

Náš domov

číslo 3/2017



Foto: Pavel Hubáč: Hřib na zahradě DPS



Podzim 2017



Milé čtenářky, milí čtenáři.

Podzim. Také Vám připadá, že zase přišel náhle a nečekaně? Leckomu ještě nestihly pořádně uschnout plavky z poslední návštěvy koupaliště a ve vzduchu už je cítit nastupující zima. Ve vzduchu ano, ale na stránkách našeho časopisu nikoliv. Pojdme se ještě na chvilku vrátit do pohody teplých letních dní a připomeňme si nejlepší akce prázdnin, třeba návštěvu paní Němcové a jejího „Mobilního zvěřince“. Jestli máte zvířátka také rádi, nevynechejte ani články o výletu do Zooparku ve Stěžerech a příspěvek pracovník z oddělení L1 nazvaný „Víte, že...“, kde se dozvíte plno zajímavostí o kočkách.

Sledujete se zájmem dění, změny a novinky v DPS? Pak Vás jistě potěší úvodní článek paní Jaroslavy Rouskové, pravidelná rubrika „Co je u nás nového“ Mgr. Lenky Kellerové a příspěvek pana ředitele o návštěvě z ministerstva v našem domově. Dozvíte se také, co se stalo s plotem u kuchyně.

Nevíte, jak příjemně vyplnit volný čas? Inspirujte se u paní Hlaváčkové, která pro Vás popsala, jak v dílně „sedm statečných“ peklo trubičky. Nebo u Hanky Heřmanské, jež Vás zve na skupinové cvičení, které probíhá každý všední den přímo v domově. Pokud si ale raději sednete do křesla s pěknou knihou v ruce, věřte, že pro sebe děláte také mnoho dobrého. Přesvědčte se o tom v článku „Čtení pro zdraví“.

Neopomněli jsme ani pravidelné rubriky „Kdo je kdo v našem domově“, „Koutek trénování paměti“ a „Sudoku“. Tak udělejte něco pro své zdraví – přečtěte si nejnovější výtisk časopisu Náš domov.

Mgr. Petra Holubová
šéfredaktorka

PS: Pokud si časopis zapůjčíte na chodbě některého z oddělení domova, vraťte ho prosím po přečtení opět na místo, aby se mohl dostat i k dalším klientům.

Děkujeme.

Co v tomto čísle najdete

Co je u nás nového?.....	4
Co ještě je u nás nového?	5
Poděkování	6
Návštěva z Ministerstva práce a sociálních věcí ČR	6
Co se stalo s plotem u kuchyně?	7
Mobilní zvěřinec paní Němcové	8
Výsledky dotazníkového šetření spokojenosti klientů.....	11
Návštěva Zooparku ve Stěžerech	13
Čtení pro zdraví	15
Víte, že	19
Skupinové cvičení v domově	22
Pečení trubiček	23
Krůčky pro Eričku	26
Kdo je kdo v našem domově?	27
Koutek trénování paměti	33
Přehled akcí konaných v našem domově ve 3. čtvrtletí roku 2017	34
Sudoku.....	35
Správné řešení sudoku.....	36
Svoje narozeniny budou slavit	37
Noví obyvatelé našeho domova	39
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	40

Co je u nás nového?

Na zahradě u altánu 17. srpna rozkvetla podruhé magnolie spoustou květů, zahrada se změnila, jako by bylo jaro.

Na oddělení D3 máme na verandě z obou stran sítě, takže vlaštovičky, konipas ani sršně nemají šanci sem vletět. Na pokojích jsou všude sítě, na D3 a D4 máme vyměněny radiátory.

Během července a srpna probíhala rekonstrukce rozvodu vody a dokončena byla úspěšně koncem srpna.

Všechno v domově září čistotou, podlahy jsou naleštěny, takže můžeme děkovat vedení a všem pracovníkům, kteří se o stálé zlepšování prostředí při plném provozu zasloužili. A o tom by Vám mohli všichni vyprávět, jak to bylo náročné.

Ve 2. poschodí je již dokončena klimatizace, takže horké léto se už lépe snášelo jak klientům, tak personálu.

Nastupují nové sestřičky a noví klienti a my se postupně seznamujeme při cvičení, procházkách nebo při kulturních akcích. Začínáme si zvykat i na změny ve stravování. Jídelníček se po mnoha letech úspěšného vaření změnil k nemalému rozčarování nás obyvatel. Jsou nové předpisy, a tak se musí respektovat.

Přeji všem klientům, kteří nově nastoupili, aby u nás byli spokojeni, rozuměli si na společných pokojích a líbilo se jim tady.

Poděkování patří všem pracovníkům na úklidu, údržbě, v zahradě, prádelně a v kuchyni. Vážíme si Vaší práce a hlavně laskavého přístupu k nám klientům. Zdravotnímu personálu děkujeme za jejich úsměvy a přejeme jim, aby jejich práce byla také pořádně finančně ohodnocena. Práce je čím dál náročnější po stránce tělesné, ale hlavně duševní. Ne každý to může vykonávat. Hodně zdaru ve Vaší práci.



*paní Jaroslava Rousková
klientka z oddělení D3*

Co ještě je u nás nového?



- V průběhu měsíce září byly **zrušeny kuřárny na oddělení L0 a D4**, ze kterých budou vybudovány jednolůžkové pokoje. K tomuto opatření jsme museli přistoupit z důvodu nutnosti úpravy dvou prostorově nevyhovujících dvoulůžkových pokojů na odděleních B a D3. V našem zařízení je přiměřený dostatek dalších prostor určených ke kouření. Výhodou pro klienty bude větší množství jednolůžkových pokojů, tedy v případě přání a zařazení do pořadníku zájemců o jednolůžkový pokoj rychlejší umístění klienta.
- Průběžně renovujeme technické zázemí domova. V průběhu léta došlo k **výměně radiátorů na chodbě a na pokojích klientů oddělení D3 a D4, na chodbě oddělení L0**. Na odděleních D3 a D4 rovněž k **výměně přívodu vody. Na oddělení L0 a D4 se oživilo stávající linoleum napastováním a v jídelně domova došlo k celkové renovaci linolea**. Tyto technické práce občas více či méně zasahují do života našich klientů, za což se omlouváme. Nicméně výsledkem je udržení a zlepšení technického standardu našeho zařízení.

