



„Každý věnovaný dar, i ten nejmenší, je ve skutečnosti obrovský, je-li darovaný s láskou.“

Obsah:

Co nás čeká?	3
Ohlédnutí za děním v SeniorCentru	4
Krok k lepšímu životu v SeniorCentru Skuteč	7
Cestovatelské okénko	9
Chvilka poezie	11
Trochu teorie o běžných věcech	12
České vynálezy	16
Vědomostní kvíz – Pardubický kraj	18
Blahopřejeme.....	22
V minulých třech měsících jsme přivítali nové klienty	23
V uplynulém období nás opustili	23

Co nás čeká?

25. 11. 2016 od 8.30 hod. Vánoční výstava

1. 12. 2016 od 14.00 hod. vystoupení Šimona Pečenky s názvem „S vůní cukroví“

5. 12. 2016 do našeho zařízení zavítá sv. Mikuláš spolu s čertem a andělem

6. 12. 2016 nám děti ze Základní školy Smetanova přijdou ozdobit vánoční stromečky

20. 12. 2016 od 14.00 hod. proběhne vánoční posezení na budově PE, vystoupí náš pěvecký sbor Radost a pěvecký sbor Základní školy Komenského – Smíšek, k poslechu nám zahraje skupina KV Band

21. 12. 2016 od 14.00 hod. proběhne vánoční posezení na budově DD, vystoupí náš pěvecký sbor Radost, k poslechu nám zahraje skupina KV Band



Ohlédnutí za dním v SeniorCentru

Jednou za dva týdny se vypraví skupinka našich klientů zpátky do školních lavic, aby dětem ukázala, že jejich ruce jsou pořád šikovné. Společnými silami vzniká spousta krásných výrobků jako například přáníčka, veselé dýně a mnoho dalšího.

Každé takové setkání je velmi přínosné jak pro školáky, tak i pro naše klienty, kteří si rádi zavzpomínají a povypráví o svých zážitcích nejen ze školních lavic.



V měsíci říjnu jsme uspořádali Podzimní slavnosti, při kterých nám k dobrému jídlu a pití zahrála skupina Viva Music a zazpívaly nám děti z pěveckého sboru Smíšek při Základní škole Smetanova.





8. listopadu nás s cestopisným povídáním a nádhernými fotkami z cesty po Ekvádoru navštívil p. Jan Linhart.

Všední odpoledne trávíme v Domácí dílně nebo v Klubu šikovných rukou, kde společnými silami vyrábíme krásné dekorace a mnoho dalšího.



Krok k lepšímu životu v SeniorCentru Skuteč

Koncept bazální stimulace v SeniorCentru Skuteč

SeniorCentrum Skuteč získalo od Výboru dobré vůle Nadace Olgy Havlové dotaci na proškolení zaměstnanců v konceptu bazální stimulace. Školení se konalo v září a říjnu tohoto roku v SeniorCentru.

Pro mnohé z vás, je tento pojem možná neznámý, proto bych vám v krátkém článku ráda napsala, co tento koncept obnáší. Bazální stimulace je vědecký pedagogicko – ošetrovatelský koncept, který nabízí již 40 let profesionálům v oblasti poskytování zdravotní péče, sociálních služeb a také ve výuce žáků se speciálními vzdělávacími potřebami vysoce kvalifikované a profesionální postupy. Tento koncept se orientuje na všechny oblasti lidských potřeb, poskytuje vhodné stimuly pro psychomotorický vývoj člověka, stimuluje vnímání, komunikaci a hybnost. Koncept podporuje u osob s nezvratnými změnami jejich tělesného a duševního stavu výrazně kvalitu jejich života. Výchozím předpokladem pro strukturu péče je práce s autobiografií člověka, jeho rituály a životními potřebami, což znamená i úzkou spolupráci s rodinami našich klientů.

