



Čtvrtletník

# Jablíčko

časopis Sociálních služeb HB

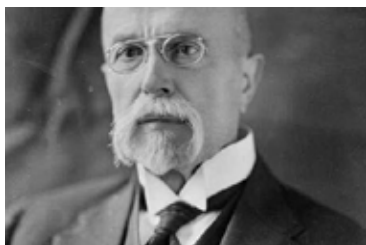


Číslo 3/2018

31. vydání

[www.ssmhb.cz](http://www.ssmhb.cz)

Strana 3



100 let  
naší republiky

Strana 4-5



Zprávy z naší krásné za-  
hrady

Strana 8



Snoezelen u nás  
v Domově

## Výlet do Telče



Nádherné dlouhé léto nám umožnilo abychom, co nejvíce času trávil venku a užívali sluníčka. Starali jsme se o zahradu, jezdili na vycházky, vařili a grilovali, zkrátka jsme prožili léto jak má být. S létem jsme se rozloučili krásným výletem do Telče. Prohlédli jsme si park a okolí zámku, pohádkovou výstavu, muzeum a poseděli v malebné zámecké cukrárně. No bylo to nádherné léto...  
Příjemné čtení Jablíčka!

**Vaše redakce**



## Úvodník ředitelky



Milí čtenáři,

Po dlouhém teplém létě, zde máme podzim, který v Sociálních službách města Havlíčkova Brodu přináší spoustu novinek. Nejzásadnější je rekonstrukce stravovacího provozu v Domově pro seniory Reynkova, která má za cíl sloučení stravovacího provozu ne Výšíně a Reynkova.

Naše organizace získá moderní technologie a dojde k zefektivnění stravovacího provozu a k úspoře finančních prostředků. Další akcí je probíhající audit ošetrovatelské a sociální péče pod záštitou Asociace poskytovatelů sociální péče ČR s cílem zvýšit kvalitu poskytovaných služeb v pobytových službách v domově pro seniory. Pro klienty sociálních služeb připravujeme mnoho aktivizačních akcí počínaje setkáním klientů domovů pro seniory, denních stacionářů i pečovatelských služeb v rámci akce „Umíš, umím, umíme“, kde senioři soutěží v uměleckých kategoriích hudba a hudební vystoupení, tanec a pohyb, divadlo a recitace. Dále pak Sociální služby města Havlíčkova Brodu společně se Senior-po-

intem a Fokusem Vysočina organizují již 4. ročník vzdělávací akce pro základní školy „Na vlastní kůži“, kdy si žáci základních škol na vlastní kůži zažijí, jak se cítí člověk s duševním onemocněním nebo senior, který je závislý na pomoci a péči druhých. Mohla bych dále vyjmenovávat spoustu dalších aktivit, které pro naše klienty i veřejnost nabízíme např. narozeninové kluby, výlety do okolí aj. Věřím, že si každý z našich klientů najde to, co ho zajímá a baví dle svých zájmů.

Na závěr bych chtěla poděkovat všem našim klientům za trpělivost při rekonstrukci stravovacího provozu v domově pro seniory a popřát krásný podzim.

**Vaše Magdalena Kufrová**

## Turnaj v Petanque



Nezaháleli jsme ani o prázdninách. Zúčastnili jsme se turnaje v pétanque v Domově ve Ždírci a to již podruhé. Vyšlo nám pěkné počasí i když to chvílemi vypadalo na déšť. Při turnaji vládla příjemná atmosféra, naši soutěžící byli pravidelně občerstvováni a celé odpoledne bylo moc pěkně zorganizované. Náš tým zopakoval vítězství z minulého roku a ve složení: paní Jana Švecová, Irena Trnková a Vlasta Barborková, měl celý turnaj pevně pod kontrolou ☺ Moc gratulujeme k vítězství.

