

PROGRAM V PL

út 1.12. Předvánoční prodejní výstava výrobků z dílen Pracovní terapie

Prohlídka prací klientů Pracovní terapie s možností nákupu výrobků.
Otevřeno od 9:00 do 11:00 a od 13:00 do 14:30

út 6.12. Možná přijde i ... Mikuláš

Mikuláš s andělem a čertem možná zavítají i na některá oddělení.
Nachystejte si pro ně básničku či písničku.

út 6.12. ČAJOVNA (14 - 16:30)

út 6.12. Rozsvěcování vánočního stromku v léčebně

Sejdeme se U krále v 16:30. Pro zahřátí se bude podávat nealko punč.

st 7.12. Prodejní výstava v psychocentru

Přijďte se podívat na výrobky z keramické dílny a Charity a možná přidat některé dílko do vánočních dáreků pro Vaše blízké.

Výstava probíhá ve středu od 10:00 do 16:00.

Součástí výstavy bude přehlídka děl vytvořených do soutěže
“O nejkrásnější vánoční stromeček”

út 13.12. ČAJOVNA (14 - 16:30)

st 14.12. Ladovy Vánoce v Brně

Jednodenní výlet zájezdovým autobusem do Brna, návštěva technického muzea, prohlídka města, Vánoce na Zelném trhu.

Odjezd od krále v 8:00

Cena: 50,-/100,- Kč

čt 15.12. Moravské divadlo Olomouc - Něco za něco

Komedie Williama Shakespeara o řešení otázek života a smrti i morálky.

Odchod od brány v 8:30

Cena: 80,- Kč

po 19.12. Setkání pod vánočním stromečkem

Setkání pracovníků a pacientů léčebny u vánočního stromečku, zpívání koled, popřání do nadcházejícího roku.

U ozdobeného stromečku v areálu léčebny ve 14:10

čt 22.12. Kruhové tance ve Slunečním sále

Načerpejte energii a dobrou náladu po předvánočním shonu.

Ve Sluneční sále (u hlavní budovy) od 14:15



JAKÉ AKTIVITY TAKÉ PROBĚHLY V LISTOPADU NA ODDĚLENÍCH S REŽIMOVÝMI SESTRAMI:

15A

- keramika, muzikoterapie, canisterapie
- kuželky, cvičení v tělocvičně, bingo
- nákupy ve městě, společenské hry

15B

- vaření + pečení, poslech hudby a diskotéka na oddělení
- tvoření vánočních ozdob a stromečku do soutěže
- cvičení v tělocvičně, paličkování, bubnování
- nákupy v Tesco, čajovna
- výlet do solné jeskyně v Olomouci

3B

- vycházky do okolí a města, návštěva čajovny
- vaření, poslech hudby, bingo, kuželky, tělocvična
- výroba vánočního stromku a výzdoby na oddělení
- zpívání s kytarou, opékání špekáčků, bubnování
- výlet do solné jeskyně, návštěva dominikánského kláštera v Olomouci

23

- muzikoterapie, návštěva čajovny, společná pracovní terapie
- výtvarné práce, kreativní tance, canisterapie
- vycházky do přírody, skupinová psychoterapie
- paličkování, bubnování, vánoční výzdoba oddělení
- výlet do solné jeskyně

9C

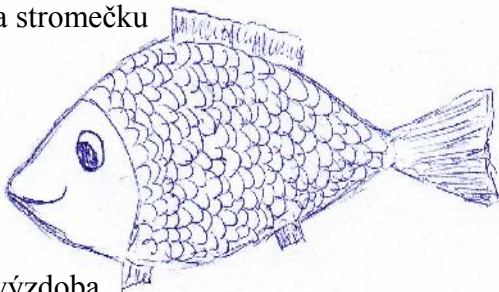
- kondiční cvičení, poslech hudby z CD a rádia
- návštěva Slunečního sálu, procházky po zahradě
- canisterapie, zpěv lidových písní, luštění křížovek, pohádkový kvíz
- ruční práce - deštník, vlnkohraní, halloween, ježek, listopadové stromy
- házení papírovou kuličkou, vycházky po zahradě
- četba na pokračování - Broučci, stolní hry - karty, pexeso, 'člobrdo'
- jazykolamy, pranostiky, hádanky, rubikova kostka

1

- zpívání, společenské hry, keramika
- tancování, vystřihování, bubnování pro radost
- malování, výroba vánočních ozdob a stromečku

7A

- muzikoterapie, canisterapie,
- čajovna, relaxace
- vycházka do města
- tkaní kobereců, pletení podsedáků
- pečení vánočního cukroví, vánoční výzdoba
- výroba vánočního stromku do soutěže



9B

- rehabilitační cvičení
- četba pohádek, zpívání



Rozhovor s osobností měsíce

Ing. Monika Ospalíková, MBA

- ekonomicko-obchodní náměstkyně



1. Máte nějaký veselý zážitek z dětství?

Pocházím z Morkovic - z vesnice nedaleko Kroměříže. Moje dětství bylo velmi hezké, veselých zážitků bylo hodně, ale nejvíce legrace jsme zažili s rodiči na našich pravidelných sobotních výletech.

2. Jaká byla Vaše nejoblíbenější hračka nebo hra v dětství?

Neměla jsem nějakou vyhraněnou hračku, alespoň si na to nevzpomínám. Určitě jsem si hrála s panenkami, ale ze všeho nejvíc jsem milovala knihy.

