

# CSS Listy

Ctvrtletník Centra sociálních služeb, příspěvkové organizace statutárního města Děčín

MK ČR E 18790

Ročník 5, číslo 2

## Slovo ředitele

Letošní léto na sebe nechalo čekat a překvapuje nás nečekanými klimatickými zvraty, z nichž některé vyústily v dramatické závěry. Věřím, že Vás ani Vašich blízkých se osobně nedotkly a že stojíte na prahu prázdnin plni optimismu a dobré nálady. Rád bych na tomto místě poděkoval našim zaměstnancům za pomoc například při organizování služeb či při převozu evakuovaných osob. Jak jistě víte, celá událost se našeho města velmi citelně dotkla i z finančního hlediska, spousta rodin má své příbytky v důsledku velké vody poškozené a potřebuje naši pomoci nyní. Věřím v solidárnost, která se právě v krizových situacích projevuje a která pomáhá potřebným ke zlepše-

ní jejich situace. Právě za tímto účelem bylo při Magistrátu města Děčín zřízeno povodňové konto, na které můžete přispět libovolnou finanční částkou, která bude poslána adresovaně poškozeným, případně za ni budou nakoupeny prostředky potřebné k řešení jejich stávající situace.

**Číslo účtu: 19-921402389/0800, VS 5888**

Pochopitelně že můžete dle své libosti využít i konta charitativních organizací, které zprostředkovávají humanitární pomoc.

Uplynulé tři měsíce byly v našem Centru naplněny intenzivní prací a zajímavými činnostmi. S nimi bychom Vás na stránkách dalšího čísla Listů rádi seznámili. Budeme zároveň rádi za Vaše náměty, připomínky či podněty k zamyšlení, které by stály za zveřejnění v našem časopise.

Přeji Vám, našim klientům i všem našim zaměstnancům, krásné léto plné slunce, pohody, dobré nálady a intenzivních prožitků.

Mgr. Marek Hošek  
zastupující ředitel

## Vliv povodní na fungování pečovatelské služby

Terénní pečovatelská služba působí po celém Děčíně. V době povodní, v nejkritičtějších obdobích mezi 3. a 6. červnem, bylo bohužel nutné tyto služby omezit a to kvůli nemožnosti přejezdů mezi jednotlivými břehy Labe. Někteří klienti museli být evakuováni, klienti, kteří

trpí psychickými problémy, byli zaměstnanci pečovatelské služby více monitorováni z důvodu zajištění jejich bezpečnosti.

Došlo i k omezení provozu Klubu seniorů Zlatý podzim, jelikož se nachází v oblasti, která byla preventivně evakuována.

Rádi bychom na tomto místě poděkovali všem našim zaměstnancům za vstřícnost a ochotu pomoci, která sahala nad rámec jejich povinností.

Za středisko č. 5 Pečovatelská služba

Bc. Lucie Písaříková

## Děkujeme sponzorům:

Kavadas Michalis, Náboženská obec CČH Děčín, Constellium Extrusions Děčín, Westrans Děčín, s.r.o., Jana Holubová

## Uvnitř tohoto vydání:

<i>Aktivní senior</i>	2
<i>Úspěšná certifikace v K-centru</i>	3
<i>Cena Ď</i>	4
<i>Projekt Specifické vzdělávání zaměstnanců</i>	5
<i>Seniorská olympiáda ve Filipově</i>	6
<i>Soutěž o seniorech nejen pro seniory</i>	7
<i>Pro zábavu</i>	8

