



# NÁŠ DOMOV

**Časopis obyvatel**

**Domova pro seniory Luxor**

**č. 3/2023**

Vážení a milí přátelé,

dostává se Vám do rukou další vydání našeho časopisu „Náš Domov“. Léto je pryč a přichází PODZIM s ranními mlhami, kaštany a barevným listím. A tak si už jen



opět můžeme posteskknout, že ten čas utíká nějak čím dál tím rychleji.

A co se změnilo u nás v Luxoru? Společné soužití ovlivnila především prvá etapa generální rekonstrukce 4 pokojů v přízemí. Výrazné zlepšení kvality bydlení dočasně omezilo naše aktivity a provoz v jídelně. Za trpělivost a pochopení dané situace Vám patří velké poděkování.

Milí přátelé, přeji jen samé příjemné chvíle a to nejen při čtení dnešního vydání našeho časopisu.

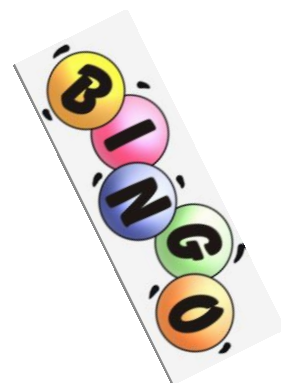
Za celý kolektiv pracovníků Luxoru

**Váš Jaromír Novák**

# PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Vyberte si, co by Vás mohlo bavit:

- INDIVIDUÁLNÍ REHABILITACE
- KONDIČNÍ CVIČENÍ S ERGOTERAPEUTKOU
- CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM
- LITERÁRNÍ KLUB
- POSEZENÍ S PANEM ŘEDITELEM PŘI HUDBĚ
- TURNAJ V BINGU
- INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PAMĚTI
- KROUŽEK PEČENÍ
- POSLECH DECHOVKY S KÁVOU A DEZERTEM
- UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU  
S PANEM ŘEDITELEM
- KŘESLO PRO HOSTA
- MUZIKOHRANÍ (SKUPINOVÉ, NA POKOJI)



Dále nabízíme:

- Půjčování knížek z Městské knihovny Poděbrady
- Návštěvy dobrovolníků
- KLUB PŘÁTEL VÁŽNÉ HUDBY ► **NOVÉ!!**

Vážení klienti,  
Zveme Vás na novou aktivitu  
**"KAVÁRNIČKA"**.

Pořídili jsme nový **plně automatický kávovar značky Siemens**. Pokud budete mít chuť dát si kávu na jídelně a sejít se se svými přáteli nebo si jen tak popít dobrou kávu na pokoji či na patře u stolečku, je vám kávovar k dispozici. Stačí si objednat daný druh kávy u pečujícího personálu nebo u paní servírky na jídelně.

**Na kavárničku do jídelny můžete chodit každý den odpoledne cca od 14 hod.**

**Pokud je jídelna volná, je vám plně k dispozici. Káva je pro vás ZDARMA.**



## **Kávu, kterou si můžete objednat:**

### **Černé kávy:**

- **ESPRESSO /čti – espresso/** – velmi malá černá káva
- **CAFE CREMA /čti – kafé kréma/** – větší černá káva s krémovou pěnou

### **Kávy s mlékem:**

- **ESPRESSO MACCHIATO /čti – espresso makjáto/** černá káva s mléčnou pěnou
- **CAPPUCINO /čti – kapučíno/** - malá černá káva s velkým podílem mléčné pěny
- **LATTE /čti – laté/** – velká káva s velkým podílem mléčné pěny
- **Káva s mlékem**



# Společenské akce

## Výlet vyhlídkovým vláčkem

Opět jsme vyrazili s klienty, kteří se první jízdy nemohli zúčastnit, na výlet vyhlídkovým vláčkem po Poděbradech. Projížděli jsme již tradiční oblíbenou trasou, na soutoku se občerstvili a za doprovodu slunečních paprsků jsme se vraceli k Domovu.

(23. 06. 2023)



## Opékání buřtů na zahradě

Slunečné odpoledne jsme strávili společně s klienty na zahradě, kde jsme grilovali buřty a popíjeli vychlazené pivo. U výborného jídla si klienti popovídali za poslechu reprodukované hudby a strávili společně velmi příjemný závěr dne.