3. Jste krásná žena. Co nejraději nosíte, a jaká móda se Vám na ženách líbí?

Nosím cokoli v čem se cítím pohodlně a vypadá dobře. V létě nosím sukně nebo šaty, ale jakmile přijde podzim a nevlídné počasí, tak mám nejraději džíny, triko, košili nebo svetr a nějaké to sako nabo kabátek. Mám ráda sportovní oblečení, ale cítím se dobře i v kostýmku.

4. Máte nějaký sen, který si přejete splnit?

Jedním z mých snů je navštívit Peru, posvátanou horu Inků - Machu Picchu.

5. Jaké máte koníčky? A jak po práci relaxujete?

Jako malá jsem hodně četla, sportovala, má ráda ruční práce – pletení, háčkování.

Relaxuji hodně aktivně doma na zahrádce, vycházky s pejskem. Mám ráda turistiku, hory, jezdím na kole, takže i má dovolená je hodně aktivní.

6. Jaký máte vztah k financím?

Když se řekne finance, každý si představí peníze. A ty mají podle mě v naší společnosti výsadní postavení. Slouží jako směnný prostředek a díky nim si také můžeme zpříjemnit život. Podle peněz jsme také často zařazováni do různých příjmových skupin, díky penězům můžeme rozvíjet své sny, nebo o ně naopak přicházet.

Já peníze s oblibou přirovnávám ke vzduchu. Pokud je ho dostatek, nemám tendenci si ho připomínat. Pokud však kyslík dochází, začíná boj o život.

K financím mám určitě pozitivní vztah.

7. Jak dlouho pracujete v PL, jaká je Vaše původní profese / vzdělání?

V PL pracuji už šest roků. Vystudovala jsem Vysokou školu báňskou, obor ekonomie – tedy inženýrka ekonomie.

8. Co podle Vás PL nejvíce postrádá?

Zcela jistě firemní kulturu.

9. Pokud byste vyhrála super jackpot ve sportce (30 400 000 Kč), jak byste jej využila? A věnovala byste něco z této částky PL?

Určitě bych nějakou část investovala, abych zabezpečila svou rodinu do budoucna, něco dala dětem a rodičům. Hodně bych cestovala.

Určitě bych věnovala nějakou částku léčebně, ale nebyla by to částka finanční. Pořádila bych pro pacienty konkrétní potřebné věci, nebo vybudovala pro ně nový pavilon, nebo něco podobného.

10. Kterou znalost či dovednost byste chtěla získat, ať už pro Vaši profesi nebo pro sebe sama.

Rošířit jazykové znalosti a vystudovat práva.

11. Jak vypadá Váš pracovní den?

Můj pracovní den? Vstávám brzy ráno, kolem 4 hodiny. Cesta do práce mi trvá přibližně 35 minut autem. V autě si pouštím CD s pozitivním myšlením. Po příchodu do práce zkontroluji e-maily, poštu. V průběhu dne podepíšu doklady do účtárny, na pokladnu, depozita. Pracuji na některých z krátkodobých nebo dlouhodobějších úkolů. Porady vedení, ekonomického oddělení, atd. Někdy je den náročnější, kdy zůstávám i déle v práci.

12. Jak vypadá Váš ideální den?

Komu z nás by se nelíbilo, aby každý den, do kterého se probouzíme byl tím ideálním. Můj ideální den? Snídaně do postele, posezení na zahrádce na sluníčku. Snění o dovolené a neznámých krajích. O tom, že celý den budu potkávat je usměvavé a příjemné lidi.

13. Co nebo kdo Vám udělal v poslední době radost?

Syn, ten mi dělá radost pořád.

14. Máte oblíbený citát, kterým se řídíte?

Citátů mám více a dva Vám řeknu.

“Vždy se chovej k lidem tak, jak by jsi chtěl, aby se lidé chovali k tobě”

“Směj se, pokud můžeš. Omlouvej se jestli bys měl. Nechej plavat věci, jež nemůžeš změnit ani ty sám. Miluj hluboce a odpouštěj rychle. Nebud’ smutný, protože život nestojí za pocit neštěstí. Lidé se mění a věci se kazí, ale vždy si pamatuj ŽIVOT JDE DÁL a hlavně, že slovo “nezvládnou”, není ve slovníku.

15. Koho z našich dějin nebo současnosti si vážíte a proč?

Marie Terezie – jediná žena vládnoucí na českém trůnu.

A proč? Zavedla povinnou školní docházku.

16. Vzpomínáte si na Váš nejkrásnější vánoční dárek?

Nejkrásnější vánoční dárek dostanu letos – moji vysněnou kuchyň

17. Jaký Vámi darovaný dárek měl podle Vás u obdarovaného největší úspěch?

Největší radost z dárků měli děti z dětského domova v Lichnově, Byly to převážně knihy, hračky, oblečení a sportovní nářadí.

18. Blíží se čas adventu. Jak se připravujete na Vánoce?

Advent prožívám s rodinou spíše duchovně. Vyzdobím dům, na stůl vyrobím adventní věnec, na Barborku utrhnou větvičku višně (třešen na zahrádce nemáme) a čekám, jestli do Vánoc rozkvetne. Prozatím ještě nezklamala a vždycky rozkvetla.

Říká se, že Vánoce jsou časem pohody, radosti, dobrého jídla a krásných dárků. Chtěla bych svým nejbližším přichystat dárek, který je potěší a bude jedinečný. I když byl letošní rok velmi hektický, Vánoce bych opravdu ráda strávila v klidu a pohodě v rodinném kruhu se svými nejbližšími.

