

ÚVODNÍ SLOVO

Milí čtenáři,

právě držíte v rukou druhé číslo občasníku Náš domov. Toto číslo jsem pojala ještě tak trochu v letním duchu, i když nám už začíná měsíc září.

Ten, kdo má rád cestování a poznávání jistě ocení článek o Centru stavitelského dědictví v Plasích, kam zavítali i naši klienti v rámci letních výletů po okolí. Ten, kdo má rád dobré jídlo si rád přečte něco málo o pokrmech z rybího masa, nebo si upeče linecký mřížkový koláč, jaký připravují naše klientky v klubu vaření. Kdo prahne po vzdělávání, přivítá pozvánku na výuku Virtuální univerzity třetího věku, která bude opět pokračovat v našem domově 30. 9. 2016. Těšit se můžete i na kvíz, kreslený vtip a slavnou herečku z filmů pro pamětníky Antonii Nedošinskou.

Pěkné počtení přeji všem.....

Adéla Tyvoňáková



CENTRUM STAVITELSKÉHO DĚDICTVÍ PLASY



Místem realizace projektu Centra stavitelského dědictví se stal areál bývalého kláštera v Plasích na severním Plzeňsku, řadící se mezi nejvýznamnější monastické komplexy střední Evropy. Cisterciácké mnichy sem krátce před polovinou 12. století uvedl kníže Vladislav II. a kolonizační řád zanedlouho obhospodařoval pozemky v širokém okolí. Rozvoj kláštera ovšem na dlouho přetřaly husitské války – stavby byly pobořeny, řeholní komunita pobita nebo rozptýlena.

Památkově chráněné budovy se následně využívaly k různým administrativním a hospodářským účelům a značně chátraly. V průběhu první dekády 21. století se však podařilo postupně tyto budovy získat do vlastnictví státu a začít s přípravou jejich systematické památkové obnovy. Národní technické muzeum převzalo v roce 2008 stavební budovy bývalého klášterního hospodářského zázemí do své správy a právě v nich, v areálu někdejšího pivovaru a v komplexu hospodářského dvora, je projekt Centra stavitelského dědictví realizován.

Obnovu hospodářského areálu realizovalo NTM v rámci projektu spolufinancovaného z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj ve dvou fázích – v první fázi od roku 2012 budovy bývalého pivovaru, sladovny a mlýna a v druhé fázi od roku 2014 obnovu hospodářského dvora.

V budově pivovaru, který získal během obnovy podobu z doby jeho výstavby před více než 100 lety, vznikla stálá expozice, jejímž cílem je atraktivně a přehledně prezentovat problematiku historického vývoje stavebních prvků, materiálů a konstrukcí. V renovovaném objektu mlýna navazujícím na expoziční část v pivovaru jsou umístěny víceúčelové prostory pro tematické výstavy.

V členitém areálu hospodářského dvora byly vytvořeny prostory pro aktivity zaměřené na prezentaci stavebních technologií – řemeslnické a zážitkové dílny, budou zde umístěny historické stavební stroje a vzniká expozice „výukové stavby“. Zázemí této části areálu umožní pořádání programů pro různé stupně škol i setkávání odborné veřejnosti.

Národní technické muzeum otevírá Centrum stavitelského dědictví Plasy s cílem vést k úctě ke stavebnímu dědictví, zprostředkovávat hlubší porozumění stavební historii, předávat tradiční dovednosti a přinášet inspiraci a potěšení.

Centrum stavitelského dědictví v Plasích byl i jedním z cílů našich klientů v rámci letních výletů po okolí. Podívejte se na fotografie, jak se klientům výlet líbil.



SLAVNÁ HEREČKA Z FILMŮ PRO PAMĚTNÍKY

Antonie Nedošinská

Narozena 26. 6. 1885 v Praze

Zemřela 17. 7. 1950 v Poděbradech



Herečku Antonii Nedošinskou si diváci pamatují jako představitelku rozšafných a hodných matek, tetiček i manželek. Pro svoje hřejivé lidské role čerpala zkušenosti z vlastního života, který se s ní však rozhodně nemazlil.

Antonie Valečková, později Nedošinská, pocházela z chudé smíchovské rodiny. Její otec jako vyučený truhlář zastával místo domovníka v nakladatelství V. Neuberta a celá rodina i se čtyřmi dětmi obývala služební byt v objektu tiskárny v Grafické ulici.

