



Zdarma od Home Senior

Rozhovor

s Lubou Skořepovou



Foto: mestskadivadlaprazska.cz

Dobrý den paní Lubo, děkuji, že jste si na nás našla čas a že jste svolila ke krátkému rozhovoru pro časopis Radost ve stáří. Čemu se právě věnujete?

Dobrý den, nedávno jsem dopsala novou hru „Nezlobíš se...?“ Hraje se v divadélku Kolovrat vedle Stavovského divadla.

Co plánujete na jaro?

Já nic neplánuju nikdy...já skoro každý den hraju, každý den zkouším, stále se učím...já prostě nic dopředu neplánuju.

Ve vašem věku jste svěží, jak to děláte?

No, to se mě každý ptá...Je to od přírody, ale také na tom pracuju, není to jen tak...za jedno jsem z podhůří, oblasti kde

je dlouhověkost, za druhé naše rodina je také dlouhověká, za třetí, když už mám tuhle profesi, tak dělám všecko proto, abych to mohla ve zdraví dělat...na to není žádný lék, každý to má jinak, každý musí sám...mě nikdo neporadil nikdy.

V Home Senior pomáhají seniorům především mladí lidé. Co si myslíte o dnešní mládeži?

Někteří mladí lidé jsou fajn, někteří jsou hrozní, mluví přišerně, ta jejich zásoba slov je hrozná, já dbám na pěknou řeč. Někteří taky chtějí jen vydělávat peníze, každý chce mít v životě velký výhody.

Baví Vás stále hrát?

To není dobrá otázka. Když někdo dostane talent od sudiček, tak se vůbec nedá mluvit o bavení, nebo nebavení. To je prostě daný a člověk je tím vlečenější a vůbec si nikdy tu otázku nepřipouští. Je to jako poslání.

Mohli jsme vás vidět například ve filmu Cesta z města, jako bláznivou bábinku, po boku Tomáše Hanáka.

Ano. V poslední době jsem také dělala trojdílný seriál Městečko. Já spíš dělám tu televizi, kratší věci a takové.

Jste otevřená natáčení nových seriálů?

No jo, kdyby se nevstávalo ráno v pět.

Kdy vlastně vstáváte?

No každé den jinak, někdy třeba i v noci. Tudle jsem vstávala v půl třetí, do rádia. Celou noc jsem tam byla.

A třeba když nemáte nic v plánu, to vstáváte v kolik?

Já nemám nikdy nic v plánu. Já žiju z hodiny na hodinu. Většinou když se ráno probudím a podívám na hodinky, tak šílím. Musím se naučit alespoň tři věci denně, ještě před snídaní. Taky musím cvičit, nemám krvinky, tak musím pít šťávu z řepy. →



home senior



Čestování

Velikonoční ostrov skrývá jedno z největších tajemství lidstva

Velikonoční ostrov v Tichém oceánu se může pyšnit mnoha přídomky. Jde o nejdlejší obydlí, nejtajemnější a dost možná i o nejkrásnější ostrov světa, který každoročně láká tisíce turistů. Ti se s pohledem upřeným na tajemné sochy moai pokouší rozluštit záhadu jejich vzniku. Zatím se to ale nikomu nepodařilo a kamenné obličeje za tajemným úsměvem stále schovávají jedno z posledních tajemství dnešního světa.

Celých 2100 kilometrů mořských hlubin dělí Velikonoční ostrov, jinak také zvaný Rapa Nui (Velká země) nebo Te Pito o Te Henua (Pupek světa) od nejbližšího obývaného místa – ostrova Pitcairn. Absolutní izolace od zbytku světa se dodnes projevuje – ať už rostlinnou a živočišnou skladbou, nebo tím, že život původních Polynésanů je dodnes obestřený rouškou tajemství.



→ → → → → pokračování rozhovoru

Zkuste si představit, že mám kouzelnou hůlku a jejím mávnutím Vám můžu splnit tři přání. Co by to bylo?

Přála bych si, aby mi někdo pomohl s úklidem doma, aby mi dělal hospodyně. Pak mám nemocnou sestru v Nové Pace, tak bych si přála, aby se to nezhoršovalo. Je to bývalá keramička a má artritidu. No aby se lidi nad sebou zamysleli, aby se sebou něco dělali. Svět se velmi rychle kazí a příroda si to nenechá líbit. Vypadá to špatně, lidé by se měli zamyslet nad penězi, nad pojmem peníze, protože dle mého nebudou brzy potřeba. Bude třeba lidská práce a víra. Každý chce být extra, být víc než druhý a těch podstatných věcí na světě si nikdo nevyšmáhá.