(28. 06. 2023)



## Muzikohraní na zahradě

Tentokrát jsme měli změnu a muzikohraní proběhlo dopoledne na naší zahradě. Pan Hampl s paní Guzkovovou si pro klienty připravili krásné lidové české i moravské písničky. Klienti hráli na rytmické hudební nástroje.

Po skupinovém setkání na zahradě šli ještě zazpívat i klientům na pokoje jejich oblíbené písničky. Tato aktivita vždy přinese dobrou náladu klientům i pracovníkům.

(11. 07. 2023)



## **Poslech písniček na zahradě**

Dopoledne jsme si zpříjemnili posezením ve stínu na zahradě. Pan ředitel hrál klientům písničky na přání – lidové, ze Šlágru i popové, každému dle jeho gusta. K příjemnému poslechu si klienti vychutnali kávu a meruňkovou buchtu, kterou upekly klientky z kroužku pečení. Buchtka všem chutnala, a již vymýšlíme, jakou upečeme na další setkání. (14. 07. 2023)



## **Křeslo pro hosta - Mgr. Petr Horák cestovatel**

Páteční dopoledne strávili naši klienti na zahradě ve společnosti milého hosta pana Mgr. Petra Horáka, který přišel povídat o svých cestovatelských zážitcích z Jordánska, ze kterého se nedávno vrátil. Náš host svou poutavou přednášku doplnil zajímavou prezentací fotek z cesty. (21. 07. 2023)

## **Hudební vystoupení: Vladimír Pecháček**

Hudební dopoledne strávili klienti ve společnosti našeho již známého hosta pana Vladimíra Pecháčka, který je bývalým členem legendární skupiny Šlapeto. Muzikant klientům zahrál na kytaru a zazpíval známé lidové písně, především



hity Karla Hašlera i oblíbené melodie z filmů pro pamětníky. Jeho vystoupení je vždy velmi zajímavé, a s klienty si během vystoupení i stihne popovídat.

(03. 08. 2023)



### **Křeslo pro hosta - Vladimíra Kvíčerová - J. A. Komenský**

Pozvání přijala paní Vladimíra Kvíčerová, která patří v rámci aktivity „Křeslo pro hosta“ mezi pravidelně zvané hosty. Dnes si připravila přednášku o učiteli národů Janu Amosi Komenském. Naším klientům poutavě vyprávěla o jeho životě, tvorbě a dalších zajímavostech z jeho života. (04. 08. 2023)

### **Křeslo pro hosta - Mgr. Petr Horák cestovatel**

V srpnu nás navštívil opět pan Petr Horák, který našim klientům přišel vyprávět o svých dalších cestovatelských zážitcích, tentokrát ze Severní Austrálie. I tentokrát měl náš host svou přednášku perfektně připravenou i s bohatou fotodokumentací, která posluchače zaujala. (09. 08. 2023)



### **Křeslo pro hosta - Mgr. Petr Kukul básník, spisovatel**

V rámci aktivity Křeslo pro hosta jsme přivítali vzácného hosta, poděbradského rodáka pana Mgr. Petra Kukala, který je známým básníkem, spisovatelem a publicistou. Náš host zaujal vyprávěním o svém soukromém i pracovním životě a celkově dokázal naladit velmi příjemnou atmosféru. Petr Kukul je velmi všestranným člověkem, vystudoval Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, obor český jazyk – literatura a občanská výchova.

Petr Kukul je držitelem několika literárních ocenění. Spolupracuje s Českým rozhlasem Dvojka, pro který píše a čte Ranní glosy. Ve své tvůrčí činnosti se věnuje básnické tvorbě, próze, literatuře pro děti a mládež, podílí se na spolupráci na učebnicích. V roce 2018 mu byla udělena pamětní medaile města Poděbrad. (01. 09. 2023)



## **Vyhodnocení turnaje v BINGU**

Uběhlo deset kol a naši klienti s napětím očekávali vyhodnocení Bingu. Na třetím místě se umístila paní Zdenka Hutová, na stříbrné příčce se umístily dvě klientky: paní Marie Rákosníková a Miloslava Steklá a první místo obsadila paní Jarmila Chudobová. Všechny výherkyně si odnesly diplom a balíček s cenami. Gratulujeme a pokračujeme v dalších kolech oblíbené herní aktivity.

