bártová	15
Rozhovor Lukáš Cach	16
Rozhovor Lenka Dopitová	17
DZR v Domově	18-21
Nová knihovna v DsD	22
Přání k MDŽ	23
Historie MDŽ p. Koten	24-27
Vystoupení dětí Holetín	28



Vydává:

Domov seniorů Drachtinka

Adresa redakce:

Domov seniorů Drachtinka
Erbenova 1631
539 01 Hlinsko

Email:

janka.koten@drachtinka.cz

Šéfredaktor:

Bc. Miroslava Kábelová

Zástupce šéfredaktora:

Bc. Marie Rosická DiS.

Tisk:

DsD vlastními prostředky

Vychází:

Čtyřikrát do roka

Autor fotky na obálce:

p. Radek Pavlík

Reprodukční grafik:

Janka Koten

Vydavatel si vyhrazuje právo příspěvky vrátit, případně upravovat tak, aby odpovídaly charakteru časopisu DsD.

Fotografie, které nejsou označeny jménem autora, jsou pro časopis poskytnuty autory, kteří pracují v DsD, nebo jsou získány z volně dostupných zdrojů i z internetových stránek.



Úvodník paní ředitelky

Drachtinka pomáhá již 15 let

7. ledna 2023 tomu bylo 15 let, kdy Domov seniorů Drachtinka slavnostně zahájil poskytování pobytové sociální služby v Hlinsku. Před 15 lety, dne 8. ledna 2008 nastoupila do Domova první klientka paní Anděla Pravdová. Paní Pravdová byla člověkem, který dělal čest svému jménu. Domov den po dni postupně plnil svou kapacitu 87 klientů a zároveň se zvyšujícím se počtem klientů přijímal další zaměstnance.

Před 15 lety domovy pro seniory provozovaly svoje služby za poněkud jiných podmínek. Domovy přijímaly klienty, kteří netrpěli tak vysokou potřebou pomoci druhé osoby, a tak i život v těchto zařízeních pro seniory byl jiný. Pořádaly se výlety, vycházky, společenské akce. Vývoj sociálních služeb se za 15 let posunul směrem, kdy je každý poskytovatel pobytových služeb nucen přijímat do své péče pouze klienty, kteří jsou závislí na podpoře, pomoci a péči druhé osoby. Proto i život v domovech pro seniory je dnes jiný a hlavním cílem naší služby je udržet stávající schopnosti klienta a podporovat tak kvalitu jeho života.

Nyní něco k historii naší Drachtinky. Kvalitu služby, dobré jméno Drachtinky, nastavení veškerých procesů a její směr udával od samého počátku, až do července 2015 pan ředitel Marek Bíško, který se také zasloužil o vybudování Víceúčelového parku Drachtinka. Park byl budován nejen pro trávení volného času obyvatel Domova seniorů Drachtinka, ale zároveň se záměrem mezigeneračního propojování a k tomuto účelu slouží dodnes. V srpnu 2015 převzal vedení nad Domovem pan ředitel Karel Hudec, který na své krátké působení v Drachtince rád vzpomíná a rád se do Domova vrací. Od října 2015 do srpna roku 2020 byl Domov svěřen do rukou paní ředitelky Evy Kunátové Holečkové. Paní ředitelka se postarala, mimo jiné, o útulnost Domova, vybudování kaple a zastřešení hlavního vchodu do Domova. Každý z bývalých ředitelů věnoval Domovu kousek sebe a za to jim patří velký dík. Domov seniorů Drachtinka poskytuje podporu, pomoc a péči lidem seniorského věku, kterým jejich zdravotní stav nedovoluje nadále žít v jejich domovech. Do ledna 2023 se Domov postaral o 507 klientů. Věkový průměr klientů k lednu 2023 je 84 let. Domov se pyšní věkem nejstarší klientky, která v roce 2022 oslavila 99. narozeniny a dále poskytuje svoje služby 17 klientům, jejichž věk je nad 91 let.





Zaměstnanci Domova se setkávají s různými osudy svých klientů. Životní příběhy klientů ovlivňují jejich práci, která bývá náročná po stránce fyzické i psychické. Za profesionálně odváděnou práci patří všem zaměstnancům, současným i bývalým, úcta a dík.

15 let fungování Drachtinky si jistě zaslouží náležitě oslavit. Sérii oslav, kterou vedení Domova k 15. výročí činnosti připravilo, zahájila malá oslava věnovaná zaměstnancům Domova a představitelům vedení města Hlinska, zřizovatele Domova seniorů Drachtinka. Setkání proběhlo 20. ledna 2023 ve společenském sále Domova. Slova díky patřila zaměstnancům za jejich náročnou práci a vedení města za spolupráci. Pro přítomné byl připraven raut a ochutnávka vín z Vinařství Šoman z Dolních Dunajovic.

Druhá část oslav 15. výročí Drachtinky bude pokračovat 16. března 2023 Společenským plesem, který zaměstnanci Domova uspořádají pro klienty Drachtinky. Oslavy 15. výročí budou zakončeny zahradní slavností. Slavnost je plánována na 1. červen 2023. Příprava slavnosti je zaměřena pro všechny lidi dobré vůle, které s námi chtějí sdílet radost a možná si tak i uvědomit důležitost přítomnosti Drachtinky v Hlinsku. Mohou přijít děti, dospěláci, přátelé, příznivci Drachtinky, školy a firmy, které Drachtinku podporují nebo s ní spolupracují.

Všem přeji krásné a prosluněné jarní dny naplněné nadějí.

Bc. Miroslava Kábelová
ředitelka Domova seniorů Drachtinka





Domov pro seniory Drachtinka slaví

Město Hlinsko má již 15 let vlastní pobytovou sociální službu - Domov pro seniory Drachtinka. Její zaměstnanci se každodenní činností věnují pomoci starým lidem. Proto první z oslav patřila právě setkání zaměstnanců Drachtinky se zástupci města, které je zřizovatelem Domova. Úvodní slovo měla paní ředitelka Miroslava Kábelová, která přivítala zástupce města v čele s panem starostou Miroslavem Krčilem, panem místostarostou Radkem Nevolem a panem místostarostou Petrem Svobodou. Dále přivítala bývalého ředitele Domova pana Karla Hudce, naše duchovní a také dobrovolníky.



Následovalo slovo pana starosty, který všem poděkoval za jejich práci a výstižně podotkl, že Domov ve svých 15 letech prochází pubertou, se všemi těžkostmi které k ní patří. Paní ředitelka seznámila přítomné se stručnou historií Domova, poděkovala všem zaměstnancům za jejich obětavou práci a ocenila květinou nebo vínem všechny zaměstnance, kteří jsou v Domově od samého začátku. Za úsek ekonomický—Jana Vincenci, za úsek provoznětechnický—Pavel Svoboda, Dana Tlapáková, Lenka Marková, Vlasta Hyršová, za úsek stravování—Tomáš Bíško, Lukáš Cach, za úsek přímé péče—Šárka Bártová, Šárka Kvapilová, Jitka Picková, za úsek aktivizace—Lenka Dopitová, Renata Daňková, Jana Malá.

Paní ředitelka také poděkovala redaktorce Janě Malé za krásnou práci na třinácti ročnících časopisu Drachtinka.





Po oficiální části vystoupili žáci ze ZUŠ v Hlinsku s hudební vložkou.



Následovala ochutnávka vín z vinařství pana Šomana z Dolních Dunajovic, kterou zprostředkoval pan Zdeněk Beránek a poté už byl prostor pro volnou zábavu.