Martin s Aničkou pomáhají paní Skořepové

Ačkoli administrativně spadá toto území pod Chile, nemá toho ostrov s touto jihoamerickou zemí příliš společného. Možná až na fakt, že z 4000 kilometrů vzdáleného Santiaga de Chile létají dvakrát týdně pravidelné linky na jediné letiště Velikonočního ostrova. Tento „výlet“ turistu pak vyjde na zhruba 16 tisíc korun. Tolik stojí zpáteční letenka. Na prozkoumání tajemných ostrovních zákoutí už ale nepotřebujete ani korunu, protože veškeré vstupy jsou zdarma.

Dávná tajemství Polynésanů

Ostrov „na konci světa“ byl neobydlený pravděpodobně až do 6. století našeho letopočtu. Pak ale u jeho břehů přistály polynéské kmeny, které s sebou přivezly i první savce. Do té doby byl ostrov obydlený pouze ptáky.

Kult ptačího muže

S Velikonočním ostrovem je spojena i tradice kultu ptačího muže. Každý rok na jaře ti nejzdatnější mladíci

(poznámka redakce, první přání bylo paní Lubě splněno a k paní Skořepové dochází a pomáhá jí slečna Anička z Home Senior)

A co byste vzkázala našim čtenářům, pražským seniorům?

Ať vyvinou tlak na své pražské zastupitele. Ať něco udělají s těma autama, protože dostaneme všichni rakovinu. Ať na ně všechny spolky působí a tlačí, ať to nějak zabrzdějí, tu výrobu těch aut.

Ano, to máte pravdu, že Praha bez aut, to by se občanům krásně žilo, pohybovalo a dýchalo.

Děkuji vám moc za toto poselství a vaše rady a přeji Vám, abyste měla dost síly, abyste ještě mohla několik dalších let bavit diváky.

MP



„Nikdy jsem neslyšela o firmě Home Senior, která poskytuje služby pro dědečky a babičky. Musím říct, že mě potěšili, když mi koupili a natáhli pěkné koberce, sama bych se na to nezmohla. Ti dva vedoucí jsou milí a čiperní a přeji jim hodně štěstí.“

Děkovný dopis paní Skořepové pro Home Senior





z ostrova soutěžili o tento titul. Jejich úkolem bylo přeplavat průliv, který se hemžil žraloky, k ostrůvku Mutu Nui, zde rychle nalézt hnízdo opeřence rybáka černohřbetého, odcizit vejce a vydat se zpátky. Vítěz pak mohl rok bydlet v chýši v obřadní vesnici Orongo. Ta je dnes turistům přístupná.

Pro Evropany tuto pevninu objevil na velikonoční neděli 5. dubna roku 1722 holandský admirál Jacob Roggeveen. A příchod Evropanů byl de facto koncem polynéské kultury. Z původních deseti tisíc obyvatel ostrova jich v roce 1877 zůstalo pouze 111, ostatní zemřeli na tuberkulózu, neštovice, ve válkách, nebo byli odvezeni otrokáři. Smrtí klanových náčelníků zvaných inetaos tak zbytek světa přišel o možnost poznat tajemství tohoto podivuhodného národa – záhadný obřadní jazyk rongo-rongo, plošiny ahu, ale hlavně obří sochy moai.



Mlčenliví svědkové minulosti

Snad každého při vyslovení názvu „Velikonoční ostrov“ jako první napadnou gigantické sochy znázorňující obličej – tzv. moai. Vědci se dodnes přou o jejich základní účel. Faktem ale je, že jich je na ostrově 887, ty největší z nich mají i více než 12 metrů a váží až 90 tun. Všechny jsou turistům přístupné, jen je potřeba dodržovat základní zásadu a nevstupovat k sochám, které jsou umístěné na posvátné pohřební plošině ahu – nejnámějšší z nich je 200 metrů dlouhá Ahu Tongariki.