(04. 09. 2023)



*1. místo J. Chudobová*



## **Křeslo pro hosta - PharmDr. Petra Mendelová**

Do křesla pro hosta přijala pozvání paní PharmDr. Petra Mendelová, vedoucí Dr. Max lékárny v Poděbradech, která přišla v doprovodu své kolegyně Pharm. Romany Volkové. Naši vzácní hosté přišli povídat na téma „Jak nám mohou léky



pomoci?". Klienti se aktivně zapojili, kladli různé zajímavé otázky a bylo na nich vidět, že je beseda velmi zaujala a byla pro ně přínosem. (08. 09. 2023)

## **Oslava Marušek s kapelou Veleňanka**

12. září slaví svátek všechny Marušky, kterých v Domově bydlí celkem 12! Proto jsme jim v dopoledních hodinách popřáli s kytičkou a odpoledne uspořádali oslavu. K přípitku i bohatému občerstvení nám přijela zahrát kapela Veleňanka, která dokáže vždy klienty rozveselit a rozezpívat. Společné setkání se velmi vydařilo, oslavu si užily nejen Marušky, ale i ostatní klienti. 12. 09. 2023





## **Křeslo pro hosta – Libuše Procházková – Jižní Morava**

Hostem, který přijal pozvání do našeho Domova, byla paní Libuše Procházková, která je mimo jiné i velkou cestovatelkou. Naším klientům přišla vyprávět, za pomoci videoprojekce, o cestování po Jižní Moravě. Posluchači měli i možnost klást zajímavé otázky. Děkujeme za poutavou přednášku! (22. 09. 2023)



## **Vystoupení ZUŠ Poděbrady**

V září jsme obnovili spolupráci se Základní uměleckou školou Poděbrady a studenti nám zahráli různé ukázky hry na hudební nástroje. Některé písničky klienti i znali a hudebníky podpořili zpěvem. (27. 09. 2023)



## **Muzikohraní**

Jako každý měsíc i v říjnu nás navštívil pan Hampl s paní Guzkovou a klienti si užili hudební hodinku, kde si zazpívali a zahráli na hudební nástroje. Poté došli navštívit také klienty na pokojích a zazpívat a zahrát jim živě na přání. (03. 10. 2023)

## **Beseda o víně s ochutnávkou burčáku**

Právě v době vinobraní jsme pozvali do našeho domova pana Michala Karbana, který nám odborně a poutavě povídal o víně a celém procesu práce a výroby. Přivezl i ochutnat výborný burčák, při kterém jsme si zazpívali písničky o víně.

(04. 10. 2023)



*(Zpracovaly: Marcela Kadlecová, Dana Mašindová – sociální pracovníce)*

# Gratulace k narozeninám

Gratulujeme k narozeninám následujícím klientům a přejeme mnoho zdraví a štěstí v dalších letech.

## ČERVENEC

paní Květoslava Pavlová, paní Marie Jiroušová, paní Olga Bednářová,  
paní Marie Dvořáková, pan Ing. Jaroslav Peca, paní Jaroslava  
Třešňáková

## SRPEN

paní Marie Pourová, paní Mgr. Irena Větrovská, paní Alena Fliegerová,  
paní Hana Hrušková, paní Jiřina Urbánková, pan Josef Šťovíček

## ZÁŘÍ

paní Marie Ješutová, paní Marie Vokounová, paní Mgr. Marie  
Pařenicová, paní Helena Macková, paní Marie Šneková, paní Marie  
Rákosníková, paní Zdenka Hubalová

## ŘÍJEN

Paní Jarmila Gabrielová, paní Hana Paříková

*S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili*

### ČERVENEC 2023 – ZÁŘÍ 2023

Vlasta Kráčmarová	13. 07. 2023
Ludmila Kadeřábková	09. 08. 2023
Stanislava Korychová	13. 08. 2023
Hana Kahlová	04. 09. 2023