Zveme Vás na společné setkání

**vedení Domova pro seniory s rodinnými příslušníky,
příbuznými a známými klientů domova,
které se uskuteční v sobotu 14. října 2017
od 13:30 hodin ve společenské místnosti domova.**

Vzhledem k omezené kapacitě společenské místnosti

je setkání určeno především pro rodinné příslušníky klientů.

Poděkování

Tímto dopisem chci vyjádřit poděkování a vděčnost za svůj nový domov, který prodělal veliké změny v modernizaci a v tomto směru pokračuje.

Velikým překvapením je pro mne rehabilitační a rukodělné centrum. Rehabilitační sestry nám předávají svým radostným a obětavým způsobem kladnou energii i kus srdce. Svoji práci berou jako poslání. Mám toto centrum ráda a nebojím se zimních dnů.

Sestřičky na odděleních jsou přes všechny provozní těžkosti milé a ochotné a jejich nelehká práce spočívá v tom, abychom se cítili dobře. Jsem také vděčná za to, že můžeme využívat různé služby, např. kadeřnici, pedikérku a hodně zájmových činností a v neposlední řadě, že máme laskavou a moudrou paní doktorku. Využívá svých znalostí v čínské medicíně tam, kde klasická léčba je málo účinná.

Já touto kompletní péčí získávám dobrou kondici. Ještě jednou moc děkuji.

*paní Helena Hlaváčková
klientka z oddělení L1*

Návštěva z Ministerstva práce a sociálních věcí ČR

Dne 30. srpna 2017 v dopoledních hodinách náš domov navštívila náměstkyně ministryně práce a sociálních věcí Mgr. Jana Hanzlíková. Paní náměstkyně se zajímala především o problémy, které tíží náš domov, o aspekty, které nám naši práci ztěžují, o naše zkušenosti se sháněním nových pracovníků a o naše zkušenosti s průběhem inspekce, která byla v našem domově uskutečněna v loňském roce. Z diskuse vyplynulo, že problémy a starosti v domovech pro seniory, které až do této doby navštívila, se víceméně podobají. V našem domově se jí moc líbilo, obzvláště vyzdvihovala rodinnou atmosféru, která na ni při procházce domovem dýchala, a unešená byla hlavně naší zahradou. Popřála všem zaměstnancům mnoho úspěchů a pevných nervů v jejich nelehké práci.

*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*



Co se stalo s plotem u kuchyně?

Dne 19. srpna 2017 v nočních hodinách se stala v ulici U Bažantnice dopravní nehoda, jejímž účastníkem byl i plot u kuchyně našeho domova. Zdá se, že je toto místo nějaké magické nebo zakleté a řidiče (obzvláště ty pod vlivem alkoholu) mocnou silou přitahuje. Kromě plotu došlo k poničení i čtyř kusů tují. Nevím, jestli bychom tento úsek plotu neměli udělat z gumy, abychom se propříště vyvarovali ztráty času při jednání s policií, s pojišťovnami a při shánění řemeslníků na jeho opravu.

*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*



Mobilní zvěřinec paní Němcové

Ve čtvrtek 10. srpna jsme měli možnost se opět po roce setkat se zvířaty paní Němcové z Vilémova u Golčova Jeníkova, která má zvířecí záchrannou stanici. Znovu nám přivezla mnoho zvířat více či méně exotických. Měli jsme možnost prohlédnout si nebo pohladit zakrslé králíky, psy, sovu, fretku, surikatu, želvy, gekončíka, agamy, malé i velké hady (hroznýše královského). Mnoho klientů se na setkání se zvířaty velmi těšilo, protože se jim už vloni moc líbilo. V zahradě bylo k vidění velké množství rozzářených obličejů. Největším zážitkem bylo setkání s hady. Opět se našlo několik odvážných klientů a klientek, kteří si nechali dát hada za krk a vyfotili se s ním.



Nejen klienti si setkání se zvířaty užívali. I pro mnoho zaměstnanců domova byla návštěva zvířat příjemným zpestřením každodenní služby, a pro mnohé z nich i vítaným odreagováním. Počasí nám přálo a setkání mohlo proběhnout v zahradě domova. Určitě u nás paní Němcová se svým zvěřincem nebyla naposledy.

*Bc. Helena Plecháčková
sociální pracovnice*



Nahoře: paní
Zdeňka Knapová
z oddělení B

Dole: paní
Věra Horčicová z oddělení L0



Zleva: pan Václav Chvála z oddělení L0, pan Antonín Kopecký z oddělení D3,
pan Josef Stýblo z oddělení D3



Manželé Šindelářovi z oddělení B



Andrea Holíková, pracovnice z oddělení L0



Paní Alenka Valtrová z oddělení D3

Výsledky dotazníkového šetření spokojenosti klientů

Letos byl o dotazníky velký zájem. Do dotazníkového šetření se zapojilo 106 ze 164 klientů našeho domova. Dotazník byl rozdělen na tři základní oblasti: péče, služby a mezilidské vztahy.

❖ Oblast péče poskytované v domově

Klienti jsou většinou velmi spokojeni až spokojeni s poskytovanou péčí i s vystupováním a chováním zaměstnanců domova. Klienti u personálu nejčastěji oceňovali vstřícnost, ochotu, vlídné jednání, laskavost a empatii. Dva klienti vyjádřili nespokojenost s péčí praktické lékařky v domově. Většina klientů přijímá poskytovanou péči na základě svých individuálních potřeb a přání. Jedna klientka si posteskla, že již nemá elektrickou polohovací postel, kterou měla dříve.

Klienti také hodnotili svoji míru soběstačnosti. Téměř polovina z nich uvedla, že se jejich soběstačnost po nástupu do domova zlepšila zejména díky podpoře samostatnosti při běžných činnostech ze strany personálu, podpoře chůze v chodítku, a velkým přínosem je pro ně i skupinové a individuální cvičení. Velký zájem je o relaxační centrum, ale vzhledem k omezené personální i prostorové kapacitě relaxačního centra bylo nutné přistoupit k reorganizaci návštěv klientů tak, aby došlo k uspokojení všech zájemců v přiměřené míře, a tak se stalo, že některým klientům se snížila pravidelná návštěva centra ze tří na dvě v týdnu. V dotaznících byla nespokojenost s tímto opatřením velmi znatelná. Další uváděnou podporou soběstačnosti bylo začlenění do kolektivu vrstevnic, chůze po zahradě, zaměstnání v rukodělné dílně a v neposlední řadě podpora rodiny. Části klientů se i přes veškerou podporu podařilo posílit svoji soběstačnost jen částečně nebo se jim to nepodařilo vůbec. Nejčastěji uváděným důvodem byl zhoršený zdravotní stav a stáří.

