



CSS Listy

Ctvrtletník Centra sociálních služeb, příspěvkové organizace statutárního města Děčín

MK ČR E 18790

Ročník 8, číslo 2

Slovo ředitele

Vážení čtenáři,

dostává se Vám do rukou další, předprázdninové číslo našeho časopisu. Během jarních měsíců se u nás nezažalo. Klienti Domova pro seniory mají k dispozici nový sociální automobil, který se podařilo získat ve spolupráci se sponzory a společností Kompakt. Klienti Domina se měli možnost rekreovat v příjemném prostředí našich hor. Kontaktnímu centru se dostalo ocenění za skvěle zvládnutý projekt.

Věříme, že si zde najdete informace, které Vás zaujmou.

Přejeme všem krásné léto plné zajímavých zážitků, milých setkání a pohody.

PhDr. Jana Skalová, ředitelka organizace

Uvnitř tohoto vydání:

Okružní jízda	2
Projekt HIV	3
Projekt HIV	4
Čertíci v Domínu	5
Sociální automobil	6
Putování s Domínem	7
Pro zábavu	8

K zamyšlení

NEVADÍ

Člověk je nerozumný, nelogický a sobecký -
to nevadí, miluj ho.

Když konáš dobro, přičítají to tvému egu -
to nevadí, konej dobro.

Jestliže uskutečníš své cíle, objevíš jednou,
že máš falešné přátele a pravé nepřátele -
to nevadí, uskutečňuj své cíle.

Dobro, které dnes vykonáš, je zítra zapomenuto -
to nevadí, konej dobro.

Čestnost a upřímnost tě činí zranitelným -
to nevadí, buď přímý a čestný.

To, co jsi budoval celý rok,
je zničeno během chvíle -
to nevadí, buduj.

Někdy pomůžeš lidem a oni to odmítají -
to nevadí, pomáhej jim.

Dáš světu to nejlepší ze sebe
a odměnou je ti kopanec -
to nevadí, dávej to nejlepší, co v tobě je.

(Matka Tereza)

Co se dozvíte?

- Co se u nás děje nového?
- Čím se zabýváme?
- Co se v poslední době povedlo?
- Co by Vás mohlo zajímat?

Svátek matek v Domově pro seniory

Na významný svátek - Den matek (8. 5.) jsme v Domově pro seniory nezapomněli a pro naše klientky (samozřejmě byli zváni i muži) jsme uspořádali dvě speciální akce.

Tou první byla návštěva prvňáčků s doprovodem ze Základní školy Kosmonautů v Březinách. Děti v doprovodu zaměstnanců Domova pro seniory postupně obešly všechny ženy a osobně předaly vlastnoručně vyrobená srdíčková přáníčka. Naprostá většina žen reagovala velice pozitivně, byly příjemně překvapeny, dojaty a rozněžněny.

Druhou akcí bylo nádherné pěvecké vystoupení Střední zdravotnické školy v Děčíně. Studentky s doprovodem paní profesorky si pro naše klienty připravily pásmo asi deseti písní oslavujících právě ženy. Jídlena byla zaplněna do posledního místa, ze strany klientů byl o akci veliký zájem. Na samém konci vystoupení nám paní profesorka předala i roztomilé dárečky určené na výzdobu společenských prostor.

„Jsme tu všichni moc rádi, že se nám díky těmto akcím podařilo potěšit naše klientky a ony samotné ocenily, že jsme na tento svátek nezapomněli. Velké poděkování posílám Základní škole Kosmonautů a Střední zdravotnické škole v Děčíně a doufám, že se opět brzy v Domově pro seniory setkáme,“ zakončila vedoucí sociálně - terapeutického oddělení Dita Hornová.



Okružní jízda Děčínem



Velice příjemnou akcí pro naše klienty byla okružní jízda Děčínem CSS Minibusem. Předem jsme si vytipovali cíle, které by stály za vidění - děčínský zámek, Pastýrskou stěnu, centrum Děčína a Podmokel, či továrny v Rozbělesích (tady velká část našich klientů v produktivním věku pracovala). Poté si sami klienti mohli zvolit svůj cíl, např. místo svého předešlého bydliště, místo, které jim bylo z nějakého důvodu blízké (samozřejmě v rámci města Děčína). Během jízdy se nahlas zavzpomínalo na „staré dobré časy“. Na nádvoří děčínského zámku měli klienti možnost vystoupit, projít se a pokochat se příjemným prostředím a pěkným výhledem na celé město.

