



5.

ŽIVOT V NAŠEM DOMĚ

Vážení obyvatelé,
dovolujeme si Vám představit páté číslo našeho občasníku, ve kterém naleznete opět spoustu zajímavých článků týkajících se našeho pečovatelského domu.

Co se událo

15. října 2008 naše "nejmladší" klientka paní Karolína Rollová oslavila své 95. narozeniny, touto cestou jí přejeme mnoho štěstí a zdraví do dalších let.



Co se událo

17. a 18. října 2008 se uskutečnily Volby do krajského zastupitelstva. Volební okrsek č.4, který byl v kulturním středisku na Vráži, se poprvé otevřel v našem domě.



Volební účast v Černošicích:

Okrsek	Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy	% platných hlasů
1 - Úřad	1170	538	45,98	538	535	99,44
2 - ZUŠ	1144	561	49,04	561	560	99,82
3 - Hasiči	1102	565	51,27	564	560	99,29
4 - DPS	1080	565	52,31	564	562	99,65
Celkem	4496	2229	49,58	2227	2217	99,55

zdroj: www.volby.cz

Co se událo

23. října 2008 Základní umělecká škola Černošice výtvarný a hudební obor pořádal odpoledne v prostorách sálu Domu s pečovatelskou službou tvůrčí dílnu „ **Podzimní okno krajiny** “, společné setkání žáků ZUŠ Černošice výtvarného a hudebního – dechového oddělení se seniory DPS na Vráži a širší veřejností.

Výtvarná dílna byla zaměřena na setkání s obrazy Antonína Slavička a Aloise Kalvody, žáků krajinářské školy Julia Edvarda Mařáka, nezapomenutelného malíře výzdoby Národního divadla v Praze a pedagoga Akademie výtvarných umění v Praze.

Výtvarná dílna probíhala po seznámení s vyznáním textu Dr. Jaromíra Zeminy , kunsthistorika Severočeské oblastní galerie v Litoměřicích : „ Svým láskám má být člověk věrný. “

Následovalo čtení úryvků z dopisů Antonína Slavička Dr. Augustu Švagrovskému, prof. Jaroslavu Gollovi, Adě Gollové a Ladislavu Janíkoví.

Snažili jsme se vystihnout atmosféru obrazů krajiny chudého Hlinecka, pochopit rozpoložení Ant. Slavička při své práci - při malbě. Krajinu zimního podvečera, kdy se tvary a barvy věcí rozplývají v rychlém soumraku. Krajina nabízí mnoho tajů a vybízí ke snění v jemně posmutnělém čase. Přesně to, co měli namysli francouzští malíři koncem 19. století a začátkem 20. století , když hovořili o „ belle matiere “ krásně zpracované barevné hmotě , pro níž měli Češi jemný smysl – před Slavičkem Chittussi, před Chittussim Purkyně, Pinkas a Navrátil.

Dívky citovaly z dopisů Dr. Švagrovskému, příteli věrnému, mecenáši Antonína Slavička a velikému podporovateli. Právě tento vzácný přítel Dr. Švagrovský shromáždil největší sbírku Slavičkových obrazů a tu pak odkázal jako ucelenou sbírku Galerii moderního umění v Roudnici nad Labem.

Alois Kalvoda , další vynikající malíř rodák ze Šlapanic u Brna a jeho tvorbu ovlivnil profesor krajinářské speciálky Julius Edvard Mařák, zakladatel krajinářské školy na Akademii výtvarných umění v Praze.

S českou krajinou je spojen i spisovatel , lékárník a přítel Julia Zeyera František Herites z Vodňan v básni „ Naši krajině . “

V praktické části výtvarné dílny vznikala díla inspirovaná malíři české krajiny. Pracovalo se s Remaly, tuší, tisklo se, rozmývalo, malovalo se prsty, foukal vzduch ústy na tušovou skvrnu.

Lepilo se, trhlo, malovalo. Také jsme všichni měli možnost poslechnout si nádherné lidové písně v podání dechového souboru paní učitelky Pavlína Tomášové a studentů a studentek její třídy.

Musím říci, že jsem osobně nic hezčího v poslední době neslyšela. Patří jim náš dík za krásné písně v podání dechových nástrojů klarinetu, saxofonu, flétny zobcové a příčné.

