

KRASOVHLED

DOBROVOLNICKÝ
OBČASNÍK NADACE
KRÁSA POMOCI

2.vydání
duben 2022

TÉMA: *KOLOBĚH
ŽIVOTA*

**ROZHOVORY O
VELIKONOCÍCH**

KULTURNÍ TIPY

**ŽIVOTABUDIČ
PODLE DĚTÍ**



NADACE
KRÁSA POMOCI



OBSAH

Úvodní slovo	2
Velikonoce - doba zázraků (rozhovor)	3
Velikonoční vůně	4
Rozhovor s paní Irenkou	5
Životabudiče od dětí	7
Ptáte se nás	8
ACP - co to je?	9
Kulturní tipy	11
Důležité kontakty	12



Vážení čtenáři,

Krasovhled je občasník a my si přejeme a snažíme se, aby to byl spíš časník - chceme ho vydávat co nejčastěji to zvládneme. Na světě je totiž, ač se nám to někdy nezdá, mnoho milého. A právě to vám chceme říct i ve druhém vydání dobrovolnického časopisu.

Začalo jaro - zrození, barevnost, vůně květin, Velikonoce a slunce. Doufáme, že to vše z našeho časopisu pocítíte.

Přečtete si rozhovor, návody, komentáře, příběhy i rady. Věříme, že se dobře pobavíte, něco se třeba naučíš a hlavně - že získáš Krásný vhled. A nadhled!

Příjemné chvíle u čtení Kraso(v)hledu přeje Káta a celý tým časopisu



**NADACE
KRÁSA POMOCI**

Pokud máte připomínky, rady a tipy, jak časopis zlepšit nebo máte zájem se do psaní časopisu zapojit, napište nám na naši adresu, do předmětu napište Kraso(v)hled.

Nadace Krása pomoci
Španělská 770/2
Praha 2
12000

info@krasapomoci.cz

VELIKONOCE - DOBA ZÁZRAKŮ

Povídám si s naší klientkou paní Věrou o Velikonocích. Chci hovořit právě s ní, protože já znám Velikonoce spíš pohansky, ač s tradicemi. Religiózně a symbolicky jen málo. „Čekám na koledníka, který mi přijde nařezat, řekne koledu a já mu za to dám vajíčko," vysvětluji paní Věře. „Vybavím si hodně vajíček k jídlu, mazanec a další dobroty, rození mláďat a začátek jara.“

Velikonoce jsou největším křesťanským svátkem. Zamýšlíme se, proč jsou to právě ony, co má toto období představovat a jak se na Velikonoce dá nahlížet z vícero pohledů – religiózní, pohanský, začátek cyklu rození, doba k ohlédnutí a rozjímání, doba jara a rozkvětu, doba plná symbolů.

„Ty tradice a dobroty, to miluju taky, ale podstata je jinde. Velký je tenhle svátek proto, že je to svátek největšího zázraku. Čas Utrpení a čas Radosti, kdy se oslavuje vzkříšení,“ říká paní Věra.

Jakou roli hraje o Velikonocích smrt? Pohansky je spíš o rození, začátku jara, květu...?

Smrt a vzkříšení dalo důkaz o tom, že Ježíš nebyl z tohoto světa. Byl to zázrak. A ten byl dán lidem proto, aby pochopili, koho zabili, kdo zemřel.

Mluvily jsme spolu i o reinkarnaci duší. Ježíš se taky znovuzrodil, co myslíte?

Ježíš se nereinkaroval, neměl proč, byl naprosto čistý. Reinkarnace je pro nás něco jako když propadneme ve škole a opakujeme do té doby, dokud se nepoučíme.

Děláme chyby neustále, všichni. Ta příležitost něco napravit, je podle mě úžasná možnost a milost.“

Vidíte souvislost mezi posmrtným životem - rájem a reinkarnací?

V reinkarnaci jde o to, že duše se snaží dostat tam, kde je jí umožněno se napravit, ale jen v rámci lidské sféry, do jiného života/těla. Podstata člověka je duch, odkládáme tělo a zase ho na sebe duše bere podle prostředí, v němž je.