Česká stopa v polynéském písku

Vědci celého světa se dlouho přeli o to, jak staří Polynésané přepravovali sochy z kráteru vulkánu až na 16 kilometrů vzdálená místa. Podle prvních teorií bylo k těmto akcím zapotřebí až několik stovek mužů. Ale až český vědec Pavel Pavel zvládl za pomoci jednoduchého mechanismu „rozchodit“ sochy za pomoci pouhých 16 mužů a dost možná tak odhalil jedno z největších tajemství. Sochy jsou rozmístěné jak po celém pobřeží, včetně pláže Anakeva, tak i ve vnitrozemí – a to i v místě, kde pravděpodobně vznikaly – v kráteru vulkánu Rano Raraku. S největší pravděpodobností sloužily jako posvátná místa, jako tzv. sochové chrámy. Více by mohly prozradit nápisy na rongo-rongo deskách, ale vědcům se je dodnes nepodařilo rozluštit. A možná to je ten hlavní důvod, proč je Velikonoční ostrov dodnes cílem mnoha turistů. Vždyť, kdo by nechtěl být tím, kdo odhalí tajemství staré stovky let?

Zdroj: www.novinky.cz

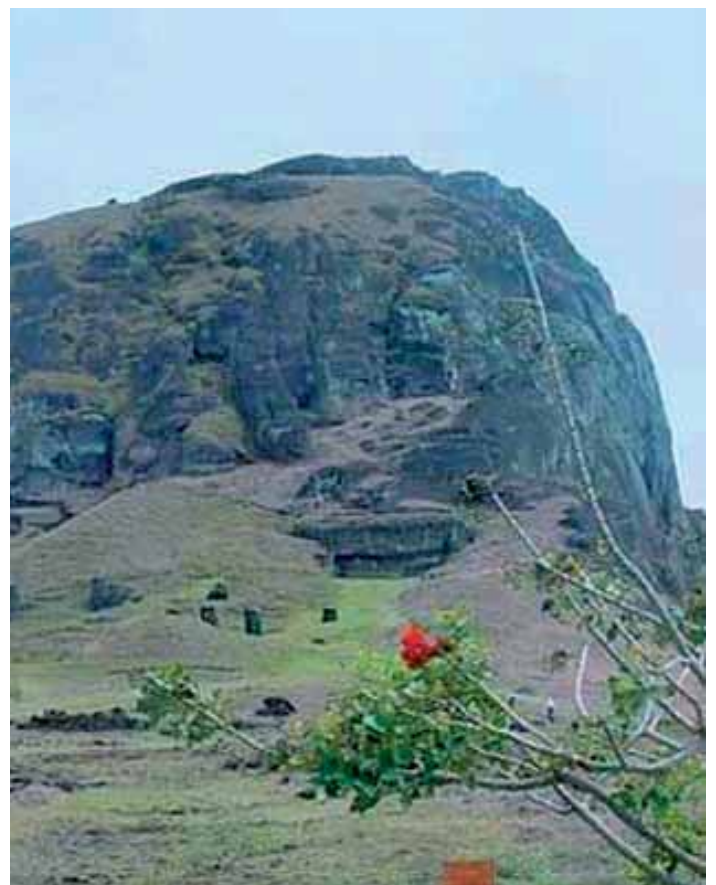


Foto: FOTO: ESO travel

1. Tajemné sochy moia u Hanga Roa
2. Skupina monolitů na pláži Anakeva.
3. Jeden ze tří vrcholů ostrova – Rano Raraku.





Luštění

Text k doplnění:

(TAJENKA) je umění života.
Cicero

Text k doplnění:

Věda nám slíbila pravdu.....
nikdy neslibovala ani (TAJENKA), ani štěstí.
Gustave Le Bon

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O		O		O		O		O	
a		a		a		a		a	

- 1 – Hotelový vrátný
- 2 – Ochrana
- 3 – Hanebný skutek
- 4 – Obchůzka lékařů v nemocnici
- 5 – Fotbal
- 6 – Stížnost
- 7 – Dřívější povozník
- 8 – Koprovka nebo rajská
- 9 – Rozvrh
- 10 –t Vysoká lipnicovitá tráva

Vodorovně:

Tajenka

1 2 3 4 5

		K		

- 1 – Vycpávkový materiál
- 2 – Záchvaty zuřivosti
- 3 – Tajenka
- 4 – Kolem
- 5 – Jihomoravské město

Způsob luštění:

V každém řádku, sloupci a čtverci musí být po jednom čísle od 1 do 9.