Celé odpoledne proběhlo v čilé práci a i pohoštění pro děti od pana Strejčka a paní Miškové bylo vynikající. A piškotová bábovka paní Kristýnky Vaňkové byla úžasná.

Myslím si, že celé setkání bylo krásné a vydařené.

Již teď se těšíme na 4. prosince 2008 na čtvrtek od 15 hodin, kdy bude setkání vánoční s Vizovickým obřadním pečivem a sv. Mikulášem, andělem a čertem a možná , že něco nám sv. Mikuláš i nadělí.

Dovolte mi ještě naše vyznání české krajiny zakončit citací z básně Františka Heritese „Naši krajiny“ :

„ Ty naše krajino, tak útulná, tak milá!
Jsi stejně krásná vždy- dnes, jak jsi včera byla.....
Ty v barvách podzimu se míháš diváku...
Přes tebe zápasy se táhnou oblaků,
Již končí bůhvíckde, jak v lidské duši bývá...
Pak barvy ztratí se, až holé topoly na zmlklé silnici
V blanickém údolí, jsou rysem tváře tvé, krajino zádumčivá -
A snivou hlavu svou ukláníš ke spaní,
Ó naše krajino! Tak utěšená, tak milá.
Ty stejně drahá vždy - dnes, jak jsi včera byla...

Za výtvarný ateliér Základní umělecké školy Hana Bláhová výtvar. pedagog



Co se událo

18.listopadu 2008 se uskutečnila poslední oslava jubilantů v tomto roce, a to za přítomnosti paní místostarostky Heleny Langšádlové, vedoucího odboru OSVZ Jana Loušky a členek sociální komise. Paní místostarostka všem popřála hodně štěstí a zdraví a na konci setkání rozdala malé dárečky.



Co se událo - výlet do Jizerek - Sokolky

Tento pobyt se konal od 27.10 do 3.11. 2008. Trochu s obavami na počasí jsme vyjely. Celý pobyt byl sám pohyb, jak dopoledne, tak i odpoledne. Za každého počasí vyrážely jsme do okolí. Cílem byly většinou rozhledny. Podívaly jsme se na Bramberk, Slovanku, Královku, Černou Studnici a Nisanku. Jinou cestou k cíli jinou cestou zpět. Ti zdatní nachodili hodně km, ostatní si to užívali v pohodě a pohodlnějším tempu.

Počasí bylo zprvu trochu uplakané, v polovině týdne se však vylepšilo. My však chodily za každého počasí a vracely se až za tmy do teplé náruče penzionu.

Vzduch čirý, lahodný. Krajina malebná. Tmavé lesy zdobené zlatými břízami a modříný.

Navštívily jsme též ZOO v Liberci a Botanickou zahradu. Podívaly jsme se do Jablonce nad Nisou.

Strava jako domácí, jednoduchá ale chutná. Na tom jsme se všechny shodly.

Pro zpestření pobytu bylo pro nás připraveno několik akcí v jídelně. prodejní výstava jablonecké bižuterie, kde jsme si téměř všechny udělaly radost.

Večerní posezení s horolezcem Jiřím Hladíkem s diapositivy. Zážitky z Himalají, Alp i And.

Potěšilo nás, že znal osobně též našeho horolezce Viléma Heckla z Černošic, který zahynul v Peru.

Prodejní výstava vánočních ozdob. Opět velký zájem a čile se nakupovalo.

Poslední večer byl věnován hudbě, zpěvu a tanci. Zpestřil nám jej pán s hudbou na klávesy a se zpěvačkou. Tu jsme snad ani nepotřebovaly. Zpívaly jsme s chutí samy, až se hory zelenaly. také se tančilo s velkým nasazením a nebylo vůbec znát že tanečnicím bylo přes 70 nebo 80 let. naši 11-ti člennou skupinu vedla naše milá Hanka Fořtová, ostatní byly členky Sokola Praha 5 - Podolí.

Vracely jsme se spokojené, v pohodě a slibujeme si, že to napřesrok zopakujeme.

Dobrý důvod je též, že cena pobytu i s dopravou od Hlavního nádraží a zpět je výhodná.

