Zpravodaj

SENIOR CENTRUM



Zas už je tu podzim, milí,
list ze stromu dolů letí,
vítr si s ním pohrává,
pavučinou zamává.

I. ročník

Podzim 2013

www.scskutec.cz

Zpravodaj

SENIOR CENTRUM

Střípky z našich plánovaných aktivit

- 25.9. 14^{00} narozeninové posezení v pergolách
- 23.10. 14^{00} narozeninové posezení DD
- 30.10. 14^{00} narozeninové posezení PE
- 20.11. 14^{00} narozeninové posezení DD
- 27.11. 14^{00} narozeninové posezení PE
- **29. a 30. 11. Vánoční výstava výrobků našich klientů**
- každý čtvrtek 13^{30} Klub důchodců v hlavní jídelně PE
- každé pondělí a čtvrtek 10^{00} cvičení jógy v tělocvičně PE



Canisterapie





31.7.2013 nás navštívil pan Šimon Pečenka s hudebním pořadem věnovaným Milanu Chladilovi.

Posvícení



Posvícení je vzpomínková slavnost na posvěcení kostela. Dostavba kostela byla pro obec mimořádná událost, protože jeho stavbě obyvatelé obvykle věnovali mnoho práce a dle možností i peněz. Církev sama kostely zpravidla nestavěla, ale po dokončení kostel převzala a starala se (a stará) o jeho provoz i údržbu, včetně přípravy a přidělování duchovních jednotlivým farnostem pro službu církvi a Bohu. Výroční slavnost posvěcení kostela se také často označuje jako výroční pouť či prostě pouť – tento název se přenesl i na zábavu, která takovou oslavu doprovázela, a rozšířil se i na zábavní parky, které ztratily či nikdy neměly náboženskou souvislost.

Po dokončení stavby nemohl být kostel hned použit pro bohoslužby. Nejprve se musel slavnostním způsobem vyjmout ze světské sféry a posvěcením jej slavnostně vyčlenit pro služby Bohu. Den předem se vše připraví, zvenku kolem kostela se postaví dva nebo tři polní oltáře. Ráno se začne s modlitbou u jednoho z nich.

Světící biskup 3x obejde kostel za zpěvů a modliteb, zdi kropí svěcenou vodou. Kostel je uzamčen a uvnitř je kněz. Pokaždé, když jde biskup s průvodem kolem těchto dveří, zaklepe na ně berlou, pronáší říkání a kněz uvnitř mu odpovídá. Potřetí na ně zaklepe berlou, udělá znamení kříže a dveře se otevřou. Pak uvnitř světí svěcenou vodu oltář. Po vysvěcení oltáře biskup s průvodem vyjde ven, převezme schránku s ostatky vybraného světce - patrona kostela, znovu s nimi obejde kostel a uloží je do oltáře. Následuje vysvěcení soch a obrazů a slavnostní první mše svatá.

Posvícení se původně slavilo ve výroční den posvěcení kostela, které je označováno termínem dedicatio. Výročí posvěcení chrámu bývala vždy velmi slavnostně připomínána. Jejich průběh byl podobný jako průběh oslavy svátku patrona chrámu (svatého, kterému je kostel zasvěcen), patrocinia. V průběhu let se tyto zvyky ustálily a někde dokonce splývají pojmy pouť a posvícení. U některých kostelů, zejména farních, se slavilo v jinou dobu dedicatio a v jinou patrocinium.

Obvyklými atributy posvícení jsou posvícenské koláče, místní speciality, taneční zábavy a průvody s maskami. V některých regionech při této slavnosti figurují i zvířata jako beran, houser, kačer nebo kohout, která bývala dříve nezřídka zabita (stínání kohouta nebo berana). Patrně to byl přežitek krvavých obětí z pohanského období. Dnes

už je takovéto stínání zakázáno, ale někde dosud při hodech berana vodí nebo "soudí" (Slovácko, Horácko).