**Vlad'ka Ranecká,  
Zdeňka Lehmannová**



**Chcete přispívat do Jablíčka?**

**Máte pro nás nějaké nápady, připomínky?**

**Napište nám na [terapie@ssmhb.cz](mailto:terapie@ssmhb.cz)!**



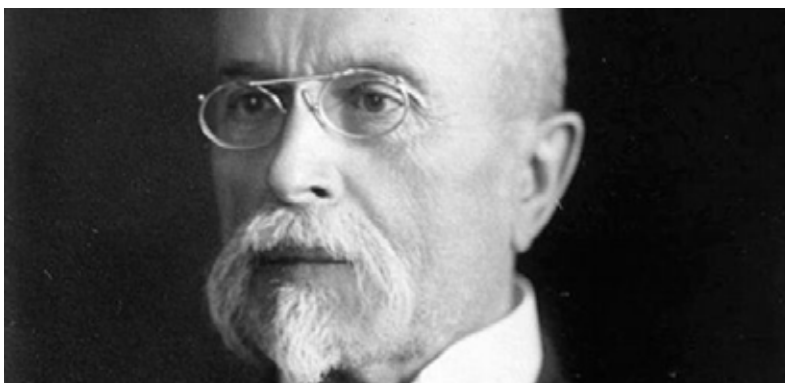
## 100 let naší republiky

Letošní "osmičkový" rok je důležitým rokem v dějinách naší země. Je to 100 let od založení Československé republiky. Po celé zemi probíhají akce s tímto spojené. Výstavy, mítinky, videoprojekce aj. Zeptali jsme se našich uživatelů na několik přelomových okamžiků v historii naší země, na co vzpomínají:

"T.G. Masaryk, první prezident, měla manželku Američanku a měli 4 děti. Byla to velká sláva 28. 9. 1918, když byla založena republika. Dcera prvního prezidenta se jmenovala Alice, první prezident zemřel v roce 1938...Byla to velká rána pro celou republiku, všichni ho milovali. Pohřeb byl velkolepý za účasti nejen našich občanů, ale také významných delegátů z celého světa. Zahalili jsme se všichni do smutku a pamatují si, že se všichni báli, co bude dál. Pan Seifert k tomu napsal nádherné smutné verše."

"Rok 1938 to bylo hrozný, to byla Mnichovská dohoda, nejdříve nám Hitler zabral pohraničí a pak v roce čtyřicet zabral všechno. Všichni jsme se báli. Naším prezidentem byl Edvard Beneš a byl zdrcený zradou velmoci, že to Hitlerovi podepsali, místo toho, aby nás před ním chránili."

"1968 toho bylo rádio, bojovalo se o český rozhlas, okupace Československa sovětskými vojáky. Bylo to hrozné, všichni s napětím sledovali, jak sovětská vojska vnikají na naše území. Bylo to v srpnu. Prostě nás zabrali a bylo jim to jedno, my jsme to nechtěli, nikdo to nechtěl."



### TO KALNÉ RÁNO

**Jaroslav Seifert**

Za sto let možná děti našich dětí  
Svým dětem budou teskně vyprávěti  
O šedém ránu čtrnáctého září,  
Navěky označeném v kalendáři.

To kalné ráno, to si pamatuj, mé dítě.

Až ze všech nás budou jenom stíny  
Či prach, jež čas bude klást na hodiny  
Života příštích, v ranním šeru  
Chvilce se ozve bez úderu.

To kalné ráno, to si pamatuj, mé dítě.

Tu chvíli před půl čtvrtou ranní,  
Ten okamžik a konec umírání,  
Když smrt se dotkla vrásek čela  
A ranní mlhou mlhou odcházela.

To kalné ráno, to si pamatuj, mé dítě.

Evropo, Evropo, až zvony rozhoupají,  
Měla bys první být mezi těmi, kdož lkají,  
Evropo hrozná nad meči a děly,  
Ve světle svící, jež se rozhořely.

To kalné ráno, to si pamatuj, mé dítě.

## Zprávy z naší krásné zahrady



Na naší zahradě bylo v létě moc práce, a i přes velké sucho se podařilo sklidit spousty rajčat, cuket, paprik a dýní. A rozrostly se nám i květinové záhony. Klienti našeho domova tak mají možnost ochutnat čerstvou zeleninu, bylinky a zvláště velké oblibě se těší sklizeň brambor. Máme díky tomu možnost vyzkoušet i různé recepty z našich surovin a vyzdobovat si naše prostory spoustou květin ze zahrady.

**Zdeňka Lehmannová**

### Podzim na zahradě našeho domova

Vypadá to, jako by léto nechtělo předat vládu podzimu, teploty jsou stále vysoké a chybí vlaha, na kterou všichni zahrádkáři celé marně čekali. Určitě sčítáte škody na svých zahradách stejně jako naši senioři na té naší. Uschly nám zde některé jeřáby, několik okrasných jehličnanů a na trvalkovém záhoně i některé okrasné květiny. Víme, že kromě sčítání škod nás čeká úprava záhonů a nová výsadba. Chtěli bychom touto formou požádat příznivce okrasných zahrad o laskavost – pokud máte jakékoliv přebytky trvalek, rádi je přijmeme a upřímně vám předem děkujeme. Rostliny můžete přinést na recepci Domova pro seniory Reynkova.

**Jarmila Bezoušková**





## Naše zahrada, naše hobby a potěšení

Jak málo stačí k tomu, aby se člověk i v pokročilém věku mohl radovat a těšit na příští den, dá – li Pánbůh.