Za účastníky zájezdu Jiřina Pomahačová



Technické úpravy v DPS

- 9.10.2008 připojování zrychlovacího čerpadla pro požární řád k samostatnému přívodu elektrické energie. Výkop byl prováděn v zeleném pásu mezi parkovištěm a plotem...
 - 24.10.2008 byla provedena oprava kanalizační skruže u altánu.
 - 27.10.2008 odbor Technických služeb provedl strojní čištění parkoviště
 - 4.11.2008 pravidelná revize plynové kotelny a vyškolení zaměstnanců DPS a strážníků Městské policie Černošice.
 - 11.11.2008 proběhla požární prohlídka celého objektu DPS
 - 11.11.2008 revize hasicích přístrojů a hydrantů na schodištích
 - 14.11.2008 připojování zrychlovacího čerpadla pro požární řád - výpadky el. energie v DPS
 - 25.11.2008 připojování čerpadla k odvodnění budovy
 - 25.11.2008 pravidelná kontrola výtahu
-

Prosincové akce

- **3.12. Mikulášský turnaj v Člověče nezlob se!** - právě proběhlo - více v příštím čísle.
- **4.12. Setkání se ZUŠ** – sv. Mikuláš – právě proběhlo - více v příštím čísle.
- **13.12.** se uskuteční v naší společenské místnosti **Vánoční koncert**. Začátek akce je plánovaný na sobotní odpoledne. Více informací s přesným začátkem akce najdete na pozvánce, která bude umístěna na nástěnce ve vstupní hale.
- **22.12.** proběhne tradiční **Vánoční setkání seniorů** bydlících v DPS a osamělých seniorů z obce. Začátek akce je plánovaný na 16.00 hod. Stoly budou rozmístěny po **6ti místech**, prosím tedy, domluvte se s kým chcete sedět u vánočního stolu. Seznam stolů bude k dispozici v kanceláři DPS.
- **29.12. SILVESTR 2008** – od 17 hod.

Program :

- 18.00 hod. **silvestrovská večeře** (pečené kuře s opečeným bramborem), zájemce o večeři, prosíme o zapsání na seznam umístěný na nástěnce ve vstupní hale. (Cena je dobrovolná, pro klienty nezúčastňující se Kavárny 30 Kč)
- Po večeři symbolické **vypuštění světlic** před jídelnou DPS
- **Tombola** – lístky možno zakoupit v kanceláři DPS do 19.12.2008 (1 lístek – 10 Kč)
- **Reprodukováná hudba**
- **Soutěže**
- **Silvestrovské číslo našeho občasníku Život v našem domě**
- **Půlnoční přípitek**

Otázky a odpovědi

Nová rubrika Otázky a odpovědi: Otázky můžete vhazovat (možno i anonymně) do poštovní schránky umístěné u hlavního vchodu. Odpovědi budou uveřejněny v dalším čísle našeho občasníku.

Proč se musí zavírat dveře na chodbách a v hale?

Jedná se o dveře, které slouží jako požární uzávěry tzn. v případě požáru při zavřených dveřích dojde ke zpomalení požáru až o 30 minut. Pokud nebudou dveře zavírány, bude nutno pořídit samo-zavírače, které zatíží rozpočet DPS a zároveň tak ztíží průchod méně mobilním klientům.

Bude se od nového roku zvyšovat nájemné?

Z posledního zápisu rady města je patrné, že zvyšování nájemného od 1.1.2009 nebude.

Kdy se bude montovat zábradlí na chodby?

Zábradlí na všechny chodby včetně haly se bude montovat do konce roku 2008. Pro informaci, tato akce bude stát 160.000 Kč, proto tímto děkuji radě města za finanční podporu.

Bude na Vánoční besídce opět řízek s bramborovým salátem?

Tato otázka již koluje mezi klienty nejméně 14 dní. Odpovím pouze stručně, kuřecí řízek tentokrát nebude.

7 fíglů, jak přežít zimu bez nemocí

1. Pomocník z domácnosti: Olivový olej Jak pomáhá: Zvláčňuje popraskané ruce a rty

Předtím, než vyjdete do zimy, potřete si ruce a rty olivovým olejem. Funguje také obyčejné máslo či margarín, ale na rozdíl od olivového oleje se tak dobře nevsáknou.

