

PROGRAM V PL

út 1.11. ČAJOVNA (14 - 16:15)

Možnost posezení a vyzkoušení drobných her v klidném prostředí u čaje s přáteli nebo rodinou.

K dispozici je i přístup k internetu zdarma.

út 8.11. ČAJOVNA (14 - 16:15)

st 9.11. Výlet do Olomouce

Relaxace v solné jeskyni, návštěva Arcidiecézního muzea, prohlídka města a městského parku.

Odchod od brány v 8:30, návrat v odpoledních hodinách Cena: 70,- Kč

po 14.11. a 21.11. Kurz paličkování

Pro zájemce, kteří se chtějí naučit nádhernému umění našich prababiček.

V čajovně od 14:15 do 15:15 hodin

Počet účastníků je omezen, hlase u pí. Valentíkové kl.517 co nejdříve.

út 22.11. ČAJOVNA (14 - 16:15)

čt 24.11. Bubnování pro radost

Poznejte sílu společného bubnování a nabijte se pozitivní energií.

V tělocvičně od 9:30 do 10:30 hodin

pá 25.11. Sportovní dopoledne

Přijďte si vyzkoušet svou šikovnost ve sportovním klání.

Sraz v tělocvičně v 9:15

S sebou sportovní obuv nebo přezůvky, pohodlné oblečení.

út 29.11. ČAJOVNA (14 - 16:15)

Vtípek: Němý branec

K odvodu přijde branec s cedulkou: "Jsem němý!"

Lékař mu říká: "Položte ruku na stůl a zavřete oči."

Branec zavře oči, doktor vezme kladívko, rozpřáhne se...

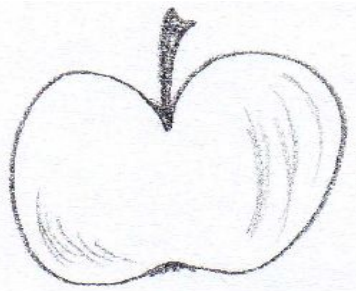
"ÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁ!?!?!?!?"

"Skvělé ... zítra se naučíme B!"

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

15A

- pétanque, keramika, zpívání s kytarou
- kuželky, cvičení v tělocvičně
- návštěva čajovny, výlet do Kroměříže



15B

- vaření + pečení, diskotéka na oddělení
- háčkování, pletení, malování
- cvičení v tělocvičně, vykrajování dýní
- nákupy v Tesco, Lidlu, ve městě
- výlet do Kroměříže, čtení a zpívání na odd.

3B

- vycházky do okolí, nákupy v Tesco
- vaření, poslech hudby, bingo, Kimova hra
- tělocvična, výuka enkaustiky, ranní rozcvičky, kuželky
- výlety: Kroměříž, Moravské divadlo Olomouc, Arcidiecézní muzeum

23

- muzikoterapie, návštěva čajovny, enkaustika, úklid a příprava átria
- společenské hry, krátké testy, kreativní tance, canisterapie
- vycházky do města a do přírody, a na nákupy
- návštěva výstavy enkaustiky a Koncetru pro Vincentinum
- výlet do Kroměříže, taneční zábava

9C

- kondiční cvičení, poslech hudby a pohádek na CD
- návštěva výstavy enkaustiky v Psychocentru
- canisterapie, zpěv lidových písní, zpívání s kytarou
- ruční práce - muchomůrky z zhraného papíru, podzimní výzdoba, obtisky listů temperami a jejich kontury černou fixou
- házení papírovou kuličkou, vycházky po zahradě
- četba na pokračování Nové pražské legendy
- výklad pranostik, hádanky, hra na ozvěnu, rytmizace

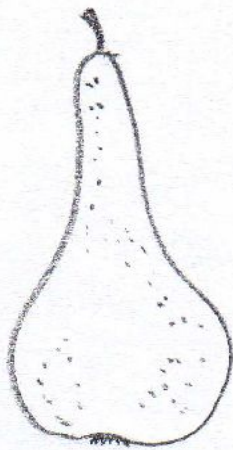


1

- zpívání, společenské hry
- tancování, vystřihování
- malování, vycházky po areálu

7A

- výlet do Kroměříže a na bazén do Bohuňovic
- čajovna, keramika, canisterapie, tělocvična
- vycházky do města a do Tesca
- pečení na oddělení, podzimní výroba věnců
- taneční zábava
- hrabání listí na zahradě odd.