(viz kniha Bazální stimulace, Friedlová, 2015)

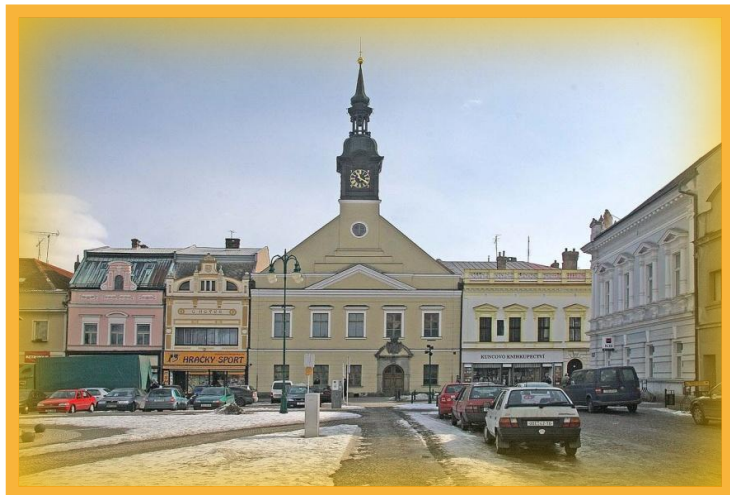
Bc. Veronika Kudláčková Černá
vedoucí ošetrovatelské péče



Kurz bazální stimulace

Cestovatelské okénko

Něco málo z historie Vysokého Mýta



Vysoké Mýto (německy Hohenmauth; latinsky Alta Muta) leží uprostřed Pardubického kraje na hlavním silničním tahu z Hradce Králové do Brna. Je jedním z nejstarších, nejvýznamnějších a šestým největším z měst

Pardubického kraje. Městem prochází místní železniční trať z Chocně do Litomyšle a rychlostní silnice E35, která rozděluje město na dvě části. K 1. 1. 2016 ve Vysokém Mýtě bydlelo 12 318 obyvatel.

Město začalo psát svou historii dávno před polovinou 13. století, kdy bylo založeno králem Přemyslem Otakarem II. jako jedno z obchodních středisek na hlavní spojnici Čech s Moravou. Do současnosti se z doby založení dochoval pravidelný půdorys města v urbanistickém stylu s centrálním náměstím, které je největším náměstím čtvercového typu (2 ha) v Čechách. Mezi významné vysokomýtské památky patří kostel svatého Vavřince, zvonice z šestnáctého století, Choceňská věž, Pražská a Litomyšlská brána, radnice a budova bývalého okresního soudu. V hradebním opevnění se dochovaly Vodárenská a Klášterská bašta. V roce 1307 učinil český král Rudolf Habsburský z Vysokého Mýta věnné město českých královen. Pro svou ženu Elišku Rejčku vybral pět měst,

kteřá měla přispívat na život královen a po smrti jejich mužů jim poskytovat vdovské věno. Do základní pětice patřily kromě Vysokého Mýta také Polička, Chrudim, Jaroměř a dnešní Hradec Králové. Později přibyla ještě města Mělník, Dvůr Králové, Nový Bydžov a Trutnov. Vysoké Mýto zůstalo v držení českých královen až do novověku.

Ve své bohaté historii město prožívalo doby rozkvětu, kdy bohatlo a lidem se dařilo, ale přicházely také zhoubné požáry a cizí vojska. Od poloviny 19. století bylo Vysoké Mýto tradičním sídlem vojenské posádky. Posledními vojáky ale byla bohužel od roku 1968 několikatisícová okupační sovětská armáda, která zanechala ve městě velkou materiální a ekologickou spoušť. Po jejím odchodu v roce 1990 se město postupně vzpamatovalo a ze šedého poničeného města rozkvetlo do současné podoby. Vysoké Mýto se opět stalo krásným a přívětivým místem pro svoje obyvatele i návštěvníky se širokou nabídkou kulturního a sportovního vyžití.

Historii města knižně zpracovali v 19. století Alois Vojtěch Šembera (1845) a Hermenegild Jireček (1884), později na jejich práci navázal F. Hnát (1934), který rozšířil historii o část věnovanou 1. světové válce. V roce 2004 vydalo město Vysoké Mýto soubornou publikaci Vysoké Mýto, tradice a současnost.

(zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Vysok%C3%A9_M%C3%BDto)

Chvilka poezie

Kouzlo vánoční

Jaroslav Vrchlický: Nové sonety samotáře (1981)

Ó neříkejte, že jen svátkem dětí
jsou Vánoce, spíš dětmi jsme my zase;
za zvony, hlas jichž krajem rozléhá se
o půlnoci, kus bytosti všem letí.

