



Zámecké noviny

Informační magazín Domova Na Zámku Lysá nad Labem

leden - březen 2025



Vážení a milí

zima už za sebou zavírá pomyslná vrátka a my už čerpáme energii ze slunečních paprsků počínajícího jara. Počasí je však stále proměnlivé a na to je zapotřebí myslet při výběru vhodného oblečení pro pobyt na čerstvém vzduchu. Společně potřebujeme být všichni zdraví a co nejvíce si paprsků užít 😊.

V zimě jsme odpočívali, těšili se na maškarní ples. Bohužel jsme ho, kvůli nemocnosti, museli přeložit. Tak nezapomeňte a zapište si náhradní termín a to 24. 4. 2025!

Navštívila nás spousta dobrovolníků. Zazpívali jsme si při pravidelných setkáních s naší dobrovolnicí paní Ilonou Doležalovou a také s hudební skupinou VoKaLys. Seznámili jsme se s chovem exotických papoušků. O tom všem se také dočtete v Zámeckých novinách.

Jak už víte, od 1. 5. 2025 jsme po dvou letech byli nuceni přistoupit ke zdražení našich služeb, k navýšení úhrad za poskytování sociální služby. Ceny se neustále zvyšují. Ceny potravin, energií a jsou na nás kladeny stále vyšší požadavky a nároky. Také přibýlo větší množství speciálních diet, jako je dieta bezlepková, bezlaktózová, vegetariánská, výživná. Ale to všechno my umíme a rádi všem potřebným zajistíme.

Po zimní pauze se také pustíme do dalšího zvelebování našeho zámku. Čeká nás malování společných prostor, úprava plochy u odpadového hospodářství, obnova mlatových povrchů u altánu a spojovací pěšiny vedoucí do zámeckého parku. Kontrola a údržba oken, které byly měněny před šesti lety.

Kolín



Určitě jste už někdy slyšeli zlidovělou Kmochovu písničku o Kolínu, který stojí v pěkné rovině. Vystoupejte na zvonici chrámu sv. Bartoloměje a přesvědčte se sami, zda je ta okolní rovina opravdu tak rovná; projděte se také historickým centrem s židovskou čtvrtí a nezapomeňte na výlet řepářskou drážkou. Kromě malebného náměstí, gotické katedrály se zvonicí, zámku, části dochovaných hradeb s Práchovnou a několika kostelů, stojí v Kolíně za vidění rovněž část původního židovského ghetta. Židovská čtvrť zabírala takřka čtvrtinu plochy vlastního hrazeného města a přístup do ghetta z Kouřimské a Pražské ulice zřejmě oddělovaly zdi s průchody a uzavíratelnými branami či řetězy. Klenotem ghetta je raně barokní synagoga, založená však zřejmě již na přelomu 14. a 15. století. V Kolíně se narodila a prožila část života řada známých osobností. Patřil k nim i dirigent a skladatel dechové hudby František Kmoch (1848–1912), rodák z nedalekých Záspek. Stal se učitelem, ale protože své povinnosti zanedbával a místo toho vystupoval s kapelami na plesech, šla nakonec kantořina stranou. Kmoch se pak už věnoval jen muzicírování – a dobře udělal. Navždy zůstal věrný Kolínu, stal se dirigentem městské kapely a řada z jeho přibližně pěti set skladeb zlidověla.

Písně Františka Kmocha

Kolíne, Kolíne, stojíš v pěkné rovině!
Šenkuje tam má milá, má panenka rozmilá,
šenkuje tam ve víně.

Přišel tam Pepíček, měl na stranu klobouček,
dal si nalejt máz vína a přitom si zazpívá:

Kolínečku, Kolíne



Andulko šafářova,
husičky nemáš doma.

Andulko šafářova,
husičky nemáš doma.

Husy jsou v ječmeně,
Andulko vyžeň je.

Vyžeň je z ječmene ven,
dřív než bude bílej den.

Já bych je ven vyhnala,
jen kdybych se nebála.

Já bych je ven vyhnala,
jen kdybych se nebála.

Paňmáma lehce spí,
jak se hnu, všecko ví.

Já nesmím z komůrky ven,
dřív než bude bílej den.