„Pro klienty žijící déle v Domově pro seniory je vždy překvapením, jak rychle se město architektonicky mění. Některé změny se jim moc líbí, např. úprava zámeckých zahrad a nádvoří, některé jsou pro ně překvapivé,“ poznamenala Věra Pourková, která tyto okružní jízdy pro klienty pravidelně organizuje.

Zájem o tento výlet byl natolik veliký, že podobnou akci v nejbližší době zopakujeme.



Rok 2015 se v děčínském Kontaktním centru nesl v duchu prevence HIV. Podařilo se nám získat dotaci od Ministerstva zdravotnictví ČR a v rámci projektu „Prevence je správná cesta“ byly realizovány besedy s mládeží v děčínských školách, osvětové přednášky, či byla široké veřejnosti nabídnuta možnost anonymního testování na přítomnost viru HIV v krvi.

Ze závěrečného hodnocení komise MZ ČR vyplývá, že aktivity K-centra byly nadmíru úspěšné. Komise zkonstatovala, že projekt byl splněn vynikajícím způsobem a efektu bylo plně dosaženo.

Za takto vysoké hodnocení patří dík především vedoucímu zařízení Jiřímu Sedláčkovi a jeho spolupracovníkům.

Jirku jsme proto trochu vyzpovídali.

Jak bys zpětně zhodnotil projekt ze svého úhlu pohledu?

Projekt mohu zpětně zhodnotit z několika úhlů pohledu. První je ten, kdy se nám v rámci kritérií projektu podařilo poskytnout značné množství preventivních a osvětových informací mezi mladé lidi na Děčínsku. Stejně tak bylo velmi důležité a přínosné nabídnout prostor rizikovým skupinám veřejnosti v souvislosti s možností screeningového anonymního testování v Děčíně. Mohu říci, že i přesto, že projekt v roce 2016 neběží, značná část lidí se stále obrací na naše zařízení s žádostí o tuto možnost. Hodláme tak na rok 2017 projekt opět podat v souvislosti s možností testování. Dalším pohledem je určitě také získání náhledu na situaci mladých lidí v souvislosti s informovaností. Ta je dle mého stále velmi nízká, mezi mladými lidmi koluje řada mýtů a to v souvislosti jak s otázkami bezpečného sexu, způsobech ochrany před nechtěným otěhotněním a také šířením infekčních a dalších pohlavních nemocí, ale také ve vztahu k sobě a okolí v souvislosti s vývojovými úkoly dospívání. Velmi často jsme se setkávali s tím, že zde chybí služba nízkoprahového charakteru, která by usilovala o vztah a porozumění každodenním situacím mladých lidí. Jejich obtížím, potřebám a možnostem a reálným příležitostem, které žijí. Došli jsme k tomu, že náš projekt nemohl obsáhnout strukturovaně veškeré potřeby mladých lidí v souvislosti s prevencí. Tady je na místě říci, že samotné vybudování hřiště, nebo nabídka tanečních kroužků prostě nestačí. Mladí lidé žijí jako každý člověk ve vztazích a my tak musíme hledat porozumění pro jejich vrstevnické vztahy, které žijí a rozšiřovat jejich příležitosti a možnosti. S ohledem na zaměření projektu směrem k prevenci HIV se nám dařilo, nelze však pominout tyto širší souvislosti, které se v rámci projektu objevovaly.

Co se nejvíce povedlo?

