Zpravodaj

SENIOR CENTRUM SKUTEČ



„To, co lidé nazývají štěstím, je okamžik, kdy přestanou mít strach.“

Gilbert Cesbron

XI. ročník www.scskutec.cz Léto 2023

Obsah

Co nás čeká? 2
Z našich aktivit 3
Nehmotné památky UNESCO 6
Z vnitřních pravidel SeniorCentra Skuteč 9
Senioři v pohybu 11
Láska 12
Trénink paměti 13
Nabídka aktivit 16

Co nás čeká?

5. 6. 2023	10.30	výbor obyvatel (hlavní jídelna DD)
21. 6. 2023	14.00	Letní slavnosti (p. Bečka)
3. 7. 2023	10.30	výbor obyvatel (knihovna PE)
12. 7. 2023	9.00	Kamarádi papoušci (hlavní jídelna DD)
7. 8. 2023	10.30	výbor obyvatel (hlavní jídelna DD)

Dle počasí a provozních možností výlety po okolí.
Každý sudý čtvrtek dopoledne canisterapie.
Každý lichý pátek nákupní výlet.

O aktuálních aktivitách vás budeme průběžně informovat.

Pokud máte zájem o zajištění nákupu, sepište si prosím na lístek se jménem nákupní seznam a doneste jej v úterý (budova PE) nebo ve středu (budova DD) do kanceláře sociální pracovnice.

Z našich aktivit



Taneční skupina Rikatádo



Přednáška Ležáky (Jarmila Doležalová)



Na vycházce



Pánský klub



Zkrášlovací den se SŠOS Polička



Pálení čarodějnic



Nehmotné památky UNESCO

Sokolnictví



Sokolnictví je zvláštní způsob lovu pomocí vycvičených dravců, především sokolů, jestřábů a orlů. Jedná se o tradiční oblast lovectví, která používá své vlastní metody, úlovky a filozofii. Člověk, který tuto činnost vykonává, se nazývá sokolník. Od roku 2010 je české sokolnictví zapsáno organizací UNESCO na seznamu Mistrovských děl ústního a nehmotného dědictví lidstva.

Kde sokolnictví vzniklo není přesně známo. Domníváme se však, že sokolnictví vzniklo někde ve stepích jižní Asie, kde byly pro jeho vznik výborné podmínky, ke kterým neodmyslitelně patří otevřená krajina středoasijských stepí. To dokládá i několik pramenů z doby 2. tisíciletí př. n. l., které pocházejí z oblastí Indie a Íránu. Během 1. tisíciletí př. n. l. se sokolnictvím začali zabývat Arabové, Číňané a kočovné národy Střední Asie. Právě kočovníkům slouží sokolnictví dodnes k lovu kožešinové i jiné zvěře, zatímco v ostatních zemích se stalo sokolnictví zábavou šlechticů a panovníků.

O používání sokolnictví v období antického Řecka a Říma se žádné prameny nezmiňují, existuje jen stručná zmínka o pokusu syna císaře Avita o zavedení sokolnictví v Římě v 5. století n. l., který však neuspěl. V antickém období se sokoly či jestřáby lovili i Thrákové a Sarmaté, informace o něm jsou velmi kusé. Do střední Evropy proniklo sokolnictví prokazatelně na konci 4. století n. l. se Sarmaty a Germány. V téže době se z Číny rozšířilo do Japonska, kde se jím s oblibou zabývali samurajové. Od 6. století je sokolnictví pomalu zaváděno v říších Ostrogótů, Vizigótů, Franků a v dalších evropských zemích, především na dvorech panovníků a vyšší šlechty, kde sloužilo k zábavě. U nižší vrstvy obyvatel bylo

sokolnictví využíváno jako zdroj potravy, záhy však bylo poddaným zakazováno. Od poloviny prvního tisíciletí existovaly právní předpisy, které upravovaly lov a nakládání s dravci. Krádeže a nezákonný odchyt sokolnických dravců byly tvrdě trestány (v Anglii za Eduarda III. či za Tudorovců dokonce oběšením). V českých zemích je sokolnictví doloženo ve velkomoravském období.