19. Dala byste nám nějaký Váš osvědčený recept na jednoduché, rychlé a dobré vánoční cukroví? (recept bude na konci článku)

Určitě. Jednoduché, rychlé, ale i dobré jsou Cikánky.

20. Co byste chtěla popřát našim čtenářům do Nového roku?

Všechno nejlepší nejen do roku 2012. Hodně zdraví, štěstí a lásky doprovázené osobní i profesní spokojeností.

Tip Recept na vánoční cukroví CIKÁNKY

Na těsto potřebujeme: 21 dkg hladké mouky, 14 dkg másla (může být I Hera), 7 dkg moučkového cukru a 1 žloutek. Vše zpracujete v těsto, které rozdělíte na šest stejně velkých dílků. Z každého dílku uděláte váleček, dlouhý na délku plechu. Uprostřed vytvoříte prstem rýhy, do které poklademe lžičkou hmotu z bílků a ořechů.

Na hmotu potřebujeme: 15 dkg krájených vlašských ořechů, 14 dkg cukru, 2 bílky a 2 dkg kakaa. Ušleháme bílky, přidáme cukr, kakao, ořechy a klademe na těsto.

Upečeme a po vychladnutí nakrájíme na kousky.

Tichou poštou

Odpověď z minulého čísla:

Enkaustický obraz mám, ale není z výstavy.

V dalším čísle budeme zpovídat MUDr. Miklovičovou

Vybrané akce ve městě:



MĚSTSKÁ KULTURNÍ ZAŘÍZENÍ MKZ

* **Taneční pro dospělé** středy od 20:00hod.

V listopadu a prosinci. Kontakt: 587 571 236, 725 875 130

* **6.12. Hana Zagorová a Petr Rezek** od 19:00hod., 290,-Kč

* **30.12. Silvestrovská dechovka** od 20:00hod., 120,- Kč

Šternberanka a Beta Trio

HRAD ŠTERNBERK

* **Vánoční prohlídky hradu** od 10 do 16 hod. , prosincové víkendy
Seznámení se zvyky a tradicemi z dob minulých.

* **10.12. Dětský vánoční jarmark** od 10 do 16 hod.

* **15.12. Koncert Anety Langerové** od 19:30, 290,- Kč

* **30.12. Dětské loutkové divadlo** od 14:00

EXPOZICE ČASU

* **6.12. DOMŮ NA VÁNOCE-** Filmový klub od 19:00, 50,- Kč

* **13.12. Vánoční besídka mladých hudebníků** od 17:00

* **18.12. Vánoční keramická dílna** od 13:00, 50,-Kč

Můžete si nazdobit vlastní vánoční misku, materiál je v ceně vstupného.

KINO OKO



* **11.12. Vánoční pohádka** od 16:00

Divadelní představení žáků ZUŠ. Vstupné dobrovolné

* **ŠMOULOVÉ** 14.12., 17:30, 70,- Kč

* **BLÁZNIVÁ, ZATRACENÁ LÁSKA** 14.12., 19:30 hod., 70,-Kč

* **17.12. Mrazík** v 15:00 a 18:00, 50,- Kč, děti 25,- Kč

Divadelní představení ocotnického divadla ŠOK

* **18.12. Vánoční koncert dětí ze Školy popového zpěvu** od 17:00, 70,-

* **TINTINOVA DOBRODRUŽSTVÍ** 21.12., 17:30 hod., 70,-Kč

* **KAMARÁD TAKY RÁD** 21.12., 19:30 hod., 70,-Kč

AUGUSTINIANSKÝ KLÁŠTER

* **13.12. Večerní kurz keramiky pro dospělé** 19:30-21:00, 100,- Kč

* **17.12. Pečení vánočky, vánoční zvyky, koledy** 8 - 12 hod., 50,- Kč
jarmark, svatomartinské víno, cimbállovka, Miss anděl, a jiné

zamyšleníčko: O koroptvi, opici a slonovi

Bylo to již dávno, co rostl na úpatí velkých Himalájských hor obrovský banyánový strom. Bylo to obvyklé místo setkání tří přátel: koroptve, opice a slona. Byli přáteli od té doby, co si pamatovali, ale poslední dobou bylo jejich přátelství narušováno stále častějšími hádkami a neshodami. Přátelé nechtěli, aby to tak šlo dál a možná i způsobilo konec jejich dlouhého kamarádství. Usoudili, že potřebují vnést do svého vztahu určitý řád. Aby toho dosáhli, rozhodnou, kdo je mezi nimi nejstarší, a prohlásí tohoto jedince za svého vůdce. Ostatní pak budou svého vůdce poslouchat, protože tak to na světě koneckonců chodí.

Rozhodli se, že jako měřítko svého věku použijí banyánový strom.

„Jak velký je banyánový strom v tvých prvních vzpomínkách?“ zeptala se koroptev slona. Slon dlouho a usilovně přemýšlel a nakonec řekl:

„Pamatuji si, že když jsem byl sluně, banyánový strom byl semenáčkem, který mě šimral do břicha, když jsem nad ním prošel.“

Stejnou otázku dostala opice, a ta rychle odpověděla: „Moji drazí přátelé, pamatuji si, že jako opičí miminko batolící se po zemi jsem hryzala vrcholové výhonky malého keříčku, ze kterého nakonec vyrostl tento banyánový strom.“

Nakonec položili tutéž otázku koroptvi. „Moje první vzpomínka na tento obří strom jde ještě dál,“ odpověděl pták s laskavým tónem v hlase.