Když jsme na zemi, máme tělo. Duch ale putuje do sfér, kde už tělo není potřeba - do ráje - tam je doma a v ráji jsme jako duše. Jeden z hlavních důkazů, že smrtí nic nekončí je, že máme duši, že jsme duch.

Co to znamená? Každý má v životě nějaký smysl, můžeme se pokusit vidět, co v našem životě máme a můžeme dělat, a co máme a můžeme změnit, zároveň se můžeme ptát, zda jsme svůj účel splnili, plníme, nebo jsme ho ještě nenašli. Tuto záhadu našeho poslání hledáme celý život.

Miluj bližního svého jako sebe sama, je přikázání, na kterém se zastavujeme. Od lásky k sobě samému se odvíjí všechny naše další vztahy, to jak vidíme svět kolem nás a jak vnímáme sebe v tomto světě.

Zkusme se tedy na Velikonoce podívat jako na příležitost mít se více rád a zamyslet se, co bych mohl dělat lépe i pro sebe a pro svůj životní smysl zde na zemi. Být vděčný, za to, co mám a nepochybovat, že smysl má každý jedinec.

Velikonoce jsou i dobou plnou symbolů. Nad těmi, o kterých jsme spolu mluvily, dobíraly se jejich smyslu, se spolu s námi můžete zamyslet i vy. Např. beránek, vejce, voda a oheň, pomlázka, kruh života, Jidáše, poklady a zázraky...

Rozhovor s paní Věrou vedla
koordinátorka dobrovolníků **Jaruška**



VELIKONOČNÍ VŮNĚ

VELIKONOČNÍ HLAVIČKA

...chcete-li nádivka 😊 Když se řekne Velikonoční pondělí, vybaví se mi čas oběda. Za okny sluníčko a na stole hlavička s bramborem a okurkovým salátem.

Zelená. Hodně zelené! Čerstvé bylinky, pažitka, petrželka. A nešetřit.

Kopřivy. Čerstvé, mladé a bohaté na vitamíny.

Muškatový oříšek. Hlavičce dodá jemně pikantní chuť právě trocha nastrouhaného muškátového oříšku. Pozor, tentokrát šetříme! Ve větším množství může být jedovatý.

Další tipy:

Bršlice kozí noha - mladé rostlinky mají pikantní chuť, hodí se i na přípravu špenátu. Obsahuje 4x více vitamínu C než citrón! Můžete si z ní připravit čaj, který posílí imunitu.

Petrželová nať pomáhá s trávením, vylučováním i krevním oběhem. Ovšem pozor! Petržel by ve větším množství neměli používat lidé s onemocněním ledvin a těhotné a kojící ženy.

MAZANEC

Na mazanec máte jistě své osvědčené recepty. Tak přidávám jen pár tipů na vylepšení.

Mandličky. Těch musí být hodně. A nejen na posypání, ale i do těsta přidejte nakrájené mandle. Těsto je křehčí a chuť naprosto luxusní.

Rozinky. Stejně jako mandle prostě v těstě být musí. A nešetřit.

Rum. Ty rozinky do něj namočte a nechte hezky nasáknout. Když se vám pak propojí vůně těsta, mandlí a rozinek s rumem, tak to samo už působí blahodárně. O chuti nemluvě.

Stejné tipy platí i pro velikonočního beránka!



Čekání na jaro

Když čekáš na jaro každický den,
vidíš jen to co bude, až bude jen
co, až...

Až do mně přijde zase energie
celého světa, jako dřív a k tomu
bude dlouhý den.

Dni jsou tak dlouhé, jak chceme,
aby byly.

Můžeme večer, i když se tma
nachýlí,

číst nebo poslouchat myšlenky
jiných i své,

můžeme být prospěšní druhým, že
k něčemu zapojíme se.

Můžeme, co chceme, být sílu k
tomu třeba mít,

i když máme pocit, že není ji kde
vzít.

Každý den totiž záleží na tom, s
čím se probudíme.

Přeju si tedy, ať další den ráno tmu
nevidíme

a světlo jen.