Oslavu provázela příjemná atmosféra. Hosté si pochutnávali na výborném pohoštění a ochutnávali dobrá vína. Společně shlédli obrázkovou prezentaci k 15. výročí DsD Drachtinka a tak si připoměli historii budování Domova.



O výborný raut se postarali naši kuchaři. Děkujeme!





Nedílnou součástí historie našeho Domova je také náš pěvecký sbor Drachtinka

Vznikl v roce 2011 z nápadu a nadšení tehdejší dobrovolnice Milušky Štikové. Jako dirigenta a hudebního poradce si vzala k ruce našeho tehdejšího klienta pana učitele Vobejdu. Na varhany je začal doprovázet pan učitel Světlík, který byl v Hlinsku známý jako houslista.

Sbor složený z obyvatel Domova a přátel z venku začal zpívat s počtem asi šesti členů. Mezi zakládajícími členy byla paní Koubová, která jediná s námi zpívá dodnes. Z venku s námi od počátku zpívají paní Češíková a Matějíčková (posléze pan Mašata), kterým také děkujeme.

Sbor začal postupně přibírat další členy a pečlivě nacvičovat nové písně. Od podzimu 2012 začala sbor doprovázet, tehdy jako dobrovolnice, Alena Peškeová, která se také nadchla, oprášila základy svého hraní z dětství, začala trénovat a sama aranžovat písničky.

První vystoupení pro publikum se uskutečnilo na Vánoce 2012 pro dobrovolníky. Postupně začal sbor účinkovat i na dalších akcích DsD. A nejen na nich.

Kupříkladu již třikrát měl sbor Drachtinka možnost zahájit Adámkovy folklorní slavnosti. Loňský podzim se ke Dni otevřených dveří uskutečnilo již 30. vystoupení.

Náš sbor má za těch 11 let velmi široký repertoár. Zpíváme nejen lidové písně, ale vzhledem k tomu, že se nám průběžně mění zpěváci, rádi se vracíme k našim ověřeným písničkám.



V současné době se na zkouškách schází i kolem 30 lidí, které zpívat baví a dělá jim to potěšení, nebo si jdou písně jenom poslechnout. Jak již bylo mnohokrát řečeno, zpíváme pro radost, velmi naše zpěváky v tomto úctyhodném věku obdivujeme a moc jim děkujeme.

Co se týče nástrojového vybavení, od začátku Domova využíváme k doprovodu klávesy Yamaha a dále zapůjčené pianino, které je v sále. Chceme také moc poděkovat Ježíškovým vnoučatům, díky kterým jsme získali nepostradatelný vozík pod klávesy a další nástroje, jako metalofon (zvonkohru) a bubínek. Dále foukací harmoniku pro našeho člena sboru pana Pátka. Do budoucna se těšíme na zpívání s digitálním pianem Yamaha, které bylo Domovem zakoupeno koncem roku, za to také moc děkujeme!

Na setkání s vámi se těší Alena Peškeová a Miluška Štiková



Zprávičky z CDS Motýl

V únoru jsme si připomínali zvyky a tradice spojené s masopustem. V CDS jsme usmažili zlatavé koblížky a šli podpořit žáky základních škol v Hlinsku v masopustním průvodu.

V březnu do CDS Motýl přijal pozvání pan Emil Demeter se svým inspirativním příběhem. Na začátku svého života neměl na růžích ustláno, do života mu vstoupila nemoc a s ní spojená omezení a komplikace v pohybu, vzdělání a společenském životě. Přes toto všechno vystudoval střední školu s maturitou, hraje závodně bocci, hledá životní partnerku a pomáhá rodinné firmě v rozvoji. Má mnoho přátel a obdivu za životní optimismus, který naplno rozdává po boku se svojí maminkou Jitkou.



Keramika se stala za posledních několik měsíců oblíbenou činností, za poslední měsíce se klientům centra podařilo vyrobit vánoční dekorativní předměty a nyní již se v keramické peci pečou výrobky s jarní tematikou.

V městském muzeu a galerii klienti centra shlédli celou škálu především dřevěných hraček z dob minulých. Vzpomenete na dřevěný nábytek pro panenky, loutky, houpacího koně, pokladnu nebo vojáčky? Unikát, který se připravoval několik let nadchl nejen je ale i pracovníky.

Začátkem března klienti CDS Motýl za pilné přípravy choreografie paní Simony Peškové začali s nácvikem vystoupení na Moravský večer v Trhové Kamenici, které se bude konat již v květnu.

Paní Erika Šafránková nás obohatila poutavou přednáškou o bylinných silicích, kdy jsme mohli přivonět k více než 45 bylinným silicím a poslechnout si přednášku o jejich léčivých účincích.



Rádi jsme přivítali žáky základní školy v Holetíně s jejich vystoupením. Škola s menším počtem žáků, dynamickým vystoupením a zvědavými dětmi na krátký čas centrum opravdu zaplnila.

Přelom roku byl pro některé z nás plný očekávání nebo předsevzetí, my máme jedno veliké, a to, poskytovat službu našemu CDS Motýl s takovým nasazením a radostí jako dosud. Protože moci dávat je dar a setkání lidí nejsou všední samozřejmostí.



Rozhovor s panem Krejčím

Vzpomínáte si na váš nástup do Domova?

Do Domova jsem nastoupil dne 18. 01. 2008. Začátky pro mě nebyly lehké. První dny jsem se cítil blbě, než jsem si zvykl, že jsem tady.

Jaké byly první roky v Domově, vzpomínáte na své spolubydlící?

Můj nejbližší kamarád byl pan Dymák. Bydleli jsme spolu na pokoji č. 355. S ním jsem si dobře rozuměl. Pak jsem bydlel s panem Potůčkem a s Lečkem, který byl bez nohy. Jenomže on chrápal, což mi vadilo, tak jsem dostal jednolůžkový pokoj, kde bydlím dodnes. Je to lepší být sám na pokoji, jak se říká: „Sám sobě pánem.“

Vzpomínáte na někoho z personálu, kdo vám byl sympatický?

Samozřejmě. Byla to pečovatelka Radka Vránová, která byla velmi sympatická. Rád jsem jí vídával.

Pane Krejčí, je něco, co se v Domově za 15 let změnilo?

Co je důležité, je tu pořád příjemný, ochotný personál, milé pečovatelky, akorát kvalita vaření byla lepší dřív. Změnily se zahrady, byl jsem u toho, když se otvíraly ty první. Se zájmem jsem sledoval budování zahrad. Pamatuji na ty kopy navozeného šterku, zámkové dlažby, stavebního materiálu.

Co děláte p. Krejčí ve svém volném čase?

V létě si rád vyjedu do zahrad, jsou hezké. Rád čtu knížky, které mám v knihovně nad postelí. No a také sleduji televizi, když je tam „Komisař Rex.“



Jaké jídlo máte nejraději p. Krejčí?

Halušky s bryndzou! Víte, moje manželka byla Slovenka a pocházela od Jablonice u Trnavy. Jezdívali jsme často dálkovým autobusem na Slovensko do Čachtic, kde jsme měli barák.



Rozhor vedla a zapsala Janka ♥ Koteň



Rozhovor s panem Laušmanem

Vzpomínáte si na váš nástup do Domova a na první roky?

Do Domova jsem nastoupil 11. ledna 2008 a vůbec se mi sem nechtělo jít. Těžko jsem si zvykal první dny na nový domov a prostředí. Od začátku jsem bydlel na jednolůžkovém pokoji, ale na jiném patře. Teď jsem již několik roků v prvním patře a je mi tady dobře. Na pokoji mám mnoho obrazů, které mi připomínají domácí prostředí.