Vše známe to již takřka po paměti
a neklamem se v světél, cetek jase,
a víme, jak vše v krátkém zvšední čase,
však „Narodil se“ umíme přec pěti.

A cosi taje v nejtvrdší té hrudi
a cosi jihne v nejchladněším oku
a cosi v nejtemnější duši zpívá

i tomu, kdo se po celý rok trudí,
cos plá jak paprsk duše ve hluboku:
To mladost oknem vzpomínky se dívá.



Zdroj: <http://www.antoninsova.cz/poezie-vanoc-aneb-vanocni-basne/>

Trochu teorie o běžných věcech *Z historie Vánoc a vánočních ozdob*



Vánoce – v dnešní době zřejmě nejoblíbenější a nejmasověji slavené svátky v roce, svátky klidu a míru... Kam až sahá jejich původ?

V předkřesťanských dobách slavila většina tehdejších vyspělých kultur příchod zimního slunovratu - návratu životadárného slunce jako příslibu nového života a úrody pro nadcházející rok.

S příchodem křesťanství se tento svátek změnil v oslavu narození Spasitele – Ježíše Krista, rovněž symbolu nového lepšího života. Vánoce byly uznány křesťanskou církví ve čtvrtém století našeho letopočtu a od té doby se staly nedílnou součástí kultury všech křesťanských národů. Zhruba od 16. století se Vánoce slaví přibližně tak, jak je známe i dnes.

Pravděpodobně nejstarším vánočním zvykem přežívajícím až do dneška je tradice betlémů, založená již ve třináctém století v italské Umbrii svatým Františkem z Assisi, který tehdy se svými přáteli přivedl do jeskyně přeměněné v kapli živého osla i vola a zinscenoval betlém, kde pak kněz sloužil půlnoční mši. Betlémy později nesměly o Vánocích chybět

v žádném kostele ani v domácnosti, živé obrazy však vystřídaly betlémy vyráběné z mnoha různých materiálů, především ze dřeva, ale i papíru, kukuřičného šustí, těsta a podobně. V českých zemích získalo betlémářství bohatou tradici a dnes se můžeme chlubit takovými unikáty jako je třeba mechanický Proboštův trebechovický betlém nebo tzv. Krýzovy jesličky, největší mechanický betlém na světě.

Daleko mladší, v současnosti však bezpochyby nejrozšířenější vánoční zvyk – zdobení vánočního stromčku – vznikl v Německu, odkud se přibližně od poloviny 17. století šířil do dalších anglosaských zemí a později po celém křesťanském světě. K nám doputoval až v roce 1812, kdy hosté tehdejšího režiséra Stavovského divadla Liebicha mohli spatřit bohatě ozdobenou a osvětlenou jedli jako vyvrcholení štědrovečerní hostiny v jeho zámku v Libni. Do lidových vrstev však vánoční stromček pronikal pomalu, někde jej neznali ještě ani koncem 19. století.

Vánoční stromky se původně buď věšely na strop špičkou dolů, nebo se stavěly do dřevěného podstavce ve tvaru kříže a neodmyslitelně k němu patřily rozsvícené svíčky jako symbol věčného světla z Betléma. Později přibývaly další ozdoby – sušené ovoce, malá jablka, cukrovinky, pozlacené ořechy, papírové řetězy slepované škrobem, ozdoby ze slámy, brambor a jiných přírodních materiálů. Skleněné ozdoby, bez kterých si dnes prakticky vánoční stromček nedokážeme představit, jsou nejmladší, jejich vznik spadá přibližně do 60. let 19. století.



Byly to nejprve ozdoby ze skleněných vinutých perlí (často ve tvaru figurek a zvířátek), voskových perlí (skleněné perly plněné voskem, uvnitř postříbřené a na povrchu zdobené studenou malbou), mačkaného

skla i foukaných perlí (korálkové ozdoby). Po první světové válce se prosadily jako novinka ozdoby z papírového kartonu obaleného skleněnou balotinou – posypovými perličkami o velikosti zhruba 1 mm.