Když čekáš na jaro každický den,
nezvládneš vidět, co děje se i s
tebou tento právě a jen tento den.

Vyplněné dny láskou a duševní
vzpruhou, kterou si dáme třeba i

jen my sami

přeje Jaruška



Tuhle část pro nás sepsala kolegně Katka, která u
nás vede projekt Zlatá práce - zaměstnávání osob
nad 50 let

"Velikonoce, to bylo pečení a bochánky a pletence, beránek," říká paní Irenka



Rozhovor v tomto čísle Kraso(v)hledu nám zpracovala dobrovolnice Katka a klientka p. Irenka. Oběma tímto moc děkujeme a jsme rádi, že se díky jejich vyprávění přesouváme do Velikonoc mnohem autentičtěji!

Velikonoce jsou vděčné téma k rozhovoru, stejně jako jiné svátky. Sdílette s jiným člověkem dávno zamlžené vzpomínky a radosti, které si zaslouží být oprášené, aby nás v životě opět potěšily a dodaly novou energii do života. S paní Irenkou jsme si daly kávu a oplatky a rozpomenuly se na tyto jarní střípky.

Dívám se Irenko, že jste na Velikonoce už připravena, alespoň co se týká výzdoby...

Ano, to máš pravdu. Už je to všude, že? V obchodech určitě prodávají všechny ty velikonoční čokoládky. Teď je to drahé a asi bude hůř, budeme se muset uskromnit s tím, co se dneska děje. No jo. Dřív byly Velikonoce skromnější. Vajíčka jsme barvili cibulí. Ta barva pronikala do skořápek a zbarvila tak i vajíčkovou pomazánku. Jako děti jsme hodně pomáhaly se všemi pracemi kolem příprav na svátky.

Vybavují se Vám vzpomínky z dětství?

Ano. U nás jsme všechny sváteční dobroty dělali sami. My jsme pekli bochánky. Maminka je zadělávala a těsto jí vždycky krásně vykynulo. Aby se to dobře upeklo, dávala jej na plechy a my s bratrem jsme je nosili k pekaři a oni nám to upekli za úplatu. To byla asi pětikoruna. Maminka vždycky říkala: "Nesmíš s tím moc třást, aby těsto nepadlo, ale zase musíš být u pekaře rychle, aby se to stihlo!" Pekaři nám dopékali těsta na různé svátky nebo když byly svatby a narozeniny. Tam u nás byli dva. Podle toho, co se peklo jsme vybírali, ke kterému půjdeme.

Když mluvíme o jídle, dělali jste nádivku? Máte svůj recept?

Když jsem byla dospělá a vdaná, dělala jsem nádivku. Vše muselo být připravené dopředu a musela jsem se o vše postarat sama. Vajíčka jsem měla svoje. Dokonce jsem je prodávala do koloniálu. Tam jsem nakupovala hromady mouky a másla a musela jsem vše stihnout, aby bylo nachystáno na neděli a pondělí. Kopřivy do nádivky. Tu jsme dělali s mlékem a houskami. A uzenina se tam taky dávala. To měl rád můj muž.

Dřív byly velikonoce více spjaté s vírou. Z víry také tento svátek vychází, dnes je to už jinak... Spíš oslava jara...

Moji rodiče byli pokřtěni, Římskokatolická víra. Bratr dokonce dělal ministranta. Tak jsme měli Velikonoce velmi sváteční. A do kostela chodili. Bylo to velkolepé - hezký pohled. Bratr byl malý a hubený a chodil se zvonky a kadidly. A měla jsem babičku, která byla hodně pobožná a naučila nás hodně modliteb. Dneska už si toho moc nepamatuju...

To znám, já sama už umím asi jen dvě, Andělíčku můj strážníčku už neumím celou.