Převážná část klientů se v domově cítí bezpečně a s dostatečně zajištěným soukromím. Několik klientů by pro posílení bezpečí – a zejména soukromí – přivítalo přestěhování na jednolůžkový pokoj. Přestěhováním na jednolůžkový pokoj by se jim ulevilo od soužití a neshod se spolubydlícími, se kterými si nerozumí, anebo zamezilo ztrátě soukromí či lidské důstojnosti při provádění osobní hygieny. Někteří klienti by přivítali, kdyby ostatní klienti respektovali jejich soukromí při vstupu do jejich pokojů tím, že budou klepat na dveře.

Téměř všichni klienti se cítí dostatečně informováni o všem, co potřebují vědět o poskytované službě. Několik klientů by přivítalo podrobnější informace

o podávaných lécích. Klienti také mají široké povědomí o možnosti stěžovat si, když jsou s něčím při poskytování služby nespokojeni.

❖ Oblast služeb poskytovaných v domově

Klienti jsou s poskytovanými službami v domově v zásadě spokojeni. Ze šetření vyplývá, že nejvíce spokojeni jsou s mírou a kvalitou úklidu. Klienti považují i ubytování za velmi uspokojivé, ovšem více jednolůžkových pokojů by přispělo k ještě vyšší spokojenosti klientů. Se službami prádelny již tak výhradní spokojenost mezi klienty nepanuje, a to z důvodu občasné ztráty či poškození prádla.

Nejvíce výhrad mají klienti ke stravování. Většina klientů uvádí, že jim vyhovuje velikost porcí, čas i místo podávání stravy, přesto jsou připomínky, které je třeba zmínit. Některým klientům se občas zdá jídlo nedostatečně teplé. Většina klientů nepřijímá skladbu jídelníčku pozitivně. Stravovací zvyklosti našich klientů neodpovídají současným trendům ve stravování, a proto je velmi těžké sestavit jídelníček, se kterým by většina klientů byla v zásadě spokojena. Klienti postrádají množství pečiva, na které byli dříve zvyklí. Neradi se vzdávají krupicové kaše ve prospěch jiných kaší, např. jáhlové. Ne vždy je pro ně čerstvá zelenina dobře stravitelná, případně není vhodně upravená, proto ji neukoušou. Některé výtky směřovaly také k nevhodné úpravě masa, které se také občas nedá pokousat. Asi nejvíce vadí klientům tvrdší rýže, proto ji nemají moc v oblibě. Ale je pár jedinců, kteří vítají změnu jídelníčku a považují stravu za kvalitnější.

S externími službami holiče, kadeřnice a pedikérky jsou klienti většinou také spokojeni. Zejména změnu pedikérky si chválí.

❖ Oblast mezilidských vztahů

Všichni klienti jsou s prostředím domova spokojeni a mnozí z nich i velmi spokojeni. Většina klientů má zájem navazovat přirozené mezilidské vztahy, a mnozí mají navázány vzájemné vztahy, které považují za přátelské. Malá část klientů kontakty s jinými vůbec nevyhledává. A pak je zde skupina klientů, která by o kontakt s jinými stála, ale má překážky, které jí v tom brání – mobilita, špatný sluch, horší psychické zdraví, nebo horší komunikační schopnosti.

Podporou pro navazování mezilidských vztahů mezi klienty má být také nabídka volnočasových a dalších aktivit. Klienti vyhodnotili nabídku aktivit v domově jako pestrou a dostatečnou. Někteří klienti jsou natolik aktivní, že občas musí volit, které činnosti dají přednost. Někoho potěší společenská

událost, jakou je hudební vystoupení či beseda, jiný dává přednost četbě knihy v soukromí pokoje, anebo nejraději tráví čas v tvořivé dílně.

Z uskutečněného dotazníkového šetření vyplývá, že převážná část klientů i přes veškeré výhrady je v domově spokojená natolik, že by domov doporučila i svým známým.

*Bc. Helena Plecháčková
sociální pracovnice*

Návštěva Zooparku ve Stěžerech



Jelikož se v poslední době u našich klientů ujaly půldenní výlety autobusem, zajistili jsme pro ně podzimní výlet za zvířátky do Stěžer nedaleko Hradce Králové, kde je již čtvrtým rokem v provozu minizoo.

Vše začalo nábořem účastníků výletu, kteří se nám chodili přihlašovat. Jelikož většina klientů potřebuje na delší vzdálenost používat invalidní vozík, musel být zajištěn i dostatek personálu. V úterý ráno 12. září bylo vše doladěno, rízky jako vždy nasmaženy a zabaleny s chlebem do svačिनových sáček a my jsme se mohli nalodit na palubu autobusu a vyrazit vstříc nic netušícím zvířátkům.

Ačkoli to den předem ještě moc nevypadalo, tak i počasí nám od samého rána přálo. Ne, že bychom pociťovali dozvuky léta, ale nemrzlo a nepršelo, a to bylo důležité.

Po příjezdu do Zooparku se nás ujala majitelka, která se o zvířata, společně se svým manželem a jedním pomocníkem, stará. Provedla nás celým parkem a u každého výběhu podala vyčerpávající komentář o živočichovi, který se v něm nachází. Z jejího výkladu bylo patrné, že má ke zvířatům vřelý vztah a že je opravdu zná a ví, o čem mluví. Prostředí působilo velmi upraveně a čistě. A co všechno jsme mohli vlastně vidět? Prohlídka začala u kotců s králíky různých barev, velikostí a tvarů, pokračovala přes výběhy pštrosů, velbloudů, lamy, klokana, koz, zeber, miniponíků. Došli jsme až k výběhu, kde zrudněle pobíhala puma, která raději spí, než aby se představovala návštěvníkům, ale abychom si ji mohli prohlédnout, tak ji, chudinku, probudili a vyhnali do výběhu. Ona by se ale už raději viděla zpět v pelíšku. Měli jsme možnost si také prohlédnout dikobraza v celé jeho kráse. Aby toho bylo dosaženo, paní průvodkyně ho trochu pošádila, aby se řádně načepýřil a rozvinul své ostny.