9B

- rehabilitační cvičení
- četba pohádek, zpívání

Pravidelná sportovní setkání

Každou středu se od 14:30 bude konat sportovní odpoledne v tělocvičně pro zaměstnance a personál PL. Během hodiny až hodiny a půl si můžete změřit síly v nejrůznějších sportovních kolektivních hrách, nebo si můžete jen zacvičit.

Utůžíme kolektiv a uděláme společně něco pro své tělo i ducha.

Za sportem Vás zve Eva Kratochvilová - terapeut volnočasových aktivit.





Naděžda Ulrichová

- náměstkyně pro nelékařské obory

1. Jaká byla Vaše profese před příchodem do PL?
* Pracovala jsem v Nemocnici ve Šternberku na pozici hlavní sestry.
1. Co se Vám na téhle práci líbí?
* Je to práce s lidmi a vždy ráda pracuji s kolektivem, který je pro svou práci zapálený.
2. Liší se hodně Vaše nynější práce od té předchozí?
* Zvykám si na odlišnosti, ale v podstatě se moje práce neliší.
3. Jak po práci relaxujete?
* Sportuji, mám ráda dlouhé procházky lesem
4. Jsou Vaším koníčkem tvořivé ruční práce? (vyšívání, aranžování,...)
* Dříve jsem pletla, háčkovala, vyšívala, ale nyní stále zápasím s nedostatkem času.
5. Co Vás baví? (koníček?)
* Ráda jezdím na kole, přečtu si dobrou knížku
6. Co Vás naopak nebaví?
* Pokud se to týká domácích prací, potom je to žehlení prádla.
7. Jaký je Váš oblíbený film, kniha, hudební žánr?
* Velice ráda čtu historické romány. podívám se na dobrý film a poslechnu si jakoukoliv hudbu
8. Jaké je Vaše oblíbené jídlo, pití?
* Mám ráda zeleninu jak syrovou, tak tepelně upravenou, ryby.
Nemám oblíbené pití.
9. Mlsáte? (bez výčitek?)
* Sladké nemám zrovna nejraději, dávám přednost masu.
10. Cestujete ráda? Preferujete vlak, autobus, nebo vlastní auto?
* Záleží na okolnostech.
11. Kdybyste si mohla vybrat dovolenou bez ohledu na cenu, kam byste vyrazila?
* Určitě za sluníčkem a mořem.
12. Kde jste strávila Vaši nejromantičtější dovolenou?
* Každá dovolená je pro mě svým způsobem romantická.

13. Jaký byl Váš největší zážitek, na který v životě nezapomenete?
*Nádherná modř v zátoce Navagio na Zakynthosu.
14. Čeho si nejvíce vážíte na lidech?
*Skromnosti, poctivosti, upřímnosti, vstřícnosti, pracovitosti
15. Setkáváte se v profesi i mimo ni častěji s lidmi milými nebo méně příjemnými ?
*Nerozlišuji to takto. Ne každý je na pohled příjemný a až při delším jednání poznáte, jak je to výborný člověk. Nedělám ukvapené hodnocení lidí.
16. Měla jste nějaký dětský sen, který se Vám splnil?
* Nevím o něm.
17. Máte oblíbený citát, kterým se v životě či v práci řídíte?
*Nikdy jsem nepotkal nikoho tak hloupého, abych se od něj něčemu nepřiučil.
18. Koho z našich dějin či současnosti si vážíte a proč?
*Vážím si pana prezidenta V. Klause, protože si myslím, že je nesmírně chytrý.
19. Co byste chtěla sdělit našim čtenářům?
2.* Chtěla bych popřát čtenářům časopisu, aby si užili nadcházejícího adventního období v klidu a pohodě.

Tip Jak přežít “srážku s blbcem”?

Pokud bych se měla opravdu “srazit s blbcem”, je lépe se takovému člověku vyhnout.

Tichou poštou – je tato informace pravda či lež?

Mám v kanceláři enkaustický obraz z výstavy?

Pravdivou odpověď na tuto otázku naleznete v příštím čísle Expressu.

Odpověď z minulého čísla:

Ne. Přestože jsem prošel různými útvary, u kriminálky jsem nikdy nepracoval.