Tu umím: *Andělíčku, můj strážníčku, opatruj mi mou dušičku, opatruj ji ve dne v noci, od škody a od zlé moci. Duši tělo opatruj, andělíčku strážce můj.*

Když jsem se vdala do Čičovic, tam byli všichni silně pobožní. Kostel byl jejich záchrana. Nebylo tam pro ženské v domácnosti moc jiného vyžití. V neděli před velikonočním pondělím jsme chodili do kostela všichni a hodně se modlili a také se chodilo na hřbitov. Taky se tam konala zábava v hospodě. Když jsem byla svobodná, tak jsem tam chodila. To jsem se málem utancovala, protože tam bylo hodně kluků a byla tam zábava!

A co zábavnější část Velikonoc, máte stále v paměti, jak jste je prožívala s dětmi?

Ve čtvrtek jsem si vše připravila, abych měla hotovo. Syn se naučil plést pomlázku z několika prutů a docela pěkně. Já uměla sotva uplést vánočku. Musely to být živé pruty, aby když vypláceli ta děvčata, aby je to bolelo.

Musím říct, že tahle tradice není moje oblíbená. Moje dcera na ni má velmi špatné vzpomínky. Protože ti kluci, kteří už měli 15 let, byli suroví. A když se jim holka líbila, a ta je odmítla, tak se na ní potom tou pomlázkou pomstili. Měla taková jelita, to bylo hrozné! Pro koledníky se připravilo pohoštění, sladké i slané, a pro mužský alkohol. Mezi dveřmi řekli hodovačku, to byl rámus! Mě obešli a hledali ji. Prolítli kuchyň, obývací. Až v podkroví ji našli schovanou za komínem a našupali jí tam tak moc, že brečela. Ti slušní se omlouvali.

Chodily i malé děti. Když měly plné koše, udělaly si válku. Tak jsem vzala smeták a dala slepicím na přilepšenou. A odpoledne už byli všichni mužský opilí. To taky nebylo pěkný.

Vypadá to, že ty hezké Velikonoční vzpomínky máte hlavně ze svého dětství..

To víš. Maminka byla švadlena, táta krejčí. Byli moc šikovní a měli nás rádi. My museli taky pracovat. Pomáhali jsme jim nosit ušité oblečení lidem. Nastavili jsme ruku a maminka nám na ni oblečení hezky srovnala a my jsme to opatrně, aby se nezmuchlalo, nosili k lidem. Některé holky měly zábavu a my pracovali. Ale maminka byla moc hodná a ohromně šikovná. Všechny svátky doma byly moc hezké a slušné.

A co velikonoční vůně a zvyky?

To bylo pečení a bochánky a pletence, beránek. A potom nádivky s masem a kopřivami. O Zelený čtvrtek jsem musela jít k potoku a ráno jsme se museli, alespoň někdo, do půl těla umýt. Já jen obličej. To bylo ještě pološero. A moje děti musely chodit před Velikonocemi na vrbové proutky. Pro mladé a pružné. A z toho se pletly ty pomlázky. To bylo teda vše spojené s pečením a mladou přírodou. Kolem potůčku jsme sbírali kopřivy na nádivku.

Zmiňujete přírodu. Máte vzpomínky na její probouzení se?

Záleželo na roce. Někdy před Velikonocemi byly mrazíky a zima. Někdy krásně svítilo sluníčko. To děti byly krásně nastrojené a sborově říkaly říkačky. Když mi natrhaly kočičky, svázala jsem je do kytice. Pak jsem ty kočičky vzala na bohoslužbu a nechala si je od faráře posvětit. Ještě si vzpomínám, že tu jeden pán prostřihával stromy, aby prokrestil prostor pro úrodu. To se dělo každý rok a bylo to moc důležité.

Rozhovor vedla dobrovolnice **Katka**,
která svůj čas tráví s klientkou paní **Irenou**



ŽIVOTABUDIČE OD DRUHÁKŮ

ZE ZŠ JAKUTSKÁ, PRAHA 10



VODA S CITRÓNEM



SLADKÉ JABLÍČKO

VODA VŠE LÁSKY



PŮLNOČNÍ BYLINY



ŽELVÍ DNA



PTÁTE SE NÁS

Někdy mě napadají různé myšlenky a otázky spojené s vlastní smrtí. Je to normální? Okolí mi dává najevo, že smrt je téma, o kterém se nemluví. A vlastně nevím, s kým a jak bych to měla probírat...