Divadlo Antonii velmi brzy naprosto učarovalo. Když rodičům oznámila, že se chce stát herečkou, nebyli nijak nadšeni. Herecká profese byla tehdy společensky velmi málo ceněna a neposkytovala žádnou finanční jistotu. Na přání rodičů se tedy Antonie musela vyučit švadlenou, aby měla vždy možnost vrátit se k „solidní“ existenci. Současně však navštěvovala dramatickou školu Karla Želenského a začala hrát s kočovnými hereckými soubory. V době svých hereckých začátků měla dokonce příležitost zahrát si Desdemonu po boku slavného Eduarda Vojana v roli Othella. Při zkouškách prý Vojan stále nebyl spokojen s jejím výkonem v klíčové scéně škrcení, a tak ji při premiéře bez jakéhokoliv varování začal na jevišti opravdu škrtit. Ona se zmítala, chroptěla, zápasila opravdu o život. Když opona spadla, Vojan ji pustil a spokojeně prohlásil: „Takhle to budem dělat!“.

Mladá charizmatická herečka si brzy získala oblibu u obecnstva a jedním z jejích obdivovatelů byl také mladý bankovní úředník a ochotnický herec Jiří Nedošinský. Když ji nabídl sňatek a zajištěnou existenci, ve které už nebude muset hrát divadlo, rozhořčeně odmítla s tím, že divadla se nikdy nevzdá. Jiří tedy opustil místo v bance a následoval svou ženu na divadelní prkna, kde působil jako herec a režisér. Zemřel však brzy, v roce 1923 po dlouhodobém pobytu v nemocnici na anginu pectoris ve svých 46-ti letech.

V roce 1910, když bylo Antonii Nedošinské 25 let, porodila dceru Jiřinu. Skloubit péči o dítě s hereckým povoláním nebylo jednoduché. Oba manželé byli v té době členy souboru Švandova divadla a z praktických důvodů tak rodina bydlela v bezprostřední blízkosti divadla. Během zkoušek prý Antonie často odbíhala domů, aby rychle dohlédla na dítě nebo případně podlila maso v troubě. Ve Švandově divadle působila Antonie Nedošinská až do



roku 1928 současně se objevovala i na filmovém plátně. Do roku 1947 natočila přes 90 filmů, mnohé z nich se s úspěchem reprizují dosud (např. Madla zpívá Evropě, Dobrý voják Švejk, Cech panen kutnohorských, Klapzubova jedenáctka, Otec Kondelík a ženich Vejvara, U snědeného krámu, Lucerna a další). Hrála mimo jiné i v prvním českém snímku z roku 1916 Zlaté srdéčko, který se natáčel na dvoře Švandova divadla. Filmování tehdy bylo obtížné, herci museli čekat na slunce i na bezvětrí.



Velkou popularitu ji ve Švandově divadle přinesla role Peštové v úspěšné divadelní hře Velbloud uchem jehly od Františka Langera, kterou si později zahrála i ve filmu. Jen v Národním divadle, kam v roce 1928 odešla, tuto roli nedostala. Bohužel, léta ve Zlaté kapličky pro Antonii nebyla zcela šťastná. Měla sice mezi kolegy řadu přátel, ale vedení a některým protagonistům vadila její popularita. Zatímco velké osobnosti divadla nemohly většinou přijít Nedošinské na jméno, pro mladou nastupující hereckou generaci se stala miláčkem. Svým mateřským přístupem si získala jejich srdce a ti na svoji divadelní mámu nedali slovem dopustit. V Národním divadle ale postupem času dostávala stále méně hereckých příležitostí.

Její odchod z Národního divadla v roce 1940 se zdůvodnil narušením zdraví. Ukončení angažmá ale Nedošinská nesla velmi těžce.

Během druhé světové války ještě filmovala, ale posléze se raději zcela stáhla do ústraní.

V roce 1947 si Antonie Nedošinská zahrála ve svém posledním filmu Čapkovy povídky a pak již jen hostovala v oblastních divadlech a na pohostinských štacích. Ve volných chvílích se věnovala ručním pracím, které ji uklidňovaly. Prostoje během zkoušek nebo filmování si krátila vyšíváním, ve kterém dosáhla naprostého mistrovství.

Antonie Nedošinská se po smrti manžela již nikdy nevdala a neměla ani partnerský vztah. Rodinu ji zcela nahradila dcera Jiřina. Žily spolu ve společné domácnosti, a to i potom, kdy se Jiřina vdala a založila vlastní rodinu. Legendární herečka zemřela po dlouhodobých problémech se srdcem ve věku 65 let 17. července 1950 v Poděbradech. Její památku nám v Praze 5 připomíná ulice Nedošinské v Košířích.