Když jsme vloni začaly pracovat na naší mini zahrádce, ani jsem netušily, kolik hezkých chvil zažijeme a kolik užitku nám přinese. Bylo potřeba vytrhat a odstranit kořeny všeho možného, co tam dříve rostlo a potom zrýpat. Tvrdá, jílovitá půda vypadala beznadějně, ale přece jsme se do práce pustily. Hlavně paní Lehmannová, která byla iniciátorkou zahradní terapie. Ani jsme nevěděly, co kam zasázet či za-

sít, aby to vůbec přežilo. Ale protože i oběd, když se vaří s láskou, lépe chutná, tak i naše zahrádka se nám bohatě odměnila. Když vše povyroستlo i návštěvníci zahrady se zastavovali a obdivovali vše, co tam rostlo. Úroda byla bohatá i když jsme vše sázely se zpožděním. Okurky, rajčata, papriky, okrasné dýně, brambory, aby byly do kaple. Většina z nás se nemůže ohýbat, takže podstatná část práce spočívala na paní Lehmannové a z naší party jen na těch pár, co se ještě ohnout mohou.

Letos nám chodila pomáhat paní Bezoušková a pomohla nám i radou, kam co zasázet. I přes letošní velké sucho, na-

rostlo vše, co se do půdy vysadilo. Mnohokrát bylo i vidět, jak si návštěvníci kvetoucí záhony fotí a obdivují i ostatní plodiny, jak se mají k světu. Chtěly bychom se více zapojit do ošetřování, pletí a okopávání, bohužel už nemůžeme. Nejvíce nám vyhovují zvýšené záhony, na kterých se pěstují bylinky. Také je potřeba je ostříhat, vyplet, okopat a to docela zvládáme, protože u toho můžeme stát. Máme radost, že naše země živitelka, je k nám štědrá, sice nás neživí, ale je nám velkým potěšením se aspoň trochu podílet na zvelebování půdy, která ležela ladem.



Ukázka práce klientů zahradní terapie...



## A pořád se něco děje



## Sociálně – právní minimum 1. díl

Vítám vás u prvního dílu našeho nového seriálu – sociálně – právní minimum. Denně se všichni setkáváme s mnoha pojmy, kterým nerozumíme, ale potřebovali bychom jim rozumět. Proto vznikl nápad na tento seriál, bude to takový slovník pojmů, se kterými se v naší oblasti setkáváme nejčastěji ať už jsou nám příjemná, či ne. Zde je první část a první pojmy. Informace čerpáme z internetových právních stránek a vlastních zkušeností a samozřejmě, pokud budete mít nějaké téma o kterém si v tomto seriálu budete chtít přečíst, napište nám.



### Advokát ex officio

Obhájcem v trestním řízení může být pouze advokát (např. v občanskoprávním sporu tomu tak být nemusí). Právo na právní pomoc advokáta je jedno ze základních práv obviněného. V řadě případů je na úvaze obviněného, zda si zajistí pomoc advokáta či nikoliv. Trestní řád však stanoví, že v případech tzv. nutné obhajoby musí obviněný advokáta mít. Pokud si ho nezvolí sám obviněný, ani k tomu oprávněná osoba (např. manželka, rodiče), soud obhájce ustanoví z úřední povinnosti - advokát ex officio.

O nutnou obhajobu jde zjednodušeně řečeno v případech, kdy má sám obviněný ztíženou možnost obhajoby (*je např. ve vazbě či zbaven způsobilosti*), či jde o závažnější trestný čin. Úkolem obhájce je prokázat nevinu obviněného, či jeho vinu alespoň zmírňovat.

*Existence obhájce zvláště pak v případech nutné obhajoby představuje jakousi pojistku, že nebude odsouzen obviněný, proti kterému je vedeno stíhání na základě natolik chatrných důkazů, že je dokáže specializovaný právník s trochou úsilí.*

### Ambulantní sociální služba

Je sociální služba poskytovaná ambulantně, tj. způsobem, kdy je služba uživateli poskytována v zařízení sociálních služeb, ale uživatel toto zařízení pouze navštěvuje a nemá v něm zajištěné ubytování (tj. přenocování přímo v zařízení nebo v jiné budově, která je využívána při poskytování této sociální služby). Ambulantně může být poskytováno 19 z celkového počtu 33 druhů sociálních služeb (z toho čtyři druhy sociálních služeb mohou být poskytovány výhradně ambulantně, deset druhů služeb současně ambulantní a terénní formou, čtyři druhy služeb všemi třemi formami poskytování sociálních služeb a jeden druh sociální služby je možné poskytovat v ambulantní a pobytové formě). Ambulantně lze poskytovat sociální poradenství, některé služby sociální péče (např. denní stacionář nebo odlehčovací služby aj.) i některé služby sociální prevence (např. kontaktní centra, sociálně terapeutické dílny aj.).