Leden

Lednové dny pro nás byly ve znamení pohybu a zkrášlování. V novém roce jsme opět přivítali s otevřenou náručí studenty SOŠ z Čelákovic spolu s paní mistrovou a rozdávali společně radost.

Za bílé vlasy jsou odpovědné pigmentové buňky uložené ve vlasových folikulech nazývané melanocyty. Ty produkují pigment melanin, který určuje barvu našich vlasů. Čím vyšší je produkce melaninu, tím tmavší naše vlasy jsou. Ovšem jak stárneme, melanocyty zpomalují svou činnost, pracují nepravidelně, a tedy produkují stále nižší množství melaninu.

Melanocyty v určitý moment zastaví svou činnost úplně, což vede v procesu růstu vlasů k postupné „přeměně“ jejich původní (přirozené) barvy na odstíny šedivé, stříbrné a bílé.

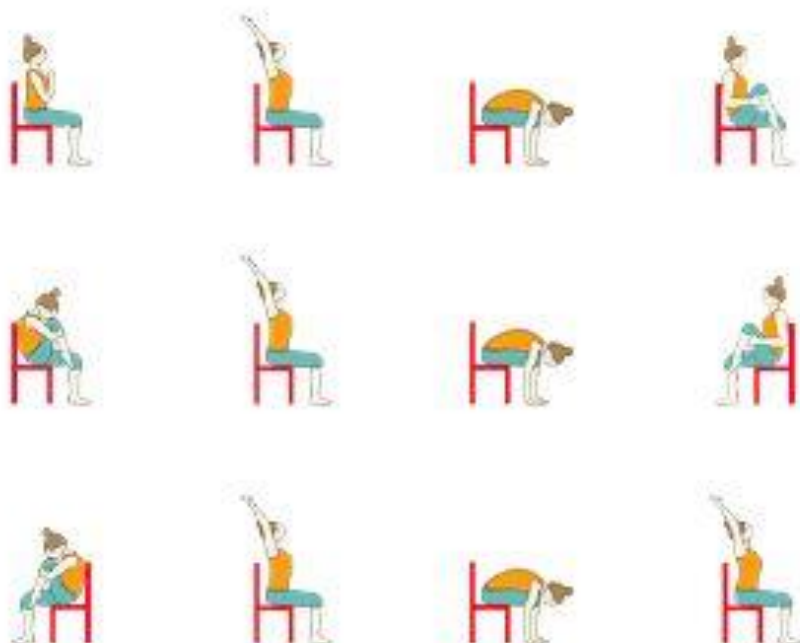
Krásné hvězdy, kterým sluší přirozené šediny



Jóga

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. Takto nám jóga pomáhá zvládnout každodenní nároky, problémy i starosti. Pomocí jógy v sobě rozvíjíme vyšší porozumění sobě samým, smyslu svého života i svému vztahu k Bohu.

I my na zámku pravidelně cvičíme a mnoho prvků a cviků pochází z jógy. Přijďte do 1. patra a zacvičte si společně s námi.



Jóga – energie života

Nezasvěcený člověk si pod slovem jóga většinou vybaví stoj na hlavě či jiné složité pozice. **Jóga však neznamená pouze fyzické cvičení, ale představuje celkový životní postoj a přístup k životu.** Své příznivce učí vnitřnímu klidu a vyrovnanosti, což je právě v dnešní uspěchané době velice přínosné.

Počátky jógy můžeme vystopovat již v dávných dobách. Nejstarší zmínky pochází z období 9. století př. n. l. Význam tohoto slova se nejčastěji překládá jako spojení, čímž se myslí **spojení individuálního já s universálním Bytím.** V průběhu let se samozřejmě pohled na jógu měnil. Nejstarší informace o józe jsou součástí Brahmán, ve kterých byla popisována jako asketické praktiky světců, později v Upanišadách je zmíněna v kontextu se způsoby meditace a uctívání, nejnovější a také nejznámější fakta se vyskytují v Bhagavadgítě, jejíž stáří se pohybuje okolo 200 let př. n. l. Zde se slovo jóga vyskytuje v několika významech. Těmi nejzásadnějšími jsou karmajóga, bhaktijóga, rádžajóga a džňánajóga.