# Noví klienti našeho Domova

ČERVENEC 2023 – ZÁŘÍ 2023

Ilona Houžvičková	21. 07. 2023
Mgr. Ivana Pešková	16. 08. 2023
Hana Kahlová	24. 08. 2023
Justina Ulrichová	08. 09. 2023



*Přejeme všem příjemný pobyt.*

## Představujeme nové klienty

### **Růžena DUSILOVÁ**

Narodila jsem se v Poděbradech, zde jsem chodila na základní školu a pak i na gymnázium. Největším koníčkem byl pro mě sport, konkrétně jízda na tzv. „švédském kajaku“. Účastnila jsem se závodu na úrovni republikové i mezinárodní. Za svůj největší úspěch beru účast na olympiádě v Londýně v roce 1948, kde jsem skončila na 4. místě. Vdávala jsem se ve 24 letech a s manželem jsme měli dceru Martinu a syna Slávka. Manžel byl lékař a já byla v domácnosti a starala se o děti. Část života jsem strávila ve Švýcarsku, kde i nyní žije moje dcera. Dcera i syn mě pravidelně navštěvují.

V domově jsem od června a líbí se mi zde. Ráda se účastním zajímavých přednášek o historii.



## **Ilona HOUŽVIČKOVÁ**

Narodila jsem se v Hradištku u Sadské, ale ve 4 letech jsem přišla o maminku a vychovávala mě moje teta v Pečkách. Ve 20 letech jsem se přestěhovala do Sadské, kde jsem se vdala. S manželem jsme měli 3 děti – dvě dcery a jednoho syna. Moje děti jsou pro mě celý život a moje velká láska. Pracovala jsem v Asbestosu ve Zvěřínku. Pak jsem i v důchodu chodila vypomáhat do obchodu s textilem. Mezi mé koníčky patřily ruční práce, např. jsem vyráběla panenky z chemlonu nebo pekla dorty s růžičkami.

Do domova jsem přišla z nemocnice a jsem ráda, že můžu chodit na procházky na kolonádu s dcerami.



## **Mgr. Ivana PEŠKOVÁ**



Narodila jsme se v Praze, kde jsem prožila celé své dětství. Po základní škole jsem pokračovala studiem na gymnáziu na Praze 7. Mým velkým koníčkem byl dějepis, proto jsem se po maturitě rozhodla jít studovat na univerzitu obor – čeština a dějepis. Po ukončení magisterského studia jsem dostala umístěnku na Gymnázium Jiřího z Poděbrad. Zde jsem učila 40 let, a dodnes když jdu po městě, tak se ke mně studenti hlásí. Po roce 1989 jsem začala učit i francouzštinu, ke které mě vedl můj otec. Ráda jsem cestovala po Francii a i do dalších zemí Evropy. Mou nejbližší rodinou je můj bratr Jaromír a jeho rodina, který žije v Praze. Do Luxoru jsem se přestěhovala po

hospitalizaci. Jsem ráda, že jsem zpět v Poděbradech. Zatím si tu zvykám, ale líbí se mi tu.

## **Justina ULRICHOVÁ**

Narodila jsem se na Slovensku v Jarabině okres Stará Luboňa. Zde jsem chodila na základní školu. Po základní škole jsem šla pracovat do Bratislavy do Závodu Míru – soukala jsem zde hedvábí. V roce 1961 jsem se stěhovala do Čech za manželem, který byl na Slovensku na vojně. Bydleli jsme v Ústí nad Labem, kde měl manžel práci a já tam také pracovala v Uhlozbytu v archivu. V roce 1963 se nám narodil syn Jiří. Ze zdravotních důvodů jsme hledali jiné místo, kde by se nám dobře žilo. Přišla nabídka, že hledají stavebního technika v Lázních v Poděbradech. Do Poděbrad jsme se přestěhovali v roce 1969, a já také pracovala v lázních. Mezi mé koníčky patřily veškeré ruční práce – háčkování, vyšívání. Ráda jsem pekla a vařila. Nyní ráda luštím křížovky.

V domově jsem krátce, ale už jsem se zapojila do kroužku pečení a dál se tu seznamuji. Přeji všem dobrou náladu a zdraví.