Co se nejvíce povedlo, je velmi těžká otázka. Pozitivně hodnocená vysoká kvalita naší práce i od Ministerstva zdravotnictví tak, jak ji vnímáme, vychází spíše z toho, že kriticky přemýšlíme o tom, co se nám moc nedaří. J Učíme se porozumět a učit se z chyb. Co mohu však vyzdvihnout jako nejpovedenější je určitě skutečnost, že si spousta lidí, kteří se ocitli v nějaké rizikové situaci, k nám našli cestu, stejně tak jako důvěru v poskytované služby. Věci a situace, které se v životě stávají, včetně jejich porozumění a nalezení řešení, vyžadují často velkou odvahu už jenom v tom, přijít do kontaktu s nějakou službou, či dalším člověkem, chceme-li odborníkem. Nikdo nechce být hodnocen, nálepkován a diskriminován v mnoha ohledech. Jde nám v první řadě o přijetí a hledání konstruktivního řešení. Často se na nás obracely ženy pracující v sexbyznysu, muži kteří mají intimní vztah s muži, lidé využívající placené sexuální služby, lidé, kteří měli náhodný nechráněný sex a další lidé s různými situacemi, včetně HIV pozitivních lidí, kterým jsme anonymně poskytli testování, poradenské služby, nebo předali informace, či zprostředkovali návazné služby. Důvod proč o tom mluvím, je ten, že stále vnímáme velkou potřebu vzhledem k nízké informovanosti u veřejnosti, předcházet stigmatizaci určitých skupin lidí, které mají stejná práva jako kdokoliv jiný.

Co byste příště udělali jinak?

Na tuto otázku bych asi odpověděl tak, že projekt byl z velké části pro adiktologické zařízení specifický. Zásadně jsme zaměřeni na problematiku užívání nelegálních drog, prevenci, minimalizaci rizik a poradenství. Jako jediní jsme v roce 2015 získali od Ministerstva zdravotnictví podporu v takto místně zaměřeném projektu. Dle zpětné vazby byl kvalitně zpracován a realizován, za což vděčím celému svému týmu kolegů. V projektu jsme tak mohli pole působnosti rozšířit a zaměřovali jsme se tak i na mladé lidi, kteří tráví většinu svého času v ulicích města Děčín. Často se nám však objevuje část těchto mladých lidí i v prostředí drogové scény a setkáváme se s nimi i v rámci naší terénní práce, proto nám projekt přišel velmi přínosný. Stejně tak jsme nabízeli besedy v neškolských zařízeních a také jedné škole v České Kamenici, která projevila zájem. Vůbec vlastně docházíme k tomu, že zájem škol o komplexní primární prevenci je na

Děčínsku velmi slabý i informovanost nízká a postoje mladých lidí velmi zkreslené. Školy však nemají příliš velký zájem a dle mého názoru raději splní své povinné minimum a tím to končí. Otevřenost škol k těmto otázkám je klíčová, avšak rozumím, že i na školy je kladeno mnoho požadavků. Myslím, že je to zejména otázkou otevřenosti a ochoty k vedení dialogu a hledání možností spolupráce. Moje konkrétní odpověď na tuto otázku bude směřovat k žádosti o podporu, kterou chceme v roce 2017. V této žádosti bychom chtěli navázat na možnost testování HIV a v druhé části nabízet školám a neškolským zařízením preventivní besedy zaměřené na vzdělanost a informovanost v souvislosti s HIV/AIDS a dalších infekčních nemocí.

Chystáte pro klienty nějaké novinky?