Dobrý den,

je přirozené, že nás někdy napadají myšlenky o vlastní smrti. Podobně, jako chceme u dobré knihy či filmu vědět, jak skončí, je pro většinu lidí důležité dát svému životnímu příběhu dobrý konec. To téma je ale také spojené s řadou těžkých pocitů, jako jsou smutek, lítost, beznaděj, bezmoc či vztek, a proto smrt vytěsňujeme z našich životů. Na co nemyslíme, o čem se nebavíme, jako by to neexistovalo.

Čím je člověk starší, tím je častěji konfrontován s vlastní smrtelností. Umírají jeho vrstevníci, sourozenci, životní partner. Přicházejí nemoci, ubývají životní síly a snižuje se soběstačnost. To ústí ve vědomí, že ani já tady nebudu věčně. I když je to individuální, dalo by se říct, že s pokročilým věkem roste potřeba bavit se o konci svého života. V rámci mojí praxe s klienty seniory na téma smrti narážíme poměrně často. Řada z nich bere smrt jako nedílnou součást svého života a chtěla by mít otázky vlastní smrti promyšlené.

Je normální, když se vám hlavou honí myšlenky spojené s koncem života. Žádná otázka není špatně. Někdo chce přemýšlet sám, řada z nás je chce sdílet se svými blízkými.

Jak takový rozhovor vlastně začít?

Nejprve si promyslete, o čem přesně chcete mluvit. Může být užitečné si otázky a úvahy dopředu sepsat. Pro rozhovor si zvolte takovou dobu a místo, které vám bude příjemné. Někomu se o těžkých věcech lépe povídá při chůzi, jinému v obývacím pokoji u dobré kávy. Vyberte si toho, s kým byste o těchto věcech chtěli mluvit. Někdo to chce probrat se všemi členy rodiny, někdo se svěří jen jednomu člověku, jiný chce sdílet s kamarádem.

Téma smrti je v naší společnosti stále tabuizováno. V praxi se setkávám s tím, že pro řadu mladších lidí je to téma těžké, a tak mohou mít tendenci se mu vyhýbat. Z mé zkušenosti nefungují drobné náznaky „Už tady dlouho nebudu“, které se dají odbýt větou: „Neboj, budeš tady s námi do sta let.“ Mluvte přímo. Jako úvod k rozhovoru lze využít např. úmrtí známé osobnosti: „Víš, jak umřel Gott, tak jsem si uvědomila, že smrt se týká i mě, a chtěla bych některé věci probrat.“ „V časopise byl článek o tom, že pro staré lidi je důležité se svými blízkými mluvit o smrti. I pro mě je to důležité a chtěla bych s tebou o mém odchodu mluvit.“

Netlačte na pilu, dejte vašim blízkým čas se s tématem smrti trochu sžít. Konec konců není nutné se o všem pobavit v jednom rozhovoru. Dialog často přinese nové otázky k dalším rozhovorům. Pokud nemáte s kým se o smrti bavit, můžete zavolat na linku Nadace +420 725 692 170 či anonymní linku důvěry pro seniory (Linka seniorů: 800 200 007).

Mgr. VERONIKA VALENTOVÁ, psycholožka programu Doma bez obav. V Nadaci působí od roku 2016, pomoci seniorům a rodinným pečujícím se věnuje od roku 2005. Dále působí jako krizová interventka a má vlastní psychoterapeutickou praxi. Kontakt na Veroniku získáte přes své koordinátorky, v případě reálné potřeby.



"Důležité je mluvit," říká stážistka Anna

Ani, působíš u nás jako stážistka, představíš nám co děláš a na čem pracuješ u nás?

Aktuálně studuju poslední ročník sociální práce. Dlouhodobě se tak zajímám o destigmatizaci duševního onemocnění a díky vaší Nadaci i o téma paliativní péče a plánování péče v závěru života. Což je to, na čem u vás pracuji.

Plánování péče? Závěr života? Když to takhle říkáš, nezní to jako moc pozitivní téma...