V 10. století bylo sokolnictví rozšířeno již ve všech evropských, asijských a severoafrických zemích a chovy dravců (především sokolů a rarohů) se staly samozřejmostí na každém panovnickém dvoře. Sokolnictví ve středověku, zejména v raném, hrálo významnou politickou i ekonomickou roli a zanechalo výrazné stopy v různých národních kulturách (pověsti, legendy, poezie, výtvarné umění). Dravci vhodní pro sokolnictví začali být předmětem obchodování a značně po nich rostla poptávka. Zvlášť oblíbení byli bílí rarozi lovečtí, které chytali sokolníci ze Skandinávie na Islandu a v Grónsku. Bývali používáni jako panovnický dar, obchodní artikl nebo výkupné za zajatce při jednání evropských panovníků s byzantskými a muslimskými vládci. K významnému rozvoji sokolnictví došlo také v období křížových výprav, při kterých bylo zjištěno mnoho užitečných informací, např. používání čepiček k zastínění zraku dravce.

Lov s dravci představoval až do 17. století významnou součást loveckých způsobů u šlechty v celé střední a západní Evropě a také v Rusku, kde se těšilo mimořádné přízni samotných carů, např. Alexeje I. Za vlády cara Alexeje byla v Moskvě sokolníkům vyhrazena celá čtvrť v místech, kde se dnes nachází park Sokolniki. V souladu s tehdejším právem byli sokolníky téměř výlučně panovníci a šlechta. V 18. století dochází na západ od Ruska k prudkému úpadku sokolnictví danému zdokonalováním střelných zbraní používaných k lovu a kvůli vzrůstající oblibě parforsních honů. Pouze v Nizozemí se sokolnictví udrželo až do 19. století.

Naproti tomu v Íránu, arabských zemích a severní Africe se sokolnictví udrželo dodnes, především mezi vyššími vrstvami. Až do dnešních dnů se téměř v původní podobě zachovalo sokolnictví v Kirgizii, Kazachstánu a v některých oblastech Číny, kde kromě sokolů a jestřábů užívají sokolníci také orly. Sokolnictvím se zabývá i prosté obyvatelstvo a loví s dravci různá zvířata, např. sviště, zajíce a lišky pro maso a kožešinu. S pomocí orlů loví Kyrgyzové a Kazaši dokonce gazely, sajgy a vlky.

Sokolníci dělí dravce podle jejich způsobu lovu na dvě skupiny. **Dravci nízkého letu,** kteří vyhlídnutou kořist loví tak, že se v dostatečné vzdálenosti od kořisti spustí dolů a ke kořisti se přibližují letem nízko nad zemí, přičemž využívají zastínění trávou nebo terénem tak, aby je kořist zaznamenala co nejpozději a neměla čas k úniku. Takto loví jestřábi, káně a také často orli. **Dravci vysokého letu,** kteří loví kořist z výšky, někdy také střemhlavým letem. Do této skupiny patří všichni sokolovití dravci, např. ostříž, raroh lovecký, raroh velký či sokol stěhovavý.

Dravci používaní v sokolnictví se krmí podle aktivity, která je spojena reprodukčním cyklem. Ke krmení se využívají uměle odchovaní potkani, křepelky, holubi, kuřata a králíci, někdy i jiná zvířata, ale vždy z veterinárně ošetřených zdrojů. K zajištění správného výcviku dravce je nezbytná řada pomůcek, tzv. sokolnická výstroj. Výstroj dravce tvoří chvatová pouta, obratlík, dloužec, rolničky, eventuálně jangoli (orientální výstroj jestřábů a krahujců) a čepička. Sokolnickými potřebami jsou sokolnická rukavice, brašna, vábítko, cvičná příletová šňůra a posedy pro dravce. Také se často používá telemetrie (vysílačky) – pomocí přijímače lze dravce i na poměrně velkou vzdálenost celkem snadno a rychle nalézt. Objevují se také novinky v materiálech používaných na výrobu pomůcek, takže tradiční kůže bývá nahrazována lehkými umělými vlákny.