Pokud tuto otázku budu brát s ohledem na novinky, které se týkají služeb drogové prevence a odbočím od projektu HIV – „Prevence je správná cesta“, tak novinkou je zejména rozšíření terénní práce ve městě Benešov nad Ploučnicí, které se připojilo k městu Česká Kamenice. Nyní tak poskytujeme služby v rámci terénní práce v klíčových městech na Děčínsku. Ve městě Benešov jsme již odborně zlikvidovali a vyměnili na 400ks injekčních setů za dobu působení služby v délce jeden a půl měsíce. Terénní programy prošly v minulém roce úspěšnou certifikací kvality bez ztráty jediného bodu. Lze říci, že se stále častěji setkáváme s lidmi, kteří trpí nějakým duševním onemocněním a drogy hrají roli jakési samoléčby. Tento fakt může mít více úhlů pohledu, kdy na jedné straně je situace, kdy člověk si díky užívání drog otevře k nějakému duševnímu onemocnění cestu, nebo jsou drogy jakousi vlastní léčbou již daného onemocnění. Není až tak podstatné pátrat po tom, co je příčina a co následek. Veskrze to je všeobecně přijímaný pojem včetně způsobu hledání řešení. Bolí nás hlava, a šup spolkneme léky proti bolesti. Ve spoustě těchto situací hraje významnou roli také veřejností přijímaný alkohol. Příčina bolesti nám potom jaksi uniká. Stejně je to i s užíváním nelegálních drog. Samozřejmě důvodů a možných vysvětlení je celá řada a nechci zabíhat do podrobností. Z našeho pohledu je vysoká rizikovitost nelegálních drog dána také snižující se kvalitou a množstvím nových látek na drogovém trhu. Značná spousta z nich není ani na seznamu zakázaných látek, je obtížné je při vzrůstajícím množství definovat a zařazovat a spolu se způsoby jejich užívání, kdy na vrcholu je nitrožilní aplikace vzniká spousta zdravotních a dalších rizik, které mají dopad na samotné uživatele i celou společnost. To je potom asi spíše otázkou kontroly a kriminalizace uživatelů drog, nebo jejich legalizace. V tomto ohledu je naším úkolem také prevence kriminality v rámci snižování rizik. Je potřeba říci, že přes stálou určitou stigmatizaci uživatelů nelegálních drog je česká společnost k užívání určitých typů drog velmi tolerantní. Abych se ale dobral k odpovědi na otázku. Změny a novinky se u nás nyní týkají spíše prohlubování kvality služeb. S tím souvisí užší spolupráce s dalšími službami, vedení dialogu s dalšími odborníky v rozšíření kvalifikovaných možností a příležitostí pro klienty našich služeb. V souvislosti se službami pro rodinné příslušníky a rodiny zasažené užíváním nelegálních drog budeme v roce 2017 nabízet možnost rodičovské skupiny. V tomto vnímáme jako velmi podstatné nabídnout možnost skupinové práce pro rodiče uživatelů drog jako podpůrné služby, vzhledem k tomu, že je velmi těžké pro celou rodinu, pokud je rodinný systém zasažen tímto problémem. V tomto mohou rodiče i jako partneři získat podporu a růst také v rámci skupiny s jinými rodiči s obdobným problémem. Často je velmi důležité, že rodiče zjistí, že se svými problémy nejsou izolováni a sami.

Díky za rozhovor.



Čertíci v Dominu

Noemi a Jaroušek. Čertíci na kolech. To jsou děti, které přišly na svět o něco dříve s diagnózou dětská mozková obrna. Svůj úděl zvládají statečně a perou se s ním ze všech sil. Dětem velmi pomáhají lázeňské léčebné pobyty a terapie, bohužel ne všechny jsou hrazeny pojišťovnami. Klienti Domina se jim snaží pomáhat sběrem víček.

V červnu oběma dětem a jejich maminkám předali několik pytlů s barevnými poklady, které jim přispějí ke zlepšení jejich zdravotního stavu.

Hodně štěstí, Čertíci! (www.certicinakolech.cz)



Sportem ku zdraví

Že sportovat se dá i v seniorském věku, dokázala pětičlenná skupina klientů s doprovodem zaměstnanců z Domova pro seniory, která přijala pozvání na sportovní hry do Domova pro seniory na Severní Terasě v Ústí nad Labem. „Na tuto akci jsme zváni pravidelně každý rok a vždy je o ni veliký zájem ze strany našich klientů,“ řekla Dita Hornová, vedoucí sociálně-terapeutického oddělení.

Soutěžní disciplíny probíhají v příjemném prostředí Domova, a to jak v jeho interiéru, tak i v jeho parku, kde je například minigolf či ruské kuželky. Zde si změřili síly v celkem sedmi disciplínách přizpůsobených jejich věku. A hesla „Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se“ se naši senioři drželi i letos.