„Pamatuji si na další velký banyánový strom, který rostl na druhém břehu řeky. Jedla jsem ovoce, které obsahovalo semínka toho stromu a pak jsem přiletěla sem a vypustila semínka ve svém trusu. Ten strom, který teď vidíme vedle nás, vyrostl z těch semínek.“

Opice i slon se shodli v tom, že koroptev je z nich rozhodně nejstarší a že by měla zastávat váženou pozici vůdce. Od té doby si ji ctíli a poslouchali její rady. Koroptev brala svou novou roli velmi vážně. Rozhodla, že se všichni potřebují chovat k sobě navzájem s úctou a důstojností, čímž učinili přítrž okolnostem, které vedly k jejich neshodám, a bylo zajištěno, že jejich přátelství bude moci pokračovat, dokud budou živi.

Z knihy: Budhistické příběhy zvířecí moudrosti

Vtípek: HORY DOLY

„Tatínek mi na Vánoce nasliboval hory, doly.“

„A splnil svůj slib?“

„Ano, koupil mi atlas hor...“

PRANOSTIKY NA PROSINEC

- 1.12. Když mráz na prvního prosince, vyschne nejedna studnice.
- 3.12. O Františku Xaveru fičí vítr od severu.
- 4.12. O svaté Barboře ležívá sníh na dvoře.
Svatá Barbora mosty mostí, Sába hřeby ostří, svatý Mikuláš je přibíjí.
Jaké počasí na svatou Barboru, takové bývá celý advent.
- 6.12. O svatém Mikuláši často snížek práší.
Když na Mikuláše prší, zima lidí hodně zkruší.
- 13.12. Svatá Lucie ukazuje svou moc, neb nám dává nejdelší noc.
Na svatou Lucii jasný den, urodí se konopí i len.
- 14.12. Na svatého Nikasia se mají dělat knutle, neb jimi svázané
obilí nesežerou myši. (knutle = rouble na vázání snopů)
- 16.12. Závěj svaté Albíny zaplavuje doliny.
Svatý Albín pouští vodu na mlýn.
Svatá Albína - špek do komína.
- 17.12. O svatém Lazaru ucpí v senci každou spáru.
- 21.12. O svatém Tomáši meluzína straší.
- 23.12. Svatá Viktorie obrázky do okna ryje.
- 24.12. Na Adama Evu čekej oblevu.
Na Štědrý večer hvězdičky - ponosou vajíčka slepičky.
Je-li na Štedrý den vítr, bude úroda malá.
- 25.12. Mráz na Krista narození - zima se udrží bez proměny.
Když Vánoce obílí stromy sněhem, tak je posype jaro květem.
Na Boží narození o bleši převalení.
- 26.12. Jestli Štěpán valným větrem fouká, vinohrad na něj smutně kouká.
- 28.12. Je-li na Mlád'átka mlha na Lysé hoře, kobzole se neurodí a mladí
lidé budou mřít.
- 31.12. Jak byl celý rok samá voda a bláto, na Silvestra nenapadne zlato.



Mrazy když v prosinci ochabnou, znamenají zimu zlou.
Když prosinec bystří, po vánocích jiskří.
Prosinec proměnlivý a vlahý, nedělá nám zima těžké hlavy.
Studený prosinec - brzké jaro.
Prosinec se sněhem na pěšině, žitko je na každé výšině.
Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu.
Mléčná dráha v prosinci jasná, bude v příštím roce úroda krásná.
Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.
Když v prosinci hrom ještě hučí, rok příští stále vítr fučí.

!!! ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ O CENY !!!

Výsledky z listopadového kola:

1. 54
2. čepice, chlup, obraz
3. Použij malé zrcátko.

Vylosovaným výhercem je: paní I.S. z odd. 7a

Výsledky prosincového kola budou uveřejněny v lednu.

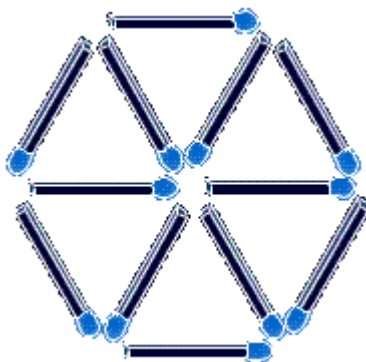
Opět jsou pro vás nachystány tři úkoly pro cvičení hlavy, tak neváhejte a dejte se do toho. K zařazení do slosování stačí vyluštit alespoň jeden.

Výsledky prosím do 20.12. buď na vrátnici ☒ s heslem „soutěž“ nebo přes Meditel na adresu **kareb** nebo osobně v čajovně. Vylosovaný výherce nebo výherkyně získá odměnu.

Nové úkoly na prosinec jsou tyto :

První: Zápalkový hlavolam

Přelož čtyři zápalky tak, aby vznikly tři rovnostranné trojúhelníky.