Zdroj: Sokolnictví. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2023-05-19]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sokolnictv%C3%AD

Z vnitřních pravidel SeniorCentra Skuteč

PROSTŘEDÍ A PODMÍNKY část II

Příchozí pošta klientů

Veškerou příchozí poštu přebírá hospodářka, která ji zapíše do evidenční knihy. Poštu pro klienty (je na ní uvedeno jméno klienta) předá nerozdělanou na sociální úsek, odkud je dále doručena klientům. Pokud je potřeba pro převzetí zásilky podpis klienta, zajistíme jej, v případě problému je možné využít zmocnění. Poštu pro organizaci (není na ní uvedeno jméno klienta) hospodářka rozdělá a předá na příslušné úseky. Pokud zjistí, že se jedná o poštu pro klienty, předá ji na sociální úsek, který ji doručí klientovi.

Věci a cennosti klientů

Věci, které si klient do SeniorCentra Skuteč přináší, nebo které si během pobytu pořídí, zůstávají jeho majetkem. Věci nebezpečné, zdravotně závadné nebo věci vzbuzující odpor nelze do SeniorCentra přinášet ani přechovávat. O vhodnosti věci má právo rozhodnout ředitel.

Veškeré osobní věci (vč. kompenzačních pomůcek a elektrických spotřebičů) jsou označeny jménem klienta. Změny ve vybavení je potřeba hlásit službu konajícímu personálu.

Klienti mohou mít klíč od svého pokoje. Evidenci klíčů vede sociální pracovník. Ošetřovatelský personál má k dispozici generální klíč, který může použít v případě podezření na dekompenzaci zdravotního stavu klienta nebo v případě nouzové či havarijní situace.

V pokojích jsou uzamykatelné skříně. Pokoj může být na žádost klienta vybaven trezorem. Majetek klienta uložený v trezoru je jeho soukromý majetek, za který klient sám ručí, vč. situace, kdy klient dovolí jiné osobě manipulaci s ním. Obsah trezoru a náhradní klíče

od trezoru podléhají zvýšené ochraně. Pokud bude manipulováno jinou osobou s majetkem klienta bez jeho přítomnosti, musí to být za přítomnosti sociálního pracovníka (po domluvě a v pracovní době ve všední den).

Za klíč od pokoje nebo trezoru je vybírána vratná záloha. Záloha je určena pro případ ztráty nebo poškození klíče. Klient se zavazuje, že klíče nebude předávat ani ponechávat druhým osobám a nebude si zhotovovat jejich duplikáty. Při vrácení klíče je záloha vyplacena na depozitní účet klienta. Za klíč od skříně není záloha požadována.

Klienti si mohou uložit do úschovy občanský průkaz (u sociálního pracovníka), příp. kartičku zdravotní pojišťovny (u vedoucí zdravotní péče).

Každý klient má pro potřeby vyúčtování zřízen depozitní účet. Na tento účet může ukládat finanční hotovost, může z něj hotovost vybírat, mohou se přes něj provádět platby za léky, hygienické potřeby, nákupy apod.

SeniorCentrum Skuteč neodpovídá za věci, cennosti, hotovost, vkladní knížky apod., které nebyly uloženy v trezoru SeniorCentra Skuteč.

Odpovědnost klientů za zaviněné škody, opravy vybavení obytných jednotek

Klienti jsou odpovědní za věci propůjčené jim do užívání. Ztráta nebo poškození věci musí být neprodleně nahlášeny zaměstnancům.

Klienti odpovídají podle všeobecně platných předpisů za škody, které vznikly jejich zaviněním na majetku SeniorCentra Skuteč nebo na majetku jiných osob.

Za opravy může být stanovena úhrada až do výše skutečně vynaložených nákladů. Klienti jsou povinni užívat zařízení, příslušenství a vybavení pokojů a společenských prostor a předměty jejich vybavení pouze k určenému účelu.

Senioři v pohybu

Závěsný kuželník



Závěsný nebo také ruský kuželník (ruské kuželky) je společenská hra, jež se obvykle hraje pod širým nebem na zahradě, na hřišti či v parku, je možné ji hrát i v tělocvičně nebo v klubovně. Zařízení se skládá z jednoduchého stojanu vysokého přibližně 2 metry (svým tvarem připomíná malou šibenici). Na tomto stojanu je zavěšena na provazu, respektive pevně upoutána, tvrdá hrací koule, nejčastěji koule dřevěná. Pod stojanem je umístěna vodorovná deska o rozměrech 50×50 centimetrů, na které se staví 9 hracích kuželek (v pravidelném čtvercovém rozestavení 3×3). Hráči mohou hrát jak individuálně, tak ve družstvech. Hra je vhodná i pro tělesně postižené.