Další zastávky byly u 25leté želvy, papoušků ara a kakadu a terárií s různými vinoucími se potvory. Po celou dobu prohlídky nás provázelo mládě kozičky, která je ochočená a ví, že utíkat nemá cenu, protože jinde než v minizoo by se neměla lépe.



A jestlipak uhádnete, čím jsme ukončili naše putování za zvířátky? Samozřejmě posezením a zbaštěním jednoho zvířátka v podobě řízku, které nám v kuchyni hned po ránu na cestu výborně připravili. A že na čerstvém vzduchu

chutná opravdu dobře, jsme se všichni přesvědčili. A když jsme dojedli, dopili a odskočili si, tak jsme se vydali na cestu k autobusu, který na nás čekal. Cesta zpátky do Heřmanova Městce nás příjemně ukolébávala a než jsme se nadáli, byli jsme opět v domově.

A teď už se budeme zase těšit na jaro, abychom si něco tak příjemného mohli zopakovat.

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*

Čtení pro zdraví

Víte, že čtení knih není jen odpočinkovou volnočasovou aktivitou, ale může být i zdraví prospěšné?



Léčebné účinky četby zkoumá vědní obor nazývaný biblioterapie.

Jejím smyslem je pomocí četby uvolnit čtenářovo napětí a znovuobnovit jeho pozitivní vztah k životu. Taková četba Robinsona jistě naučí vážit si domova! Není nejvyšší čas přestat sledovat nekonečné depresivní seriály a začít raději číst? Víte třeba, že čtenáři jsou na rozdíl od chronických sledovačů televize, videí a hráčů her daleko empatictější a citlivější ke svému okolí? Zde je výběr několika hlavních výhod, které četba přináší.



Čtení zlepšuje paměť

Ano, je to tak. Pravidelní čtenáři knih mají až o polovinu vyšší kapacitu paměti než jejich vrstevníci, pasivní konzumenti pořadů v televizi. Při čtení totiž mozek pracuje víc a jinak, musí zapojit fantazii a představivost. Domýšlet konce a předvídat nevyřčené. Jak jinak uhodnout vraha ještě před koncem detektivky?

Dle studie provedené v anglickém Colchesteru je zdravotní stav osmdesátiletých čtenářů srovnatelný se sedmdesátiletými odpůrci psaného slova. Překvapivé je, že staří čtenáři jsou na tom lépe nejen mentálně, ale i fyzicky! Že by sezení u knihy bylo zdravější než sezení u televize? Měli bychom zadat

téma dalšího průzkumu! A navíc – některé studie naznačují, že vášniví čtenáři méně trpí Alzheimerovou chorobou.



Zmírňuje chronickou bolest

Opravdu. Tuto skutečnost potvrdí každý „majitel“ chronické bolesti, jakou může vyvolat třeba artritida. Kniha, do které se čtenář začte, pomůže zapomenout na vše z tohoto světa. V jiné realitě se alespoň na čas stává bolest neviditelnou, protože zde neexistuje. Nesmí se ale jednat o knihu nudnou, nezáživnou, nebo dokonce hloupou. Takové čtivo může naopak vyvolat záchvat zuřivosti a agrese. Běda tomu, kdo vstoupí nespokojenému čtenáři do rány!

I zde můžeme svá odvážná tvrzení doložit fakty. V hospici v německém Frankfurtu nad Mohanem chodili pacientům v terminálním stadiu rakoviny předčítat knihy dobrovolníci. Pokud knížka posluchače zaujala, dokázal na kýženou chvíli zapomenout na bolest a vychutnat si děj. Příjemné chvíle ve společnosti knihy způsobily pokles analgetik podávaných v tomto zařízení o celých 30 procent!



Zvyšuje slovní zásobu a IQ

Počet používaných slov se časem zmenšuje dle profese a charakteru společnosti, ve které se pohybujeme. Mluvíme totiž v zásadě o stále stejných či podobných věcech. Známe to všichni. Děti se vyptáváme, co se odehrálo ve škole, co měly k jídlu, co říkají kamarádi. Manžela na výši výplaty a přítelkyně na posledního milence. A tak stále dokola. Není divu, že na některá slova, názvy a pojmy téměř zapomeneme! To knihy nás nenechají zakrnět. Stačí prostřídat Sinuheta s Babičkou a opepřit je Macbethem. Za chvíli budeme mluvit nejen jako kniha, ale i naše obzory se rozšíří dál než na konec ulice.

Co na to starý dobrý výzkum? Vše již řečené potvrzuje. Počet mozkových buněk čtenářů neklesá tak tragicky rychle jako u nečtenářů. Pokles je zpomalen o dobrých 15 procent. Dobrá zpráva je, že tento pokles může zmírnit i luštění křížovek, sudoku nebo hraní šachů. Srovnání testů inteligence navíc potvrzuje, že například studenti, jimž pomáhá bohatá slovní zásoba získaná čtením, mívají zpravidla lepší výsledky (tedy vyšší IQ) než ti, kteří nečtou.



Nastartuje hubnutí

Pokud si říkáte, že tohle tvrzení je už opravdu silné kafe, nenechte se mýlit. Mozek totiž spotřebuje ke své činnosti značné množství energie, dle posledních lékařských výzkumů dokonce až jednu pětinu z energie nutné pro fungování celého lidského těla. Navíc tuto energii dokáže vyrobit pouze a jedině z glukózy. Proto je ve výživě cukr, ať jednoduchý, nebo složený, zcela nezbytný.

Bohužel špatná zpráva je, že přečtením tlustého svazku Jirásky nebo Dostojevského konzumaci kila čokoládového dortu neodčiníme. To by se to hubnulo, ach jo! Nicméně nějaké výčitky z povalování nad knížkou na úkor návštěvy fitnesscentra jsou zbytečné. Spotřeba energie je vědecky prokázaná, tak proč se mučit na pekelném rotopedu, když božský sexy Ferda zrovna nabízí práce všeho druhu!