Ve 20. letech minulého století se pomalu začíná rozvíjet tradice ručně vyráběných foukaných skleněných ozdob, které dnes představují nejvýznamnější položku v sortimentu všech vánočních ozdob vůbec. Zprvu největšími obchodníky s foukaným sklem byly německé firmy, jako třeba Lauscha, která dodávala i do ČSR velké množství foukaných dekorací, ale již počátkem třicátých let se situace změnila. Tehdy Sklářský ústav v Hradci Králové začal podporovat výrobu foukaných ozdob ve Východních Čechách v Hořicích, Poniklé aj. , zatímco do té doby se produkce omezovala na domácí malovýrobu, především na Železnobrodsku. A tak, zatímco v roce 1931 se k nám foukané ozdoby ještě dovážely, již v roce 1933 směřovaly první exporty do zahraničí, především do USA, a v roce 1937 jsme již byli v tomto sortimentu hráčem číslo jedna na světovém trhu.

Po druhé světové válce se domácí výrobci začali sdružovat do výrobních společenství a družstev. Vysokou kvalitu, nápaditost, široký sortiment a to nejlepší jméno si udržela tato tradiční výroba do současnosti.

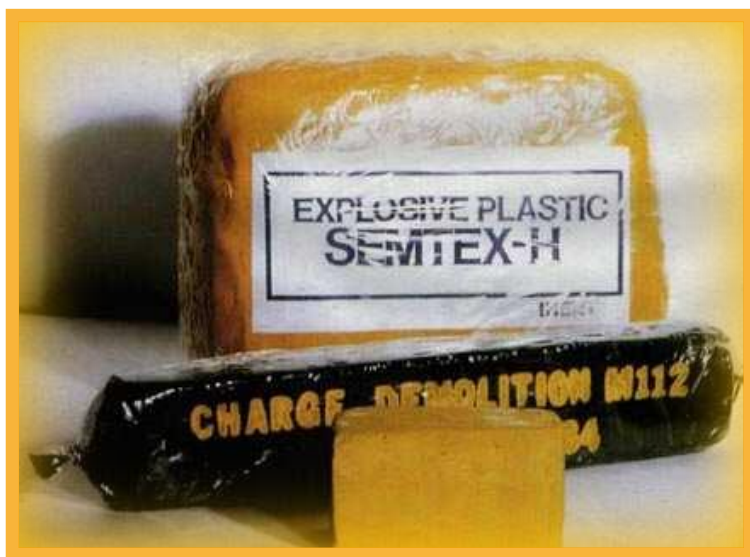
I když sílí konkurence především z východních zemí, česká skleněná foukaná ozdoba si stále zachovává statut jedinečné komodity, který jí zajišťuje stabilní odbyt na tuzemském a především na zahraničních trzích, tradičně hlavně v Německu, Rakousku, Švýcarsku, Holandsku a jiných evropských zemích i zemích ostatních kontinentů. Na rozdíl od strojově vyráběné východní produkce se vyznačují ručně vyráběné tradiční české foukané ozdoby podstatně vyšší kvalitou zpracování (ozdoby jsou tenkostěnné, bezešvé s malými jemnými záponkami) i uměleckou úrovní (rozmanité tvary dekorací, originální ruční malba, široká škála barev). Dalo by se říci že tradiční česká foukaná ozdoba je v současnosti tím nejlepším, co světový trh s tímto typem vánoční komodity nabízí.

Tuzemská ručně foukaná a zdobená vánoční ozdoba je zkrátka stálicí, bez níž by Vánoce nebyly tím, čím pro většinu z nás jsou – nádherným obdobím plným radosti, lásky a štěstí.

(<http://www.vanocni-ozdoby.cz/clanek/show/20/historie-vanoc-a-vanocnich-ozdob>)

České vynálezy

Semtex



Semtex je víceúčelová plastická trhavina. Byl vyvinut v 50. letech 20. století v Československu ve VCHZ Synthesia (dnes Explosia), která jej začala vyrábět v 60. letech (jiné zdroje zmiňují jako rok

vynálezu Semtexu 1966 a jako vynálezce Stanislava Breberu a Radima Fukátka). Používá se jako konvenční trhavina, při demolicích a pro vojenské účely. Je znám pro svoji popularitu mezi teroristy kvůli své špatné zjistitelnosti.