## Co se dozvíte?

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



Že ani pokročilejší věk není překážkou v aktivním životě a že optimismus a dobrá nálada jsou hnací silou i v zamračenějších dnech, nás přesvědčila Božena Kubrichtová, která již šestnáctým rokem bydlí v Domě s pečovatelskou službou v Bynově a zdejší bydlení si nemůže vynachválit. Aktivní dáma, která v příštím roce oslaví devadesátku,

na svůj věk ani v nejmenším nevypadá. Vždy se aktivně zajímala o dění kolem sebe a tento zájem jí vydržel až do současných dní. A nejen že se zajímá – díky svým vlohám, mezi které patří i hra na klavír, dokáže různé životní situace trefně ve verších popsat. Při listování jejím sešitem, do kterého si své nápady zaznamenává, vzpomíná na události, ke kterým se básně vztahují, a já si jen přeji umět také jednou tak s noblesou stárnout. -kp-

### Ukázky z tvorby

*Dobře žiju si až dosud*

*Nestěžuji si na osud*

*V tomto světě se mi daří*

*Já miluji to své stáří*

*O bolavých zádech*

*Už vím, jak si pomoci,*

*Jak předcházet nemoci,*

*jednoduchá rada*

*Mít vzpřímená záda.*

*K tomu úsměv na líci*

*Nosit radost v srdci*

*Tím nakazit okolí*

*V těle všechno přebolí.*

*Krev snadněji protéká,*

*Okysličí člověka,*

*To je pravda odvěká.*

*Uvolníme bloky v těle,*

*To se pěkně srovná celé,*

*Protáhnou se střeva v břiše,*

*Zůstane jen čistá duše.*

## Vystoupení dětí v DPS v Bynově

Vystoupení dětí patří již tradičně mezi oblíbené společenské aktivity v Domech s pečovatelskou službou. Do toho v Bynově se na počátku dubna vypravily děti ze ZŠ v Želenicích, aby seniorům přednesly několik básniček s jarní tematikou a potěšily je veselou písničkou. -kp-



### Oslava Velikonoc v Azylovém domě



Oslava Velikonoc probíhala na Azylovém domě pro matky s dětmi dle tradic. Těsto na velikonoční perníčky a výzdobu pokojů jsme připravili několik dnů před Velikonocemi. Dne 30.03.2013 započaly klasické velikonoční přípravy. Děti vykrajovaly perníčky, maminky pekly beránky a zajíčky, kdo měl vajíčka, mohl si je nazdobit. V průběhu pečení matky svým dětem pletly pomlázky, které jsme dozdobili pentlemi z krepového papíru. Upečené perníčky se nám z velké části nepodařilo ani nazdobit. Dětská část přítomných po ochutnávce první upečené "várky" zjistila, že výsledek pečení je velmi chutný, a tak započalo nenápadné ujídání. Po zjištění, že z prvního i druhého plechu upečených perníčků zbyla jen "torza" jsme my dospělí zahájili obrannou strategii, ale děti byly vynalézáivé. Naštěstí beránci i zajíčky už byli pod přísným dohledem. Z horké formy lze něco sníst jen s velkými obtížemi, a tak velikonoční stoly nezely prázdnotou. Na závěr byli všichni přítomní odměněni čokoládovým zajíčkem a přáním krásných svátků. -AD-



## Vystoupení dětí z MŠ Liliová v Domově pro seniory

Každoročně na počátku jara přicházejí do Domova pro seniory na Kamenické ulici děti z MŠ Liliová, aby potěšily zdejší obyvatele. Vždycky mají připraveno pásmo veselých písniček a básniček a hojná účast diváků v letošním roce svědčila o tom, že se jejich vystoupení opravdu líbí a přináší radost. Děti mají navíc pro každého senio-

ra připravený dáreček, který samy vyrobily, takže je radost o to větší. Někteří seniři mají navíc mezi malými školkačky i svá pravnoučata, která tak mají možnost vidět přímo v akci. Děkujeme dětem i jejich paní učitelkám za hezké zážitky. -kp-



## Úspěšná certifikace v K-centru

Dne 1. 5. 2005 zahájila Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky (RVKPP) proces certifikací odborné způsobilosti služeb pro uživatele drog. Činnosti Certifikační agentury zajišťoval od začátku Národní vzdělávací fond, o.p.s.