Vzhledem k nejednotnosti oslav posvícení a tudíž nepracovních dnů v rámci císařství nařídil císař Josef II. roku 1786 po celé zemi slavit posvícení třetí říjnovou neděli po svátku svatého Havla; odtud se odvozuje také často používaný termín Havelské posvícení, nebo také císařské posvícení nebo hody.

V nové době v obcích, kde není známé datum posvěcení kostela, se drží dále tzv. císařského posvícení, jinak přešli k oslavám na den známého data. V roce 1918, při vzniku naší republiky, silně ožila tradice svatováclavská, proto v některých vsích si zavedli hody svatováclavské. A je zajímavé, že se tak stalo i v několika německých vsích v sudetském území. V dnešní době se však stále více stává, že se vesničané sami mezi sebou dohodnou, kdy si posvícení udělají, a tak ho mohou mít každý rok v jiném datu.

Wikipedie. Wikipedie [online]. 2013. vyd. [cit. 2013-07-19]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Posv%C3%ADcen%C3%AD

Jak správně přikrmovat ptáky

Listí už dávno zežloutlo, dny se krátí a noční teploty občas klesající pod bod mrazu nás nenechávají na pochybách, že zima se neodvratně blíží. To je pro mnohé z nás podnětem k vytažení krmítka ze sklepa. Krmíme ale ptáky správně? A je to vůbec vhodné?



Krmit či nekrmit?

V zimě nastávají v našich zeměpisných šířkách podmínky, které značně ztěžují přežití stálých druhů. Dlouhodobě nízké teploty zvyšují nároky na termoregulaci. Čím je ptačí tělo menší, tím rychleji ztrácí teplo, a proto potřebuje více energie, aby dokázalo udržet stálou teplotu. Získávání potravy navíc komplikuje sněhová pokrývka, zmrzlá půda a krátká délka dne, během něhož ji mohou ptáci shánět. Pro přežití dlouhé a mrazivé noci je nutné vytvořit si dostatečné tukové zásoby. Není to však věc jednoduchá. Aby získali dostatek potravy, musí např. modřinky jejímu shánění věnovat 85 % dne a takový kos musí nasbírat dvakrát tolik bobulí, kolik sám váží.

Je to už několik století, co nás lidi napadlo, že bychom mohli ptáky v těžkých časech podpořit. Velký rozmach přikrmování se datuje od 19. století a např. ve Velké Británii dnes přikrmuje 75 % domácností, často po celý rok. Takto rozšířený zdroj potravy již získává na významnosti a může nejen zvyšovat pravděpodobnost přežití přezimujících populací, ale také ovlivňovat průběh hnízdění. Pravidelně přikrmovaní ptáci hnízdí dříve a mají vyšší hnízdní úspěšnost. Právě tato zjištění vyvolávají otázky, jaké následky mohou mít umělé zásahy do životního cyklu ptáků v delší časové perspektivě, a je-li vůbec na místě, abychom ptáky přikrmovali.

Domníváme se, že pokud se budeme držet několika zásad, můžeme našim ptákům přikrmováním významně pomoci. Doporučujeme však krmit pouze od listopadu do konce března, po zbytek roku si ptáci potravu snadno najdou sami. Musíme mít také na paměti, že umístěním krmítka na svou zahradu na sebe bereme velkou zodpovědnost. Ptáci tvoří tukové zásoby především v druhé části dne. Při rozhodování, kde se před nocí nakrmit, počítají pravděpodobně také s naším krmítkem a pokud v něm bude potrava chybět, může být již pozdě shánět ji někde jinde. Pokud se tedy rozhodneme ptáky přikrmovat, měli bychom to dělat pravidelně a poskytovat stále přibližně stejné množství potravy.

Kam s krmítkem?

Jak má krmítko vypadat, ukazují obrázky. Kam ho ale umístit? Můžeme jej buď zavěsit, nebo připevnit na stabilní podstavec, vysoký alespoň 1,5 m. Vždy by mělo stát na otevřeném, dobře přehledném místě, vzdáleném alespoň 2 m od keřů či stromů, aby nebylo snadno dostupné predátorům. Umístíme-li krmítko na strom, zavěsíme ho raději na větev než na kmen stromu. Krmítko také nikdy nedáváme do blízkosti nechráněné skleněné plochy, do které by mohli ptáci narazit. Vždy pamatujeme na to, aby krmné místo zůstávalo v čistotě. Pravidelně odstraňujeme ptačí trus, slupky semínek a případné kazící se zbytky.