Pane Laušmane, je něco, co se v Domově za 15 let změnilo?

Ano. Vybudovaly se v Domově krásné nové zahrady. V prvním patře máme teď novou knihovnu, která se mi velmi líbí.

Máte na někoho vzpomínku, kdo už v Domově nebydlí?

Rád si vzpomínám na pana Krále, s kterým jsme hrávali šachy.

Co děláte rád, pane Laušmane, ve svém volném čase?

Ve svém volném čase nejraději odpočívám, už jsem se v životě dost nadělal. Také rád sleduji v televizi různé seriály.

Slyšela jsem, že umíte hrát na klavír?

Ano. Hrával jsem na klavír v Domově různé písničky a snad bych ještě něco uměl zahrát.

Vzpomínáte na někoho z personálu, kdo vám byl nebo je sympatický?

S Helenkou z péče si rozumím nejlépe. Má smysl pro humor, který mám rád, vždy mě něčím pobaví.

Jaké jídlo máte nejraději, pane Laušmane?

Nejraději mám šišky s mákem a tady je vaří dobře. Rád si na nich pochutnám. K snídani mám nejraději míchaná vajíčka a někdy odpoledne si kupuji v kavárně rybičky, které mám také velmi rád. Jsem spokojený s jídlem v Domově, vaří zde pořád dobře.



Rozhovor vedla a zapsala Janka ♥ Koten



Rozhovor s paní Koubovou

Vzpomínáte si na váš nástup do DsD Drachtinka?

Nastupovala jsem mezi prvními v lednu 2008. Hrozně jsem brečela, že nastupuji do starobince. Začátky byly pro mě nelehké, nemohla jsem si zvyknout na nové prostředí. Od začátku bydlím ve čtvrtém patře na stejném jednolůžkovém pokoji.

Máte na někoho vzpomínku, kdo už v Domově nebydlí?

Ráda si vzpomínám na paní Tlustou. Bydlela také na čtvrtém patře a brzo jsme se skamarádily. Byla ode mě starší a říkala: „Koubová, vy mě budete poslouchat, já jsem o dvacet roků starší!“ Chodily jsme do kuchyňky ve čtvrtém patře hrát karty i s paní Cempírkovou a Pižlovou. Mívaly jsme sebou i flašku kořalky, kterou přinesla paní Tlustá a pořád: „Koubová, dejte si taky kořalky,“ tak já pila podle nich. No a po jedné takové hře, byl těžký návrat na pokoj. Nemohla jsem dojít domů. Pomohly mi dvě sestřičky, které si povídaly, ona je úplně nemocná, ona nemůže ani jít. My tři jsme se nemohly vejít do dveří. „Smích.“ A tak kluci paní Tlusté nosili flašku a my jsme to tam vypily a hrály karty. Jsou to hezké vzpomínky.

Paní Koubová, slyšela jsem, že jste proslavena svým pletením?

Pletení patřilo mezi moje oblíbené činnosti. Co já jsem toho napletla. Ponožky, které byly vyvěšené u Adámkových, aby si je lidi kupovali a lidi je kupovali. Malé bačkůrky a kulíšky jsem pletla pro Pardubickou porodnici. Hodně jsem toho nadělala. Sněhuláčky, který měli kulíšky s bambulkou a na podzim se to prodávalo na trzích v Pardubicích. Pokaždé přišli s prázdnou, že těch sněhuláčků mohlo být víc. Na Velikonoce jsem zase obháčkovávala velikonoční vejčička a také byly rychle fuč.

Paní Koubová, co se v Domově za 15 let změnilo?

V domově se vybudovala pěkná kaplička, nové zahrady, kde si v létě ráda vyjedu a posedím v krásném prostředí. Pak musím zmínit, že strava byla dříve horší, teď jsem spokojena, zlepšilo se to.

Vzpomínáte na někoho z personálu, kdo vám byl sympatický?

Z dřívějšíka na sestřičku z Prosetína, ale na jméno si nevzpomenu. Ta mě měla ráda. Já jsem sedávala pořád u okna a ona: „Pojďte ven paní Koubová“. Já se s personálem se všema snáším dobře. Já jim klidně řeknu: „Tak vy si budete klidně marodit, a kdo nás bude obsluhovat?“ Oni mě znají, že to myslím z legrace.

Jaké jídlo máte, nejraději paní Koubová?

Mezi moje oblíbené patří knedlo, vepřo se zelím. Ze sladkých jídel dukátové buchtíčky a zde v Domově je dělají velmi dobře. Co mám ještě ráda tak to jsou Matesy. Na těch si občas ráda pochutnám.



Děkuji za příjemný rozhovor paní Koubová!

J♥K



Statistické údaje za rok 2022

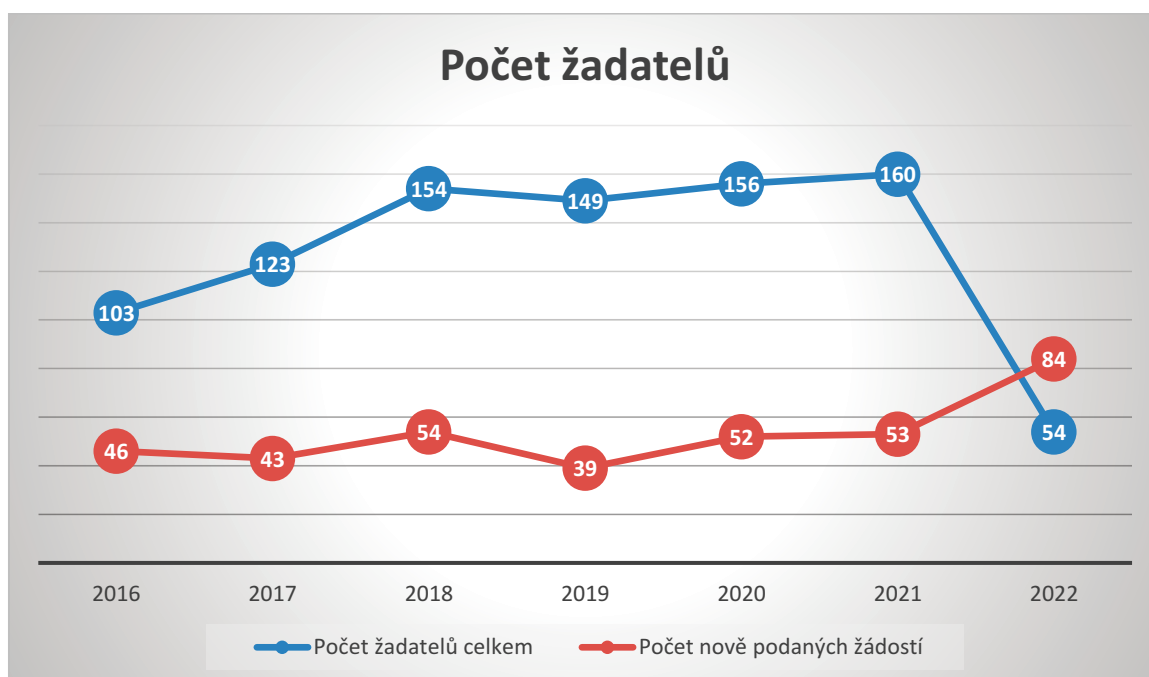
V roce 2022 probíhala aktualizace všech evidovaných žádostí. Nově bylo podaných celkem 84 žádostí. V databázi zůstaly pouze aktuální žádosti. Přesto počet neuspokojených žadatelů přesahuje 54, přičemž se nejedná o žádosti podávané „jako pojistka do budoucna“. V případě, že žadatel odmítne nabídku umístění na volné lůžko, je jeho žádost vyřazena.