Certifikace odborné způsobilosti služeb je posouzení a formální uznání, že daná služba odpovídá stanoveným kritériím kvality, odbornosti a komplexnosti. Jedná se o posouzení služby podle standardů odborné způsobilosti, jehož výsledkem je udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění. Certifikace je nezbytnou podmínkou pro poskytnutí dotace na služby protidrogové politiky ze státního rozpočtu.

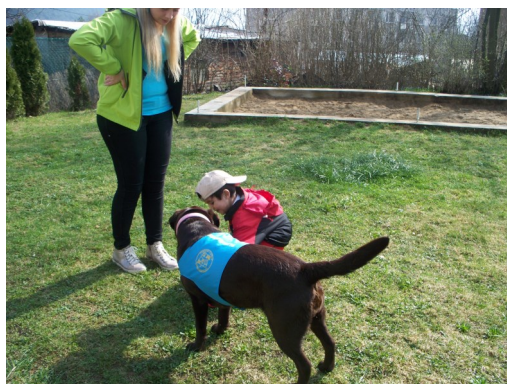
O znovunaplnění obecných i speciálních standardů, definovaných RVKPP, se pokusilo Kontaktní centrum již po několikáté a znovu úspěšně, a to navíc velmi dobře. Zařízení získalo certifikaci na nejdelší možnou dobu,



tedy na 4 roky, které jsou pro uživatele služeb zárukou profesionálního poskytování služeb. Proces certifikace je složen z několika kritérií, přičemž

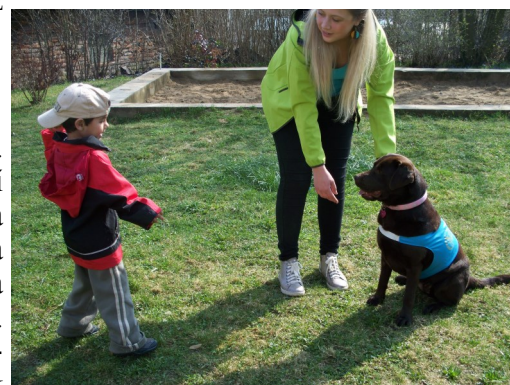
naše zařízení získalo téměř maximální počet možných bodů. Platná certifikace je dokladem o naplnění standardů odborné způsobilosti programů protidrogové politiky. Vzhledem k tomu, že RVKPP doporučuje krajům a obcím, aby zohlednily výsledky certifikace při plánování sítě služeb pro uživatele návykových látek a poskytování finančních prostředků na tyto služby z jejich rozpočtů, znamená získání tohoto výborného hodnocení pro Kontaktní centrum zároveň další možnost pro získání finančních prostředků pomáhajících v chodu zařízení. -kp-

## Canisterapie v Azylovém domě



Do Azylového domu pro matky s dětmi v Děčíně dne 17.04.2013 dorazila slečna Kateřina Kulišová s labradorským retrieverem a pro všechny přítomné předvedla

hodinovou ukázkou canisterapie. Certifikovaná fena „Inez od tří jasanů“ trpělivě předváděla neuvěřitelné kousky a snášela veškerá mazlení, šťouchání a pusinkování od našich dětí. Velkou radost nejmenším přinášelo především vyprávění básniček nebo zpívání. Pokud děti zarecitovaly Inez báseň, tak jim fena na oplátku zaštekala tu svoji „pejskovou“. Házení balónku bylo také jasným vítězem na žebříčku oblíbenosti. Všichni jsme obdivovali přenosné misky na vodu a jídlo. Jako bonus za vzorné chování mohli přítomní pejskovi položit na nos kousek



pamlsku a Inez ho mistrovsky nadhodila a slupla jako malinu. Už se těšíme na pálení „Čarodějnic“, jelikož Inez nás přijde znovu navštívit a přede opět nekonečnou plejádu úžasných triků. -AD-