2. Pomocník z domácnosti: Váleček Jak pomáhá: Zahřeje nohy

Jeden z nejjednodušších způsobů, jak se zbavit studených nohou je masáž válečkem. Jezděte jím po chodidlech po dobu 3 minut. Váleček má ještě jeden blahodárný vliv. Pomůže vám natáhnout šlachy, takže se vám bude snáze chodit po vánočních nákupech.

3. Pomocník z domácnosti: Kuřecí polévka Jak pomáhá: Zmírňuje příznaky nachlazení

Při nachlazení pijte nejen dostatek tekutin, ale dopřejte si i dva talíře kuřecí polévky denně. Většinu infekcí dýchacího ústrojí způsobuje produkce bílých krvinek, kterým se říká neurophily, ty zvyšují produkci hlenu. Kuřecí polévka zabraňuje tvorbě neurophilů.

4. Pomocník z domácnosti: Láhev horké vody Jak pomáhá: Posiluje imunitu

Kdykoliv cítíte, že na vás »něco leze«, přiložte láhev s horkou vodou k vašemu hrudníku. Přesně pod hrudní kostí se nachází brzlík, který vytváří T-lymfocyty, buňky, jež jsou základem obranných funkcí organismu. Teplem jejich činnost posílíte.

5. Pomocník z domácnosti: Láhev whisky Jak pomáhá: Likviduje bolest v krku

Někteří odborníci doporučují kloktat whisky s vodou. To by bylo ale zbytečné plýtvání. Úplně nejlepší je whisky vypít. Připravte si ozdravný nápoj. Vymačkejte půlku citronu, přidejte trochu horké vody, lžici whisky a lžičku medu. Pokud nepijete alkohol, kloktejte slanou vodu.

6. Pomocník z domácnosti: Žvýkačka bez cukru Jak pomáhá: Udržuje v kondici uši

Zánět uší patří k nepříjemným bolestem. Bohužel patří k častým nemocem zimního období. Při chřipce se smrkáním dostává hlen i do ušní trubice. Podle vědců se ale riziko, že onemocníte zánětem ucha snižuje o polovinu, žvýkáte-li pětkrát denně. Akt žvýkání totiž posouvá hlen z ucha. Sladidlo xylitol, které se dává do žvýkaček bez cukru navíc napadá bakterie, které problém způsobují.

7. Pomocník z domácnosti: Polštář navíc Jak pomáhá: Ničí kašel

Pokud trpíte kašlem, určitě vám neuniklo, že váš stav se v noci zhoršuje. Je to proto, že se řasinky, kterým se říká cília a které se vyskytují kolem plic a průdušek, narovnají a nemohou posouvat vrstvu hlenu. Hlen se pak hromadí, což způsobuje kašel. Když si hlavu podepřete polštářem navíc, chloupky zůstanou v původním stavu. Pokud netrpíte hlenovým kašlem, ale spíše suchým a šimravým kašlem, zkuste si dát prst do ucha a lehce jím zatřást.

Výherci soutěže z minulého čísla

V minulém čísle našeho občasníku byla otištěna osmisměrka o ceny, která ukrývala v tajence slovo KAVÁRNA. Soutěže se zúčastnilo celkem 15 klientů našeho domu. Losování ze správně vylustěných osmismerek proběhlo 22. října 2008 při Kavárně.

Zde uvádíme výherce:

1. cena - lahev červeného vína, poukázka na kavárnu a funkce vlajkonoše DPS - Růžena Králíková
2. cena - 2 x poukázka na kavárnu - Helena Vincencová
3. cena - poukázka na kavárnu - Eva Dědová

Všem výhercům blahopřejeme a všem zúčastněným děkujeme.