„Vůbec nevadí, že jsme se neumístili. Pro nás je důležitý společně strávený čas naplněný zajímavými aktivitami. Mě osobně nejvíc bavil hod na cíl a ruské kuželky,“ svěřila se jedna z účastnic, paní Sironková. „Nejen ji, ale i všechny ostatní klienty můžeme potěšit tím, že i v našem parku Domova pro seniory se nově jedny ruské kuželky vybudovaly. Věříme, že si je naši klienti oblíbí,“ dodala Dita Hornová. „A již teď se těšíme na další ročník sportovních her, na které opět rádi přijedeme,“ zakončila.



Kniha—přítel člověka

Mezi záliby mnoha klientů Domova pro seniory (Centrum sociálních služeb Děčín, p.o.) patří četba knih, časopisů, či novin. Zejména těm byla tedy nabídnuta možnost návštěvy děčínské knihovny se zajímavým výkladem jednoho ze zaměstnanců a prohlídkou prostor knihovny.

Po příchodu do objektu se nás ujala Eva Kubšová, vedoucí dětského oddělení. Dozvěděli jsme se nejenom spoustu zajímavostí o instituci samotné, zejména pak o nové stavbě, kterou někteří klienti navštívili vůbec poprvé, ale také jsme nahlédli do tajů knihovnického řemesla. „Seniory zajímaly i konkrétní tituly knih, zejména ty, které si pamatují z dob svého dětství a mládí, proto jsme se pokusili je pro ně vyhledat v naší databázi,“ řekla Eva Kubšová. Klientům také zjednodušeně vysvětlila i systém označování a výpůjčky knih.

Po prohlídce dětského oddělení vedla další cesta do hlavní půjčovny, kde jsme měli jedinečnou možnost i krátce nahlédnout do míst, která nejsou normálně veřejnosti přístupná. „V mládí jsem navštěvovala ještě tu starou knihovnu v Podmoklech, po dnešní návštěvě jsem překvapena, jak moc se služby knihovny rozšířily, moc se mi to líbí,“ zkonstatovala Helena Groszová, jedna z návštěvnic.

„Ještě jednou moc děkujeme Evě Kubšové za její čas, vstřícnost a skvělý výklad. Budeme se těšit na další budoucí návštěvu,“ zakončila Dita Hornová, vedoucí sociálně-terapeutického oddělení Domova pro seniory.

Sociální automobil



Domov pro seniory se může pyšnit novým, tzv. sociálním automobilem. Ten získala organizace v rámci speciálního projektu agentury Kompakt. Je postaven na zcela jednoduché, ale závažné myšlence. Firmy a společnosti daného regionu se zakoupením reklamní plochy na automobilu podílí na jeho pořízení.

Slavnostní předání se uskutečnilo v polovině května v nádherném prostředí zrekonstruovaného okolí Domova pro seniory za účasti sponzorů, představitelů města a organizace.

„Děkujeme všem, kteří se na tom podíleli. Pomohli tím výrazně naší příspěvkové organizaci a jejím klientům,“ uvedla primátorka statutárního města Děčín Marie Blažková. „Jsme rádi, že se tato myšlenka ujala. Nový vůz bude sloužit potřebám klientů Domova pro seniory,

např. k zajištění osobních nákupů, obstarání léků, či vyřízení úředních záležitostí klientů,“ doplnila ředitelka CSS Jana Skalová.

„Jsme opravdu vděční za pomoc, znamená pro nás opět zkvalitnění a zlepšení našich služeb,“ zakončil vedoucí Domova pro seniory Jiří Hatlapatka.

Veřejná sbírka na slavnostech

K jarnímu koloritu Děčína patří již po několik let městské slavnosti. Ani na těch letošních nechyběl propagační stánek Centra sociálních služeb Děčín, p.o. Kromě informací o činnosti naší organizace mohli zájemci získat krásné výrobky klientů našich dvou služeb – denního stacionáře Domino a Azylového domu pro muže a matky s dětmi na Letné. „Domino pomáhá lidem s tělesným, či mentálním handicapem v aktivním trávení času mimo rodinu,“ objasnila Jitka Studená, vedoucí stacionáře. „Úkolem azylového domu je poskytnout pomoc osobám, které se ocitly v nepříznivé sociální situaci,“ doplnila Vladimíra Andrassy, vedoucí zařízení.