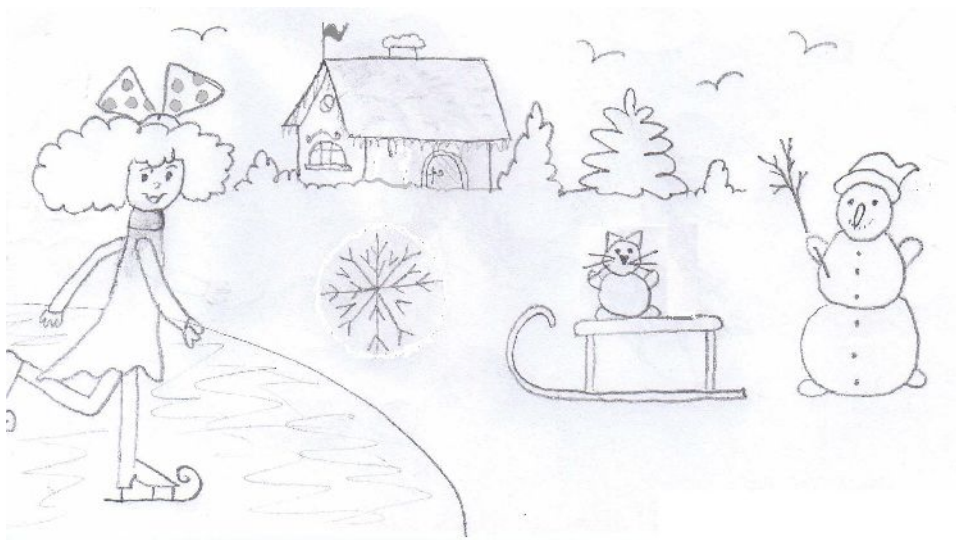


Druhý: Přiřaď dvojice, které patří k sobě.

(slovo z levého sloupku ke slovu z pravého sloupku)

PES	NIT
MÝDLO	SNÍH
ZIMA	KOUPELNA
ČAJ	BOUDA
JEHLA	HRNEK

Třetí: Najdi 8 rozdílů.



Přeji jasnou mysl při louskání hádanek.

Kdo nosí dětem dárky?

Rozdávání vánočních dáreků je úkolem těžkým a časově velmi náročným. Neexistuje škola pro výchovu vánočních dáronošů, ani není pro toto povolání specifikován potřebný rozsah vědomostí, znalostí či délka praxe. Z tohoto důvodu je profese *vánoční bytost-doručovatel* s náplní práce: „*dodat v určeném termínu dárky až do domu, a to pokud možno tajně*“, obsazena různě:

V ruských zemích jezdí **Děda Mráz** se Sněhurkou na saních. Termín dodání dáreků: 1. ledna.

V Německu chodí **Weihnachtsman** – mužik se zrzavými vlasy a fousy, oblečený v dlouhém plášti s kapucí. Dříve chodil za doprovodu manželky – a mimo jiné uděloval tresty. Podle německé tradice v některých oblastech nosí dárky **Děťátko (Christkind)**, podobně jako v Horním Slezsku.

V Polsku je dělení práce regionální: někde nosí dárky **Děťátko**, jinde **Gwiazdka (Hvězdička)**, zřejmě první hvězda na obloze), **Andílek (Aniołek)**, **Gwiazdor** (stařec s holí) nebo Svatý Mikuláš (*św. Mikołaj*).

Ve Švédsku je vánočním doručovatelem **Jultomten** – je to milý, trochu přihřblý děda, který za pomoci trpaslíků hází dárky oknem.

Ve Finsku naděluje dědeček s laskavým pohledem **Velký Ukko**.

Také **Joulupukki**, což je finské jméno pro Santa Clause. Toto jméno znamená doslava: vánoční koza. Namísto prolézání komínem během vánoční noci, Joulupukki klepe na vchodové dveře během Štědrovečerní večeře a když přijde dovnitř, jeho první slova jsou podle tradice "Onko täällä kilttejä lapsia?" ("Jsou zde nějaké hodné děti?")

V Norsku si na tuto práci zjednali **kozu** – ta dává dárky i zlobivým dětem, ale předtím musí dostat nažrat – nejlépe je nachystat trávu.

Jinde v této zemi dárky nosí skřítek **Misen**.

Ve Francii si přivydělává senior **Papa Noël (Père Noël)**, oblečený v bílém. Dárky dává do dětských střevců.

V Itálii mají jedinou ženu v tomto oboru – jmenuje se **Befana**. Je to dost letitá a nevzhledná čarodějnice. Je však moudrá, laskavá, s dobrým srdcem. Spouští se komínem, dárky schovává do bot, zlobivým dětem nadělí kousky uhlí. Termín doručení dáreků: 6. ledna.

V Řecku na Štědrý večer obcházejí děti na vesnici všechny domy a zpívají vánoční koledy. Za to dostávají malé sladké odměny. Dárky se rozdávají až 1. ledna, **svatý Vassilij**, který je obdobou Santa Clause.

Ve Španělsku rozdává dárky na Štědrý den celý pracovní tým, **Tři králové**. Děti jim jdou ulicemi v ústrety s rozsvícenými lampiony.

V USA, Anglii a dalších anglicky mluvících zemích přijíždí o půlnoci 24. prosince snad nejnámější postava: **Santa Claus (Saint Nicholas)**.

Plnoštíhlý chlapík v červeném trikotu a červené čepici s bílou bambulkou. Má lítací saně se sobím spřežením (9 sobů, vpředu je statný samec Rudolph). Santa se do domu dostává komínem a naděluje do punčoch zavěšených u krbu; co se nevejde, umístí pod vánoční strom. Je vhodné připravit pohostění – pro Santu misku mléka, pro soby pak kousky cukru.

Na Havaji přijíždí na surfu Santův černý bratranec **Uncle Santa**, tančí a hraje na trubku.

V Irsku dávají na Štědrý večer do oken svíčky, aby posvětili na cestu Svaté rodině a dalším poutníkům. Po štědrovečerní večeři dávají lidé na stůl chléb a mléko pro Josefa, Marii a malého Ježíška a dveře domu zůstávají nedovřené. To vše jako symbol pohostinnosti.