Lepší než ukolébavka nebo antidepresiva

Ano, čtení totiž uklidňuje. Zbaví Vás stresu, uvolní. Pár řádků před spaním zklidní Vaši mysl a vyčistí Vám hlavu, na rozdíl od míhajících se obrazů provázených zářením v televizi nebo notebooku.

Nevěříte? V roce 2009 vědci potvrdili, že stačí pouhých šest (!) minut čtení denně, abyste se zklidnili a vyplavili stres z těla. Pokud se ponoříte do příběhu, tepová frekvence se vám stabilizuje a napětí ve svazech se uvolní. Zajímavé také je, že lidé trpící depresí nebo úzkostmi lépe reagují na četbu knih podporujících osobní rozvoj než na lékařské procedury a postupy.



Zažene nudu a stereotyp

Jediným smysluplným zabijákem nudy je dobrá knížka. Jen s ní můžete procestovat světadíly, jen díky ní může vypadat hrdina tak, jak právě vy chcete.

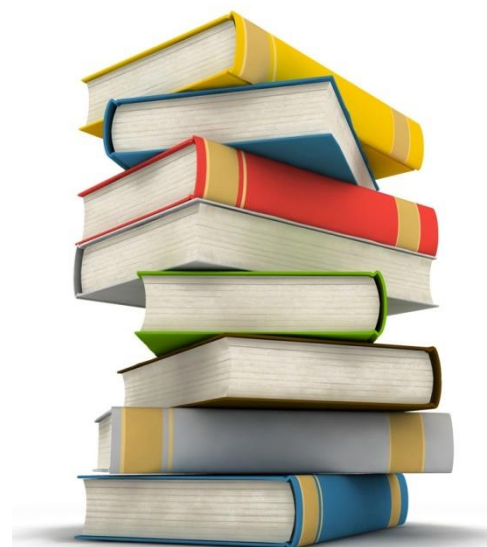
Kdo by radostně neřešil vraždy se slečnou Marplovou a kdo by neplakal s Villonem, králem básníků? Kdo by nechtěl nakouknout do ložnice Šeherezády nebo zjistit, kým byl Jack Rozparovač? Osedlat si Hatátitlu, vzlétnout (opatrně) s Ikarem k obloze, nakouknout Sinuhetovi přes rameno. Každý má pár tajných přání, která dokáže splnit jen oblíbená knížka.

Navíc – už od rána se budete těšit na svého hrdinu!

Knihy v našem domově

I v našem domově pro seniory máte možnost si **z naší knihovny vypůjčit** nějakou pěknou knihu, případně se domluvit s pracovnící relaxačního centra, Hanou Heřmanskou, aby Vám donesla knihy na pokoj, pokud si pro ně nemůžete sami dojít.

K seniorskému věku bohužel patří někdy potíže se zrakem. Pro ty z Vás, kteří jste byli dříve vášnivými čtenáři, máme v našem domově další možnosti, jak nepřijít o kontakt s knihami. Naše šikovná pracovníce Monika Ehrenbergerová chodí pravidelně, vždy od 10 hodin, **předčítat z knih** na jednotlivá oddělení našeho domova:



pondělí – oddělení L0, B

úterý – oddělení L2

středa – oddělení D3, D4, L1

Neváhejte a přidejte se k posluchačům!

Kdo by si rád poslechl knihu v klidu svého pokoje, může oslovit sociální pracovníci, Bc. Kateřinu Murinovou, která mu **zapůjčí knihy namluvené na CD** (tyto knihy si půjčujeme z Knihovny pro nevidomé a slabozraké v Praze).

Tak vzhůru za zábavou, poučením, radostí i smutkem. Knížky už čekají na svoje čtenáře!

*Čerpáno z www.novinky.cz,
doplněno sociální pracovnící
Mgr. Lenkou Kellerovou*



Víte, že ...

Víte, že 8. 8. je Den koček?

„Kotě je solidní, nervy vám uklidní...“ zpívá se ve známé písničce Suchého a Šlitra. A neplatí to jen o koťatech, ale o kočkách obecně. Jejich blahodárný vliv na zdraví člověka je nezpochybnitelný.



Léčivé vibrace

Kočí vibrace pomáhají léčit různé infekce a nepříjemné otoky. Jsou také prospěšné v léčbě poraněných svalů, šlach a vazů a dokážou hojit poraněné měkké tkáně.



Zdravé srdce

Majitelé koček mají o 40 % menší riziko vzniku srdečního infarktu než ostatní. Pokud člověk sdílí domácnost s kočkou, snižuje se riziko úmrtí na srdeční či mozkovou příhodu. Kočka pomáhá člověku uvolnit se od stresu a dokáže utišit úzkost. Díky tomu klesá krevní tlak a uvolňuje se srdeční činnost.



Na osamělost zapomeňte

Cítíte se osamělí? Už pouhá přítomnost kočky tyto pocity odbourává. A v domácnosti dokáže navodit klidnou atmosféru.



Odbourávají stres

Mazlení se s kočkou odbourává stres. Nervy Vám spolehlivě uklidní hlazení malé domácí šelmy, která přede. Navíc dotýkání se jemného kočího kožíšku

navozuje příjemné pocity, které vedou ke snižování hladiny hormonů, které jsou se stresem spojené.



Pro silné kosti

Kočí vrnění má frekvenci v rozmezí 25 – 150 Hz. Právě frekvence 25 a 50 Hz jsou nejlepší podporou pro zpevnění kostí. Druhou nejlepší frekvencí je i 100 Hz.



Zlepšuje dýchavičnost

Máte problémy se ztíženým dýcháním? Kočí předení mírní symptomy dýchavičnosti, a to nejen u lidí, ale i u koček.



Snižuje krevní tlak

Je dokázané, že pokud jste s kočkou v úzkém kontaktu a posloucháte její vrnění, snižuje se tím krevní tlak.



Staré veterinární pořekadlo:

„Když dáte do jedné místnosti kupu zlámaných kostí a kočku, kosti se scelí.“

Víte, že...

... předeek kočičích mazlíčků – kočka divoká – se nedávno po 60 letech vrátil zpět do Česka? Vypadá jako mourek, jen je mohutnější, má silnější huňatý ocas a odlišné pruhování.