JEZME RYBY PRO ZDRAVÍ

Ryby, ať už sladkovodní nebo mořské, by měly být součástí našeho jídelníčku minimálně třikrát týdně.



Rybí maso je známé tím, že obsahuje vzácný jód a rybí tuk. Je také vhodné ho konzumovat při nejrůznějších dietách, obsahuje totiž jen 5 – 9% tuku. Právě rybí tuk, zejména ten z rybích jater je bohatým zdrojem vitamínů A a D. Vitamin A působí blahodárně na oči, vitamin D je zase důležitý pro zdravý vývoj kostí. Nejvíce tuku mají mořské tučné ryby žijící ve studených vodách.

Někteří z vás si jistě dodnes pamatují, jak v dětství s odporem polykali lžíci rybího tuku. Dobrý nebyl, ale zdravý ano.

Pokrmy z ryb nemusejí být však vždy zdravé. Rozhodující je příprava masa. Pokud si k večeři naservírujete v trojbalu obaleného kapra, rozhodně se nejedná o zdravé a lehce stravitelné jídlo. Nejlepší rybí pochoutku připravíte pouze z čerstvého rybího masa, nikoliv z mraženého. Mražené ryby kupujte jen výjimečně. Jako ideální příloha k rybě poslouží čerstvá nebo dušená zelenina. V zemích západní Evropy jsou ryby tradiční součástí jídelníčku. Zatímco ve Skandinávii sní jeden člověk v průměru až 20 kg ryb ročně, v České republice během dvanácti měsíců sní každý z nás sotva 5 kg. I při nižší konzumaci ryb však můžeme do těla dostat nezbytné látky. V takovém případě však musíme pečlivě zvážit, jakou rybu a v jakém množství svému organismu dopřejeme.

Kapr: Nejznámější česká sladkovodní ryba, která ve 100 g obsahuje pouze 4,8 g tuku. Kromě toho je kapr také zdrojem dalších významných stopových prvků, jako jsou selen a zinek. Tyto dva minerály jsou velmi důležité pro posilování **obranyschopnosti organismu**.

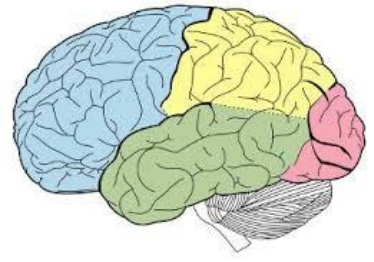
Makrela: S touto rybou se v českých obchodech setkáváme již dlouho. Makrela je



výjimečná hlavně vysokým obsahem vitamínu B₁₂, který pozitivně působí na obnovu krvinek. Makrela se nejčastěji podává uzená. Před konzumací ji však nezapomeňte stáhnout kůži, zbavíte se tak přebytečného tuku.

? ?

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI



Od každého něco ...

1. Co je to strdí?

- a) Med
- b) Zakysané mléko
- c) Syrovátka



2. Jakou délkovou jednotku označovala dlaň?

- a) 10 cm
- b) 8 cm
- c) 15cm



3. Proč má Plzeň ve znaku velblouda?

- a) Město je vystavěno na bývalé poušti
- b) Jako připomínka krádeže velblouda Husitům
- c) Dar arabského emíra, jako poděkování za chráněný recept na výrobu piva

4. Kterou část těla zakrývaly krpce?

- a) Hlavu
- b) Ruce
- c) Nohy



5. K čemu sloužila trdlice?

- a) K míchání povidel – pevná vařečka s otvory
- b) Byla to pevná lavice, na které ve školách vykonávaly tělesné tresty
- c) Používala se při lámání stonků lnu

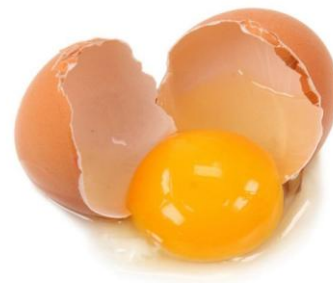
6. Kolik metrů příze udělala přadlena za hodinu na ručně poháněném kolovratu?