## **Mgr. Marie PAŘENICOVÁ**

Narodila jsem se v Kolíně, ale celý život jsem prožila v Nymburce. Zde jsem chodila na základní školu a pokračovala ve studiu na místním gymnáziu. Po maturitě jsem šla na Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy studovat obor: čeština - ruština. Mezi mé koníčky patřila kultura, literatura, hudba a turistika. Ráda jsem cestovala po naší zemi, ale jezdila i do zahraničí na poznávací zájezdy. Mám ráda hory a nejvíce se mi líbilo ve Švýcarsku a na Kavkaze.

Své učitelské povolání jsem nejprve začala na základní škole v Poděbradech. Po pěti letech jsem přešla učit na gymnázium v Nymburce, kde jsem byla až do důchodu.



S manželem jsem měla jednu dceru Danielu a od ní mám pět vnoučat. V Domově jsem od dubna a stále si tu zvykám. Hodně mi pomáhají návštěvy sestry a vnoučat. Také za mnou chodí mladá dobrovolnice a s ní chodím na procházky na kolonádu.

# Představujeme pracovníky

## **Nicole ELIÁŠOVÁ**

Dobrý den, jmenuji se Nicole Eliášová, je mi 24 let a celý život bydlím v Poděbradech.

Mám dceru Evelínku, které jsou dva roky. Svůj volný čas nejraději trávím s rodinou, která je pro mě velmi důležitá. Mám dva mladší sourozence.

Mým velkým koníčkem jsou procházky v přírodě a psi.

Už od dětství jsem měla dobrý vztah se seniory, proto jsem se rozhodla pro studium ošetrovatelství a následně sociální práce zakončené maturitní zkouškou. Moje volba budoucího zaměstnání byla jasná a věřím, že i správná.



## **Erika Bortíková**

Dobrý den, jmenuji se Erika Bortlíková a je mi 43 let. Bydlím kousek od Poděbrad ve vesničce, která se jmenuje Pátek. Mám manžela Martina a dvě děti z prvního manželství. Syn se jmenuje Matěj a brzy mu bude 18 let. Dcera je Adéla a je jí 15 let. Ráda chodím cvičit, jezdím na kole a cestuji. Po škole jsem pracovala v hotelu Libenský jako servírka a po mateřské dovolené na poště jako doručovatelka. Práci jsem měla moc ráda. Práce v sociálních službách je pro mě něco nového. Zatím se vše učím a poznávám.



# Zdraví a my ...

## JAK BÝT V POHODĚ

Emoce jsou součástí našich dní a určují, jak moc budeme v pohodě či naopak v nepohodě. Nepříjemné emoce – nuda, netrpělivost, nejistota, strach, neklid, úzkost, bolest, podrážděnost, vztek, frustrace, zklamání, deprese jsou součástí našich dní. Nevyhnou se nikomu z nás. Avšak někteří lidé jsou více v pohodě, co dělají jinak?



Znamená to snad, že lidé, kteří jsou v pohodě, nestěžují si a nezažívají nespokojenost, nemají žádné problémy? Ne. Pouze se rozhodli, že na ně nebudou citově reagovat. Pěstují si posilující pozitivní emoce. Dokáží svoji pozornost přesměrovat k věcem, které jim přináší lepší pocit. Není to o věcech a lidech zvenčí, ale je to o vašem nitru.

### **ŽIVOT V POHODĚ JE VNITŘNÍ ZÁLEŽITOST.**

Pohodu ani nepohodu vám nezpůsobí nikdo a nic z venku. Vy sami ji máte plně pod kontrolou. Vychází z vašeho nitra.

Už slyším některé lidi, jak říkají, že nemůžou být v pohodě, když nemají peníze, trvalý vztah, vysokou školu, ale moje zkušeností podložené zjištění je, že dokud nebudete ve vnitřním klidu, peníze, partneři i veškerý úspěch od vás budou utíkat.

Až budete v pohodě, peníze a vše, co chcete, budou následovat. Vše je závislé na tom, jak se cítíte.

V posledních dnech mě baví čím dál víc pozorovat lidi kolem mě. Všimla jsem si, že někteří lidé negativním emocím podléhají a jen ztěžka se umí dostat do pohody. Přímo si v negativních pocitech libují a snaží se je přenášet na ostatní. A diví se, že mají málo peněz, žádného nebo špatného partnera, špatnou práci...