V roce 2022 bylo odmítnuto celkem 27 žádostí. Z toho 18 žádostí bylo zamítnuto z důvodu, že nepříznivá sociální situace žadatele nevyžaduje celodenní nepřetržitou péči a lze ji řešit s využitím jiných sociálních služeb, 8 žadatelů vyžadovalo službu domova se zvláštním režimem a 1 nesplňoval cílovou skupiny z hlediska věku.

Počty žadatelů celkem, počet nově podaných žádostí, odmítnutých a vyřazených žádostí.

	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016
Počet žadatelů celkem	54	160	156	149	154	123	103
Počet nově podaných žádostí	84	53	52	39	54	43	46
Počet odmítnutých žádostí	27	1	0	0	0	0	0
Počet vyřazených žádostí	143	19	4	3	0	0	0

Graf: Počet podaných žádostí a počet žadatelů o služby domova





Skladba klientů

Tabulka: Skladba klientů

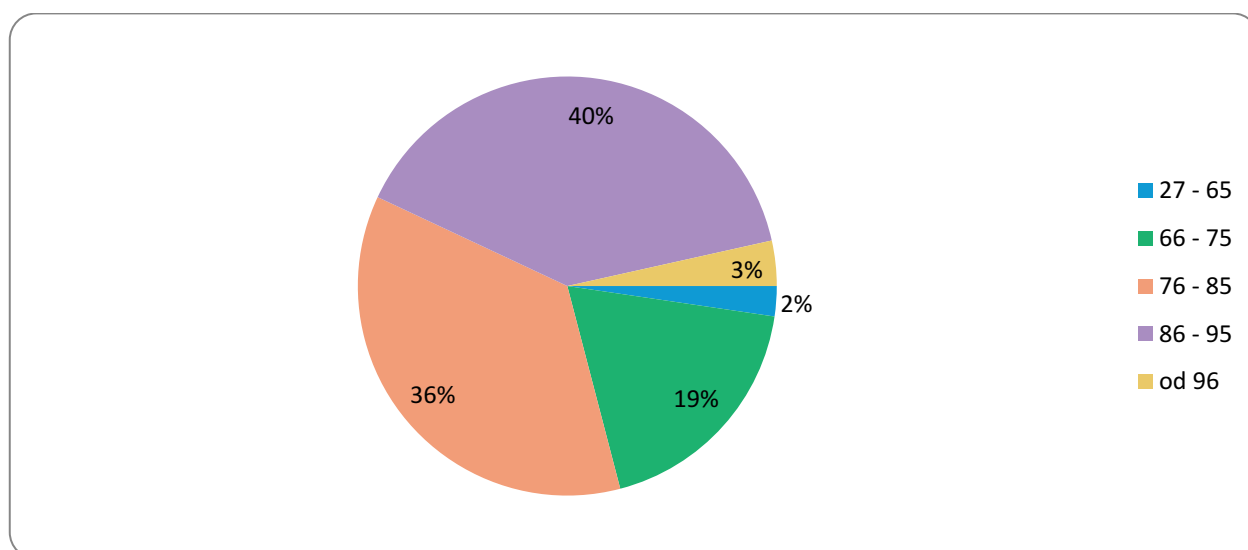
	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016
Počet klientů k 31. 12. předchozího roku	87	84	84	85	87	85	85
V průběhu roku: přijatí	22	29	41	41	23	23	28
Počet klientů k 31. 12.	86	87	84	84	85	87	85
Průměrný věk klientů	83,1	82,7	82,5	83,5	84,6	85,7	85,1

Průměrný věk klientů byl 83,1 let. Obměna klientů v roce 2022 činila 25,3%. Podíl žen a mužů žijících v zařízení byl 73% žen a 27% mužů.

Nejčastěji užívané křestní jméno mezi ženami bylo v roce 2022 jednoznačně Marie (14). O druhé místo se shodně dělí Anna, Jaroslava, Milada a Věra (4). Z mužských jmen byl nejvíce zastoupen Josef (4) a o druhé místo se dělí Jiří, Ladislav a Václav (2).

Aktuálně nejstarší klientkou Domova je paní Frgalová Marie, která v říjnu tohoto roku oslaví neskutečných 100 let. Následuje paní Lorencová Alena, která v říjnu oslaví 99 let a paní Křivská Julia, která v dubnu oslaví 98 let. Z mužů je nejstarší pan Pátek Adolf, který v červenci oslaví 94. narozeniny, pan Rychlovský Evžen, který v červenci oslaví 93 let a pan Pátek Jaroslav, kterému bude v dubnu 91 let.

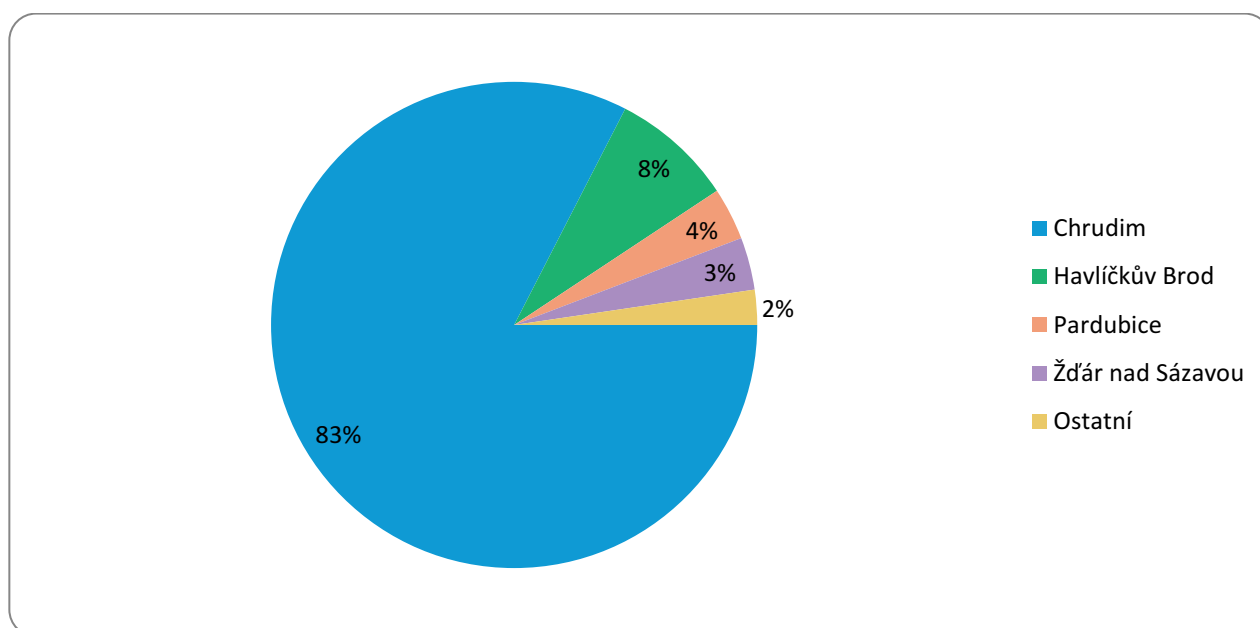
Graf: Přehled rozložení klientely dle věkových skupin k 31. 12. 2022





Služby zařízení jsou orientované na cílovou skupinu osob zejména starších 60 let. 40% (34) klientů tvoří senioři starší 86 let, tato věková skupina meziročně posílila oproti mladším skupinám. Počet klientů mladších 65 let je stejný jako v předchozím roce (2). Celkem 3 klienti využívající služeb Domova seniorů Drachtinka jsou starší 96 let, což je oproti loňskému roku mírný pokles.