		1	4	3		9		
		7		8		5		
3			9		5	2		7
	5		2					4
6					4		8	
8		5	1		6			9
		3		7		8		
		9		4	3	1		

Text k doplnění:

Naděje je (TAJENKA), který dává smysl našemu životu.
Václav Havel

A								
B								
C								
D								

–

=

Vodorovně:

- A – Jímka pramenité vody; tisíc kilogramů.
- B – Kdo troubí fanfáru; ostrov u Splitu.
- C – Hrubá bavlněná tkanina; domácí Albert.
- D – Sponka; terénní závod.

Svisle:

Pravý blok – TAJENKA.





Odeho

ldeho

Jana Koštovalová-Drahotušská

Vždy, když k nám na linku HomeSenior zavolá paní Koštovalová, vím, že mezi odvozem k lékaři, na poštu nebo na nákup, stihneme pohovořit o spoustě zajímavých témat. Často diskutujeme o životě a díle známých sochařů Vladimíra Koštovala a Oldřicha Drahotušského, dvou životních partnerů paní Koštovalové. Dnes vám stručně představíme jejich díla.

Vladimír Koštoval (1926 - 1985) se narodil v Dubňanech u Hodonína a byl významným českým sochařem. Jeho pomníkové realizace patří k nejlepším, jež byly u nás vytvořeny a zachovávají si trvalý význam. Také jeho menší plastiky prozrazují široké rozpětí mezi demokratičností a lyričností. Díla Vladimíra Koštovala, byla vystavena například v Nové síni (1973,



1987), Galerii výtvarného umění (1988), Národním technickém muzeu (1997) nebo na Mezinárodním bienále v Middelheimu v Belgii (1977).

Oldřich Drahotušský (1929 – 1994) se narodil v Podhradní Lhotě na Moravě a byl akademickým sochařem a restaurátorem. Ve spolupráci s kolegy přispěl k zachování mnoha památek v Praze (sochy na fasádě Národního divadla, pomník sv. Václava, socha Jana Žižky) i mimo hlavní město (barokní sloup ve Žluticích, Santiniho klášter v Kladrubech). Jeho sochařské dílo vycházelo vždy z úzkého vztahu ke skutečnosti. Od počátečních realistických, převážně portrétních plastik a reliéfů dospěl k osobitému formovanému a tvarovému zjednodušení.



O. Drahotušský – Rejnok (1992)
O. Drahotušský – Matka s dítětem (1990)



V. Koštoval – socha Hlava matka a Hlava dítě (1971)



O. Drahotušský – Sedící (1965)

Inzerce



součástí veletrhu

**SENIOR FEST
SVÁTEK SENIORŮ
SENIORSKÁ MÍLE**

Hlavní body veletrhu

- Volnočasové aktivity
- Péče o tělo a zdraví
- Cestování, vzdělávání, hobby
- Lázně, rehabilitace, relaxace
- Sociální a zdravotní péče, pomůcky
- Bydlení, zahrada, domy pro seniory
- Důc hodby, spojení, slevy
- Bezplatná poradenská centra



5.-6. 10. 2012
Výstaviště Praha Holešovice

www.seniorpraha.cz



Zdravý pohyb

Procházkami proti stařecké senilitě

Staří lidé, kteří pravidelně chodí na procházky, mají velkou naději, že si zachovají déle svěží paměť, než jejich fyzicky méně aktivní vrstevníci. Že lenošení není zdravé a mírný pohyb člověku velmi prospívá i v pokročilejším věku, prokázal výzkum odborníků bostonské Harvardské university, o jehož výsledcích informoval časopis Journal of the American Medical Association.

Z dřívějších studií je známo, že zachování umírněné fyzické aktivity snižuje nebezpečí vzniku srdečních a cévních onemocnění anebo i rakoviny. Novější výzkumy ukazují, že pohyb - třeba pravidelné denní procházky - pomáhá zachovat i svěžest a dobrou výkonnost mozku starších lidí a že je to dobrý lék proti senilitě. Bylo potvrzeno, že nenáročný, ale pravidelný pohyb má celkově velmi pozitivní vliv na starého člověka, napsala Jennifer Weuveová.