### Asistent sociální péče

Je osoba, která poskytuje podporu a pomoc osobě závislé na péči, ale není ani registrovaným poskytovatelem sociálních služeb, ani osobou blízkou.

Asistent sociální péče tak nemá povinnost splňovat kvalifikační předpoklady nutné pro poskytování činností v oblasti sociálních služeb (viz také zajištění kvality sociálních služeb, sociální pracovník, pracovník v sociálních službách). Může jím být pouze fyzická osoba, která je starší 18 let, je zdravotně způsobilá a neposkytuje tuto péči jako podnikatel. Asistent sociální péče je povinen s osobou, již poskytuje pomoc, uzavřít písemnou smlouvu o poskytnutí pomoci. Asistent sociální péče musí být vždy uveden jako pečující osoba v žádosti o příspěvek na péči. Asistent sociální péče není zaměstnancem a nemá povinnost hradit zdravotní pojištění (je za něj hrazeno ze státního rozpočtu).



## Snoezelen u nás v Domově



Popularita metody Snoezelen stále roste. I my v našem domově používáme tuto metodu k aktivizaci našich klientů, převážně z Domova se zvláštním režimem. Tato metoda se věnuje rozvoji a posílení funkčnosti našich smyslů. Je často provozována v prostředí k tomu vytvořeném v tzv. multisenzorické místnosti, která je vybavena různými efekty právě k této metodě.

První Snoezelen místnosti se začaly v zařízeních v České republice objevovat již v devadesátých letech 20. století i díky práci psycholožky PhDr. Hany Stachové. V té době spolupracovala s Bc. Renátou Filatovou, speciálním pedagogem, která je dnes certifikovaným lektorem konceptu Snoezelen a jeho garantem v České republice. Paní Filatová je kromě jiného zakladatelkou prvního Vzdělávacího centra Snoezelen konceptu v České republice a zakladatelkou ASNOEZ - Asociace Snoezelen konceptu České republiky, která vznikla v roce 2011 s cílem podpory a rozvoje konceptu. První Snoezelen místnost na akademické půdě vznikla díky podpoře doc. Jarmily Pipekové z Masarykovy univerzity v Brně na katedře speciální pedagogiky. V roce 2014 se paní Filatová

stala členem odborné rady v rámci mezinárodní organizace ISNA-MSE, asociace ASNOEZ byla změněna na ISNA-MSE z.s. působící v rámci České republiky a Slovenska. Dnes je Snoezelen koncept rozšířen po celém světě a jeho účinky poznávají nejen tělesně a duševně postižení lidé, ale slouží celé řadě potřebných jako metoda vícesmyslové stimulace v prostředí důvěry, radosti a setkávání ke zlepšení zdravotního stavu a ke zkvalitnění jejich života. Snoezelen je rovněž nazýván pojmem Multisenzorické prostředí. Je speciálně upravená místnost, ve které lze využít technického vybavení k multismyslové stimulaci, jako jsou bublinkové vodní sloupy, hvězdné nebe, projektory s olejovými nebo tematickými koutičky, optická vlákna, aroma

lampa, zrcadlová koule, speciální pohodlný měkký nábytek a další. Pomůcky slouží ke stimulaci smyslů nebo k relaxaci. Důležitým prvkem Snoezelen prostředí je jeho variabilita, je využíváno pro všechny věkové skupiny. Snoezelen prostředí je místem setkání v atmosféře důvěry a uvolnění. Jedná se o stimulaci a relaxaci. Je vědecky dokázáno, že působí na zlepšení zdraví – u psychických nemocí jako je stres, u fyzických onemocnění v rámci paliativní péče, při emocionálních potížích (deprese, agresivita), při poruchách koncentrace – ADHD a dalších. Snoezelen vede k uvolnění, ale může také aktivizovat, probouzet zájem, přinášet radost a pocit vzájemného sdílení.

Podmínkou úspěšné terapie ve Snoezelen prostředí je vybudování vhodného prostředí, osobní nasazení, adekvátní znalosti o konceptu, individuální, empatický přístup, znalost anamnézy a diagnózy, průběžné a trvalé vzdělávání průvodce nebo terapeuta a týmová práce.

Snoezelen koncept je určen pro všechny věkové skupiny a typy zařízení.