## Smyčcové kvarteto Severočeského filharmonického orchestru Teplice

Smyčcové kvarteto Filharmonického orchestru Teplice si pro naše klienty připravilo velký kulturní zážitek. Všichni, kdo si přišli poslechnout tóny známých skladeb Antonína Dvořáka, Wolfganga Amadea Mozarta, Johanna Sebastiana Bacha i dalších známých skladatelů, prožili odpoledne s příjemnou atmosférou a vraceli se na své pokoje s dobrou náladou. –dh–



## Den nejen pro seniory

Druhou květnovou neděli, která patří oslavám Svátku matek, uspořádalo město Děčín v rámci městských slavností na Smetanově nábřeží „Den nejen pro seniory“. Akci organizoval 1. náměs-

tek primátora města Pavel Sinko ve spolupráci s oddělením sociální práce a služeb odboru sociálních věcí a zdravotnictví děčínského magistrátu.

zážitky. Každá dáma navíc obdržela drobnou pozornost v podobě květiny. –kp–



Akce se zúčastnili i obyvatelé Domů s pečovatelskou službou a naši klienti z DOZP.

Počasí sice nenastavilo svou příznivou tvář, ale přesto si diváci odnesli nezapomenutelné kulturní



## Vyhlášení Ceny Ď



Cena Ď je svým charakterem a rozměrem ojedinělá a respektovaná cena za podporu kultury a charity v ČR. Všichni, kteří pořádají nebo organizují kulturní, charitativní, vědecké, vzdělávací a další projekty, mohou zdarma nominovat na cenu své mecenáše, sponzory a dobrodince. Děčínský Azylový dům pro muže a matky s dětmi, který patří pod Centrum sociálních služeb Děčín, p.o., letos nominoval na toto ocenění manžele Katarínu a Pete-

ra Bezákovy, kteří již od r. 2008 pravidelně přispívají částkou 500 Kč měsíčně pro potřeby matek a dětí ubytovaných v azylovém domě. Díky této podpoře jim můžeme pomoci v jejich mnohdy nelehké situaci. Finanční prostředky jsou poskytovány matkám např. na akutní výdaje spojené s péčí o děti. Pomoc manželů Bezákových je pro nás neocenitelná, proto jsme uvítali možnost poděkovat jim prostřednictvím nominace na Cenu Ď za jejich skromnost, laskavost a ochotu nezištně pomáhat druhým lidem.

V polovině května proběhlo na Zámku Děčín krajské nominační kolo za účasti nejvyšších předsta-

vitelů našeho města. Manželé Bezákovy se ocitli v užším výběru, a přestože v kraji ocenění nezískali, zúčastní se celostátního kola v červnu v pražském Národním divadle, kde se jednotliví nominovaní „utkají“ již



v jednotlivých kategoriích. Na této ceně je krásné, že nemá poražených, všichni jsou vítězi jen tím, co pro dobro potřebných dělají. –kp–





jídlo a velmi vstřícný a pozorný personál. V okolí penzionu se chovala drobná domácí zvířata, například kozy a psi, tudíž zába-va klientů spočívala převážně v jejich pozorování. Protože klienti byli převážně staršího věku, podnikali pouze kratší vycházky do okolí, rádi si poseděli u kávy a



Někteří klienti DOZP z Březové, Rakovnické a Boletic se na začátku června vydali do penzionu Skalka, který je umístěný v lesíku nedaleko Doks. Zde strávili několik příjemných dní. Velice si pochvalovali

relaxovali. Dle ohlasů klientů se jim pobyt velmi líbil.-kp-

### Koncert TV Nova

Klienti DOZP se opět zúčastnili tradičního koncertu Chceme žít s vámi., který pořádá TV Nova. Letos se uskutečnil již 18. ročník a akce byli sourozenci Gondíkoví. Klienti se opět dočkali svých oblíbených hvězd, mj. Michala Davida. Společně se svými kamarády si zatančili, zazpívali a pobavili se.