Ano, máme jej spojené se slovy smrt a umírání, pocity beznaděje, ztráty, smutku, vyrovnáváním se s tím, že už nemáme v životě osobu, kterou jsme měli rádi. Netvařme se, že to tak není.

Důležité je v závěru života mluvit. Popovídat si a sdílet, jak by si lidé přáli, aby o ně bylo pečováno v době, kdy se k tomu oni sami nebudou moci vyslovit. Prodloužit jejich možnost o sobě rozhodovat na co nejdelší dobu.

Asi každému už se stalo, že se nám příbuzný, známý či klient začal svěřovat s pocity méněcennosti. S tím, že už světu nemá co dát, a teď je sám, lékaři se s ním baví, jako by neměl všech pět pohromadě, a řeší, co bude s ním samotným. To jsou velmi těžká témata. Když o nich slyšíme mluvit naše příbuzné nebo klienty, často je odbudeme: „Neboj, ty tady s námi budeš ještě dlouho!“. Protože představa otevření tématu je pro nás, pochopitelně, smutná. Nevíme jak se ptát, jak odpovídat. Když se dotyčnému zhorší zdravotní stav, je to právě rodina, s kým lékaři řeší další postup a kdo se najednou podílí na rozhodování.

Můžeme místo toho říct: „Vím, že tě to trápí, pokud chceš, můžeme to probrat podrobněji, hledat řešení a zdokumentovat to, abychom měli větší jistotu, že se tvá přání naplní.“

Plánování péče v závěru života je zahraniční koncept. Jak je to v Česku?

Máme Dříve vyslovená přání. Dokument, ve kterém můžeme uvést, s jakými zdravotními postupy při péči souhlasíme či nesouhlasíme. Je upraven zákonem o zdravotních službách a musí být opatřen úředně ověřeným podpisem. Součástí je poučení lékaře o zdravotním stavu a o následcích takových rozhodnutí.

Čím se liší od Plánování budoucí péče?

V Dříve vyslovených přáních se řeší pouze zdravotní postupy, zdravotní stránka jedince. V plánování budoucí péče nás zajímá víc péče o osobu samotnou. Ptáme se na obecná přání, normy, hodnoty. Na to, co by si určitě přál. Co má rád. Čeho se nejvíc bojí. Řešíme spirituální, kulturní i náboženské otázky. Kromě lékařských zákroků nás může zajímat i to, kde si jedinec přeje, aby o něj bylo pečováno. Zda jsou věci, které by chtěl či nechtěl mít u sebe. Je to celostní přístup.

Jakou roli v tom hrajeme my, jako Nadace?

My, kteří klienty navštěvujeme, řešíme s nimi nákupy, domácnost, doprovody za lékaři a podobně, a vídáme se s nimi pravidelně, máme více prostoru a možností s klienty tohle téma otevřít, než třeba lékař, a máme příležitost nabídnout jim prostor podrobněji to probrat.

Co mám udělat, když mám o takové zdokumentování zájem?

S blízkým člověkem proberte: co byste si v rámci péče a lékařských zákroků přáli; co byste si naopak nepřáli a čeho se bojíte či z čeho máte obavy;

vaše přání spojená se spirituálními, kulturními či náboženskými hodnotami.

A je úplně v pořádku nevědět všechno hned. Odkážu ještě na Centrum paliativní péče a na stránky umirani.cz, kde najdete užitečné informace. Můžete probrat možnosti se svým ošetřujícím lékařem. To zní jako otřepaná fráze, ale je důležité jednat v kontextu svého zdravotního stavu. A určitě je možné obrátit se přímo na nás.

Například na kolegyni Blanku Roušalovou, koordinátorku péče, na kterou získáte kontakt na infolince Nadace +420 725 692 170



stážistka Anna

VĚDOMOSTNÍ KVÍZ

1 - Kdo pronesl výrok „ A přece se točí“ ?

2 - Kdo byl Karel Václav Klíč?

3 - Kdo byl důvěrníkem Karla IV. ?

4 - Šlechtična ze 13. století, která proslula svou dobročinností?

5 - Kdy byla založena Karlova univerzita?