Podle mínění odborníků pozitivní vliv nenáročného pohybu na odvrácení stařecké senility se násobí, pokud člověk dodržuje i zásady zdravé výživy. Je pravděpodobné, že staří lidé, kteří mají pravidelný pohyb, budou věnovat větší pozornost i stravování a budou konzumovat jídla podporující udržení zdravé mysli, soudí američtí odborníci.

Kondiční cvičení udržuje fit tělo i mozek

Sport i ve stáří omlazuje mozek. Vědecké studie nejdříve prokázaly, že tělesně zdatné myši vykazovaly lepší schopnost učení, lepší paměť a pozornost než jejich lenivější kolegyně. Američtí vědci pak v řadě testů dokázali, že stejné závěry platí i u člověka. Lidé, kteří se udržovali v dobré kondici, měli hbité reakce, snadněji se soustředili a dopouštěli se méně chyb, uvedla agentura DPA.

Člověk, který udržuje v patřičném pohybu krevní oběh, posiluje i své duševní schopnosti, tvrdí vědecký tým kolem Arthura Kramera z Illinoiské univerzity v odborném časopisu Proceedings of the National Academy of Sciences.

Vědci zkoumali ve skupině lidí ve věku 55 až 79 let jejich fyzickou kondici, načež jim předložili testy bystrosti. Při další studii prošli účastníci pokusu šestiměsíčním kursem aerobiku a byli opět přezkoušeni. Po absolvování třech hodin tělesného cvičení týdně po dobu šesti měsíců se výkony původně těžkopádných

mozků pokusných osob značně zlepšily.

Tradiční návody pro starší osoby na posílení výkonnosti mozku jako cvičení paměti a koncentrace by proto přiště měly být doplněny o kondiční cvičení, doporučují vědci.

Přesnou příčinu souvislosti mezi tělesnou kondicí a duševní čilostí vědci ještě neznají. Při pokusech na zvířatech se však v jejich mozku v důsledku pohybu zvýšila hladina neurotrofinu a dalších látek, které podporují růst počtu synapsí a neuronů. Mozek se tak udržuje mladý. Při pravidelné tělesné činnosti se navíc zvyšuje přítok krve, a tím i přísun živin, do těch oblastí mozku, které jsou odpovědné za paměť a schopnost soustředění.

Zdroj: ČTK; www.zdravy-pohyb.doktorka.cz

TIP HOME SENIOR

Jarní procházky s doprovodem Home Senior

S Home Senior můžete vyrazit například do středověkého městečka Řepora, na Vyšehrad, do Prokopského údolí či do parku Hvězda. Jarní slunečná provoněná procházka je tím nejlepším způsobem, jak nabýt energii po dlouhé domácí zimě. Nebo co třeba výlet parníkem či vlakem projet legendární Pražský semmering. **Volejte na telefon 800 888 014.**

XX





František Hrubín
KŘIŠŤÁLOVÁ NOC

Horký červnový víkend na vsi obnaží osud křehkého manželství básníka Struny a provětrá zatuchlá zákoutí jedné "spořádané" rodiny. Prchavá chvíle, která mění život, lapená do básnického textu. V jedné z rolí vystupuje legendární Emma Černá. Režie: Štěpán Pácl, držitel dvou Cen Alfréda Radoka – Talent roku 2008 a 2010.



Lucie Kolouchová, Dodo Gombár
SMÍCHOFF/ON

Švandovo divadlo oslavilo 130 let. Nahlédněte s námi za kulisy, do hereckých šaten, kde se miluje a trpí, intrikuje a kují se pikle, kde se dozvíte, kdo s kým a proč, ale také to, že divadlo je vašeň a prokletí, že vás chytne a nepustí. S doprovodem živého orchestru a mnoha songy se dozvíte, kdo byli a kdo jsou herci Švandova divadla.



Dodo Gombár
CRASH U POTOKA

Svatební hostina kdesi mimo hlavní město. Mladí a krásní novomanželé Eva a Štěpán se vzali z lásky. Ale pod povrchem bujaré oslavy číhají nepromlčené hříchy; nad ránem chce leckdo říkat velké pravdy. Je svatba začátek anebo konec? Do současné doby zasazená adaptace klasického románu Karolíny Světlé Kříž u potoka.



Ve Švandově divadle platí pro všechny seniory a držitele ZTP
www.svandovodivadlo.cz

SLEVA 40 %!