Co do krmítka patří a co ne

Nejběžnějším krmivem jsou směsi olejnatých semen (slunečnice, mák, proso, lněné a konopné semeno, řepka), lákající především zrnožravé ptáky. Výhodně je nakoupíme např. v zahradnictví, ale slunečnici si lehce vypěstujeme i na vlastní zahradě či balkóně. Ptákům pak můžeme nabídnout celá plodenství a sledovat, jak jednotlivá semínka dobývají. Nabídku můžeme zpestřit nasekanými vlašskými či lískovými ořechy. Drozdovitým ptákům předkládáme různé druhy bobulovin (jeřabiny, šípky, plody hlohu či bezu černého), ale i jablka (celé plody i pokrájené sušené křížaly) nebo rozinky. Bobuloviny můžeme nasbírat při podzimní

procházce a doma je zmrazit či naopak usušit, pak je před podáním znovu namočíme. V tomto výčtu nesmíme zapomenout na tradiční lůj, vždyť sýkorkám ho před okno věšely už naše babičky. Lůj neboli živočišný tuk získáme nejčastěji hovězí, ale i skopový, použitelný je také tuk králičí. Naopak vepřové sádlo ptáci dobře nepřijímají. Využijeme i rostlinné oleje ve formě tzv. ztužených pokrmových tuků bílé barvy (nikoliv margaríny), které jsou lépe stravitelné, obsahují méně nasycených mastných kyselin a více vitamínů.



Chceme-li krmit kuchyňskými zbytky, musíme pečlivě vybírat, abychom ptákům neublížili! Vyvarujeme se slaných, kořeněných, uzených a plesnivějících či jinak zkažených potravin včetně přepáleného tuku. Neuvařená rýže, sušený kokos a těstoviny v trávicím traktu ptáků nabobtnají a můžou vést až k úhynu! Kousky tvrdého nesoleného pečiva a chleba musíme nejdříve namočit, než je položíme na krmítko. Z našeho jídelníčku můžeme ptákům nabídnout např. ovesné vločky, strouhanou mrkev, tvaroh či tvrdý sýr, kousky masa nebo vařených

brambor a rýži, ale pouze nebyla-li vařena s kořením. Řadu ptáků také potěší odřezky ze slaniny či masa nakrájené na drobné kousky. Máme-li chuť si s přípravou krmení více pohrát, máme k dispozici celou kuchařku receptů.

Zimní přikrmování představuje nejen pomocnou ruku podanou ptákům z naší strany, ale i my na oplátku získáváme. Přináší nám dnes tak vzácný blízký kontakt s přírodou, umožňuje nám pozorováním pronikat do tajů ptačího chování a leckdy teprve na krmítku spatříme druh, o kterém jsme ani netušili, že může zavítat do naší zahrady.



Důsledek nesprávného krmení ptactva.

Takto prosím ne!

Zdroj: http://www.birdlife.cz/index.php?ID=1747

Pranostiky



Září

Září, na léto jde stáří.
V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.
Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.
Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.
Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Říjen

Po teplém září zle se říjen tváří.
Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.
Když říjen blýská, zima plíská.
Mlhy v říjnu – sněhy v zimě.
Bouřka v říjnu třebas malá, sotva na to zima stálá.

Listopad

Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.
Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.
Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.
Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.
Jíní o všech svatých věští tuhé mrazy o Vánocích.