**Vladka Ranecká,  
Kateřina Nováková**





## Revoluční dny roku 1945 v Praze (2. díl)

*Pokračování z minulého čísla.*

Došla jsem na Smíchově na křižovatku „U zlatého anděla“. Divila jsem se, co se na mne tak lidé dívají. Tam mne zastavili asi tři muži civilní obrany. „Halt, slečno, kam jdete, jak to vypadáte?“ Prohlíželi si mne. Odpověděla jsem, že jdu na Zbraslav za otcem a vše další o bombardování. Vše vyslechli a sdělili, že mne k Vltavě nepustí, neboť v obci Lahovice řádilo gestapo. Prohlíželi domy a koho tam našli, ihned je odvedli na shromaždiště, ženy, starce, děti i muže. Tam si museli vykopat jámu, do které je potom všechny postříleli. „Určitě vás tam nepustíme, jděte nahoru do Slivence a tam sejděte do lesa a lesem do Radotína. Jak vyjdete z lesa, jděte stále za nosem i mezi domy a hned narazíte na převozníka.“ Poděkovala jsem a šla do kopce do Slivence.

Na křižovatce do Slivence jsem opět narazila na stráž civilní obrany. Opět tři muži a stejné otázky. Cestou do Slivence mne větrík odvál část mouky z vlasů i oblečení. Odpověď zněla: „Do lesa vás nepustíme, Němci okupují cestu do lesa a stále se chtějí dostat k nám. Máme co dělat, aby zůstali na místě.“ Do Radotína prý došla k Němcům posila, uvidíme, co se bude dít. Slečno, vás nyní zavedu ke své mamince a ona si již s vámi poradí. Tak se také stalo i přes můj nesouhlas. Maminka, když mne uviděla, spráskla ruce. „No slečno, já vás lituji, co se vám stalo. Ještě štěstí, že jste to bombardování přežila. Nebojte se, dám vás do pořádku.“ A začalo to. Prvně nalila do vaničky teplou vodu. Pomohla mne umýt hlavu a pak celou. Půjčila mi spodní prádlo a pak šaty. Až

na kabát, který vyklepala. Pak oblečení vyprala, pověsila na šňůru a do rána bylo vše suché. A to bylo již úterý 8. května. Hned ráno přišla do domku její snacha a přivezla v kočárku šestineděnní děťátko, malou Aničku. Jak ji nakojila, přebalila, Anička hned usnula. Povídal jsem si až do oběda. Pomohla jsem alespoň umýt nádobí. Tu přišel pan syn, který mne do domku přivedl se zprávou, že se musíme spakovat a okamžitě odejít do vedlejší vsi. Němci prolomili průchod do lesa k nim do Slivence. Pro mladou paní to byla hrozná zpráva, protože bude narušen celý režim pro její malou holčičku. Babička naložila do kočárku k Aničce plenky a celou cíchu. Když bude potřeba, roztrhá ji na plenky. Asi pět lahví s vodou aby Aničku mohla maminka umýt. Dudlíky i prázdné lahve na pití pro Aničku. Ještě se do kočárku vešly narychlo nasbírané potraviny pro dospělé a pro maminku na převlečení halenky. A už jsme samé ženy ujížděly přes pole a polní cesty s kočárkem k určenému cíli. Nebylo to lehké. Cesty byly samý hrbol, někdy se ztratily v poli. Anička nám kolikrát začala plakat. Tak jsme zastavily a odpočívaly. V půli cesty nás dohonal jejich psík Alík. Ten radostí skákal, vrtěl ocáskem a kňučel. Dostal ale jen krajíc suchého chleba. Na něho rodina zapoměla. Pozdě odpoledne jsme viděly na kraji vesnice stodolu. To byl cíl naší cesty. Ve stodole už bylo ubytováno několik občanů. Leželi nebo seděli na slámě, která nahrazovala postel. Nám byla také poskytnuta pro každou jedna otep. Upravili jsme si jí také jako lůžko. Před stodolou byla studně. Tam jsme

se po cestě umyli. V celé stodole neměl nikdo náladu na spaní. Jen se šeptalo. Na stromech na zahradě bylo slyšet štěbetání ptáků, ale i ty za chvíli umkli. Maminka v náručí s Aničkou spala až do rána. Začalo svítat a na nebi pohasínaly hvězdy. Na východě zrůžověla obloha a čekala na východ slunce. V dálce byl slyšet stále silnější hukot. Najednou přiběhl hlouček chlapců a volali, že Rusové už jedou. Posadila jsem se na slámě. Nevím, kde se vzal od civilní obrany mladý muž, který se chvíli po stodole rozhlížel a namířil přímo ke mně: „Slečno, mám možnost vás odvést do Prahy na některém nákladáku, co teď jedou Rusové osvobodit Prahu.“ Viděl moje rozpaky a uklidňoval mne. „Nic se nebojte, v každém autě je jeden náš pracovník co se mnou s vámi bude na nákladáku.“ Zastavil jeden nákladák a pomohl mi na jeho korbu a podal knížku i tetin kabát. Usadil mne do rohu korby a posadil se vedle vedoucího Rusa.