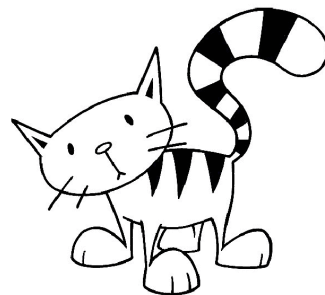
... první 2 roky života u kočky se rovnají 25 rokům u lidí?

2=25, poté jsou podle odborníků každé 3 měsíce kočičího života asi rokem života u člověka.

... kočky chované doma prospí až 97 % času? Ve zbylých 3 % byly podle výzkumu velmi aktivní – běhaly a hrály si se svými páníčky.

... v českých rodinách žije kolem 1,1 milionu koček? Malou šelmu najdeme v každé 5. domácnosti.

... výška kočky v kohoutku je cca 30 cm, váha je u kocoura 3,5 – 7 kg a kočky 2,5 – 4,5 kg, délka těla včetně ocasu je cca 80 cm?



10 zajímavostí o kočkách

1. Na rozdíl od psů vyluzují 100 různých zvuků.
- 2. Jejich mozek je biologicky podobnější lidskému, než je tomu u psa.**
3. Na kratší vzdálenost dokážou běžet rychlostí až 50 km/h.
- 4. Kočičí ucho ovládá 30 svalů, proto jím mohou otočit až o 180°.**
5. Kočka domácí je jediný druh kočky, který drží svůj ocásek ve vertikální poloze během chůze.
- 6. Čelisti koček se nepohybují do strany, proto nezvládnou žvýkat větší kusy potravy.**
7. Otisk nosu je u nich stejně originální, jako jsou u člověka otisky prstů.
- 8. První kočka ve vesmíru byla Félicette. Bylo to v roce 1963, v pořádku se vrátila zpět.**
9. Padající kočka se vždy obrací v tomto pořadí: otočí hlavu, přetočí a srovná zadní nohy. Posléze prohne a zaoblí záda, aby zmírnila dopad na zem.
- 10. Může vyskočit až do pětinasobné výšky, než měří v kohoutku.**



*Kolektiv pracovníků
z oddělení L1*

Skupinové cvičení v domově

Skupinové cvičení je určeno pro klienty, kteří si chtějí zlepšit a udržet svou fyzickou kondici, a tím i kvalitu života.

Cvičení je snadné, rehabilitační, orientované na protažení celého těla, udržení svalové síly i prevenci bolestí zad. Hlavním přínosem pro seniory je udržení a prodloužení mobility.

Přínosy cvičení:

- ✓ udržování a zlepšení osobní fyzické a psychické zdatnosti,
- ✓ rozvoj a posilování funkcí organismu, mobility,
- ✓ vhodné kompenzování oslabeného a zkráceného svalstva,
- ✓ zlepšení pohyblivosti a celkové funkčnosti kloubů,
- ✓ celková aktivace organismu, zlepšení koordinace a dynamiky,
- ✓ rozšíření možnosti sociálního kontaktu.

**Cvičení se koná každý všední den v kulturní místnosti domova od 9 hodin.
Cvičíme vsedě i ve stoje. Používáme i malé overbaly.**

Těšíme se na Vaši návštěvu.

*Za relaxační centrum
Hana Heřmanská*





Pečení trubiček



Dovolte mi prosím, abych se pokusila krátce popsat, jak probíhají v naší dílně aktivity.

Tentokrát **pečení trubiček**.

Sešlo se nás sedm „statečných“ a každý se snažil na výrobě trubiček podílet tak, jak dovoľovaly jeho zdravotní problémy. Někdo zvládl rozvalovat těsto nebo namotávat pruhy těsta na trubičky a další omazávat trubičky rozšlehaným vejcem před pečením. Sestřičky pekly, vytvářely pohodovou a radostnou atmosféru a byly nápomocné jenom tam, kde jsme opravdu na práci nestačily, aby nám ponechaly skvělý pocit, že jsme úkol zvládly. Výsledkem

byly trubičky a malé sněhové indiánky polité rozehřátou čokoládou. Tím jsme využily přebývající sních. Vše vypadalo docela dobře i výborně chutnalo. Přesvědčily jsme se ochutnáním i s výbornou kávou.

Mezi naše krásné zážitky patří i to, že jsme rozdávaly naše výrobky k ochutnání, a věřím, že fotodokumentace dokreslí celou akci. A já se těším na další práci.

*paní Helena Hlaváčková
klientka z oddělení L1*







Krůčky pro Eričku



Již několik let probíhá v našem domově **sběr víček**. Od srpna letošního roku předáváme kovové pivní zátky a plastová víčka, které poctivě nosíte, rodině malé Eričky Beranové. Erička je čtyřletá usměvavá holčička, kterou postihlo onemocnění zvané postvakcinační encefalopatie. Znamená to, že se Eričky vývoj zpomalil po očkování. Je velice důležité, aby pravidelně cvičila, a k tomu jí pomáhají pobyty v lázních. Do lázní ale potřebuje jezdit častěji než jednou za půl roku, což jí hradí stát. Sběrem víček jí tedy pomáháte absolvovat lázeňské pobyty, které jí tak prospívají.

**Přes letní období se Vám podařilo nasbírat 42 kg kovových zátek.
Děkujeme!**





Kdo je kdo v našem domově?

Vysoká usměvavá blondýnka, která se snaží dobře pečovat a plnit přání klientům na oddělení L0 a B. Zároveň Vás ochotně obslouží v naší kantýně. Přinášíme Vám rozhovor s **Janou Jandáčkovou** (53 let, žije v Heřmanově Městci).

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracujete?