Těšíme se zase za rok :-).-kp-

## Úspěšné ukončení projektu Specifické vzdělávání zaměstnanců CSS



PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

Centrum sociálních služeb Děčín, p.o., které je největším poskytovatelem sociálních služeb v našem městě, ukončilo dne 31.05.2013 projekt „Specifické vzdělávání zaměstnanců CSS“, který byl zahájen 01.06.2011. Projekt byl podpořen v Operačním programu Lidské zdroje a zaměstnanost a byl spolufinancován z prostředků Evropského sociálního fondu a z rozpočtu České republiky. Byl rovněž zapojen do IPRM Děčín. Cílovou skupinu tohoto projektu tvořili zaměstnanci této příspěvkové organizace. Především se jednalo o sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách, kteří přímo poskytují sociální služby. Kromě těchto zaměstnanců byl projekt určen i na vzdělávání jejich přímých nadřízených, tj. vedoucích.

Klíčové aktivity projektu byly zaměřeny na potřeby cílové skupiny nejen z hlediska zmapovaných potřeb, ale i z hlediska daného zákonem o vzdělávání sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách.

V rámci projektu se pro zaměstnance uskutečnilo všech 11 plánovaných vzdělávacích kurzů, jejichž návštěvnost byla téměř dvojnásobně vyšší oproti plánu s tím, že nebyl překročen rozpočet projektu. Původně mělo být proškolenno 65 zaměstnanců Centra sociálních služeb Děčín, p.o. ve složení: sociální pracovníci 18 osob, pracovníci v sociálních službách 37 osob, vedoucí pracovníci 10 osob. Ve skutečnosti bylo proškolenno 19 sociálních pracovníků, 90 pracovníků v sociálních službách a 10 manažerů, což je dohromady 119 zaměstnanců. Z tohoto počtu bylo 11 mužů a 108 žen.

Projekt Specifické vzdělávání zaměstnanců CSS si jako hlavní cíle kladl:

- zvýšení kvality poskytování sociálních služeb formou podpory dalšího vzdělávání zaměstnanců, zejména v oblasti specifických odborných znalostí a dovedností a v oblasti zavádění standardů kvality sociálních služeb

- podstatné rozšíření možností a

oblasti vzdělávání našich zaměstnanců

- umožnit získání akreditovaného vzdělávání i pro zaměstnance, u kterých to přímo nevyžaduje zákon

- přiblížit se cílům Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb

- díky rozšíření vzdělávací nabídky motivovat stávající zaměstnance k výkonu jejich náročného povolání, k loajalitě vůči organizaci, motivovat je k vlastnímu zájmu o osobní a profesní rozvoj, růst a celoživotní vzdělávání

- proškolení zaměstnanců akreditovanými semináři

Všechny výše uvedené cíle se podařilo naplnit.

Pokračování aktivit projektu bude zajištěno z vlastních finančních prostředků a je součástí dlouhodobé plánované strategie organizace.

Ing. Ivana Baudischová

## Termíny prázdninové hudby v Klubu seniorů Zlatý podzim

Ani v letních měsících nebudou milovníci živé hudby v Klubu seniorů v Bezručově ulici ochuzeni o pátky s produkcí.

Červenec - 12. a 27. od 13 do 16 h.

Srpen - 16. a 30. od 13 do 16 h.

Přijďte si posedět, popovídat, poslechnout si oblíbené melodie, zazpívat si, prostě se pobavit. Vítán je každý bez ohledu na věk. Mimo hudební produkci má klub otevřeno vždy v pondělí, středu a pátek od 9 do 17 hodin. -kp-



## Personální změny v DS na Kamenické

Po rodičovské dovolené se na místo vedoucí oddělení sociálně terapeutického a zároveň zástupkyně vedoucího vrátila Bc. Dita Hornová. -kp-

## Seniorská olympiáda ve Filipově

Čtyři odvážní klienti Domova pro seniory na Kamenické ulici (CSS Děčín, p.o.) se společně s doprovodem i přes tropické horko vypravili v úterý 18.6. do Domova pro seniory ve Filipově na XX. olympijské hry.