Zavřela jsem na chvíli oči. Hlavou mně proběhla myšlenka, jak jsem ukončila cestu do stodoly až někde u Chráštan. Jak mne zde našel, ráno ve stodole pracovník CO. Neměla jsem čas pořádně poděkovat paní Suché, která mne tak srdečně pomohla dát do pořádku ve Slivenci. Neměla jsem prostředky, abych se jí nějak odvděčila. Jen jsem jí ještě v polospánku pošeptala, že srdečně děkuji za všechnu péči, kterou mi věnovala a políbila jsem ji na čelo. Její snachu s malou Aničkou jsem nechala pozdravovat, ještě spala.

*(pokračování příště)*

**Věra Niklová**

## Země známé neznámé - Turecko

Vítám Vás u dalšího dílu seriálu o cestování, tentokrát se podíváme do Turecka.

Od svého založení v roce 1923 země fungovala na principu smíšené ekonomiky. Hlavním sektorem bylo původně zemědělství, ale postupně se začaly více prosazovat služby a průmysl. Turecké území patří k nejstarším trvale osídleným oblastem na světě. Nejstarší obydlí vznikají ještě v neolitu (Çatalhöyük). První říši, která na území dnešního Turecka existovala ve starověku byla Chetitská říše přibližně v době od 18. do 13. století před Kristem. Po rozpadu říše Chetitů se nejdůležitějším státem stala Frýgie dokud ji v 7. století před Kr. nerozvrátili kmeny Kimmeriů. Mezi nejvýznamnější nástupnické státy Frýgie patřily Lýdie, Kárie a Lýkie. Lýďané a Lycané mluvili indoevropským jazykem, ale tento měl i mimoindoevropské prvky, charakteristické pro Chetity.

### Služby

Ve službách pracuje téměř 50 % lidí a tento sektor se na HDP podílí zhruba ze dvou třetin. Putuje sem velké množství zahraničních investic. Významným oborem je turismus a s ním související hotelové služby a gastronomie. V roce 2010 navštívilo Turecko zhruba 28,6 milionů turistů, z nichž nejvíce bylo z Německa a Ruska. Dalšími významnými obory jsou obchod a finanční služby.

### Demografie

Turecká populace v roce 2016 čítala 79,5 milionu obyvatel, tím jenom nepatrně zaostává za Německem, v současnosti nejlidnatějším státem EU. V roce 1927 mělo Turecko teprve necelých 14 milionů obyvatel. Roční přírůstek činí zhruba 1,24 %, průměrný věk 28,5 let a střední délka živo-



ta 72,5 let (u mužů 70,6 a u žen 74,5 let). 70 % populace žije ve městech a míra urbanizace je asi 1,7 % ročně. 26,7 % populace je ve věku mezi 0–14 let, 67 % ve věku 15–64 let a zbývajících 6,3 % je starší 64 let. Jako Turkové jsou podle ústavy označováni všichni lidé s tureckým občanstvím.

### Etnické skupiny

Etnicky tvoří největší část obyvatel Turci (70–75 %) a Kurdové (18 %). V zemi žije také mnoho národnostních menšin, z nichž nejpočetnější jsou Řekové (16 100), Arméni (59 000) a Židé (17 600) žijící převážně v Istanbulu. Početní jsou dále Adygejci (zhruba 2 miliony), Gruzínci (40 000) a Lazové (147 000); tyto menšiny žijí hlavně na východě Turecka a tvoří kolem 3–4 % obyvatel. Dalšími menšinami na východě země jsou Čerkesové (asi 2 % obyvatelstva) a národ Zaza. V současnosti pobývají v Turecku také asi tři miliony občanů Sýrie, kteří z této země uprchli před hrůzami tamější občanské války. Žijí v táborech nebo i v soukromí a mnozí z nich mají příležitostnou práci.

Úředním jazykem je turečtina, často používaná je kurdština a menšiny hovoří vlastními jazyky. Jedině Arméni, Řekové a Židé jsou podle Lausanské smlouvy z roku 1923 oficiálně uznanými menšinami a jejich jazyky mohou být vyučovány na školách. V roce 1923 došlo k vysídlení 1,3

milionů anatolských a pontských Řeků a v Turecku smělo zůstat pouze 200 000 Řeků žijících v Istanbulu.