V prosincovém čísle budeme zpovídat Ing. Moniku Ospalíkovou

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

* **5.11. Podzimní karneval, aneb svátky dýní** od 15:00hod., 30,-Kč
Maškarní pro děti i rodiče, hry, kolo štěstí. Masky platí vstupné 20,-

* **10.11. Vyprávění o celostní medicíně** od 18:00hod.,
Přednáší MUDr. Karel Zeman, prakt. lékař z Domašova nad Bystřicí.

* **17.11. Legendy se vrací a M. Konvičková** od 18:00hod.

Největší hity v podání sk. Legendy s.v. Vstupné 130,-/90,-studenti

* **18.11. Společenský večer AMK Ecce Homo**

CHARITA ŠTERNBERK

* **26.11. Adventní věnce a dekorace** od 13:30 hod. Vstupné 30,-Kč
Budete si moci sami vyrobit adventní dekorace, hradíte jen materiál.

EXPOZICE ČASU

* **11.11. Otevření Expozice času** v 11:00

* **22.11. DIVADLO SVOBODA - Filmový klub** od 19:00, 50,-Kč

KINO OKO



* **AUTA 2** 2.11., 17:30 a 19:30 hod., 70,- Kč

* **MELANCHOLIA** 2.11., 19:30 hod., 70,-Kč

* **RANGO** 9.11., 17:30 hod., 75,-Kč

* **HAPPY HAPPY** 9.11., 19:30 hod., 70,-Kč

* **SAXANA A LEXIKON KOUZEL** 16.11., 17:30 hod., 75,-Kč

* **BARBAR CONAN** 16.11., 19:30 hod., 75,-

* **OŠETŘOVATEL** 30.11., 17:30 hod., 70,-Kč

* **BASTARDI 2** 30.11., 19:30 hod., 65,-Kč

AUGUSTINIANSKÝ KLÁŠTER

* **11.11. Martinská slavnost** v 16:15 sraz u Gymnazia, lampionový průvod v bílém půjde městem do kláštera; od 17 hod. hudební vystoupení, jarmark, svatomartinské víno, cimbálovka, Miss anděl, a jiné

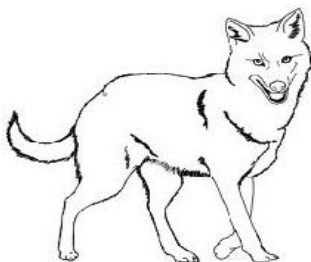
zamyšleníčko: *O vydrách a šakalovi*

Bylo to již dávno, co žily v malé, ale krásné řece, která vtékala do velké Gangy v severovýchodní Indii, dvě vydry, které spolu lovily, plavaly a dováděly. Nedaleko od řeky se nacházela nora, která byla domovem dvěma šakalům, kteří se živili tím, že pátrali podél řeky po jakýchkoli odpadcích, co se tam daly najít k snědku.

Jednoho letního dne jedna z vyder lovila v řece a podařilo se jí chytit velkou rybu rohita. Ryba byla tak velká, že začala plavat pryč i s vydrou, ale té se podařilo přivolat na pomoc svou družku, a obě společně nakonec vytáhly velkou rybu na břeh. Zpočátku tam ležely zcela vyčerpané, ale když nakonec popadly dech, začaly se dohadovat, jak si mezi sebe rybu rozdělí. Diskuze se rychle zvrhla v hádku a brzy bylo zřejmé, že vydry nedospějí k žádnému řešení.

Právě tehdy se potuloval podél břehu šakalí samec a hledal něco k snědku. Vydry byly rády, že ho vidí, a řekly mu: „Vážený šakale, pomoz nám, prosím, rozsoudit náš spor. Nemůžeme se dohodnout, jak mezi sebe rozdělít tuto velkou rybu.“ Šakal si nasadil své nejvznešenější vzezření a majestátním hlasem řekl: „Vybrali jste si pro takový případ správné zvíře. Už jsem se potýkal s mnoha podobnými problémy a vždycky jsem je dokázal mírumilovně urovnat.“

Chtěl po nich okolnosti a detaily chycení ryby, a také si ji velmi pečlivě prohlédl. Pak řekl vydře po své levici: „Ty si vezmeš hlavu,“ a vydře po své pravici: „Ty si vezmeš ocas.“ Obě vydry splnily šakalův rozsudek a čekaly na další dělení.