Graf: Skladba klientely podle bydliště k 31. 12. 2022



Z okresu Chrudim pochází 83% klientů, vzhledem k umístění Domova na hranici okresů a krajů je pak patrné procento klientů z okresů Havlíčkův Brod, Pardubice či Žďár nad Sázavou.

*Milá Drachtinko,
přejeme Ti vše nejlepší ke krás-
ným 15. narozeninám. Hodně
zdraví, štěstí, spokojenosti a
úspěchů nejen pro tvé klienty,
ale i pro zaměstnance.
Tvé sociální pracovnice.*





Přání k 15. výročí DsD od přímé péče

K 15. výročí zahájení provozu Domova seniorů Drachtinka přejeme všem jeho současným a budoucím obyvatelům, aby zde našli potřebnou pomoc, laskavost, porozumění a respekt. Lidem, kteří se přicházejí do Domova profesně realizovat, chceme popřát hodně radosti a spokojenosti z dobře odvedené práce, která z větší části závisí na kolegialitě, ochotě a týmové spolupráci.

S úctou, vedoucí přímé péče Sylwia Pilná a celý tým přímé péče.





Rozhovor se Šárkou z přímé péče

Vzpomeneš si na svůj nástup do práce?

Do práce jsem nastoupila 10. října 2007 a tehdy jsme chodili na město, na různé stáže a školení. Oficiálně se DsD otvíralo 2. ledna 2008, kdy se začali do Domova přijímat klienti. První byla paní Andělka Pravdová, další pan Krejčí, paní Koubová. První týden byl náročný. Nastupovali klienti, než jsme se s nimi seznámili, udělali papíry, dokumentaci.

Jak vzpomínáš na první roky v DsD?

První roky v Drachtince byly strašně fajn, my jsme byli taková rodina. Sloužily jsme v péči všechna patra, mohly jsme se spolehnout jedna na druhou, věděly jsme o sobě, hodně na to vzpomínám. Bylo to takové domácké, a úplně jiná klientela. Na čtvrtém patře byli samostatnější klienti. Samozřejmě, měli jsme klienty, kteří vyžadovali větší péči. To byly ty první roky.

15 let DsD je dlouhá doba, změnilo se něco v tvé práci?

Hodně, co se změnilo, je kolektiv. Z původního kolektivu zůstalo asi deset lidí. A jak se změnil kolektiv, změnila se i klientela. Už to nebyla ta rodina, co seděla na sesterně a měla psa Baryho, který tam každé ráno pobíhal. Byl to hezký čas v rámci canisterapie. Také hodně vzpomínám na pana ředitele Bíška, byl dobrý.

Jaké uspokojení ti přináší tvoje práce, kromě finančního ocenění?

Spokojený klient, to je nejdůležitější, co může být, abychom tomu klientovi vyhověli. Jsme tam vlastně pro klienty. To je na prvním místě, zač nám přináší finanční ocenění.

Vzpomeneš si na nějakého klienta/ku, který se ti něčím vryl do paměti?

Nejvíce paní Andělka, p. Tlustá, p. Příkrylová, p. Jančárková, bylo tam víc lidí, co mě přilnuli k srdci. I paní Šulcová byla ráda za dobrý úsměv.

Nějaká veselá historka, zážitek z práce?

„Veselou historku?“ - smích – „Chceš vědět, co nám dělali kluci?“ Zavírali se do výtahu a pak na nás vybaflí. To jsme nečekali. Vždy vymýšleli nějaké legrace, Honzík Kavalír, Milan Fenyk, Pepíno Novotný.

Co ráda popřeješ Domovu do dalších let?

V první řadě zdraví, to je nejdůležitější, aby zůstal kolektiv, který tam je. Být bez covidu, abychom vše úspěšně zvládali. Abychom měli stále klienty, a Domov fungoval, jak funguje za těch 15 let.

Které jídlo máš nejraději?

No, tak jsme Češi a svíčková boduje. Pravé české jídlo je svíčková, ale já si ji dám ráda klidně i s rýží. Pro mě knedlíky být nemusí, ale je to taková ta tradice.





Rozhovor s Lukášem z kuchyně

Vzpomeň si na svůj nástup do práce?

V DsD pracuji od 1. 10. 2007. Jelikož nebyla budova Domova úplně dokončená, bylo mojí náplní práce především úklid a příprava prostor kuchyně, aby mohl být v lednu 2008 zahájen oficiální provoz spojený s nástupem prvních klientů.

Jak vzpomínáš na první roky v DsD?

První roky byly poměrně náročné. Vše jsme se učili za provozu. Bylo nás málo a neměli jsme žádný manuál, který by přesně stanovil, co se jak má dělat. Vlastně jsme si vše utvářeli sami, ale bylo to fajn. Bavilo nás to. Byl tu velký prostor pro seberealizaci.

15 let DsD je dlouhá doba, změnilo se něco v tvojí práci?

Tak určitě. Za patnáct let se poměrně hodně změnila klientela Domova. Zatímco v prvních letech, kdy jsme měli více samostatných klientů, byla příprava jednodušší. V současné době je situace opačná, kdy máme více klientů plně odkázaných na péči, a tím se samozřejmě zvýšila i náročnost přípravy stravy. Jsou to klasické diety i diety na míru, intolerance potravin, formy úpravy stravy, způsob podávání a výdeje stravy atd.

Jaké uspokojení ti přináší tvoje práce, kromě finančního ocenění?

Práce kuchaře mě stále baví. Gastronomie se neustále vyvíjí a já se rád nechám inspirovat. Pokud se nějaká novinka povede a strážníkům chutná, jsem rád.

Vzpomeň si na nějakého klienta/ku, který se ti něčím vryl do paměti?

Klientů, kteří prošli za těch patnáct let domovem, je spousta. Vybavují se mi zejména ti, kteří se chodili stravovat do jídelny, ale jména si nechám pro sebe.

Co rád popřeješ Domovu do dalších roků?

Domovu bych popřál do dalších let, aby se mu dařilo a všem hlavně pevné zdraví.

Které jídlo nejraději vaříš pro naše klienty?

Vařím rád a je mi jedno, zda jde o klasiku, minutky, sladké nebo specialitu. Proto nemám vyhraněné jídlo. Jsem rád, když se zadaří přesně tak, jak jsem chtěl, a chutná.





Rozhovor s Lenkou z aktivizace

Vzpomeneš si na svůj nástup do práce?

Na svůj nástup do práce vzpomínám ráda, bylo to 1. 10. 2007. Pamatuji si, že jsme všichni společně uklízeli, vytírali a dělali vše, co bylo potřeba. 1. 1. 2008 jsem dokonce sestřičkám pomáhala vypisovat zdravotní karty. První klientkou našeho Domova, kterou jsme přijímali, byla paní Andělka Pravdová, na kterou moc ráda vzpomínám.

Jak vzpomínáš na první roky v DsD?

Všichni jsme byli mladí, mně bylo 37 let, poznávali jsme se a vzájemně si pomáhali. Prvním rokem jsem pracovala v přímé péči, druhým rokem jsem přešla do ergoterapie za Renatou Daňkovou.