### Turecká kuchyně

Turecká kuchyně je z velké části dědictvím osmanské kuchyně, která je typická splynutím a zdokonalením kuchyní Střední Asie, Středního Východu a Balkánu. Současná turecká kuchyně je výsledkem mísení originální kulinářské tradice kočovných tureckých kmenů s indickou, perskou, kurdskou a arabskou kuchyní. Zahnuje je od doby stěhování národů, navíc je ovlivněna Středozemním mořem. Tato rozmanitost vlivů se vyvinula staletími, zejména osmanskou kulturou a způsobem života až k dnešní typické turecké kuchyni. Turecká kuchyně ovlivnila řeckou a balkánskou kuchyni. Například tzatziki je z tureckého slova cacik (čti džadžik) a čevabčiči pochází z kebab şişsi (kebabový špíz). Jogurt pochází z tureckého slova yoğurt. Döner kebab je vyroben z hovězího, telecího nebo drůbežího masa. V Turecku, ale i v jiných (evropských) zemích se döner kebab servíruje na talíři. Z nápojů je kromě čaje v Turecku velmi populární ajran, mezizákusky baklava a chalva. Turecká káva je způsob přípravy kávy v džezvě, zvláštní kovové konvičce, s kávou připravovanou v česku (turek) má společný jen název.



## Na co se můžeme těšit v havlíčkobrodském Senior pointu?

- V rámci pátečních rukodělných dílniček si vytvoříme podložky z pedigu pod hrnce, hrnečky nebo květináče. Společně s dětmi z MC Zvoneček si upečeme svatomartinské rohlíčky a poslední pátek před adventem si vytvoříme adventní věnce nebo a svícný.
- Každý čtvrtek je možné si s lektorkou Jarkou Kabelkovou (dlouholetou dobrovolnicí) zacvičit zdravotní cvičení a protáhnout tak svá těla.
- V pondělí 5. 11. 2018 od 9.00 hodin je možné se naučit používat trekingové hole a projít se v parku s lektorkou Jarkou Kabelkovou při Nordig walkingu.
- Ve středu 7. 11. 2018 od 9.00 jsme si připravili s cestovatelem Markem Jonákem přednášku na téma Amerika .
- V pondělí 12. 11. 2018 od 9.00 se můžete těšit na Šipkový turnaj.
- V úterý 13. 11. a 11.12. 2018 od 8.00 do 16.00 hodin bude v kanceláři Alzheimer poradna s Marcelou Rýpalovou- tel. číslo 733 629 018
- Ve středu 28. 11. 2018 t od 9.00 hodin chystáme přednášku s lektorkou Janou Vejsadovou na téma zdraví- psychosomatika.
- Odpoledne téhož dne od 15.00 hodin nás ještě čeká oblíbená výtvarná akademie s panem Danielem Korábem, kde si účastníci lihovými barvami zhotoví Barevný podzim inspirovaný Vladimírem Franzem.
- V termínu 20.11 -24.11 2018 pořádáme pobytový zájezd do Piešťan, o který byl projeven z řad seniorů veliký zájem. Pokud se nám bude prostředí a nabízené služby líbit a budeme spokojeni, domluvíme určitě i jarní termín pobytu.
- V pondělí 3. 12. 2018 se vydáme na výlet do Přibyslavi, kde navštívíme výstavu betlémů na místní faře, prohlédneme se zrekonstruovanou základní školu a keramickou dílnu paní Vřeskové.
- Ve čtvrtek 6.12.2018 pojedeme do krajského města na výstavu Barevné vánoce, kde je možné zakoupit ručně vyráběné výrobky ze všech organizací soc. služeb v kraji Vysočina.
- V pondělí 10. 12. 2018 od 9.00 hodin nás čeká opět Šipkový turnaj, který patří k nejoblíbenějším aktivitám.
- S letošním rokem se rozloučíme ve středu 12. 12. 2018 v prostorách Staré radnice městského úřadu, kde máme příslibenu účast dětí a pedagogů ze Základní a Praktické školy U Trojice s kapelou Jitro a následně se můžeme těšit na výborné Heligonky z Vysočiny.

**Ilona Loužecká, koordinátorka**  
724 551 604



## Hlášky našich dětí, vnoučat, pravnoučat

Je tu další díl našeho seriálu, který věnujeme našim dětem, vnoučkům a pravnoučkům. Jejich hlášky a reakce na některé situace jsou jedinečné a originální a hlavně humorné. Hezky se bavte.

### O škole

Vytočený otec: „Ty máš zase pětku z matematiky? Jak dlouho už chodíš na doučování? Kdo to má pořád platit, když je to stejně k ničemu, už nevím co s tebou, je to strašný!!!“

Naprosto klidný syn: „Neměl by ses rozčilovat tati, pani učitelka mi říkala, že někomu jde matematika, někomu zase čeština a že nemůžeme umět všichni všechno!“