Tehdy šakal řekl: „A já si vezmu prostředek jako svůj honorář za rozsouzení vašeho sporu,“ načež bleskurychle popadl obrovskou prostřední část ryby a byl pryč. Dvě přelstěné vydry tam zůstaly stát, jedna s hlavou v tlamě, druhá s ocasem. Ta, která držela ocas, jej pustila a řekla: „Kdybychom nebyly obě tak nenasytné, to krásné maso by nám zůstalo.“

Druhá vydra upustila rybí hlavu a odpověděla: „Dostaly jsme lekcí, na kterou hned tak nezapomeneme.“

Šakal si mezitím odnesl velikánský kus ryby do své nory, kde již čekala jeho družka.

Z knihy: *Budhistické příběhy zvířecí moudrosti*



!!! ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ O CENY !!!

Výsledky z říjnového kola:

1. chrpa, blatouch, plicník, kostival, kopřiva, ocún, sedmikráska, podběl, sněženky
2. 200g
3. pupen, pruhovaný had, puntíkový had, hvězda, rýha na kameni, květ na kameni, had dole, oči hada na kameni, tráva na kameni, ocas hada pod hvězdou

Vylosovaným výhercem je: paní H. z 7a

Výsledky listopadového kola budou uveřejněny v prosinci.

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.

Výsledek prosím do 25.11. 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 listopad jsou tyto :

První: Vypočti

Muž utratil $\frac{1}{3}$ svých peněz.

Ze sumy, která mu zůstala, prohrál $\frac{2}{3}$ v kostkách.

Zůstalo mu 12 korun.

Kolik peněz měl původně?

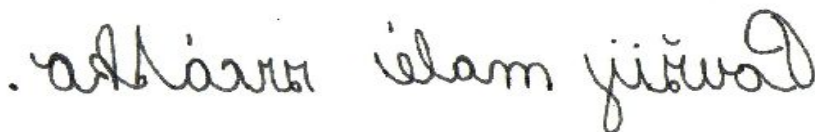
Druhý: Vyberte správné odpovědi ze závorek

Ruka patří k rukavici jako hlava patří k (naušnici, vlasům, čepici).

Šupina patří k rybě jako (čumák, chlup, obojek) patří ke psu.

Knihy patří ke spisovateli jako (štětec, paleta, obraz) patří k malíři.

Třetí: Přečti tuto větu



Přeji jasnou mysl při louskání hádanek.

PRANOSTIKY NA LISTOPAD

- 1.11. Den Všech svatých je poslední, který léto zahání.
Jiní o Všech svatých věští tuhé mrazy o vánocích.
O Všech svatých větry-li jsou, znamenají zimu proměnlivou;
přijdou-li ale s Ondřejem, dobré zimy se nadějem.
- 2.11. Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.
- 9.11. Svatý Teodor - mrazy lezou z hor.
- 11.11. Přijede-li Martin na bílém koni, metelice za metelíc se honí.
Jaký den na svatého Martina, taková též bude zima.
Zůstane-li listí až do Martina na stromech, čeká se dlouhá a tuhá zima.
- 16.11. Na svatého Otomara neuvidíš komára.
- 19.11. Počasí o svaté Alžbětě povídá, jak bude v létě.
- 21.11. Když je na Obětování Panny Marie noc jasná, čistá,
krutá zima se v lednu chystá.
- 22.11. Svatá Cecílie sněhem pole kryje.
- 23.11. Svatý Kliment víc než kdo jiný si zimu oblíbí.
- 25.11. Kateřina a Martin na blátě - Vánoce na ledě.
Svatá Kateřina přichází bíle oděna.
Svatá Kateřina prádlo máchá a svatá Barbora je škrobí.
- 29.11. Na Saturnina skučí meluzína.
- 30.11. Na svatého Ondřeje, ještě se nám ohřeje,
ale na svatého Mikuláše už je zima celá naše.
Má-li Ondřej na stromech kapky, bude příští rok hodně ovoce.
- 27.11. Je-li prvního adventu mrazivo, bude zima trvat osmnáct neděl.

Stromy-li v listopadu kvetou, sahá zima až k létu.
Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchyťí.
Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.
Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se příkrádá.
Když krtek v listopadu ryje, budou na vánoce létat komáři.
Mrazy v říjnu - hezky v lednu; krásný říjen - studený leden.
Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.

SPORTOVNÍ RUBRIKA

Pétanque

V pátek 21. 10. 2011 se konalo, jakožto každý měsíc, sportovní dopoledne. Jeho náplní se stal tentokrát Pétanque.