„Pracuji v domově pro seniory od roku 1989. Asi 1,5 roku jsem pracovala jako pomocná síla v kuchyni, poté v kanceláři na výdej jídla. Následně jsem si udělala kurs na pečovatelku a šla jsem na oddělení L0, B1 – asi půl roku, kde byli klienti poměrně schopní a soběstační, organizovali si sami volný čas, potřebovali pomoc jen při koupání a podání jídla. Poté jsem přestoupila na oddělení L1, kde bylo více ležících klientů a více práce s péčí o klienty – práce zde mě více bavila. Později zpět na L0, kde postupně přibývalo také ležících klientů.“

„V domově zároveň prodávám v místní kantýně – jsem vyučená prodavačka, asi v roce 1998 jsem začala prodávat v kantýně, protože předchozím prodejcům se to již nehodilo. Mám to jako takového koníčka, při kterém si zbystruji počty.“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Pocházím z malé vesničky Dubí u Humpolce, kde jsem bydlela s rodiči. Vyučila jsem se prodavačkou a prodávala jsem v Jednotě v Humpolci asi tři roky, do mateřské dovolené. V roce 1988 můj manžel na základě inzerátu volného místa kuchaře využil nabídky zdejšího domova a přestěhovali jsme se do Heřmanova Městce. Do domova nás přijímala tehdy paní Rousková (pozn. red.: současná klientka domova). Byla jsem ještě asi půl roku na mateřské dovolené a pak jsem nastoupila do domova. Vždycky jsem si přála být buď prodavačkou, nebo zdravotní sestřičkou. Náplň práce pracovnice v sociálních službách je v něčem trochu podobná, takže se mi vlastně splnil můj sen. Jelikož jsem měla rodiče starší, jsem nejmladší ze tří dětí, mám ke starší generaci takový bližší vztah. V Heřmanově Městci se mi líbí, zvykla jsem si zde, líbí se mi místní okolí.“

Co Vás baví na práci v DPS?

„Pomáhat lidem, aby se tady cítili dobře, aby se necítili sami. Povídat si s nimi, pokud mají zájem a pokud třeba za nimi někdo tak často nechodí – někdy se rozpovídají, jak prožili mládí, baví mě poslouchat jejich životní příběhy. Tato práce mě naplňuje, starat se a pečovat o druhé dává smysl mému životu. Nejen mě, je nás zde více, a to je moc dobře. V naší práci je důležité někoho nejen pohladit rukou, ale i slovem.“

„Jsem také ráda, když vidím, že naše práce pomáhá někomu ve zlepšování jeho stavu – když třeba někdo přijde ležící z nemocnice, nemůže se třeba ani sám najíst – že díky naší podpoře se jeho stav postupně zlepší, že třeba začne sám jíst nebo udělá první krůčky v chůzi. Zároveň, že klientům můžeme plnit některá přání – třeba se jít projít ven do zahrady, do přírody či do města si nakoupit – těm, kteří se tam sami dostat nemohou a třeba za nimi tak často nikdo nechodí.“

„Mám hezký pocit z toho, když nám klienti řeknou, že nás rádi vidí.“

Je něco, z čeho máte radost, co se Vám za dobu Vašeho působení podařilo?

„Jsem ráda, že provozováním kantýny, kde prodávám, přispívám k tomu, že klienti si mohou sami dojít nakoupit v rámci domova. Když nezvládnou už dojít do města, můžou si sami vybrat, co chtějí, a zaplatit si sami penězi, což by jinak třeba už příležitost neměli. Těší mě, že si klienti nejdou jen nakoupit, ale setkají se z jiných oddělení, posedí, popovídají si, někdy se i pohádají, když se předbíhají. Snažím se vyhovět jejich přání, pokud je to možné. Ráda jezdím a nakupuji, aby měli zboží nové a ne moc drahé, protože těch korunek moc není. Jsem ráda, že se moc nezlobí, že když mám dovolenou, tak mám zavřeno, vždyť jídla a pití je tu dostatek. Prodávání je jeden z mých koníčků.“

„Velkou výzvou pro mě bylo v letošním roce zvládnout zavedení provozu elektronické pokladny EET – bála jsem se toho, ale nakonec jsem to zvládla a jsem ráda, že mohu pokračovat v prodávání. Dokonce mi to trochu zjednodušilo účetnictví.“

Když srovnáte DPS v době Vašeho nástupu a nyní – jaké největší rozdíly pozorujete?

„Určitě usnadnění naší práce díky lepšímu technickému vybavení a pomůckám – polohovací vany, sprchovací kouty, zvedáky, polohovací postele, novější toaletní židle, více vozíků, inkontinentní pomůcky – to vše nám usnadňuje práci a zlepšuje i komfort pro klienty. Dříve nebyla signalizační zařízení na personál, výběry jídel, byly vícelůžkové pokoje atd.“

„Nemusíme klienty budit tak brzo jako před mnoha lety, když jsem nastupovala – někteří se museli budit brzy ráno – bylo málo zaměstnanců, tak aby se všechny činnosti u všech klientů stihly. Práce byla mnohem fyzicky náročnější a bylo nás na ni méně, bylo méně času si s lidmi třeba popovídat.“

„Velká změna v přístupu ke klientům, standardy služeb vnesly více respektu k lidem, k jejich soukromí a individualitě, k jejich přání, i když samozřejmě někdy se něco musí přizpůsobit, aby se dalo všechno zvládnout.“

„Je zde mnohem více kulturních a volnočasových aktivit.“

Je něco, co Vám v práci nevyhovuje, co byste chtěla, aby bylo jinak?

„Vím, že je to potřeba, ale hodně nás časově zatěžuje zadávání úkonů prostřednictvím čteček, papírování, ale to se ulehčit nedá.“

„Bylo by fajn, kdyby bylo více dobrovolníků, aby mohli chodit třeba s klienty na procházky, aby se klienti více dostali ven, nebo aby si s nimi povídali na pokojích.“

„Bylo by hezké, kdyby na oddělení L0 byla nějaká kulturní místnost, kde by si mohli klienti posedět, sdružovat se, mohli společně sledovat TV, povídat si, mohly se tam odehrávat nějaké aktivity (předčítání, společenské hry).“

Co vás baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíte baterky?