Vyškrťávačka o cenu

-----zde odstříhněte-----

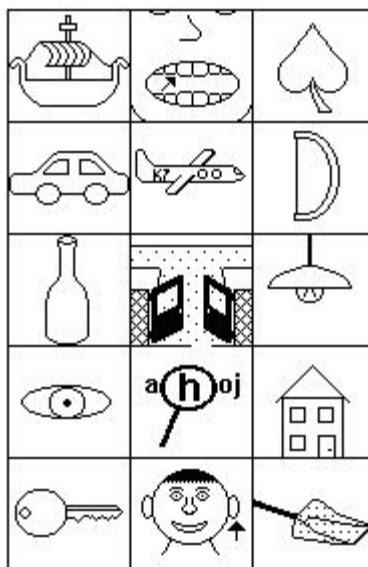
Otázka zní: ***Jaké slovo(a) ukrývá naše vyškrťávačka?***

Odpověď:

Jméno:

Číslo bytu:

Jede transsibiřský expres. Po několika dnech zastaví. Odpoledne se netrpělivý cestující ptal, proč vlak nejede. Průvodčí říká: "Měníme lokomotivu." Ani večer vlak nejel a cestující se opět ptal průvodčího: "Vyměnili jste už lokomotivu?" "Ano" odpoví průvodčí. "Tak proč vlak ještě nejede?" "Vyměnili jsme ji (odpověď ukrývá tajenka).



Návod k luštění: Nejprve vyškrtejte obrázky začínající písmenem "L". První písmena zbylých sedmi obrázků, které přečtete po řádcích tvoří tajenku.

(Vyplněné a vylustěné listky vhazujte do poštovní schránky u hlavních vchodových dveří označené KANCELÁŘ DPS - 110, a to nejpozději do 16.12.2008. Losování ze správných odpovědí proběhne 17. prosince 2008 v Kavárně)

Narozeniny

prosinec

7.12. paní Heřmánková Marie
12.12. paní Tůmová Milada
14.12. paní Besserová Milada
20.12. paní Rakovičová Jana
28.12. pan Neužil Josef

leden

9.1. pan Besser Jiří
9.1. paní Sojková Božena
19.1. paní Pomahačová Jiřina

únor

2.2. paní Studecká Božena
24.2. paní Podroužková Miluška

Všem přejeme mnoho štěstí a zdraví.....

Stav fondu

Stav fondu k 1.12.2008 činí 1120 Kč, všem kteří přispívají děkujeme.

Tombola - Silvestr 2008

Lístky do tomboly je možno zakoupit v kanceláři DPS. Cena jednoho lístku činí 10 Kč. Pozor omezené množství lístků!

Výzva

Znovu připomínáme: pište co Vás napadne! Vítáme každou spolupráci. Ať tloustne náš občasník - vzpomínka pro příští generace našeho domu.

Zasílání občasníku Vaším příbuzným

Tento občasník je možno zaslat (zdarma) i elektronicky Vaším příbuzným či známým a to v barevné podobě. Případní zájemci mě mohou kontaktovat osobně či na mailu:
miroslav.strejcek@mestocernosice.cz

Nové televizní stanice v DPS

15. prosince 2008 bude spuštěna nová televizní stanice NOVA CINEMA, která bude vysílat na nynějším programu označeném jako TEST.

11. ledna 2009 bude zprovozněna další televizní stanice TV BARRANDOV.

Více informací Vám poskytnu v kanceláři DPS.

Lékařské potvrzení k nájemním smlouvám

Upozorňuji všechny klienty DPS, že k podepsání nové nájemní smlouvy je nutné doložit lékařské potvrzení o soběstačnosti od Vašeho ošetřujícího lékaře. Děkuji.

Mimořádná příloha občasníku č.5

Na poslední straně našeho občasníku otiskujeme nový jízdní řád autobusové linky č. 415, který je v platnosti od 14.12.2008. Poděkování patří panu Jiřímu Besserovi, který jízdní řád obstaral.

Tento občasník Vám připravila redakční rada DPS ve složení Miroslav Strejček, Jiřina Pomahačová a Svatava Preislerová

Autoři příspěvků:

Miroslav Strejček, Svatava Preislerová, Jiřina Pomahačová a Hana Bláhová

Fotografie:

Miroslav Strejček a Pavel Blaženín

Za občasník je dobrovolná cena.

Průžka integrovaná doprava. Pláťe smlouvi přepravní podmiňky a Tati PJD, které jsou k nabídnouti u Račce. Jízda s přídavem zalkouperceu lizarkou. Doplnkový prodej lizarenek bez přídavky u Račce.
Grafikon: PD: T1114 So: T1115 Ne: T1115