Celkem třináct týmů z různých sociálních zařízení (z České a Polské republiky) poměřilo své síly v deseti disciplínách. I přes název olympijské hry nešlo o žádné náročné sportovní disciplíny, jako je běh, skok do dálky, vrh koulí apod. Pořadatelé místo toho zařadili sportovně vědo-

mostní aktivity. Pro představu se jednalo například o házení míčků na cíl, hádání názvů písní, vědomostní soutěž, výlov polystyrenových ryb na čas aj.

Sportovní klání bylo díky extrémním teplotám velice náročné i přesto, že byly časté přestávky na občerstvení (zejména doplnění tekutin). Při pauzách proběhlo i vystoupení dětí z mateřské školy a ukázka juda.

I přes tyto nepříznivé podmínky se naši senioři umístili na krásném 8. místě, nutno ještě dodat, že náš tým byl, co se týče věku

## Reminiscence se SZŠ v Domově pro seniory

Význam slova reminiscence pochází s latinského reminiscere – vzpomenout si, rozpomenout se, obnovit v paměti. Cílem reminiscenčního setkávání uživatelů DS je možnost hovořit o své minulosti, prožít si pocit souznění se skupinou vrstevníků, sdílet vzpomínky vázané na společná témata, mít možnost cítit se příjemně, bez hodnocení skupiny, se zaměřením se na uvědomění si vlastní hodnoty.



Také v Domově pro seniory na Kamenické ulici se pravidelně reminiscence koná. Tématem té poslední byly

povodně a vzpomínky na ně. Senioři si vybavovali své pocity z

dřívějších dob a porovnávali je s těmi, které mají při těchto událostech nyní. Sezení pro seniory uspořádali studenti Střední zdravotnické školy v Děčíně. -kp-



soutěžících, ten nejstarší. Všichni soutěžící obdrželi v závěru od pořadatelů velice pěkné ceny v podobě kosmetiky, oblečení aj. Celá akce byla zakončena velice příjemnou hudebně taneční zábavou, která se všem účastníkům velice líbila. -dh-





## Soutěž

### *Zachytili jste umělecky stárnutí? Můžete dostat cenu.*

Historicky poprvé se koná soutěž o Cenu Rady vlády pro seniory a stárnutí populace. Má za cíl zvýšit povědomí o seniorech, motivovat k aktivnímu stárnutí a ukázat význam mezigeneračního dialogu. Podle Českého statistického úřadu bude v roce 2050 žít v České republice asi tři miliony lidí starší 65 let. Nové soutěže zachycující seniory a stárnutí se může zúčastnit každý, kdo letos publikuje materiál o seniorech v televizi, rozhlase, tisku, nebo na dané téma nafotí snímky.

Výsledky unikátního uměleckého klání vyhlásí ministryně práce a sociálních věcí a předsedkyně Rady vlády pro seniory a stárnutí populace Ludmila Müllerová u příležitosti Mezinárodního dne seniorů, tedy 1. října. K soutěži říká: „*Taková akce je velmi důležitá. Lidé se dožívají stále vyššího věku a my proto řešíme nejen důchodovou reformu, ale snažíme se odstranit také mezigene-*

*rační bariéry.*“ Ministryně věří, že se sejdou zajímavé práce a soutěž přispěje k pozitivnímu náhledu na seniory a stárnutí jako takové: „*Lidé ve vyšším věku mají co nabídnout. Jejich životní zkušenosti nic nenahradí.*“

Soutěží ve čtyřech kategoriích: audiovizuální, rozhlasové, tiskové a fotografické. Přihlásit se mohou jak jednotliví lidé, tak firmy. Každý autor může Radě vlády pro seniory a stárnutí populace nejpozději do 31. srpna 2013 poslat maximálně tři práce z každé kategorie. Nejlepší díla vybere nezávislá porota složená ze zástupců MPSV, dalších ministerstev, krajů či nevládních organizací. Hodnotit bude formální i obsahovou stránku.