Pravidla

Hráč se postaví či posadí zhruba 1,2 až 1,4 metru od stojanu, uchopí do rukou upoutanou kouli, kterou posléze vypustí tak, aby se koule upoutaná na závěsu zhoupla a opsala oblouk. Při zpětném zhoupnutí pak koule musí zezadu narazit do stojících kuželek (přímý náraz zepředu není platný) a hráč ji musí zachytit, aby nesrážela další kuželky. Úkolem hráče je shodit co nejvíce kuželek stejně jako je tomu u klasických kuželek nebo při bowlingu. Každý hráč má na sražení kuželek tři hody. První hod je do plně postavených kuželek, další dva jsou na doražení zbylých. Poražené kuželky se z hracího pole odstraňují. Počet sérií o třech hodech není omezen, záleží na domluvě hráčů.

Bodování

Za každou sraženou kuželku získává hráč jeden bod. Mimo to může získat bonifikaci za nestandardní sražení figurek. Bonifikaci lze v rámci série o třech hodech získat pouze jednu.

Bonifikace	
Způsob sražení figurek	Počet bodů
Pouze libovolná řada tří krajích kuželek	5 bodů
Pouze prostřední řada kuželek	7 bodů
Pouze prostřední kuželka (kuželka krále)	10 bodů

Pokud máte zájem závěsný kuželník vyzkoušet, neváhejte se obrátit na aktivizační pracovnice.

Zdroj: Ruský kuželník. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2023-05-19]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Rusk%C3%BD_ku%C5%BEeln%C3%ADk

Láska

Láska je anděl,
co je lepšího?
Kdo věří v lásku,
nebude zklamán.
Věř v lásku,
bude ti přáno.
Nikdy neříkej ne,
když jde o lásku.
Láska je největší dar.



Jiří Hanzl
klient SeniorCentra Skuteč

Trénink paměti

Přiřaďte k zemím jejich stručné charakteristiky:

1. Kanada	A. Mozart, Sachrův dort, Alpy
2. Japonsko	B. Údolí králů, pyramidy, Suezský průprav
3. Holandsko	C. mrakodrapy, Bílý dům, hamburgery
4. USA	D. kultura Aztéků, tortilla, chilli papričky
5. Maďarsko	E. olympijské hry, taverny, antika
6. Finsko	F. panda velká, komunismus, zeď
7. Mexiko	G. javorový list, sruby, lední hokej
8. Egypt	H. hodinky, banky, čokoláda
9. Indie	I. kimono, elektronika, suši
10. Čína	J. země tisíců jezer, lední hokej, sauna
11. Francie	K. Eiffelova věž, koňak, Toulouse-Lautrec
12. Švýcarsko	L. čardáš, tokajské víno, termální lázně
13. Řecko	M. turban, kari, hinduismus
14. Rakousko	N. dřeváky, tulipány, legalizace marihuany
15. Belgie	O. Oktoberfest, Bundesliga, Volkswagen
16. Dánsko	P. pizza, Leonardo da Vinci, mafie
17. Velká Británie	Q. karneval, Pelé, káva
18. Slovensko	R. Atomium, pralinky, Evropská unie
19. Brazílie	S. Andersen, Malá mořská víla, cyklistika
20. Irsko	T. král, Wimbledon, kanál La Manche
21. Německo	U. halušky, Tatry, borovička
22. Itálie	V. whiskey, křesťanství, rezavé vlasy
23. Gruzie	W. Fidel Castro, pomeranče, rum
24. Kuba	X. koňak, čaj, Kavkaz

Správné řešení: 1G, 2I, 3N, 4C, 5L, 6J, 7D, 8B, 9M, 10F, 11K, 12H, 13E, 14A, 15R, 16S, 17T, 18U, 19Q, 20V, 21O, 22P, 23X, 24W)

(zdroj: http://www.chytrazena.cz/clanky-fotky/trenink-pameti-pro-kazdy-vek-10545/fotka-10662.html)