V poslední době jsem se hodně naučila. I já jsem se dostala do situací, které mi nepřinášeli jen příjemné pocity, ale naopak úzkost a stres. Ale jsem v pohodě. Víím, jak s nepříjemnými pocity zacházet a jak se cítit v pohodě. Znovu jsem si uvědomila, jaké jsou protilátky na negativní emoce. Stačí jen přehodit výhybku v



hlavě, v našich myšlenkách a můžeme být všichni okamžitě ok. Mám pro vás moje tajné tipy, se kterými i vy můžete být okamžitě v pohodě: Rozdávejte lásku

Láska nám přináší mimořádné pocity blaha. Začíná u každého z nás, není někde venku, kde ji většina lidí hledá. Nejprve se naučte mít rádi sami sebe a přijmout se, takoví jací jste a poté vám lidé lásku rádi reflektují. Mějte rádi sami sebe, ostatní lidi a radujte se ze života. Hledejte v každém člověku a v každé životní situaci to dobré. Vnímejte lásku a krásu a rozdávejte ji kolem sebe. Láska je mocný lék a nabíjí energií.

## **SDÍLEJTE**

Naučte se umění dávat. Dávejte svůj čas, pozornost, pomoc, zkušenosti, pochvalu...Pocit sdílení s ostatními vás naplní pocity, které předčí cokoliv jiného. Pocit, že jste svými slovy nebo činy ovlivnily další lidi, je významný klíč k trvalé životní pohodě.

## **BUĎTE VDĚČNÍ**

Budte vděční. Je to tajemství k bohatému a pohodovému životu. Víím, že se to v mých článcích opakuje stále a stále dokola, ale má to svůj důvod. Uvedete-li do každého svého dne slova vděčnosti, ať už někomu poděkujete osobně či telefonem, oceníte vše, co právě teď máte a všechny, kterými jste obklopeni, pocítíte obohacující vnitřní klid. Neberte nic, co máte kolem sebe na lehkou váhu, oceňujte to.

## **ROZVÍJEJTE SVOJI VITALITU**

K pohodě potřebujeme energii a energii získáme pohybem. Při pohybu se tělo nasytí kyslíkem a dodá vám pocity vitality. Když se cítíte vitální a zdraví, plní energie, jste lépe vyzbrojeni na překonávání překážek všedních dní. Hýbejte se. Udržujte si veselou mysl

Jak se říká, veselá mysl, půl zdraví...Radujte se ze života, ze zdánlivě malých věcí, z toho, že můžete dýchat, chodit po vlastních nohou, poslouchat zpěv ptáků, ... Mějte z toho radost, smějte se a buďte veselí. Zvýšíte si tím sebeúctu a vaše okolí bude také šťastnější. Přemýšlejte optimisticky o svých problémech. Inteligentní lidé jsou veselí optimisti, proto se jim v životě daří.

## **ZVYŠUJTE SI SVOU SEBEDŮVĚRU A DŮVĚRU K ŽIVOTU**

Věřte tomu, že co se vám podařilo jednou, podaří se vám zase. Když se vám podaří trochu, podaří se vám i víc. Pomůže vám to pouštět se do nových věcí se sebedůvěrou. Zasloužíte si pozitivní emoce a můžete si je vytvářet sami tím, že si budete připomínat své úspěchy z uplynulých let, měsíců a týdnů...Věřte životu.

Nic se neděje jen tak. Co je potřeba projít, to zkrátka projdete a berte si z toho jen to nejlepší, poučení, lekce, které vás posílí. Pozitivní pocity pramení z důvěry, že jste vždy ve správný čas na správném místě. Buďte otevření pro cokoliv, co se stane. Má to svůj význam. Nikam svůj život netlačte. Mějte flexibilní přístup

Pružně reagujte, měňte svůj přístup. Život není strnulost a nehybná jistota, ale pohybuující se záležitost. Život vás bude neustále překvapovat, nikdy ho nebudete mít pod kontrolou, ale pod kontrolou můžete mít svůj postoj k němu. Na čem záleží je, jaký smysl přisuzujete věcem, které se kolem vás dějí. Udržujte si odhodlanost

Stanovte si své sny, vize, cíle a neúnavně za nimi jděte...Odhodlání vám dává pocity síly a energie. Vzbudí kolikrát překvapené obličeje lidí kolem vás, kteří jsou unavení a přemlouvají sami sebe, aby šli dál. Vaše neúnavnost a odhodlanost je vaší nevyčerpatelnou baterií plnou pocitů vítězství. Nenechte si nikdy a nikým ukrást vaše sny.