Otec: „Hm a co máš z češtiny?“

Syn: „Čtyřku.“

### Matka a syn - debata

„...Mami, kolik ti je?“

„...Na to se přece chlapi nikdy žen neptají!“

„Já vím, že 40, je to málo nebo hodně?“

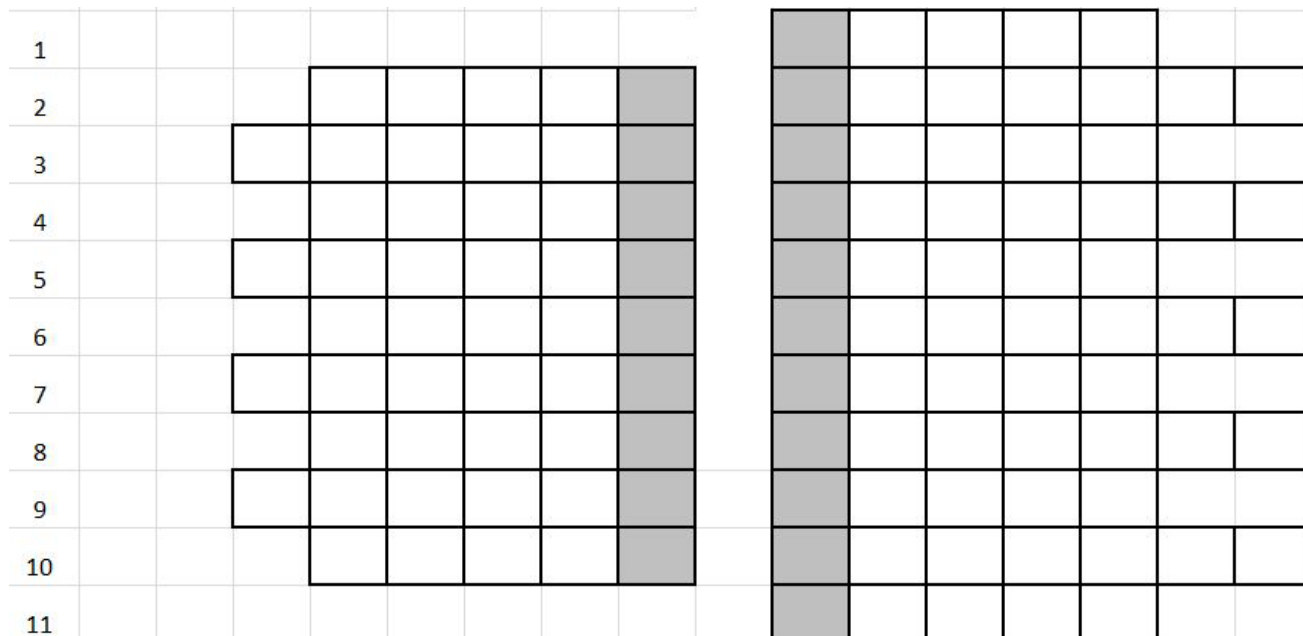
„Jak na co, někdy míň někdy víc, podle toho, jak to myslíš.“

„No jestli jako máš dlouho do umření, nebo je to málo, abych se na to stihl připravit.“

## Křížovka

JAN WERICH: „Neříkej, že nemůžeš, když nechceš! Neboť přijdou velmi brzy dnové, kdy to bude horší - budeš pro změnu chtít, .....TAJENKA.....!“

Vyplněnou křížovku se správnou tajenkou odevzdejte na recepci DS Reynkova do 10. srpna. Tři vylosovaní úspěšní luštitelé získají hodnotné ceny!



- |     |                       |                              |
|-----|-----------------------|------------------------------|
| 1.  |                       | druh rybářské sítě           |
| 2.  | Pučálkovic žirafa     | výzařek z rostlin            |
| 3.  | uživatelská příručka  | umyvadlo pro intimní hygienu |
| 4.  | cibulovitá květina    | drnkací nástroj              |
| 5.  | primát                | druh karetní hry             |
| 6.  | ozdobná pentle        | rozedma plic                 |
| 7.  | nelegální lovec       | plod růže                    |
| 8.  | uniformovaný sluha    | značka pneumatik             |
| 9.  | národ ve střední Asii | český stavební kámen         |
| 10. | společná strava       | bývalý americký prezident    |
| 11. |                       | ustálený víceslovný výraz    |

Pomůcka: EMFYZÉM, IDIOM, MICHELIN, MINÁŽ, UZBECI

Redakce: Věra Niklová, Ludmila Prchalová a další přispěvatelé

Redakční rada: Ondřej Rázl, Petra Plodíková,

Vladka Ranecká, Zdena Lehmannová,

Magdalena Kufrová

Kontakt: plodikova@ssmhb.cz, 569 433 757.

Náklad: 400 ks

Za případné chyby v textu se omlouváme.

Uzávěrka příštího čísla 30. listopadu 2018.

Evidenční číslo: MK ČR E 21809

[www.centrumvysocina.cz](http://www.centrumvysocina.cz)

Sponzorem časopisu Jablíčko je



[www.ssmhb.cz](http://www.ssmhb.cz)