„Jsme velmi rádi, že lidem nejsou sociální služby lhostejné a že nás letos v rámci veřejné sbírky podpořili částkou 2 324 Kč. Za Vaši pomoc upřímně děkujeme,“ zakončila Jana Skalová, ředitelka Centra sociálních služeb Děčín, p.o.

Máme rádi pétanque

Klienti Denního stacionáře Domino (Centrum sociálních služeb Děčín, p.o.) nenechávají nic náhodě. Když počasí dovolí, chodí hrát pétanque na nedalekou Mariánskou louku. „Počátkem června se totiž koná již 13. ročník turnaje v DOZP Brtníky a my bychom rádi uspěli,“ objasnila vedoucí stacionáře Jitka Studená. Kromě klientů Domina se akce zúčastní i zástupci z chráněného bydlení. „Výhodou tohoto sportu je, že ho může hrát prakticky každý, tedy i zdravotně postižení,“ doplnila Lucie Kremlíková, vedoucí chráněného bydlení. Na sportovní klání v pétanque se již všichni těší, protože si užijí spoustu zábavy, poznají nové kamarády a budou moci porovnat své síly s ostatními. Důležité není vyhrát, ale zúčastnit se a užít si hezké odpoledne. Což se nám jistě podaří.



Putování s Dominem

Klienti Domina strávili necelý týden v krásném prostředí Jizerských hor. A užili si tu dosyta. „Navštívili jsme například nedalekou rozhlednu Štěpánka. I když cesta vzhůru byla strmá, všichni jsme si s ní poradili bez problémů. Naše námaha byla odměněna krásným výhledem. Největším překvapením pro nás bylo, že během jednoho výstupu jsme prošli jak Jizerské hory, tak i Krkonoše,“ přiblížila Jitka Studená, vedoucí stacionáře. Hned druhý den se vyrazilo k jedinému majáku v Čechách. V Příchovicích se tyčí rozhledna Maják s muzeem Járy Cimrmana. „Když se nám nechtělo trávit čas v bazénu či vířivce, které jsme měli po celý den k dispozici, jeli jsme se podívat do nedalekého Harrachova a Tanvaldu, nebo jsme si šli zahrát bowling. Po celou dobu převládala dobrá nálada, počasí nám přálo a k naší nemalé spokojenosti jistě přispěla i výborná kuchyně a vstřícný personál hotelu. Domů jsme odjížděli plni zážitků a s přáním se sem opět podívat,“ zakončila Jitka Studená.



Děkujeme Vladimíru Volrábovi z Církve československé husitské, který nám pomohl získat většinu finančních prostředků na zajištění pobytu.

Brtnický pétanque



Hru pétanque v dřívějších letech znali především ti, kteří navštívili Francii, tady vždy byla velmi oblíbená a rozšířená. Vzpomeňme jen na čteníka ze Saint Tropez. Tuto hru si oblíbili i naši klienti z Domova pro seniory (Centrum sociálních služeb Děčín, p.o.). Po revitalizaci parku okolo objektu vzniklo i zbrusu nové hřiště na pétanque, na kterém tuto hru pravidelně hrajeme.

Každý rok v červnu probíhá pravidelně v DOZP Brtníky pétanque turnaj pro různá zařízení poskytující sociální služby. I letos jsme s radostí přijali jejich pozvání. Jedná se o fyzicky poměrně náročnou akci, protože celý turnaj probíhá venku a hodně záleží na aktuálním počasí. Pro seniory to znamená celodenní pohyb v terénu, náš obdiv má přede-

vším jedna z našich klientek ve věku 93,5 let.

V letošním roce jsme se umístili velice dobře, snad i nejlépe za celou dobu pořádání turnaje, a to na pátém místě z celkem šestnácti týmů. „Pétanque mě baví, sice trénujeme, ale je to hodně i o náhodě (jak se ten den člověk cítí, jaké je počasí apod.). Turnaj se mi líbí, je tu příjemná atmosféra a navíc celou akci beru i jako výlet mimo Děčín,“ popsala své dojmy jedna z účastnic, paní Vlčková.