Letní cestovatelský kvíz

1. Jak se jmenuje známý prales na Šumavě?

a) Plechý b) Boubín c) Třístoličník

2. Jaká oblast Česka je nejvíce známá jako vinařská?

a) Jižní Morava b) Jižní Čechy c) Východní Morava

3. Kde se nachází nejstarší most?

a) Praha b) Písek c) Tábor

4. Jak se nazývá místo v Českém ráji, které je i jeho symbolem?

a) Trosky b) Prasky c) Plesky

5. Kde stojí chrám sv. Víta?

a) Brno b) Praha c) Plzeň

6. Nejvyšší hora ČR je?

a) Plechý b) Sněžka c) Praděd

7. Které město je spjato s pivem?

a) Jihlava b) Plzeň c) Blatná

8. Kde se nachází Svatá Hora?

a) Ostrava b) Příbram c) Mariánské lázně

9. Hrad Točník stojí u jakého města?

a) Beroun b) Pardubice c) Vyškov

10. Máchovo jezero je v jakém kraji?

a) Libereckém b) Jihočeském c) Vysočina

11. Které město je zapsané na seznamu českého dědictví UNESCO?

a) Pardubice b) Opava c) Telč

(zdroj: http://tn.nova.cz/clanek/zpravy/zajimavosti/letni-cestovatelsky-kviz-jak-dobre-znate-cesko-republiku.html)

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

Česká přísloví vědecky

Poznáte, která česká přísloví se skrývají v těchto větách?

1. Chemická sloučenina vodíku s kyslíkem, jež produkuje minimálně bellů, působí erozí na vrstvy hornin, uložených podél její trajektorie.

2. Více než jednou, ale méně než třikráte, urči velikost fyzikální či chemické veličiny, a méně než dvakráte, ale více než nulakrát použij způsobu obrábění, jímž se části materiálu od sebe oddělují.

3. Kdo odolává pokušení podlehnout touze nechat dřímat vlastní energii, bývá obklopen chlorofylem.

4. Na místě, nacházejícím se v bezprostřední blízkosti zařízení sloužícího k instalaci světelného zdroje, dopadá minimální počet paprsků ze zdroje se šířících.

Správná znění přísloví:
1. Tichá voda břehy mele. 2. Dvakrát měř, jednou řež. 3. Komu se nelení, tomu se zelení. 4. Pod svícnem bývá tma.

Doplň příbuzenské vztahy

Dcera mé matky je moje ....., její manžel je můj .....

Jana je moje sestřenice. Její otec je můj ....., on je ..... mého otce.

Matka mého manžela je má ....., ona je ..... našeho dítěte.

Dcera mého strýce je moje ....., její bratr je můj .....

Zeť mojí matky je můj ....., jeho dcera je moje .....

Syn mé sestry je můj ....., jeho sestra je moje .....

Vnučka mého otce je moje ....., je to ..... mého syna.

Správné řešení: sestra, švagr, strýc, bratr, tchyně, babička, sestřenice, bratranec, manžel, dcera, synovec, neteř, dcera, sestra

Nabídka aktivit

Kondiční cvičení na židlích
se koná každý všední den od 9 hodin na rehabilitaci (budova DD) nebo v tělocvičně (budova PE).

Domácí dílna
se schází vždy v pondělí, ve středu a v pátek ve 13 hodin na 2. patře (budova DD).

Klub šikovných rukou
se schází každý všední den ve 13 hodin na 3. patře (budova PE).

Dámský klub
se schází v úterý ve 13 hodin na 2. patře (budova DD) nebo na hlavní jídelně (budova PE).

Pánský klub
se schází v úterý v 9.30 hodin na 2. patře (budova DD) nebo na 3. patře (budova PE).

Kinokavárna
se koná vždy ve čtvrtek od 13 hodin na hlavních jídelnách obou budov.

Relaxační místnost
Máte-li zájem o pobyt v relaxační místnosti, obraťte se prosím na aktivizační pracovnice.

Katolická mše
každou 3. sobotu v měsíci vždy od 9 hodin v knihovně budovy PE.

Bohoslužba slova
každou sobotu vždy od 9 hodin v knihovně budovy PE.

Zpravodaj vychází jako čtvrtletník SeniorCentra Skuteč.
Příspěvky můžete zasílat na email kasparova.lenka@scskutec.cz.