Založení Ceny Rady vlády pro seniory a stárnutí populace schválila letos 16. dubna tato rada na svém 19. zasedání. Rada je stálým poradním orgánem vlády pro otázky týkající se seniorů a stárnutí populace. Usiluje o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí a stáří v České republice a aktivní zapojení starších osob do ekono-

mického a sociálního rozvoje společnosti v kontextu demografického vývoje.

Lidí starších 65 let v České republice přibývá. Podle projekce Českého statistického úřadu by v roce 2030 měli tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 %, což představuje cca 3 miliony osob. V roce 2010 tvořili lidé starší 65 let 15% obyvatel České republiky. Relativně nejrychleji se přitom bude zvyšovat počet osob nejstarších. Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (ve srovnání se 124 937 v roce 2007). Naděje dožití při narození bude v roce 2050 činit 78,9 let pro muže a 84,5 pro ženy, oproti 73,7 let pro muže a 79,9 let pro ženy v roce 2007.

Detailní informace o soutěži jsou na webu MPSV na adrese: <http://www.mpsv.cz/cs/15138>

## Víčka pro Tomáška

Zatímco těžce nemocný Tomášek z Děčína bojuje o život, lidé na Děčínsku se snaží rodinně pomoci sběrem plastových víček. I naše organizace pomáhá.

Děkujeme klientům i zaměstnancům ze střediska č. 2, 5 a 6 za velké množství odevzdaných plastových víček, která průběžně předáváme paní Hozákové. **Sbírá se do konce července.**  
-aš-

## Teambuilding

Původní záměr střediska č. 9 byl výlet vlakem do Schöny a dále pěší turistikou na Kaiserkrone a Zirkelstein. Počasí nám však nepřálo, déšť byl opravdu silný. Když už jsme byli natěšeni na výlet, velice rychle padlo rozhodnutí, že musíme vymyslet náhradní program. Zvítězil bowling. Hra se nám líbila, i když „žlábků“ padlo také dost. Bylo to vydařené odpoledne.  
-aš-



## SUDOKU

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

## Vzpomínka na mládí

V kalendáři již sedmý křížek mám  
a tak bilancuji a vzpomínám.

Na život, který jsem prožil,

Byl krásný.

Na život v mládí, který je již dávno pryč.

Na svůj obličej, který byl bez vrásek,  
celý jasný.

Na svou postavu pružnou jako bič.

Kdybych měl jako dnes tolik zkušeností,  
snad mohl jsem udělat méně hloupostí.

O tom ale ten život je.

Však i ve stáří je ještě naděje,

že svou moudrost předám dál,  
svým dětem a rodinám.

## Pranostiky

### Květen

Když se v máji blýská, sedlák si výská.

Studený máj - v stodole ráj.

### červen

Jestli červen mokrý bývá, obilí pak málo rodívá.

Prší-li na svatého Petra a Pavla, bude mnoho my-  
ší, urodí se hodně hub.

### červenec

Co červenec neuvaří - srpen nedopeče.

Na Markétu když prší, ořechy ze stromu srší.

Svatá Anna - chladna z rána.

### Rady zdravého rozumu:

- Slabí neposílí oslabením silných
- Chudým nepomůže zničení bohatých
- Malí nevyrostou omezováním velkých
- Z problémů se nedostaneš, když utratíš víc, než vyděláš
- Spolupráci lidí neposílíš zvyšováním nenávisti
- Solidní jistotu nezajistíš vypůjčenými penězi
- Lidem nepomůžeš, když za ně děláš soustavně to, co by mohli a měli dělat sami