## **ŽIJTE S VÁŠNÍ**

Rychleji chodte, mluvte, spěte a pohněte se. Dělejte to, co vás baví. Každý den. Buďte neustále v pohybu. Každý den udělejte něco pro splnění vašich snů. Mějte cíl, směr, kam v životě jdete a s vášní jděte neustále kupředu. Chodte na semináře v oblastech, které vás zajímají. Potkávejte se se stejně naladěnými lidmi. Pocity vášně vás přímo přemostí do života, po kterém toužíte. Buďte zvědaví

Ptejte se, pátrejte, jako děti...Nepřestávejte se ptát. Pokládejte otázku „Proč?“ Budete růst a budete v pohodě. Když se budete ptát, dostanete odpovědi. Odpovědi vám přinesou pocit, který vás posune k vaší vyrovnanosti.

Píšu vám tyto tipy, abyste si je aktivně zařadili do svého života. Každý den jeden nebo více najednou. Záleží to na vás. Vždy máte na výběr. Buď se rozhodnete podléhat negativním pocitům, nebo posilovat ty pozitivní, které vám lépe slouží. Nestačí je jen vědět, ale hlavně používat. Zkuste to a uvidíte, že i ze zamračených dní, kdy většina lidí kolem vás bude nadávat na špatné počasí, stresovat a stěžovat na nedostatek dobra v životě, vy budete nad věcí a „podezřele“ se usmívat a libovat si ve své pohodě:))

*Autorka článku: Pavla Heřmanovská  
www.pavlahermanovska.cz*

# Trénování paměti a pozornosti

Pravidelné trénování paměti je důležité pro každého z nás, proto jsme připravili další lekci. Přejeme Vám dobrou náladu při tréninku paměti.

## Vyluštěte přesmyčky stromů, dřevin a keřů

MLIJ	.....	OVAJR	.....
ŠŇĚRET	.....	PATLAN	.....
VOSKOBŘŇ	.....	AKISO	.....
ŠVIŇE	.....	HOHL	.....
ZAŘÍB	.....	ŠLEO	.....
OPLLOT	.....	BVAR	.....

## Trénování slovní zásoby

Najděte 8 sloves, která začínají na písmena ZA

Za .....	Za .....
Za .....	Za .....
Za .....	Za .....
Za .....	Za .....

Najděte 8 řemesel nebo odborností, která končí na písmeno Ř

..... ř	..... ř
..... ř	..... ř
..... ř	..... ř
..... ř	..... ř

## Početni hádanka

Je poledne. Kamarád právě odešel a dal si se mnou schůzku v kině, až malá hodinová ručička desetkrát oběhne ciferník. Kolik bude hodin, až se znovu uvidíme?

.....

## Doplňte druhou část přísloví

**Chytrost nejsou žádné** .....

**Kdo chce kam,** .....

**Nové koště** .....

**Zvyk je** .....

**Kolik řečí umíš,** .....

**Lepší prosba nežli** .....

**Ve vínu je** .....

**Kdo dřív přijde,** .....

## Které ze slov nepatří mezi ostatní v řadě?

husa	kachna	slepice	papoušek	krůta
sůl	pepř	majoránka	bazalka	mák
Polsko	Česko	Německo	Rakousko	Varšava
jablko	rajče	hruška	jahoda	meloun
auto	kolo	motorka	vlak	kočár
vítr	slunce	déšť	duha	sníh

## Trénování pozornosti - Najděte 6 rozdílů mezi obrázky



Zdroj: <https://rubico.cz/eshop/pro-deti/najdi-rozdily.html>

**Příjemné chvíle u tréninku paměti, dobrou náladu a pevné zdraví  
Vám přeje Jana s Aničkou**