- a) 10 – 15 m
- b) 100 – 150 m
- c) 300 – 400 m



7. Co je to kadlub?

- a) Předchůdce truhly
- b) Skrytý prostor v podloubí
- c) Druh plodiny



8. Z čeho se ve 14. Století připravovaly knedlíky?

- a) Z masa, vajec a dalších přísad
- b) Z mouky, vajec a dalších přísad
- c) Z kukuřičné mouky, pohanky, jáhel, vajec

9. Co oznamovalo klekání?

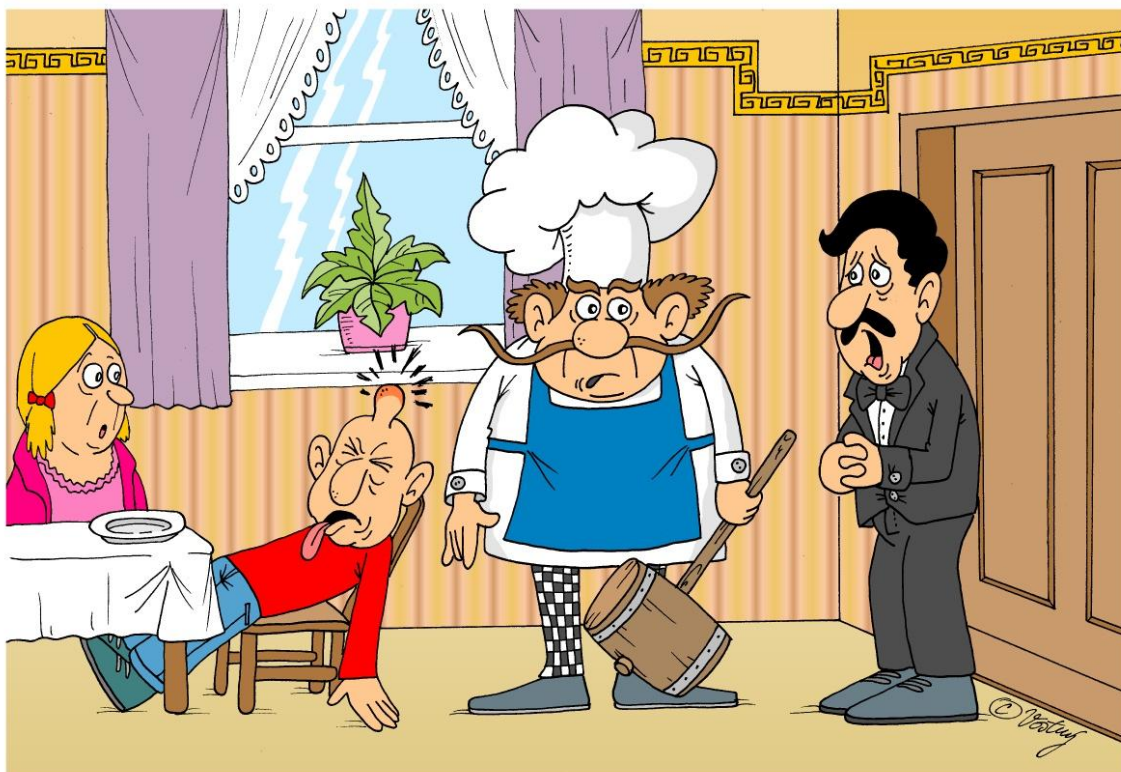
- a) Čas, po kterém děti nesměly ven
- b) Čas začátku a konce práce
- c) Čas určený k motlitbě



Správné odpovědi:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	A	B	C	C	C	A	A	C

KRESLENÝ VTIP: V RESTAURACI



Když říkal, že se chce dorazit, tak myslel třeba kousek dortu, rozumíš?!

RECEPT Z KLUBU VAŘENÍ

Každý čtvrtek v 14:00 se schází ve společenské místnosti naše klientky, aby si společně uvařily či upekly nějakou dobrotu. To odpoledne je vždy hlavní chodba našeho domova provoněná, až se všem zbíhají sliny. Rozhodla jsem se proto, že do tohoto čísla našeho občasníku vyberu jeden recept, a to na linecký mřížkový koláč společně s fotografiemi z klubu vaření.



RECEPT NA LINECKÝ MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ

Náplň - povidla nebo marmeláda

Podle potřeby - tuk na vymazání formy

Těsto - 250 g másla, 15 dkg cukr krupice, špetka citronové kůry, 3 vejce, 1 balíček prášku do pečiva, 1 balíček vanilkového cukru, špetka soli, 1 lžíce rumu, 60 dkg polohrubé mouky

Suroviny na těsto dáme do mísy a vypracujeme z nich hladké těsto.

Kousek lineckého těsta dáme stranou. Větší částí těsta vyložíme vymazaný plech. Těsto potřeme oblíbenou náplní - povidly, tvarohem, strouhanými jablky nebo čímkoliv podle chuti. Z odloženého těsta utvoříme válečky, které klademe na koláč do tvaru mřížky.

Linecký mřížkový koláč pečeme ve vyhřáté troubě 35 - 40 minut.