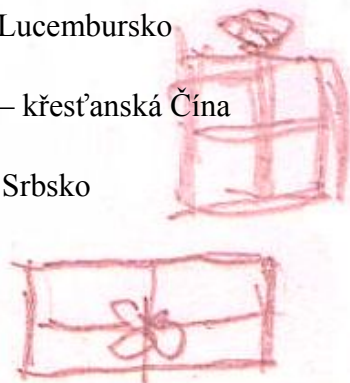
A co my, Češi?

No samozřejmě, nám nosí dárky **Ježíšek!**

Malé dítě, které na oslavu svého narození samo rozdává dárky. Ježíšek je zahalený kouzlem a tajemstvím. Některé hodné děti mohou zaslechnout zvoneček při jeho odchodu. Nikdo ho ještě neviděl a asi neuvidí, ale možná, že je to tak lepší. Můžeme si ho představovat, vidět ve snech, hledat ve tvarech mraků, tušit ve stínu vánočních stromků, vnímat jeho přítomnost venku za oknem.

A kdo roznáší dárky v dalších zemích?

- **Ježíšek** – Česko, Slovensko, Rakousko, Lucembursko
- **Niño Dios** – Kolumbie
- **Tun Čche Lao-žen** (starý vánoční muž) – křesťanská Čína
- **Hoteišó** (bůžek) – Japonsko
- **Svjatoj Nikolaj** – Zakarpatská Ukrajina, Srbsko
- vánoční děda **Božičnjak** – Chorvatsko
- **Jezus** – katolické Chorvatsko
- **děda Koleda** – Bulharsko
- **Sinterklaas** – Holandsko



Každá země má své tradice a její obyvatelé si myslí, že ty jejich Vánoce jsou nejkrásnější. To je dobře a tak to má být.

K Americe patří Coca-Cola a Santa Claus, stejně jako k Rusku Děda Mráz tančící kolem jolky. Představte si severské dědečky se skřítky, jak se polární nocí brouzdají k osamělým obydlím.

Má to svůj půvab a kouzlo...

KDE SE VZALY KOLEDY?

Křesťanské Vánoce do sebe vstřebaly řadu zvyků spojených s oslavou zimního slunovratu. Vánoční koledy, zpívané v latinské i lidové řeči, nahradily předkřesťanský rituální zpěv oslavující o saturnáliích boha Saturna. Lidová víra připisovala vánočním koledním obchůzkám magickou moc. Měly přinést štěstí a blahobyt do každého stavení.

Na koledu se o Vánocích chodilo o Štědrém večeru, na svátek sv. Štěpána, na Nový rok, o dni sv. Tří králů a někde i na Hromnice. Slované přijali název koleda podle názoru L. Niederleho z latinského slova Calendae (kalendy), označujícího první lednové dny, kdy se slavil slunovrat.

Koledy byly a jsou jednou z nejrozšířenějších vánočních kratochvílí.

Koledy ve středověku šířili po celé Evropě potulní žáci, často účinkující v oblíbených vánočních hrách. O vánočních svátcích byly slyšet na trzích, v šencích, kláštrech, domech bohatých měšťanů i šlechtických palácích.

V našich zemích se stejně jako jinde koledovalo a zpívaly se vánoční písně od adventu do Hromnic. První koledníci se objevovali již o svátku sv.

Mikuláše. Žáci farních škol chodili na mikulášskou koledu i se svými správci. Nosili s sebou velkou figuru biskupa. Sami si oblékali bohatě zdobené šaty, jezdili na koních a vozech.

V 19. století nechyběly mezi koledami ani kramářské a písmácké písně.

Oblibu koled nezmenšily ani četné zákazy vyhlášené z kazatelů. Zpěv koledníků nejčastěji doprovázela harfa, housle, klarinet nebo flétna a v Podkrkonoší trumšajt. Koledníci zpívali česky o narození Ježíška, cestě do Betléma a královských darech, vinšovali, děkovali (případně hrozili) za koledu.

Na Valašsku chodily děti o Štědrém dnu do kostela k jesličkám a přinášely Jezulátku nejrůznější dárky. Malý Ježíšek nedostal jen oříšky, jablka, křížaly, med, bryznu, smetanu a kroupy, ale i hezkou vánoční písničku. Děti před jesličkami tančily a zpívaly:

Ježíšek maličký pasáčkům se smál, smál
na ten jejich tanec shůry se díval, val
a všem požehnání bez meškání dal, dal.

Dárky zůstaly u jesliček přes Boží hod a na svátek sv. Štěpána je dostaly tři nejchudší děti z vesnice.



VESELÉ VÁNOCE

R: Vánoce, vánoce přicházejí, zpívejme přátelé,
po roce vánoce, vánoce přicházejí, šťastné a veselé.

1. Proč jen děda říct si nedá, tluče o stůl v předsíni
a pak, běda, marně hledá kapra pod skříní.
Naše teta peče léta na vánoce vánočku,
nereptáme, aspoň máme něco pro kočku. Jó! R: Vánoce
R: Vánoce, vánoce přicházejí

2. Bez prskavek, tvrdil Slávek, na Štědrý den nelze být
a pak táta s minimaxem zavláždil byt.
Tyhle ryby neměly by maso mítí samou kost,
říká táta vždy, když chvátá na pohotovost.
R: Vánoce, vánoce přicházejí.....