15 let DsD je dlouhá doba, změnilo se něco v Tvoji práci?

Zažila jsem čtyři různé ředitele, pana Marka Bíška, krátce pana Hudce, paní Evu Holečkovou Kunátovou a současnou ředitelku našeho Domova Mirku Kábelovou. Změnilo se toho hodně, hlavně zaměstnanci, účastnila jsem se různých školení a získala jsem spoustu nových zkušeností.

Jaké uspokojení Ti přináší Tvoje práce?

Největší uspokojení mi přináší radost klientů, mnohdy mám pocit, že se dobýváme vzájemně. Mám radost, když vidím, že jsou klienti spokojení.

Vzpomeneš si na nějakého klienta/klientku, který se Ti něčím vryl do paměti?

Určitě ano, někteří klienti mi přirostli k srdíčku prostě víc. Pro mě to byla paní Marie Tlustá, velmi hodná a milá paní, která mi připomínala moji maminku. Byla obrovsky moudrá, laskavá, vždy nad věcí, všichni jsme ji měli rádi. Rozdala by se pro druhé. Zнала se s mými rodiči a potom, co zemřela, mi její syn dal fotku. Dodnes ji mám vystavenou a často na paní Tlustou vzpomínám.

Někdy veselé historky, zážitek z práce?

Taková historka se pojí s panem Adolfem Kadlecem, který se za mnou jednoho dne vydal k nám do Vítanova. Byl to nesmírně milý a laskavý pán. Po dlouhé cestě byl hodně unavený, došel pouze ke kapličky a všiml si ho jeden místní soused, který sekal zahradu. Ptal se, kam má namířeno a pan Kadlec odpověděl, že hledá mě. Do kopce by nedošel, tak ho tento pán z Vítanova odvezl zpátky do Domova. Divila jsem se, že se vydal na tak dlouhou cestu, jen aby mě viděl. K tomu se mi pan Kadlec přiznal až později. Také ráda vzpomínám na dílny s Renatou Daňkovou. Paní Tlustá rozdala všem klientkám štamprlátka a nalila medovinu. Byla neobyčejně šikovná a myslela hlavně na ostatní. Vždy jsme si čas strávený v dílnách moc užívaly. Na konci dílen jsme ale zjistily, že klientky za hodinu a půl celou tu láhev medoviny vypily. Bylo nás asi 12 žen, přesto jsem však celý den měla strach, aby se klientkám něco nestalo. Nakonec vždy vše dobře dopadlo.

Co ráda popřeješ Domovu do dalších roků?

Především vzájemnou úctu a pokoru.

Tvoje oblíbené jídlo, Lenko?

Je jich hodně, ale mezi mé nejoblíbenější patří Švýcarské žebírko, kuře ala kachna se zelím. Zelí, co se uvaří u nás v Domově, je nejlepší, co znám. Když jsem nastoupila do Domova, měla jsem 58 kg a teď mám o pěkných pár kilo víc, což vypovídá o tom, jak moc mi tu chutná a jak si nemůžu práci kuchyně vynachválit.





Domov se zvláštním režimem

Od 1. 1. 2023 došlo k odštěpení 10 lůžek ze služby domova pro seniory a bylo zahájeno poskytování služby Domova se zvláštním režimem. Potřebu oddělení služby vyhodnotilo vedení Domova na základě potřeb některých stávajících klientů, kdy jejich nepříznivou sociální situací bylo stále náročnější řešit v podmínkách služby domova pro seniory. V krajním případě bylo nutné službu domova pro seniory ukončit a odkázat seniora a jeho blízké na službu domov se zvláštním režimem v jiném městě. Zároveň došlo také k nárůstu počtu žadatelů, jejich situace vyžadovala služby domova se zvláštním režimem.

Kapacita domova se zvláštním režimem je 10 lůžek. Dva pokoje jsou jednolůžkové, čtyři dvoulůžkové. Oddělení vzniklo v prostorách bývalé INKY. Klienty mají během dne na starosti 2 pracovníce v sociálních službách, ve všední den navíc 1 aktivizační pracovníce. Oddělení funguje formou „domácnosti“, kdy jsou klienti motivováni k tomu, aby trávili co nejvíce času ve společných prostorech a zapojovali se do běžných činností, jako je utírání prachu, otírání nádobí apod. Zároveň je možné chod oddělení více přizpůsobit specifickým potřebám jednotlivých klientů.

Poslání

Posláním je zajišťovat podporu, pomoc a péči osobám se sníženou soběstačností zejména z důvodu Alzheimerovy choroby, stařecké demence nebo jiného druhu demence, jejichž nepříznivá sociální situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby, kterou nelze zajistit v domácím prostředí ani s pomocí terénních či ambulantních sociálních služeb.



Cílová skupina

Cílovou skupinou služby domov se zvláštním režimem jsou osoby starší 65 let, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu Alzheimerovy choroby, stařecké demence nebo jiného druhu demence, jejichž nepříznivá sociální situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby, kterou nelze zajistit v domácím prostředí ani s pomocí terénních či ambulantních sociálních služeb.

Celková kapacita domova se zvláštním režimem: 10 klientů

Hlavní cíle Domova, které jsou naplňovány prostřednictvím dílčích cílů:

- zajištění bezpečného a důstojného prostředí a podmínek pro klienty,
- zajistit individuální přístup s ohledem na potřeby klientů tak, aby byly co nejdéle zachovány jejich dosavadní schopnosti, dovednosti a návyky s takovou mírou potřebné péče, která nevede ke zvyšování závislosti na poskytované sociální službě,
- poskytovat kvalitní podporu, pomoc a péči s profesionálním přístupem,
- mít kvalifikované a motivované zaměstnance,
- udržení a zprostředkování kontaktu s blízkými osobami, vrstevníky a veřejností.

Dílčí cíle Domova seniorů Drachtinka, kterými se naplňují hlavní cíle služby:

1) Cílem zajistit bezpečný a klidný domov pro klienty a příjemné prostředí pro pracovníky DZR s ohledem na měnící se potřeby klientů.

Cílem je zajistit bezpečný a klidný domov pro klienty a bezpečné a příjemné prostředí pro zaměstnance s ohledem na měnící se potřeby klientů a provozní, technické, a personální požadavky.

2) Poskytovat kvalitní a komplexní péči

Sledovat průběžně kvalitu poskytované péče a komplexnost péče na základě výstupů z provozních porad, kontrol, vyhodnocování individuálních plánů, stížností a podnětů. Využívání stížností, podnětů a připomínek jako nástroje ke zkvalitnění poskytované služby.

3) Zajistit odpovídající podporu, pomoc a péči klientům

Podporovat, pomáhat a pečovat v jednotlivých oblastech života klienta tak, aby směřovala k zachování či zlepšení stávající schopností, dovedností a návyků s ohledem na individuální potřeby a důstojnost klientů.

Průběžné přehodnocování a vyhodnocování individuálních plánů s ohledem na měnící se zdravotní stav a potřeby klientů.

4) Udržení a zprostředkování kontaktu s blízkými osobami, vrstevníky a veřejností

Podporovat a zachovat vztah s rodinami a blízkými osobami, vrstevníky např. formou návštěv, psaní dopisů, využívání moderní techniky ke komunikaci (psaní zpráv, zasílání fotografií, telefonování, videohovory, atd.), v souladu s Individuálními plány klientů.

Podporovat možnost využívání veřejně dostupných služeb v souladu s Individuálním plánem klientů.