Zdroj: http://www.pranostika.cz/

Osmisměrka

h	a	l	b	u	k	n	k	b	p	ř	l	j
l	k	ý	b	í	í	o	o	š	k	e	i	i
o	s	k	u	ř	s	r	p	í	h	t	l	l
h	í	o	d	a	o	m	n	y	í	t	i	m
ý	l	v	t	v	k	v	r	a	t	a	e	c
k	d	e	i	e	o	t	k	k	k	n	e	n
í	c	c	c	i	n	n	a	v	ch	n	í	š
n	e	b	l	o	a	p	a	n	i	r	ý	k
r	u	i	k	t	r	ch	ch	č	s	r	p	d
e	l	e	e	y	u	t	a	á	k	o	v	a
t	ý	m	š	l	p	t	i	o	č	r	r	a
a	s	e	h	v	p	a	m	j	i	n	a	n
j	c	s	e	d	m	i	k	r	á	s	k	a

buk, chrpa, mokrýš, dřín, dub, kosatec, smrk, pryšec, lýkovec, lilie, liliovník, pcháč, kopytník, borovice, jaterník, líska, rosnatka, hloh, hluchavka, jinan, smetanka, ptačinec, jitrocel, jilm, sedmikráska, kontryhel.

Tajenka……..

Zdroj: http://www.depese.cz/?text=12-osmismerka-10-rostlinna-osmismerka

Kvíz pro chytré hlavy: Znáte dobře Prahu?

1. „Vidím město veliké, jehož sláva hvězd se dotýká!“ Ať už legendární věštkyně a kněžna zvolala toto, nebo něco jiného, na popud její věštby prý byla založena Praha. Jak se tato žena jmenovala?

a) Kazi
b) Teta
c) Libuše

2. Která řeka protéká Prahou?

a) Labe
b) Vltava
c) Sázava

3. Vladyka Horymír na svém koni Šemíkovi překonal hradby jistého hradu i řeku Vltavu a uháněl k Neumětelům. Odkud že to skákali?

a) z Chodovské tvrze
b) z Vyšehradu
c) z Trojského zámku

4. V letech 1316 – 1378 žil muž, který je označován za nejvýznamnějšího evropského panovníka pozdního středověku. Byl římským císařem a českým králem. V roce 1357 poklepal na základní kámen mostu přes Vltavu, který dnes nese jeho jméno. Jmenoval se:

a) Karel IV.
b) Karel VI.
c) Rudolf II.

5. V Praze najdeme i kapli, ve které kázal mistr Jan Hus před tím, než byl 6. července 1415 v Kostnici za své názory upálen. Jak se jmenuje?

a) Kaple svatého Kříže
b) Kaple Všech svatých
c) Betlémská kaple

6. Roku 1583 přesídlil do Prahy jistý císař. Údajně to byl jediný Habsburk, který měl Prahu opravdu v lásce. Miloval umění a jeho sbírky byly vyhlášené. Na jeho dvoře se ale rozvíjela i věda a alchymie (z té si dělá legraci film Císařův pekař - Pekařův císař, kde se alchymisté snaží vyrábět zlato ze švestek). Jedním z nejznámějších alchymistů na jeho dvoře byl například Edward Kelly. Už víte, o koho se jedná?

a) o Maxmiliána II.
b) o Ferdinanda III.
c) o Rudolfa II.

7. Rudolf II. se zajímal i o různé tajemné předměty. Setkal se i se židovským rabínem Jehudou Löwem ben Becalelem, kterému se připisuje stvoření člověka z hlíny, který ožije, když se mu vloží pod jazyk papírek s židovským textem. Rabín je pohřben na pražském židovském hřbitově. Jak se jím vytvořený umělý člověk nazýval?

a) robot

b) golem
c) gimel

8. Kde sídlila česká knížata, králové, později někteří římští císaři a po vyhlášení republiky i prezidenti? Česká hlava státu zde sídlí dodnes.

a) na Pražském hradě
b) na Vyšehradě
c) v Karolinu

9. Praha měla v roce 2001 téměř

a) 1,3 milionu obyvatel
b) 2,3 milionu obyvatel
c) 3,3 milionu obyvatel

10. V Praze se nachází vrch Petřín, na jehož vrcholu najdete Petřínskou rozhlednu. Ta byla slavnostně otevřena v roce 1891 a předlohou jí byla dominanta hlavního města jednoho ze států v západní Evropě. Která?