3. Jednou v roce na vánoce strejda housle popadne,
jeho vinou se z nich linou tóny záhadné.
Strejdu vida děda přidá "Neseme vám noviny",
čímž prakticky zničí vždycky večer rodinný.
R: Vánoce, vánoce přicházejí.....

4. A když sní se, co je v míse, televizor pustíme,
v jizbě dusné všechno usne v blaženosti své.
Mně se taky klíží zraky, bylo toho trochu moc,
máme na rok na klid nárok, zas až do vánoc.
R: Vánoce, vánoce přicházejí.....



TICHÁ NOC

Tichá noc, přesvatá noc, v spánku svém dýchá zem.
Půlnoc odbila město šlo spát, zdřímli dávno i pastýři stád,
jen boží láska ta bdí, jen boží láska ta bdí.

Tichá noc, svatá noc, vše jal sen, Josef jen
s pannou Marií u jeslí bdí, tam, kde spanilý Ježíšek spí
anděly opěvován, anděly opěvován.

Tichá noc, svatá noc, co anděl vyprávěl,
přišel s jasností v pastýřův stan, zní teď s radostí do světa stran:
Nám je dnes spasitel dán, nám je dnes spasitel dán.

JAK JSI KRÁSNÉ NEVINÁTKO

1. Jak jsi krásné, nevinátko, vprostřed bídy, nebožátko, před tebou padáme, dary své skládáme.
2. Já ti nesu dvě kozičky, by zahřály tvé údíčky; já zas trochu mlíčka, by kvetly tvá líčka.
3. Já ti nesu veselého beránka ze stáda svého; s ním si můžeš hráti, libě žertovati.
4. A co my ti, nuzní, dáme, darovati co nemáme; my ti zadudáme, písňě zazpíváme.
5. Pastuškové mu dudají, zvuky dud sa rozléhají, slavně dudy dujú, všeci prozpívují.
6. Měj se dobře, Jezulátko, přespanilé pacholátko! S tebu sa lúčíme, Bohu porúčíme.

CHTÍC, ABY SPAL

1. Chtíc, aby spal, tak zpívala synáčkovi matka, jenž ponocovala miláčkovi:
Spi, nebes dítě milostné, Pán jsi a Bůh, přeje Ti v lásce celý ráj, pozemský luh.
2. Tobě jsem lůžko ustlala, Spasiteli, tvory k Tvé chvále svolala, Stvořiteli. Nynej, krásu a korunu svrchovaná, nynej, milujících cenou vinšovaná.
3. Nynej, ta jest matky žádost, holubičko, nynej, všech anjelův radost, má perličko. Slávu, chválu vždy nabudeš od mamičky, kdy se vyspíš, jísti budeš med včeličky.
4. Osladímť nim tvou kašičku k tvé libosti, otevřeš, vím, tvou hubičku k té sladkosti. Nynej, ráje mého kvítku, rozmaryne, z tebeť sobě dělám kytku, jenž nezhyne.
5. Ó fialo, ó lilium, ó růže má, nynej, vonné konvalium, zahrádka má. Ó loutno má, ó labuť má, můj slavičku! Nynej, líbezná harfo má, cymbáličku.
6. Na dobrou noc, ej hubička, nynej, dítě: kolíbat bude matička, nynej hbitě. Spi miláček, umlkněte, anjelové, se mnou k Bohu přiklekněte, národové!



NARODIL SE KRISTUS PÁN

1. Narodil se Kristus pán, veselme se,
z růže kvítek vykvet nám, radujme se.
Z života čistého, z rodu královského, nám, nám narodil se.
2. Jenž prorokován jest, veselme se,
ten na svět poslán jest, radujme se. Z života...
3. Člověčenství naše, veselme se,
ráčil vzíti na se, radujme se. Z života...
4. Goliáš obloupen, veselme se,
člověk jest vykoupen, radujme se. Z života...
5. Boží Syn se vtělil, veselme se,
aby hříšné spasil, radujme se. Z života...
6. Z nebe na zem sestoupil, veselme se,
aby nás vykoupil, radujme se. Z života...
7. Chudý s námi bydlel, veselme se,
zimou, bídu trpěl, radujme se. Z života...
8. Ponižení přijal, veselme se,
by nám nebe získal, radujme se. Z života...
9. Pánem jsa všech pánů, veselme se,
snášel pro nás hanu, radujme se. Z života...
10. Syn jsa Boha Otce, veselme se,
dán jest zemské Matce, radujme se. Z života...



PÁSLI OVCE VALAŠI

1. Pásli ovce valaši, / pri Betlemskom salaši:
hajdom hajdom tydli dom, hajdom hajdom tydli dom.
2. Anděl se jim ukázal, / do Betléma jít kázal: hajdom...
3. Jděte, jděte, pospěšte, / Ježíška tam najdete: hajdom...
4. On tam leží v jesličkách, / zavinitý v pleníčkách: hajdom...
5. Anděl zpívá písničku, / pozdravuje matičku: hajdom...
6. Zdrávas, Panno Maria, / Matko Boží spanilá!: hajdom...
7. Maria se starala, / kde by plének nabrala: hajdom...
8. Utrhneme z růže květ, / obvineme celý svět: hajdom...

ADVENTNÍ PŘÍBĚH

Už hoří všechny čtyři svíčky.

Chlapec sedí u stolu s adventním věncem a pozoruje zářící svíce.

První svíčka VÍRA povídá:

"Já zhasnu. Víra nikde není. Dnes už nikdo nevěří."

A zhasla.

Po krátké chvíli se ozvala i druhá svíčka LÁSKA.

"Já také zhasnu. Mezi lidmi už není láska. Jsou jen samé války."