Upečený linecký mřížkový koláč necháme vychladnout, nakrájíme na kousky a můžeme servírovat.





Naše klientky při přípravě koláče



Finální výsledek

ÚSPĚCHY NAŠICH KLIENTŮ



VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU V DSP KRALOVICE

Již třetím rokem je v DSP Kralovice zřízeno konzultační středisko virtuální univerzity třetího věku, kterou zaštiťuje Česká zemědělská univerzita v Praze.

Letos jsme měli tu možnost účastnit se slavnostní promoce v aule ČZU v Praze s našimi třemi studentkami, jeden student se ze zdravotních důvodů nemohl do Prahy dostavit, ale osvědčení o absolutoriu univerzity třetího věku obdržel dodatečně. Studentky přišli podpořit i rodinní příslušníci a společně tak prožili tuto jedinečnou událost, na kterou budou jistě rádi vzpomínat.



**Závěrečná přednáška v letním semestru a přátelské posezení se studenty v DSP
Kralovice**



**Slavností promoce v Praze po absolvování šesti kurzů univerzity třetího věku.
Na snímku p. Burešová z DSP Kralovice, p. Pirnerová z DPS Žihle, p.
Mikutová z DPS Žihle**



POZVÁNKA KE STUDIU VU3V

Od 30. 9. 2016 bude v DSP Kralovice pokračovat výuka virtuální univerzity třetího věku, kterou zaštiťuje Česká zemědělská univerzita v Praze.

Výuka probíhá formou video-přednášek, které jsou posluchačům promítнутy. Poté následuje debata a společné vyplnění testu. Přednášek je celkem šest a konají se 1x za 14 dní vždy v pátek od 13:30 v návštěvní místnosti DSP Kralovice

Po úspěšném absolvování 6 kurzů je student pozván na slavnostní promoci do auly ČZU v Praze.

KURZ PRO NADCHÁZEJÍCÍ SEMESTR: GENEALOGIE ANEB HLEDÁME SVÉ PŘEDKY

Kurz posluchače seznámí se základními pojmy z oblasti genealogie (rodopisu) a poskytne jim informace o tom, jak začít pátrat po svých předcích.

Osnova šesti přednášek

1. Úvod do genealogie a její dějiny
2. Jak se tvoří rodokmen. Příbuzenství ve světě
3. O matrikách
4. Využití archivních materiálů ke studiu předků
5. Vývoj našich příjmení. Genealogie a genetika
6. Rodové kroniky a srazy



Podmínky úspěšného absolvování kurzu: 80% docházka, splnění testů

Klienti DSP Kralovice mají kurz zdarma, pro ostatní je cena kurzu: 300 Kč

Zájemci mohou získat bližší informace v kanceláři sociálních pracovníků.

TVOŘÍME PRO RADOST A POTĚŠENÍ

Ve dnech 16. - 19. 2016 se uskutečnil již XVII. ročník soutěže Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení, na Výstavišti v Lysé nad Labem v rámci celorepublikové výstavy „Senior-Handicap - aktivní život 2016“ s mezinárodní účastí (Slovensko). Tato akce je zaměřena na podporu zájmů seniorů a handicapovaných spoluobčanů. Letos jsme do soutěže přihlásili kolekci ručních prací z Tvořivé dílny s Evou Sýkorovou, která probíhá pravidelně každé pondělí. Paní Sýkorová je externí pracovnice, která se snaží podporovat jejich schopnosti a dovednosti s využíváním přirozených technik (šití, batikování,...), ale také je učí novým technikám při jejich kreativní práci v tomto klubu. Pro letošní ročník společně zhotovily kolekci podzimních klobouků a velmi krásných zástěr.

Do soutěže bylo přihlášeno celkem 3 000 prací různých technik. V této soutěži jsme již několikrát uspěly s díly od paní Anny Urbanové, přesto bylo velké překvapení pozvání na vyhlášení výsledků. Při vyhlásování byla předána Domu sociální péče (zvláštní ocenění domova/organizace) **Cena hejtmána středočeského kraje.** Slavnostního předání ceny se účastnily dvě klientky paní Blažena Urbanová a paní Pavlína Bulíková. Z ocenění jejich práce měly radost všechny klientky z Tvořivé dílny. Ještě více je potěšilo, když zjistily, že jejich práce má další využití. Zástěry darovaly klientkám do Klubu vaření a klobouky najdou zcela určitě za nedlouho nového majitele.

Všem šikovným švadlenkám gratulujeme k úspěchu.





Klientky při přebírání ocenění