Tato 4 pojetí jógy zpodobňují 4 cesty ke spojení s Nejvyšším a každá představuje určitý způsob prožívání a jednání. Tyto cesty od sebe nemusí být nutně oddělené, spíše naopak, poměrně úzce spolu souvisí. Bhaktijóga představuje láskyplný přístup k okolí, karmajóga značí skutečnost, kdy jedinec pomáhá druhým a podporuje je, rádžajóga se užívá pro cvičení a meditaci a pod pojmem džňánajóga se rozumí filosofická cesta, tedy rozjímání o smyslu života a skutečnosti.

Při cestě za blahem, označovaným jako ánanda, a vnitřní harmonií je tedy možno postupovat různými způsoby a záleží na každém jedinci, který z nich je mu nejbližší a který si zvolí. Pro dosažení harmonie se svým Já je však důležité zařadit principy jógy do svého každodenního života a jednat v souladu s nimi nejen při návštěvě lekce jógy, ale v každém okamžiku. Jóga totiž nezahrnuje pouze tělesná cvičení, ale učí rovněž **vnímat a usměrňovat životní energii, emoce a ovládat své tělo.**



Do domova zavítali také papoušci ze záchranné stanice Pad Parrots. Klienti si tak užili krásné chvíle plné barev a radosti.

Zajímavost o papoušcích: Většina papoušků jsou všežravci. Živí se ovocem, semínky, ořechy, hmyzem a dokonce i masem.

Kakapo soví, největší papoušek na světě, patří mezi nejohroženější druhy. Vyskytuje se pouze na Novém Zélandu a celý druh čítá 147 jedinců. Program na jeho záchranu ale letos hlásí velké úspěchy.



Na Novém Zélandu dokonce žije papoušek, který je schopen skolit i ovci! Tito papoušci s názvem nestor kea byli prvně spatřeni při napadání a zabíjení ovcí v roce 1868 a až do roku 1986 kvůli tomu byli loveni. Dnes je už tento druh papouška chráněný.



Pospojujte



Únor

Od pondělí do pátku se stále něco děje. Mozek zaměstnáváme každý den v dílně při ručních pracích, ale i mimo ně. Holandský billiard, patří k odpolední aktivitě čtvrtěčního dne. Tentokrát se také třídily látky a šily se z nich šaty, které si klientky nechávaly. No posuďte, jak to dopadlo. A v pátek se pravidelně věnujeme keramice, kterou se budeme prezentovat i na velikonoční výstavě v budově Krajského úřadu Středočeského kraje.



Holandský billiard je **hra pro dva hráče nebo týmy, kteří se snaží zahrát dřevěné kameny do bodově ohodnocených branek**. Krásné dřevěné provedení, praktická dřevěná deska - kterou snadno složíte. Hra se doporučuje do restaurací, kaváren, s kamarády domů na párty. Holandskému billiardu se v Čechách a na Moravě říká ŠUPEC!





Zámecká dílna



Březen Oslava MDŽ



Mezinárodní den žen, který většina z nás zná pod zkratkou MDŽ, vznikl díky stávce švadlen roku 1908. Právě švadleny z New Yorku stávkovali za zlepšení životních podmínek. Cílem tohoto boje bylo získání volebního práva pro ženy, následoval boj za rovnoprávnost a spravedlnost a samozřejmě mír. V průběhu dějin se oslavy měnily, v živé paměti máme například socialistickou propagandu a nezapomenutelné karafiáty, ručníky, chlebičky apod. V tento den protestují např. feministky dodnes. V mnoha rodinách v ČR se MDŽ slaví do dnešní doby, přestože od roku 1990 není MDŽ oficiálním svátkem.



A takhle slavíme MDŽ
u nás na zámku..



Patrik Joo



Patrik Joo nás přijel na MDŽ potěšit společně s několika zvířátky, jako byl kosman bělovousý, vakoveverka létavá, či tančící čivava a udělal tím velikou radost všem našim klientům.

O cirkusu...

Principálem cirkusu byl Jaromír Joo, který vystupoval ve své aréně s tygry či levhartem. V rodinném podniku vystupují jako artisté i jeho vnuci. Cirkus navázal na znárodněný cirkus Jadran a na cirkus Praga, který principál Joo založil s finskými partnery a s nímž cestoval po severní Evropě. Současný název používá od roku 1996. Podnik má svou stejnojmennou uměleckou agenturu. Řadu let spolupracoval s hercem Boleslavem Polívkou.