a) Braniborská brána
b) Vídeňská rozhledna
c) Eiffelova věž

11. Václavské náměstí se původně jmenovalo Koňský trh. Má tvar velmi dlouhého obdélníku, jehož delší strana je dlouhá 682 metrů. V horní části Václavského náměstí je od roku 1913 socha od Josefa Václava Myslbeka. Představuje:

a) Sv. Jiří
b) Jana Žižku
c) Sv. Václava

12. Pražské Národní divadlo, které stojí na Masarykově nábřeží, se otevíralo hned dvakrát. Poprvé 11. června 1881 operou Bedřicha Smetany Libuše, ale už 12. srpna téhož roku bylo poškozeno. Na další otevření si Češi museli počkat do 18. listopadu 1883. Která pohroma divadlo poničila?

a) povodeň
b) požár
c) zemětřesení

Správné odpovědi: 1c, 2b, 3b, 4a, 5c, 6c, 7b, 8a, 9a, 10c, 11c, 12b

Zdroj: Alík. [online]. 2012 [cit. 2013-06-7]. Dostupné z: http://alik.idnes.cz/praha-cns-/soutez_kviz.asp?id=210

Sudoku

	6			3	1			7
	1	2	9		7	3	4	8
7	8	3	4		5		9	6
3	7		1	8		6	5	2
6	5	1	7	9			8	3
4				5	6		1	
1	4	6	2	7	8		3	5
8					3			1
	3	5	6	1		8	7	4

Cílem hry je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané předvyplněné tabulce. Tato tabulka je rozdělená na 9×9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců (3×3). K předem vyplněným číslům je potřeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každé řadě, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců byla použita vždy všechna čísla jedna až devět. Pořadí čísel není důležité. Čísla se nesmí opakovat v žádném sloupci, řadě nebo v malém čtverci.

Trénink paměti

1. Pokuste se najít v následujících větách názvy různých českých měst.

Poslední den byla také vymalovaná chodba.

Přivedl i svoji čínskou manželku.

Nebuďte zalezlí na dvoře!

Vůbec jí to nejde k pleti.

Lenka Daňková nastoupila na gymnázium.

Bolela ji hlava.

Pátá borovice byla vyvrácená.

(Správné řešení: Náchod, Jičín, Zlín, Kadaň, Jihlava, Tábor)

2. Přečtěte si pozorně dvakrát o sobě následující nákupní seznam. Pak tuto část stránky zakryjte a pokuste se vzpomenout si na co nejvíce položek a jejich množství.

Prací prášek, 20 dkg tlačenky, půlka chleba, 1 kg rajčat, 6 vajec, mýdlo, pomazánkové máslo, 1 měkký tvaroh, prášek do pečiva, játrová paštika, 2 kg brambor, arašídy.

Zdroj: *Sociální služby*. Tábor: APSS ČR, 2013, roč. 15, 6-7/2013 ČERVEN_ČERVENEC. ISSN 1803-7348.

Toto vydání podpořila firma CATUS spol. s r.o.

Jsme ryze česká rodinná firma s více než dvacetiletou tradicí. Vyrábíme především práškové či rozpustné nápoje. U všech našich výrobků dodržujeme vysoký standard kvality. CATUS výrobky jsou bez konzervantů a ovocné nápoje se sušeným ovocným práškem.
Ovocné MONZUN SIRUPY patří mezi jedny z nejprodávanějších studených nápojů. Naše oblíbené čaje PREMIUM TEA PLUS obsahují jód, vlákninu a vitamin C. Kakaové nápoje CAO CAO či CAO MALT se řadí mezi významné zdroje antioxidantů. Kávovinové nápoje LACAFFE či MELTA bez kofeinu navozují příjemnou tradiční atmosféru. Nabízíme i širokou škálu výrobků vhodných pro diabetiky. Sladkou tečkou v nabídce jsou naše chutné MOUČNÍKY.



Zpravodaj vychází jako čtvrtletník SeniorCentra Skuteč

Příspěvky můžete zasílat na email: Kasparova.Lenka@scskutec.cz