6 - Adam Michna z Otradovic byl...?

7 - Který náš ministr zahraničních věcí zemřel 10.3.1948?

8 - Lidice a Ležáky - co to je?

9 - Jak se jinak označuje bitva 1805 na Moravě?

10 - Kdo byla Coco Chanel?

11 - Co vynalezl Alexandr Fleming?

12 - Kde sídlí divadlo Husa na provázku?

13 - Ve kterém divadle v Moskvě působil herec, básník a písničkář Vladimír Vysockij?

14 - Kdo byla Hana Podolská?

15 - Která stanice metra v Praze je nejhlubší?

16 - Co víte o Žižkovské věži?

1 - Galileo Galilei
2 - Vynálezce zabývající se tiskářským technikami z nichž nejnámější je hlubotisk. hlavně degustaci vína (odtud známá básaň)
3 - Bušek z Velhartic – prováděli spolu
4 - Zdislava z Lemberka. Později kanonizována za svatou.
5 - 1348, měla 4 fakulty
6 - Barokní hudebník a básník
7 - Jan Masaryk
8 - Jsou obce, které byly srovnány se zemí a vypáleny jako místa za atentát na říského protektora Heydricha. Muži byli postřeleni, ženy poslány do koncentračního tábora a děti dány na převýchovu do německých rodin.
9 - Bitva 3 císařů – Rusko, Uhersko, Prusko
10 - Světznámá módní návrhářka. Předchůdkyně české Blanky Matragi.
11 - Penicilin
12 - Brno
13 - V divadle na Tagance.
14 - Přední česká módní návrhářka. Oblékala první dámy, herečky a ženy mužů činných v kultuře, politice, vědě.
15 - Náměstí míru – díky své hloubce má tato stanice i nejdělsí eskalátor.
16 - Byla dána do provozu před 30 lety. Měří 292 metrů a je nejvyšší stavbou nejen u nás, ale v celé Evropě.

KAM SE PODÍVAT V DUBNU A KVĚTNU?

Botanická zahrada Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy,

Na Slupi 16, Praha 2, 221 951 885

6.- 29.5. Pohádkové krajinky ze sukulentních rostlin. Vstupné senioři 30,-

DIVADLO U VALŠŮ Karoliny Světlé 18, Praha 1

Pokladna telefon: 222 333 999

21.4. čtvrtek 16:00 Jak se hladí duše s Václavem Větvičkou 160,-

Mezinárodní den muzeí 2022 - 18. května

Vstup zdarma do Národní galerie, Národního zemědělského muzea, Národního muzea, Muzea města Prahy.

Pražské jaro 2022: 12. května, Má vlast na Kampě, vstup zdarma

16.00 Vystoupení mladých umělců

20.00 Zahájení Pražského jara – přímý přenos ze Smetanovy síně Obecního domu

Národní zemědělské muzeum, **Bylinkový den** 23.

4. 2022, 9-17:00, pokladna: 220308111

senioři nad 70 let, 100 Kč

46. veletrh starožitností Antique

21.-24. 4. 2022, Novoměstské radnice: Karlovo náměstí 1/23 – vchod z ulice Vodičkova

čt-so: 10-19 hod, ne: 10-17 hod / důchodce 80 Kč

Bio Senior - Kino Atlas, Sokolovská 371/1, Praha-8, 222 312 737

Představení nejen pro seniory se zvýhodněným vstupným 70,- Kč. Každé úterý od 15:30 v malém sále a každou středu ve velkém sále od 15:00.

Nesedím sousedím - Klub pro seniory na rohu Sartoriovy a Anastázovy ulice, Břevnov.