Chloubou podniku je chov a vystoupení zvířat. Cirkus jich má 80, část z nich je chována na statku u Nymburka. Za poslední tři roky zaznamenali narození 19 mláďat tygrů. Ve zvěřinci jsou i pumy, lama, slepice, králíci, koně, levhart.

Cirkus nemá dovolenou a cestuje i po světě. Vystupoval v Číně, Hongkongu, Singapuru, Las Vegas. V Česku na stejnou štaci zajíždí nejdříve jednou za dva roky a to vždy s jiným, zpravidla pohádkově laděným programem. Stan je v létě částečně klimatizován. Vystupující přebývají v maringotkách, cirkus má řadu nákladních aut k převozu zařízení.



Přednáška s Petrem

Horákem na téma Austrálie

Historie Austrálie sahá až do pradávných dob, kdy se tento unikátní kontinent oddělil od zbytku světa, aby se začal vyvíjet svým zcela odlišným způsobem. Prvními obyvateli Austrálie, byli Aboridžinci a osídlení kontinentu probíhalo asi před 60 000 lety

Stáří prvního lidského osídlení australského kontinentu je odhadováno na 42 000 až 48 000 let, některé prameny hovoří však až o 60 000 let.

První obyvatelé přišli přes pevninský most a úžinu z dnešní Jihovýchodní Asie v době, kdy ještě hladina světového oceánu byla níže než dnes.

Většina těchto kmenů byli lovci a sběrači s komplexním náboženským systémem, systémem tradic a duchovních hodnot založených na úctě k zemi. Měli také svou víru v tzv. „Čas snů“ – Dreamtime.

Ostrovy Torresovy úžiny a části severního Queenslandu dále obývali ostrované z Torresovy úžiny, etničtí Melanézané. Jejich kultura však byla od té dnešní australské odlišná.

Prvním zaznamenaným, nesporně evropským, pozorováním australské pevniny je pozorování nizozemského mořeplavce Willema Janszooona, jenž v roce 1606 spatřil pobřeží Yorkského mysu.

Během 17. století pak Nizozemci zmapovali většinu západního a severního pobřeží země, již nazývali Nové Holandsko. Nepokoušeli se ji však osídlit.

V roce 1770 James Cook svojí plavbou mapoval východní pobřeží Austrálie, které následně pojmenoval Nový Jižní Wales a toto území zabral pro Velkou Británii.

Poprvé přistál v Botany Bay (v zátocě, kde se dnes rozkládá letiště v Sydney), objevy jeho expedice pak daly podnět k vytvoření trestanecké kolonie.

Austrálie se účastnila první světové války.

Porážku v bitvě o Gallipoli roku 1915 mnoho Australanů považuje za počátek národa – za jeho první velkou vojenskou akci.

Podobně uvažují i o tzv. Kokoda Track Campaign (volně přeložitelné jako „Tažení po Kokodské stezce“), za druhé světové války.

Na počátku 50. let 19. století vypukla v Bathurstu v Novém Jižním Walesu zlatá horečka.

Tzv. „Eureka Stockade“, vzpoura proti zavedení poplatků za těžební licence, pak byla v roce 1854 v Austrálii prvním vyjádřením občanské neposlušnosti.

Mezi roky 1855 a 1890 postupně všech pět kolonií získalo svou vlastní samosprávnou vládu. Samozřejmě stále zůstávaly součástí Britské říše.

Pod vlastní kontrolou londýnské Ministerstvo pro kolonie ponechalo především zahraniční reprezentaci, obranu a mezinárodní přepravu a obchod. 1. ledna 1901 pak po deseti letech plánování, porad a hlasování vzniká federace.

Jako dominium Britské říše se tím rodí Australský svaz.

V roce 1911 z části Nového Jižního Walesu vzniká Teritorium hlavního města (ACT, Australian Capital Territory) jako území pro výstavbu nového federálního hlavního města, Canberra. (Hlavním městem bylo mezi lety 1901 a 1927 Melbourne .)