Původně se pro využití v armádě vyráběl pod označením B1. Pod svým nynějším jménem se začal vyrábět roku 1964, přesněji pod označením SEMTEX 1A, od roku 1967 jako SEMTEX H a od roku 1987 jako SEMTEX 10.

Pro snadnější detekovatelnost se Semtex značkuje snadno zjistitelnými těkavými nitroestery a aromatickými nitrosloučeninami. K tomu se od roku 1991 používal ethylenglykoldinitrát, později byl nahrazen paramono-nitrotoluenem nebo dimethyldinitrobutanem. Semtex se neznačkuje kódem, pomocí kterého by bylo možné po výbuchu zjistit, jaká výbušnina byla použita.

Semtex je velmi plastický pro velké rozmezí teplot od asi -40°C do $+60^{\circ}\text{C}$. Je také voděvzdorný.

Výbušnina se jmenuje podle pardubického předměstí Semtína a firmy, kde se vyráběla – SEMTín EXplosia. Na konci 80. let 20. století se název Semtex stal apelativem pro plastické trhavinu.

Semtex 1A se využíval hlavně v tuzemsku, Semtex H se vyvážel, především do Vietnamu a Libye. V roce 1981 byl zakázán jeho export do rizikových oblastí a vyvážel se jen do zemí Varšavské smlouvy. V roce 1989 byl vývoz Semtexu zcela zakázán. Od roku 1991 byl export značkové trhavinu SEMTEX® opět povolen. Obchod podléhá platné legislativě a příslušné kontrole státních orgánů.

Semtex si rychle po svém uvedení na trh vydobyl pověst vysoce efektivní a ničivé trhavinu. Vzhledem k tomu, že se dostal i do rukou teroristů, stal se bezmála synonymem pro jakoukoli plastickou trhavinu. Když bylo například v roce 1988 libyjskými agenty zničeno letadlo společnosti Pan American World Airways (Let Pan Am 103) nad skotským městečkem Lockerbie, novináři začali tento teroristický čin dávat ihned do souvislosti se Semtexem. Následná vyšetřování potvrdila, že k výbuchu letadla byla použita plastická trhavina, nicméně nikdy nebylo zjištěno jaká.

Semtex se dnes vyrábí v poměrně malém množství (asi 10 tun ročně).

(zdroj: www.wikipedia.com)

Vědomostní kvíz – Pardubický kraj

1. Kolik obyvatel má Pardubický kraj?
 - a) 400 000 – 499 000
 - b) 500 000 – 599 000
 - c) 300 000 – 399 000
2. Z kolika okresů se Pardubický kraj skládá?
 - a) 4
 - b) 5
 - c) 15
3. V Pardubickém kraji nenajdete město:
 - a) *Žamberk*
 - b) *Moravská Třebová*
 - c) *Rychnov nad Kněžnou*
4. Které z uvedených měst má největší počet obyvatel:
 - a) *Česká Třebová*
 - b) *Ústí nad Orlicí*
 - c) *Chrudim*
5. Se kterým krajem nesousedí Pardubický kraj:
 - a) *Olomouckým*
 - b) *Středočeským*
 - c) *Libereckým*
6. Kolik obcí se nachází na území Pardubického kraje:
 - a) 159
 - b) 451
 - c) 1 293

7. V roce 2015 bylo v Pardubickém kraji uzavřeno 2 382 sňatků. Víte, kolik zde bylo v uvedeném období rozvodů?
- a) 1 824
 - b) 1 455
 - c) 1 219
8. Jaký byl v roce 2015 v Pardubickém kraji průměrný věk matky při narození prvního dítěte?
- a) 23,2
 - b) 31,1
 - c) 28,3
9. Jaký byl ke konci roku 2015 podíl nezaměstnaných osob v okrese Svitavy?
- a) 6,8 %
 - b) 8,3 %
 - c) 5,6 %
10. Průměrná měsíční výše starobního důchodu dosáhla v roce 2015 v Pardubickém kraji 11 123,-Kč. Víte, jaká byla v roce 2015 průměrná hrubá měsíční mzda?
- a) 23 673,- Kč
 - b) 19 450,- Kč
 - c) 22 455,- Kč
11. Která obec v kraji získala zatím jako poslední statut města?
- a) *Hrochův Týnec*
 - b) *Luže*
 - c) *Seč*