Sluníčko svítilo, rtuť teploměru však ukazovala $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$, ale k našemu milému překvapení přišlo téměř 20 účastníků. Ti byli rozděleni do družstev po čtveřicích, jež mezi sebou soutěžily o postup do finále. Do finálové skupiny se probojovali dva párové z oddělení 15A, jeden muž z oddělení 3B a jediná žena ze 7B. Souboj to byl velmi napínavý pro vyrovnanost výsledků a nevšední seskupení.

Vítězové si s sebou odnesli sladké odměny, boule za ušima a úsměv na tváři. Všem přichozím bychom rády poděkovaly za účast a báječnou atmosféru, kterou vytvořili.



Gratulujeme vítězům:

1. místo: P. K., 15A

3. místo: R. M., 3B

2. místo: J. D., 15A

4. místo: H. H., 7B

Reportáže z výletů

Zájezd do Kroměříže

Ve čtvrtek 13. října jsme nasedli v léčebně do autobusu a vyjeli jsme do Kroměříže. Cestou jsme zastavili na benzince, abychom protáhli ztuhlé svalstvo a trochu se prošli, a po pár minutách jsme opět pokračovali v cestě.



V Kroměříži jsme nejprve navštívili centrum služeb pro osoby s duševním onemocněním Horizont, kde měli Den otevřených dveří. Zde jsme si vyzkoušeli některé z postupů dozdobování předchystaných výrobků a svá dílka jsme si mohli za symbolický peníz odkoupit. Kdo si netroufal vyrobit něco sám, mohl si vybrat z mnoha výrobků v obchůdku, kde to úžasně vonělo, protože velkou část sortimentu tvořily vonné svíčky.

Poté jsme se sesedli v autobuse a řidič nás odvezl blíže centru města. Společně jsme se vydali ke Galerii v podloubí a shlédli výstavu „*Umění je stav duše*“, kterou vytvořili klienti psychiatrické léčebny v Kroměříži. Protože už se blížil čas oběda, tak jsme se rozešli najít příjemnou restauraci s příznivými cenami. Po obědě měli všichni dostatek času na prohlídku náměstí a nejbližšího okolí a také drobné nákupy.

V domluvenou dobu jsme se sešli u Arcibiskupského zámku. Zámek je velice rozlehlý a tak jsme si domluvili prohlídku pouze prvního patra s tím, že se někdy vrátíme a doprohlédáme i další část expozice. V zámku bydleli arcibiskupové a tomu také odpovídala výzdoba a zařízení. Po stěnách bylo plno obrazů, kazetové stropy a ve většině místností nádherné lustry. V jedné obzvláště velké místnosti nám paní průvodkyně navrhla vyzkoušet si úžasnou akustiku tohoto prostoru, a tak nám jedna klientka zazpívala. Po prohlídce jsme se vydali k místu, kde nás autobus vysadil, a kde jsme opět nasedli.

Cesta domů byla plná dojmů z navštívených míst Kroměříže a prohlížení nakoupených dáreků.

Bylinky a koření

Bazalka

Její původ sahá do dnešního Íránu a Indie. Bazalku můžeme používat čerstvou nebo ji usušit či zmrazit pro pozdější potřebu.

Látky obsažené v této bylince mají velmi příznivý vliv na naše trávení. Protože stimulují tvorbu žluče, funkci žaludku a našeho metabolismu vůbec, dokáží výrazně pomoci při trávení tučných a těžkých jídel. Zároveň pomáhají při plynatosti a katarrech, žaludečních a střevních potížích.

Čaj ze sušené bazalky má uklidňující a lehce dezinfekční účinek na žaludek a celou trávicí soustavu, ulevuje také při bolestech hlavy, pocitu úzkosti a nervovém vypětí, říká se, že *bazalka je bylinkou dobré nálady*. Je vhodným doplňkem léčení chřipky a nachlazení, usnadňuje odkašlávání a působí mírně antisepticky. Kloktání **nálevu** pomáhá při léčení dásní či jiných zánětů v ústech nebo bolení v krku.

Éterické oleje pomáhají při stresu, bolesti hlavy, únavě a nervozitě.



listopadové jazykolámání:

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

Dejte ten revolver do laboratoře.

Já rád játra, ty rád játra, jsou-li játra, Jára pátrá.

Zblbls z čtvrtvln.



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