„Další podobnou akcí bude na konci července přímo v našem zařízení turnaj v pétanque mezi jednotlivými družstvy klientů Domova pro seniory na Kamenické ulici,“ doplnila jedna ze zaměstnanců sociálně terapeutického oddělení Věra Pourová.



Tip na výlet

Nepřehlédnutelným krajinným symbolem Českosaského Švýcarska je stolová hora Velký Zschirnstern, ležící kousek za hranicí v Sasku. Viditelná v plné kráse je například z Pravčické brány. Přestože jde o nejvyšší vrchol Saského Švýcarska, turisté dávají přednost spíše jiným cílům. V Českém i Saském Švýcarsku skončila minulý týden oficiálně turistická sezona. Znamená to nejen konec jízd na lodičkách v soutěžkách Kamenice a Křinice, ale také výrazný úbytek turistů. Což je obrovská výhoda - kdekoli a kdykoli totiž v pohodě zaparkujete, nebudete stát nikde žádné fronty na lístky ani čekat na skalních vyhlídkách, než vám je někdo konečně uvolní.

Kouzelný svět stolových hor

Podzimní inverzní počasí vybízí vybírat si cíle nejvyšší, které vyčnívají nad mlhou nebo nízkou oblačností. V německé části je to na prvním místě vrch Velký Zschirnstern s nadmořskou výškou 560 m. A to je nejvíce na území Národního parku Saské Švýcarsko (Sächsische Schweiz)! K tomu podotýkáme, že nejvyšším bodem NP České Švýcarsko je čedičový sopečný suk Růžovský vrch (Růžák), dosahující výšky 619 m. Z něj se však vzhledem k vzrostlému lesu příliš nerozhlédnete.

Velký Zschirnstern patří do skupiny pískovcových stolových hor, které jsou pro Saské Švýcarsko velmi typické. Jejich

vrcholovou část tvoří vždy plošina, kterou po celém obvodu na okrajích lemují kolmé pískovcové skály s věžemi, převisy a roklemi. Těmi vedou nahoru výstupové trasy s žebříky nebo strmými schody. Na okrajích pískovcových stolových hor se nacházejí četné skalní vyhlídky s téměř leteckými pohledy na nejbližší okolí.

K nejdokonalším stolovým horám této oblasti patří Lilienstein (475 m) na pravém břehu Labe a Pfaffenstein (435 m) s Königsteinem (361 m) na protilehlém břehu. Zschirnstern je výjimečný svou rozlehlostí a tvarem: protáhlá stolová hora je uvnitř jakoby rozlomená vejprům na dvě ukloněné kry, jejichž téměř 2 km vzdálené opačné konce tvoří samostatné vrcholy. Na jihu je to Velký (Grosser) Zschirnstern (560 m) a na jihu Malý (Kleiner) Zschirnstern (473 m).



Zdroj: http://cestovani.idnes.cz/velky-zschirnstern-a-saske-svycarsko-d8o-/kolem-sveta.aspx?c=A151105_153235_kolem-sveta_tom

<http://www.saechsische-schweiz.de/cz/temata-na-dovolenou/aktivni-dovolena/turistika/okruzni-pesi-trasy/hora-grosser-zschirnstern.html>

Moudrý člověk bere věci, jak přicházejí.

Valouny v pohybu neobrustají mechem.

Když začne opadávat spodní listí, to nahore by se tomu nemělo začít smát.

Čestný muž nikdy nepodvádí víc než jednu ženu.

Ke svatbě nestačí, příteli, dva páry bosých nohou v posteli.

Stárnutím se člověk stává pošetilejším i moudřejším.

Žárlivost sladí lásku, ačkoliv sama žárlivost je trpká.

O knize se dá soudit i podle názvu.

Kdo se chce dožít stáří, musí s tím začít už v mládí.

U koho v duši bázeň, u toho v srdci Bůh a v povaze stud.

Bázlivé srdce nikdy nezíská krásnou dámu.