5) Mít motivované a vzdělané pracovníky

Snažit se zajistit odpovídající vzdělávání a podporu pro pracovníky na základě vzdělávacích plánů. Motivaci pracovníků udržujeme průběžným hodnocením a stanovováním pravidelného, měsíčního osobního ohodnocení.

6) Aktivně spolupracovat s ostatními poskytovateli sociálních služeb

Účastnit se setkávání pracovních skupin, dnů sociálních služeb a akcí, které jsou směřovány na sociální služby v rámci kraje, měst a obcí. Podporovat provázanost a spolupráci sociálních služeb v dané lokalitě.





Zásady (principy) sociální Služby

- **Ochrana lidských práv a svobod** – ochrana práv klientů Domova je zajišťována zejména v souladu s Listinou základních práv a svobod.
- **Podpora lidské důstojnosti** – zaměstnanci respektují základní lidská práva klientů, vlastní vůli, rozhodnutí a lidskou důstojnost.
- **Individuální přístup** – zaměstnanci poskytují podporu, pomoc a péči na základě aktuálních individuálních potřeb tak, aby nezvyšovaly závislost na sociální službě. Podporují soběstačnost a samostatnost klientů.
- **Respektování práva volby** – klient má právo rozhodovat o svém životě a způsobu poskytování sociální služby a v tomto směru je podporován.



- **Sociální začleňování a prevence sociálního vyloučení** – zaměstnanci podporují klienta v kontaktu s dalšími klienty, jeho blízkými i veřejností.
- **Partnerský přístup** – zaměstnanci organizace zajišťují činnosti sociální služby ve spolupráci s klientem, jeho blízkými a dalšími institucemi s respektem ke klientově osobnosti a jeho životní cestě.

- **Ochrana soukromí a důvěra** – soukromí klienta je vždy respektováno (nejen při poskytování sociální a zdravotní péče) s cílem zajistit pocit bezpečí a důvěrného prostředí.

- **Kvalita** – poskytovatel dbá na to, aby byly služby poskytovány v náležitě kvalitě a s profesionálním přístupem.



- **Multidisciplinární práce** – pracovníci domova zajišťují komplexní odbornou péči, která je založena na týmové spolupráci.

- **Odbornost pracovníků** – zaměstnanci organizace se vzdělávají v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, účastní se vzdělávacích seminářů, konferencí, školení, supervizí, interního a externího vzdělávání.



Domov se zvláštním režimem je z důvodu zajištění bezpečí klientů uzavřeným oddělením. Odchod z něj je možný po zadání kódu, který je uveden na číselníku u dveří z oddělení. Prosíme návštěvníky, aby v případě, že budou odvádět klienta z oddělení, informovali službu konající personál, a klienta následně doprovodili zpět na oddělení.



Příspěvek: Mirka Řezníčková, vedoucí sociálního oddělení



„Doma jsem tam, kde mám knihovnu“

V našem Domově seniorů Drachtinka vznikla v prvním patře nová knihovna. Klienti si mohou vypůjčit knížky různých žánrů od různých autorů. Naši senioři se zde mohou pravidelně účastnit čtení s dobrovolnicí Aničkou Plíškovou nebo s některou z aktivizačních pracovníček. V knihovně vzniklo další příjemné místo, kde se mohou klienti společně setkávat. V příjemném prostředí mohou posedět i se svými návštěvami. Z nové knihovny máme velkou radost.

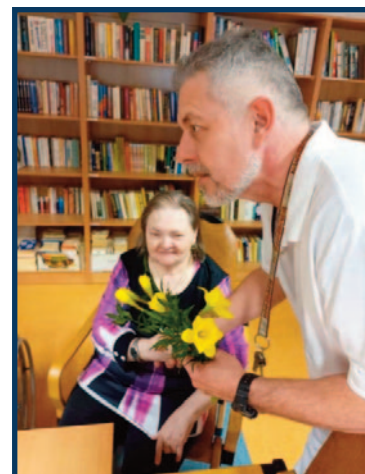


„Místnost bez knih je jako tělo bez duše.“





Pánové přejí dámám k MDŽ





MDŽ (Mezinárodní den žen)



Tak se nám zase blíží svátek: Mezinárodní den žen. Vyvolalo to ve mně trochu nostalgické vzpomínky na bujaré oslavy v dobách budování socialismu, v národních podnicích, kde jsem byl v těch dobách zaměstnaný.

Ve školních létech jsem si vždy myslel, že MDŽ je zase nějaký z mnoha komunistických výmyslů. U nás doma se totiž vždy slavil jenom Den matek.

Protože jsem od přírody zvědavý, pátral jsem, jak to teda s těmi svátky doopravdy je.

Den matek (nebo u nás také „Svátek matek“) je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Slaví se i na mnoha místech po celém světě, V Čechách se slaví (podle amerického vzoru) druhou květnovou neděli. V tento den jsme dávali naší mamince i babičkám květiny a různé dárky, nejlépe vlastnoručně vyrobené.





V celém světě existovaly obdobné oslavy už dávno v historii, např. ve starověkém Řecku se slavil svátek plodnosti a matek, spojený s uctíváním pohanské bohyně Rhey = Kybelé, velké matky bohů. Podobně v Anglii již v 16. století se v oslavoval svátek matek pod názvem *Mateřská neděle* (nebo *Neděle matek*) a připadal

na postní dobu před Velikonocemi.

Myšlenka mezinárodních a pravidelných oslav svátku Dne matek vznikla v USA roku 1907 na počest Anny Reeves Jarvisové, která bojovala za práva matek. Poprvé byl veřejně slaven o rok později. V roce 1914 vyhlásil tehdejší prezident USA Woodrow Wilson první oficiální oslavu Dne matek coby celonárodního svátku, konající se druhou květnovou nedělí.

V Československu se začal slavit tento den v roce 1923. Jeho propagátorkou byla Charlotta, manželka prezidenta Tomáše Garrigue Masaryka.

Po druhé světové válce byl postupně zatlačován Den matek do pozadí oslavami Mezinárodního dne žen. V některých zemích se pak oba svátky sloučily.

Jak je to tedy s tím dnes známějším MDŽ?

Jeho historie také sahá daleko a k mému údivu, také do USA k výročí stávky newyorských švadlen v roce 1908.

Demonstrace žen na konci zimy, tradičně o nedělích, se nejdříve konaly v USA na popud tamní Socialistické strany USA; velké shromáždění za volební právo žen se konalo 8. března 1908 v New Yorku.



Svátek žen byl poprvé slaven 28. února 1909 po vyhlášení Americkou socialistickou stranou. Na první mezinárodní ženské konferenci Druhé internacionály v Kodani v srpnu 1910 prosadila německá socialistka Klára Zetkinová pořádání mezinárodního svátku, tehdy ještě bez určení pevného data. Od roku 1911, kdy byl poprvé slaven v Německu, a také Rakousko-Uhersku, Švýcarsku, Dánsku a USA, mezi jeho cíle patřilo volební právo žen. Pevné datum nebylo stanoveno, bývalo v únoru a březnu.



Datum 8. března se ustálilo až po první světové válce, zejména pod vlivem velké demonstrace v Petrohradě roku 1917 těsně předcházející únorové revoluci.

Mezinárodní den žen (ve zkratce MDŽ), je dnes mezinárodně uznávaný svátek, stanovený Organizací spojených národů. V České republice je svátek od roku 2004 významným dnem.

Dnes se slaví již velmi umírněně, a i ve sdělovacích prostředcích se tomuto svátku již nevěnuje přehnaná pozornost.