Restaurace Julian, která je součástí rodinného Hotelu Julian, je útulná nekuřácká restaurace ve stylu „Irish Pub“. Navštívit nás můžete v ulici Elišky Peškové, která se nachází hned za rohem od Švandova divadla.

Nechte se pozvat na dobrou večeň či sklenku například po divadelním představení.

Restaurace Julian nabízí příznivé ceny za speciality mezinárodní kuchyně i tradiční české pokrmy certifikované projektem Czech Specials a porotou oceněné v soutěži Peča české kuchyně 2011. Součástí restaurace je i letní terasa s výhledem na Pražský Hrad a Petřínské sady.

Rezervujte si stůl na info@julian.cz nebo na +420 257 311 144.

Otevírací doba: denně od 18:00 do 24:00.

Kompletní jídelní a nápojový lístek i více informací naleznete na www.hoteljulian.com.



Sleva 10% na konzumaci v restauraci Julian.
Slevový kupon lze uplatnit do 30. 9. 2012.





home senior

Home Senior baví i pomáhá

home senior

Možná je znáte z televize nebo rádia, možná jste o nich četli v novinách. Možná jste slyšeli vyprávění Luby Skořepové, nebo Květy Fialové, možná jste je na vlastní oči viděli básnit o dalekých končinách nebo pomáhat sousedce. Možná je vůbec neznáte. Řeč je o dvou mladících, kteří se rozhodli pomáhat dříve narozeným, o Pavlovi a Martinovi ze společnosti HomeSenior.

Pravidelně pořádají cestovatelské besedy například v Kulturním centru pro seniory Šlejnická. Zde jsme je na konci března mohli vidět vzrušeně referovat o zážitcích z cest po Japonsku a již teď se připravuje další cestopisná přednáška s ukázkou fotografií z cesty zaoceánskou lodí po Karibiku. Senioři se mají nač těšit.

Kromě těchto zábavně-vzdělávacích akcí, se tito dva vystudovaní sportovci věnují seniorům i po zdravotní stránce. Již několikrát díky jejich organizaci proběhla sportovní odpoledne pro seniory, tedy zábavné a nenáročné sportování s úsměvem a dobrou náladou. Pavel a Martin, společně s Aničkou, Mirkou, Vaškem

a Bárou pomáhají babičkám a dědečkům také se základními službami v domácnosti. Potřebujete doma poklidit, umýt okna, doprovodit a odvézt k lékaři, nebo si jen tak popovídat? Stačí zavolat na bezplatnou linku 800 888 014 nebo napsat na sluzby@homesenior.cz a Pavel s Martinem s Vámi domluví všechny detaily.



Fotografie: Mořské akvárium na ostrově Okinawa v Japonsku (foto Martin Podařil)

SLUŽBY PRO SENIORY

aneb začínáme s jarním úklidem

- ✓ umýváme okna
- ✓ pečujeme o domácnost i zahrádky
- ✓ odvezeme Vás

Dále poskytujeme např: Dlouhodobou péči (145 Kč/hod)
Společnost
Stěhování
Nákup
Úklid
Doprovod
a jakékoliv Vaše další přání...

SENIORtrans

Pro hromadný či individuální odvoz seniorů stačí bezplatně zavolat.

Usazení do vozu, příjemné povídání s Martinem nebo Pavlem, doprovod, čekání a odvoz zpět až k Vaším dveřím.

Jednotná cena:
200 Kč/hod + 50 Kč přistavení vozidla

Jednotná cena
145 / 185 Kč
za hodinu

Bezplatná linka

800 888 014

www.homesenior.cz



home senior

Stačí zavolat a objednat si termín.

Home Senior již 3 roky pomáhá seniorům v Praze a okolí

Doporučují i herečky Luba Skořepová a Květa Fialová

Kontaktní osoba: Mgr. Pavel Vykydal tel.: 736 535 799

Ing. Martin Podařil tel.: 776 133 652

Číslo 5/2012 / Bezplatný občasník pro seniory

© 2012 Home Senior s.r.o / Revoluční 30, Praha 1, 110 00 / www.homesenior.cz / Distribuce: vlastní / Náklad: 10 000 ks

Redakční rada: Mgr. Vykydal Pavel, vykydal@homesenior.cz / Ing. Martin Podařil, podařil@homesenior.cz / Miroslava Trojáková, trojakova@homesenior.cz