12. Kde se předávají Ceny Františka Filipovského za nejlepší filmový dabing?
- a) v pardubickém Domě hudby
 - b) na litomyšlském zámku
 - c) v přeloučské Občanské záložně
13. Který název obce se v Pardubickém kraji nejčastěji opakuje?
- a) Seč
 - b) Morašice
 - c) Nasavrky
14. V Pardubickém kraji neleží hrad:
- a) Bouzov
 - b) Svojanov
 - c) Litice
15. V Seznamu světového kulturního dědictví UNESCO je zapsána městská památková rezervace:
- a) Chrudim
 - b) Polička
 - c) Litomyšl
16. V Pardubickém kraji můžete navštívit skalní město:
- a) Drábské světničky
 - b) Toulouvcovy Maštale
 - c) Klokočské skály
17. Mezi tradiční kulturní akce pořádané v Pardubickém kraji nepatří:
- a) Novoměstský Hrnc smíchu
 - b) Loutkářská Chrudim
 - c) Smetanova Litomyšl

18. Starokladrubští koně se nechovají:

- a) v Kladrubech nad Labem
- b) ve Slatiňanech
- c) v ZOO Dvůr Králové nad Labem

19. Nejvyšší bod v Pardubickém kraji se nachází na:

- a) Králickém Sněžníku
- b) věži hradu Kunětická hora
- c) Pradědu

20. Specifickým sportem v Pardubickém kraji je:

- a) ledolezení
- b) windsurfing
- c) hipoturistika

(zdroj: https://www.czso.cz/csu/xe/vedomostni_kviz)



Správné odpovědi: 1B, 2A, 3C, 4C, 5C, 6B, 7C, 8C, 9A, 10A, 11A, 12C, 13B, 14A, 15C, 16B, 17A, 18C, 19A, 20C

Blahopřejeme

všem oslavencům a oslavenkyním, kteří v blízké době oslaví své narozeniny:

Prosinec

Douba Jan
Talácko Josef
Cachová Marie
Krejsová Marie
Ondráčková Božena
Konrádová Marie
Hladíková Věra
Kynclová Eva
Lelková Libuše
Pravda Jan
Chmelařová Zdeňka

Leden

Minář Petr
Gregorová Vlasta
Holub Vladimír
Kašpar František
Čáslavská Bohumila
Pýchová Božena
Půlpán Bohumil
Hegenbartová Zdenka
Michalcová Zdeňka
Svobodová Věra

Ceplová Marie

Chvojka Josef

Brázda Jiří

Chalupníková Jiřina

Únor

Vacková Marie

Zachová Marie

Hellerová Jarmila

Chasáková Dana

Bakešová Božena

Kajzrlíková Zdeňka

Medek Antonín

Harant Kryštof

Voráčová Danuška

Ročňová Miruška

Kolářová Věra

Jedlička Jaroslav

Dymák Josef



V minulých třech měsících jsme přivítali nové klienty

Dvořáková Kamila
Majksnerová Božena
Blažek Marcel
Voráčová Danuška
Kudynová Ivana
Janečková Marie



V uplynulém období nás opustili

Habal Jiří
Kubová Marie
Sopoušková Marie
Absolonová Jiřina
Prchalová Miloslava
Andrlíková Marie



Vzpomínáme.

Paní Severýnová Marta ukončila pobyt v SeniorCentru Skuteč na vlastní žádost. Tímto jí přejeme hodně zdraví a ať se jí daří.

KAVÁRNA



Otevírací doba:

Pondělí 12.30 – 13.00

Úterý 12.30 – 13.00

Středa 12.30 – 13.00

Čtvrtek 12.30 – 13.00

Pátek 12.30 – 13.00

Kavárnu najdete v hlavní
jídelně střediska PE.

Zpravodaj vychází jako čtvrtletník SeniorCentra Skuteč.

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