Velikonoční trhy

Staroměstské náměstí - 2. 4.-24. 4. 2022

Náměstí Míru - KDY: 2. 4.- 18. 4. 2022

Velikonoce na Kulatáku 9.4. 2022 8-14:00 a 16.4.2022 8-14:00

9.4.2022 Velikonoční jarmark Kbely, od 14 hodin v Centrálním parku Kbely

rozloučení se zimou - házení Morany do vody, uvítání jara, tržiště, divadélko,

16:00 zahraje kapela HRADNÍ DUO

RADY A TIPY

TIPY OD PANÍ JARMILKY (píše dobrovolnice Kristýna)

Moje klientka a přítelkyně paní Jarmilka pije už roky po ránu sklenici vlažné vody se šťávou z půlky citrónu. Bez toho její den nikdy nezačne. Vypití sklenice samotné vody po ránu je velmi blahodárné. Tělu dodá hydrataci, která po dlouhé noci chybí a nastartuje metabolismus. Když do vody přidáte ještě šťávu z citrónu doplníte tím i vitamín C, který je pro naše tělo silným antioxidantem a posílíte imunitu. Šťáva z citrónu se také doporučuje při problémech s trávením, podporuje vylučování toxinů, pomáhá při nadýmání i zácpě. Navíc má šťáva příznivý vliv na náš mozek a o ten je potřeba se starat v každém věku!

Pokud Vás trápí bolest kloubů, jejíž příčinou je revmatismus, paní Jarmilka doporučuje koupit si zelené zelí. Jeho syrové listy potom na prkénku lehce proklepejte, přiložte na bolavá místa a omotejte gázou nebo jinou látkou. Zaručeně se Vám uleví.

Máte tipy, o které byste se s námi rádi podělili? Zajímavý recept, bylinku, kterou používáte a dnes se z ní již tolik nevaří/nepije se? Napište nám na naši adresu a my je otiskneme příště, nebo využijeme na našich sociálních sítích/internetu.

Adresa: Nadace Krása pomoci, Španělská 770/2, Praha 2, 120 00 / heslo: časopis

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

Terapeutické sluchátko - Terapeutická linka není krizovou linkou, je linkou do terapie.

Po vytočení čísla **212 812 540** v provozní době vás spojí s psychoterapeutem. Zůstanete v anonymitě. Terapeut se přizpůsobí vám, situaci a tomu, co potřebujete řešit. Bude naslouchat a nebude vás soudit. Pokud budete mít zájem, můžete se spolu domluvit na dalším hovoru.

Elpida - Linka seniorů - 800 200 007 - volání je bezplatné, denně od 8:00 do 20:00 hodin. Anonymní telefonická krizová pomoc pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi.

ŽIVOT 90 - Senior telefon - 800 157 157 - je bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry, která funguje nonstop - 24 hodin denně / 7 dní v týdnu. Je zdarma.

Nákup po telefonu:

Rohlík - www.rohlik.cz **800 730 740** - doprava zdarma pro seniory a držitele průkazu ZTP. Na lince vás zaregistrují a poté objednávejte po telefonu a platíte pouze nákup, doprava je zdarma. Nákup vynesou až ke dveřím. Minimální objednávka je 500,-. S operátorkou nákup sestavujete, můžete se ptát na slevy. Z dostupných časů si vyberete, kdy vám nákup dovezou.

Linka 155 - pohotovost

Linka 112 - Tísňové volání

Díky tísňové lince 112 se můžete dovolat pomoci záchranářů. Je dostupná z pevných linek i z mobilních telefonů. Volání je zcela zdarma na celém území EU. Linka 112 je určena pro jakéhokoliv člověka, který se ocitne v nouzové situaci a potřebuje urgentní pomoc záchranářů či bezpečnostních složek (hasiči, policie, zdravotníci).



guru na síť a komunikaci
Káťa



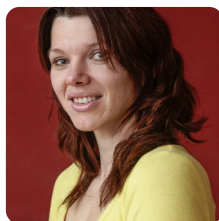
koordinátor dobrovolníků
Jája



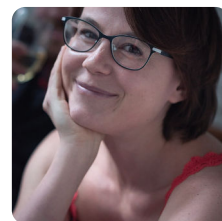
koordinátorka Zlaté práce
Katka



dobrovolnice Katka



psycholožka Veronika



stážistka Anna

Děkujeme všem dobrovolníkům a klientům za pomoc na našem společném časopisu.

**Děkujeme také Monice de Ghouy a tiskárně JC print
za tisk (nejen) tohoto časopisu.**