V době budování socialismu u nás se stal svátek MDŽ významným pro propagaci idejí komunismu a byl slaven většinou opravdu ve velkém stylu. Ženy navštívily kadeřnictví, potom se nastrojily, a nechaly se oslavovat.



Hlavně muži se na oslavy MDŽ těšili, a tak to byl často spíše „svátek mužů“.

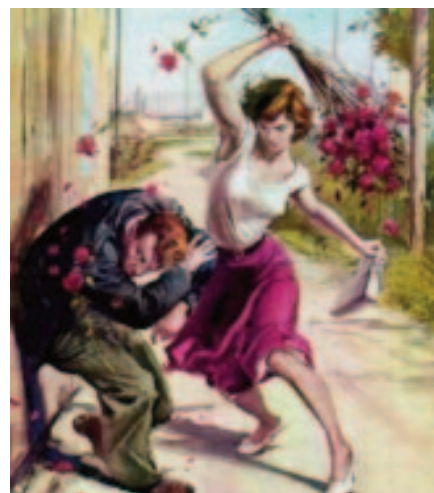
► Například v ČKD Praha, kde jsem nějaký čas pracoval, se slavilo jednotlivě podle závodů, zpravidla formou posezení s mírným pohoštěním a květinami pro ženy. Patřily k tomu ale, i některé alkoholické nápoje.

Na příští schůzi ROH se pak řešilo, že byl jakýmsi pilným funkcionářem ROH přistižen pracovník „XY“ s pracovnící „YZ“ tak říkajíc „in flagranti“, že se milovali během oslav, kdesi stranou ostatního dění. Chvíli to poslouchal tehdejší ředitel ČKD soudruh Kapek. Řekl „já ho asi znám, kolik je vlastně tomu „XY“ roků?“ Řekli mu, že 65 let. Soudruh Kapek zvýšeným hlasem pronesl: „Co to tady řešíte, volové, vždyť mu můžete závidět!“ A bylo po problému.

► V Mladoboleslavské škodovce (AZNP) jsem také zažil mnoho bujarých oslav. Jedna oslava pořádaná pro ženy našeho závodu „Opravný AZNP“ se konala v jedné mladoboleslavské restauraci. Zajišťoval jsem tehdy ozvučení oslavy s mým magnetofonem Sonet B4. Přijel jsem ze služební cesty z Trnavy na poslední chvíli, oslava už začala, a protože jsem měl s sebou auto na přepravu aparatury, a tak jsem musel po skončení oslavy rozvážet alkoholem unavené spolupracovníky. Dovedete si představit, jak to bylo k ránu náročné.



► Hezká oslava také byla v podniku „**Pražská stavební obnova**“, uspořádaná v Národním domě na Vinohradech, na Náměstí Míru, tehdy se ten kulturák jmenoval „Dům dopravy a spojů“. Jako konferenciér a zpěvák byl organizátory angažovaný Josef Zíma. Pepíček, tehdy milovaný a populární, přišel na poslední chvíli a začal v sále vítat k oslavě MDŽ pracovníce **dopravy a spojů**. Nebylo možné jej zadržet, a tak vzniklou situaci musel zachraňovat tehdejší předseda ROH podniku PSO.



► Nejnáročnější oslavy MDŽ jsem zažil na Slovensku, kde jsem řadu let pracoval v jednom dřevařském závodě na Kysucích. Na oslavy byli zváni i manželé i manželky účastníků oslav.



Oslavy se vždy konaly v malém kulturáku, kde bylo i pár pokojů na ubytování. Tehdy vždy tekla alkohol proudem a nepřít si s někým bylo považováno za společensky neúnosný prohrešek, či přímo urážku. Jako jinde se většinou opíjeli muži, zde se ženy snažily, zřejmě v rámci emancipace, držet s muži krok a zřejmě u všech účastníků oslav padaly i zábrany. Mám podezření, že mnohé, za čas narozené dítě, pocházelo z těchto oslav. Příště jsem raději držel službu u volantu a rozvážel na konci oslav unavené kolegy.

Závěrem chci říci, že ženy jsou nositelky života, zárukou existence života, jsou ozdobou a nedílnou součástí všeho, co nás v životě potkává a co nás ještě čeká. Člověka Bůh nestvořil jako dva lidi, muže a ženu, ale jako **pár muže a ženu**. Muž sám a žena sama jsou neúplní. Lze žít o samotě a bez lásky, ale jaký to má smysl?



*„Jedna ženská vidí někdy dál než pět mužských s dalekohledem.“
„Mít rád a milovat, to je to celé tajemství a jediný recept na štěstí.“
(J. Werich)*



Tanečně–hudební vystoupení dětí ZŠ a MŠ Holetín

Základní a mateřská škola v Holetíně pořádala v prosinci 2022 jarmark, kterého součástí byla sbírka na dary pro naše seniory DsD. Po svém tanečně–hudebním vystoupení, předaly děti dary našim seniorům. Mezi dary byly i hrací trubky (Boomwhackers). Děkujeme dětem, že přišly mezi nás, potěšily a vyloudily úsměvy v tvářích našich seniorů.



„Krátké zamyšlení o čase.“

Čas plyne jako voda a zastavit, vrátit ho nelze. Co se vlastně skrývá pod slovem, „Čas?“ Toto slůvko je spojené s naším bytím. V čase jsme se narodili, v čase jsme dospívali, vybírali povolání, v čase jsme žili život a v čase jsme odešli z poutě žití na tomto světě. Žít znamená měnit se a kráčet s časem.

Subjektivně vnímáme v průběhu svého života plynutí času různě. V dětství se náš čas vleče, když čekáme na letní prázdniny. Chceme být pak rychle dospělí, ale s věkem vnímáme, že čas nám utíká pořád rychleji a většina lidí si neustále stýská po starých dobrých časech. Často si prohlížíjí staré fotografie. Rádi sledují staré filmy a s nostalgií vzpomínají, na staré dobré časy.

Čas každému z nás ubíhá jinak a lze ho zpomalit, když jsme vystaveni novým podnětům a zrychluje se, až když jsme dobře zorientovaní v nových věcech. Pokud tedy chceme plynutí času alespoň trochu zkrotit, zkoušejme nové věci. Proto dělejme pořád nové věci nebo staré věci jinak. Můžeme si najít nové koníčky nebo aktivity. Poznávat nové lidi, navštěvovat nová místa, nebo jezdit do práce pokaždé jinou trasou. Vždy je správný čas udělat to, co je správné.

Soustředme se na přítomnost a radujme se z každé maličkosti a přítomnost prožívejme naplno a vychutnávejme svého času. Nechme čas volně plynout jako tekoucí vody v řece. Žijme s radostí a láskou, tady a teď. J♥K



“Nejkrásnější
na světě nejsou věci,
ale chvíle, okamžiky
a vteřiny.”

Karel Čapek

„ČAS JE NEJVĚTŠÍ SÍLA ŽIVOTA.“ Karel Čapek

VZPOMÍNKA

MOJE RUSALKY.

Mám zlaté vlásky mám
zpívá rusalka v opeře
já jich tady kolem mám
že už je ani nepočítám
jsou to milá stvoření
proto nepotřebuji neupřímné dvoření.
S láskou pohledem i pohlazením
dokazují kolik je v nich lidskosti
a rozkvetlého kvítí
že vlásky nejsou rozhodující
pro samou existenci bytí
miluji vás rusalky milé
až do poslední života chvíle.

Váš obdivovatel Václav Vobejda, dne 03. 03. 2011