Současná Austrálie

Ekonomická situace a měna

Australská ekonomika je založena na nerostném bohatství, turistice, vzdělávání, vinařství a zemědělství. Hlavním obchodním partnerem pro Austrálii bývala od počátku Velká Británie. V posledních desetiletích se Austrálie začala orientovat na nové trhy, k nimž v současné době patří zejména Japonsko, Čína, Jižní Korea a další asijské země.

Peněžní jednotkou je australský dolar (AUD). 1 AUD = 100 centů. V běžném platebním styku se nepoužívá jiné měny než AUD, hlavní směnitelné cizí měny je však možno vyměnit za AUD v některých pobočkách místních bank. Kurz dolaru se aktuálně pohybuje kolem 14,-Kč/1AUD

Klima

Roční období jsou v Austrálii přesně naopak než jsme zvyklí na severní polokouli. V prosinci je horko a Australané tráví Vánoce na plážích, zatímco v červenci a v srpnu je "zima". Léto zde začíná v prosinci, podzim v březnu, zima v červnu a jaro v září. Ale i v samotné Austrálii existují velké klimatické rozdíly. Na severu (především v Queenslandu a v Severním teritoriu) panuje po celý rok teplé počasí. Ostatní oblasti patří k mírnému klimatickému pásu.



Okénko vedoucí zdravotně sociálního úseku

Vážení klienti Domova Na Zámku,

V průběhu prvního čtvrtletí roku 2025 jsme v Domově Na Zámku čelili zvýšenému výskytu respiračních onemocnění mezi klienty i personálem. Vzhledem k nutnosti chránit zdraví všech obyvatel domova jsme museli přistoupit k několika preventivním opatřením. Jedním z nich bylo bohužel i **zrušení plánovaného Valentýnského plesu**, který se měl konat v únoru. Pravidelně byly sledovány zdravotní stavy klientů a zajištěna zvýšená dezinfekce všech prostor domova.

- **Důležitá informace pro uživatele a jejich blízké:**

Od **1. května 2025** dojde ke **změně výše úhrad za pobyt a stravu**. O této úpravě budou všichni klienti a jejich zákonní zástupci včas informováni, včetně konkrétních částek a důvodů navýšení, které reflektují rostoucí náklady na provoz.

S příchodem jarních měsíců se můžeme těšit na zlepšení počasí, které nás bude vybízet k venkovním aktivitám a procházkám v zámeckém parku. Přesto však nadále bude třeba věnovat zvýšenou pozornost ochraně zdraví – **jarní období může být náročné zejména pro alergiky** a osoby s oslabenou imunitou.

Doporučujeme proto sledovat aktuální zdravotní stav a konzultovat jakékoliv potíže s ošetřujícím personálem.

Na co si dát pozor:

- **Alergie a sezónní obtíže** – informujte personál o známých alergiích, aby mohla být přijata preventivní opatření.
- **Dostatečný pitný režim** – s rostoucími teplotami je důležité dbát na pravidelný přísun tekutin.
- **Pohyb venku** – podporujeme aktivitu na čerstvém vzduchu, ale vždy s ohledem na fyzické možnosti každého z Vás a doporučení zdravotníků.
- **Pobyt na sluníčku** – slunce je přírodním zdrojem vitamínu D, avšak jarní paprsky bývají zářné, proto je doporučeno krátkodobé setrvání na slunci s nutností ochrany pokožky.

Věřím, že nadcházející období bude plné zdraví, slunce a pohody, užívejme si každý den.

S úctou

Jana Šimečíková, vedoucí ZSÚ

Pro chytré hlavičky a pro zasmání

Přesmyčka

V následujících popletených slovech srovnejte písmenka tak, aby vám vyšlo smysluplné slovo.

AHUTSBO ACHTY ALKIN ATARIST OBTAH DLABY
 CHOTI CHALVY ČETKA DOSNA DRHLO GORALI
 MELANŽ MIHULE JOLKA RÁMKY REHCI ROTEL

Tajenka

	Rodný kraj	TAJENKA	Ztrácet srst	Období
Vespod				
Provést setí				
Trhavina				
Střešní svod				
Buničina				



Řešení tajenka: osika.

Řešení: hausbot, chaty, linka, artista, batoh, bydla, ticho, valchy, tečka, sonda, hrdlo, gorila, manžel, helium, lokaj, krámy, herci, ortel