A zhasla.

Poté promluvila třetí svíčka POKOJ :

"Ani já nebudu dále svítit. Všude je jen rámus a nepořádek, nikdo nechce pokoj a klid."

A zhasla.



Chlapec se smutně dívá na to, jak věnec pomalu zhasíná a po tvářích mu stékají slzy.

Všechny tři svíčky se pak podívaly na svíci poslední, která stále svítila.

"Ty nezhasneš? Proč?"

Ona odpověděla:

"Ne, já nezhasnu, protože jsem NADĚJE. Dokud budu svítit, může vás ode mě někdo zapálit.

Dokud máme naději, nemusíme se ničeho bát.

Pak budeme mít lásku, víru i pokoj.

Reportáže z výletů

Výlet za duchovním poznáním

Ve středu 16.11.2011 jsme se spolu s režimovou sestrou Bohdankou M. a sestrou Míšou vydali za poznáním do Olomouce.

Cílem naší cesty byl klášter dominikánů. Na vlak do Olomouce jsme vyšli krátce po vydatném obědě.

Naše první kroky vedly do podnikové prodejny Zora, odkud jsme pokračovali obtěžkáni čokoládou dál. Následoval klášter dominikánů spojený s kostelem Neposkvrněného početí Panny Marie, kde nás již očekával kaplan Jakub. V úvodu naší návštěvy nám pověděl o historii svého řádu a o historii kláštera. Ukázal nám vzácné obrazy a malby např. nástěnnou malbu Sedm utrpení a Sedm radostí Panny Marie, nebo obrazy znázorňující křížovou cestu. V kostele jsme měli též možnost vyzkoušet krásné tóny varhan. Naše další kroky směřovaly do zákristie, kde nás ohromila výzdoba, ochutnali jsme sv. hostie a prohlédli si hávy, které používají kněží v průběhu obřadu.

Následně nás Jakub zavedl do místnosti, kde se bratři modlí a stravují a tam i nás čekalo malé občerstvení. Mohli jsme zde též obdivovat rozlehlou zahradu, kterou ke svým hrám využívají děti z nedaleké mateřské školky. Do obytných prostor bratrů jsem však měli vstup zakázán. Nemohli jsme navštívit ani tamnější knihovnu, kde je uchováno na 40.000 svazků knih. Po prohlídce jsem se rozloučili a Jakub slíbil, že nás navštíví ve Šternberku a bude nám vyprávět o jeho cestě do Svaté země.

Napsal S.N. z 3b



Vtípek: SKLERÓZA

Přijde v zimě pán z venku do domu a ptá se sám sebe: „Co jsem to chtěl?

Aha, najíst se.”

Nají se a říká: „Ne, to není ono. Napít se.”

Napije se a říká: „Ne, to také není ono. Už to mám, chci se vykoupat.”

Vykoupe se a říká: „Ne! Už to mám, chci si sundat lyže!”

Bylinky a koření

Hřebíček

Hřebíček je jistě jedním z koření, které pro nás neodmyslitelně dokresluje **kouzlo vánoc** - pomeranč s napíchanými hřebíčky ovlaží nejen napohled. Hřebíček má i generacemi ověřené léčivé účinky, dokáže nás zahřát, ba dokonce uvést do sladkého roztoužení.

Hřebíček není nic jiného, než usušené poupě stromu

Hřebíčkovce vonného, které se sbírá těsně před rozkvětem.



Toto koření bylo už před mnoha tisíci lety uznávaným **dezinfekčním prostředkem** v Asii, především Číně. Jeho výtažky se užívaly jak **k dezinfekci úst**, tak i k dalším lokálním **ošetřením kůže** a špatně se hojících ran. Antisepticky působí i při vnitřním užití, například v případě žaludečních katarů, při otravách zkaženým jídlem a střevních potížích.

Bolí vás zub? Zakousněte se do hřebíčku! má totiž účinek mísního anestetika. Hřebíček tedy umístíme tak, aby se přímo dotýkal příslušné oblasti dásně a necháme ho působit. Ke stejnému účelu se používá i **hřebíčkový olej a tinktura** - např. při **revmatické bolesti kloubů**, kdy hřebíčkový olej vmasírujeme do kůže v okolí postiženého kloubu. Hřebíček se dříve také běžně užíval **k osvěžení dechu**.

Využívá se i v **aromaterapii**. Silice, které se uvolňují do vzduchu dezinfikují naše dýchací cesty, jak plíce a průdušky, tak i nosní dutiny. Hřebíčkové silice se už za dob dávno minulých přidávaly do **voňavek, koupelí a vonných olejů**, i dnes je najdeme jako ingredienci **parfémů** s vůní exotiky, dalek a slunce.

V kuchyni ho můžeme najít v receptech na úpravu masa, kompotů, k naloženým houbám a zelenině, i při výrobě likérů a cukrovinek.

prosincové jazykolámání:

(řekněte si nahlas 3x za sebou, pokud možno rychle)



Prut plul po proudu.

Strýc Šusta suší švestky v Sušici.

Tvrdiš, že sis přiskřípl prsty mezi dvířka skříně.



PF 2012
PF 2012



*Přejeme všem pacientům a zaměstnancům
Psychiatrické léčebny ve Šternberku
příjemné prožití Vánočních svátků,
veselý Nový rok
a hodně štěstí, zdraví, lásky a pohody
do roku 2012.*



Redakce: Kulturní terapie; náklad: 75 výtisků; kresby: návštěvníci čajovny a PT.