„Když byli moji kluci mladší, jezdili jsme s nimi na všechna jejich fotbalová utkání. Ted' už jsou z hnízda pryč, tak můj koníček je pejsek Ricky, malý černobílý špic. Ten mě dobíjí už jenom tím, když zavrtí ocáskem a když se s ním můžu pomazlit. Rádi chodíme třeba i na čtyřhodinové procházky do lesa, ale nejvíce do parku Bažantnice nebo do Paláce. Při venčení na procházkách s pejskem jsem si našla spoustu přátel mezi ostatními pejskaři.“

„V létě mě baví chodit na houby a nejvíce mi dobíjí baterky sluníčko – ráda ho vyhledávám a sluním se. Dříve jsem ráda jezdila k moři.“

„Doma si ráda přečtu dobrou knihu, z románek jsem přešla na krimi nebo skutečné příběhy. Ráda sleduji naše české filmy i krimi v TV. Občas zajdu do kina. Ráda luštím křížovky a sudoku, abych si potrénovala paměť.“

„Jelikož mám rodinu za Havlíčkovým Brodem, tak se tam ráda jedu na pár dní podívat.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Bylo by hezké, kdyby se tady cítili dobře a spokojeně a měli tady aspoň trochu pocit domova, i když si sem mohou vzít jenom pár věcí z domu. Nebáli se požádat a říct si, když si něco přejí. Aby byli s námi někdy trpěliví a nezlobili se, když není něco hned. Snažili se být dlouho samostatní, vždyť z toho musí mít

velkou radost; když to sami dokážou, máme z toho radost i my. A aby to nebrali tak, že jim nechceme pomoci, když se snažíme je podporovat v jejich soběstačnosti. Hlavně, ať jim slouží zdravotní, aby si užili kulturní akce, výlety a popovídání s jinými klienty, vždyť tu potkají spoustu známých i ze školy. Ti, co mají rádi zvířata, ať si užívají pomazlení s pejsky na canisterapii (pozn. red.: návštěvy odborně vycvičených pejsků) a s naším kocourkem Honzou. Bylo by hezké, kdyby si sem lidé mohli vzít s sebou svého domácího zvířecího mazlíčka, protože je pro ně smutné ho doma nechat, když sem musí nastoupit. I když z hlediska provozního to samozřejmě nejde splnit.“

Co byste přál (vzkázal) našim zaměstnancům?

„Přála bych si, abychom si stále vytvářeli dobrý kolektiv, pak se jde do práce s radostí. V práci, abychom byli na sebe opatrní, protože zdraví máme jen jedno a nikdo nám ho nevrátí. Abychom se nezatěžovali hloupostmi či maličkostmi, které někdy zbytečně řešíme. Občas se něco nepovede, něco se stane, nikdo nejsme dokonalý, ale tolerance je důležitá i v pracovních vztazích.“

Máte nějaké přání?

„Přeji si hlavně zdraví, i pro mou rodinu. Abych mohla pracovat, co nejdéle, důchod nám stále oddalují. Chtěla bych také mít více času na odpočinek, který je po této náročné práci třeba.“

„Chtěla bych se někdy dočkat vnoučátek a přála bych si mít svůj vlastní domeček se zahrádkou.“

Děkujeme za rozhovor.

Dá se říci, že to je jistě jedna z největších milovnic zvířat v našem domově. Paní **Edeltrauda Baránková** (78 let, v našem domově žije osm měsíců) má i přes řadu zdravotních problémů smysl pro humor a každý den se snaží cvičit.



Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se ve Štěpánkovicích na Opavsku, kde jsem žila s maminkou a tatínkem; měla jsem dalších pět sourozenců. Tatínek přišel z války nemocný, maminka byla ve službě, chodila pomáhat do hospodářství, doma jsme měli také malé hospodářství, moc peněz nebylo. Již od mala jsem musela pomáhat v hospodářství a na poli.“

„V roce 1986 jsem se odstěhovala do Ludgerovic u Ostravy za přítelem. Od roku 1995 jsem žila spolu s přítelem v Čepí.“

Kde jste pracovala?

„Do 18 let jsem pracovala u zedníků. Poté jsem lisovala bakelitové telefonní přístroje na lisu v Chuchelně. Po mateřské dovolené jsem pracovala v Moravskoslezské armaturce, vozila jsem špony od strojů na slisování na vagony.“

Co jste ráda dělala ve volném čase – dříve a teď?

„Dříve toho volného času moc nebylo. Pomáhala jsem v hospodářství manželových rodičů, s manželem jsme stavěli dům. Pořád byla nějaká práce.“

„Maminka nás učila ručním pracím, abychom si mohly samy něco vytvořit – pletení, háčkování. V jednom období jsem napletla i sedmdesát párů ponožek. Ted' už mi toho ruce a ramena moc nedovolí.“

„Ve volném čase se ted' ráda starám o zvířátka – chodím krmit kočky, pravidelně obházím všechna zvířátka v domově – králíky, rybičky, papoušky, pomazlím se s pejsky, kteří sem chodí na canisterapii. V zahradě domova jsem se sprátelila i s veverkou, pokoukáváme po sobě. Se zvířátky se moc ráda vidím a jsou mojí hlavní radostí v životě. Od malička jsem vyrůstala mezi zvířaty (v hospodářství jsme mívali krávy, prasata, kozy, husy, králíky a další). V Čepí jsem měla kocoura Šnupyho, který vždy skočil na stůl a čekal, co mu naservíruji. Scházelo se tam vždy více kočiček, říkali mi „kočičí máma“. K srdci mi přirostlo také morče, které jsem „zdedila“ po vnukovi. Chodila jsem pozorovat koně jednoho souseda, to jsou také krásná zvířata. S přítelem jsme chodili chytat ryby – ulovila jsem kapra, ale pustila jsem ho zpět. Žádnému zvířeti bych nikdy neublížila. Naopak je zachraňuji – třeba i pavouky nebo mouchy. Při programu 'Mobilní zvěřinec' jsem měla v ruce hada, a kdybych neměla zdravotní omezení v oblasti krku, moc ráda bych si ho dala kolem krku jako ostatní klienti.“

„Luštím osmisměrky a chodím na procházky do zahrady. V TV sleduji kriminální a jiné seriály (např. Ohnivé kuře), Prostřeno. Když je tady nějaká kulturní akce, jdu se podívat.“

Na co jste ve svém životě pyšná?

„Že jsme s manželem dostavěli dům, aby měla dcera kde bydlet.“

„Jsem ráda, že jsem zatím dost soběstačná a nepotřebuji tolik pomoci od druhých – snažím se pravidelně cvičit různá cvičení, abych se udržovala, např. cvičím s rukama, chodím na procházky, ale provádím také oční cviky.“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Nevdávala bych se.“

„Neměla jsem to v životě chvílemi jednoduché – od mládí jsem tvrdě pracovala. V roce 1982 jsem prodělala vážnou operaci plic. V roce 2007 závažnou operaci v oblasti krku kvůli nádoru na hlasivkách, v důsledku které mám na krku tzv. „slavíka“. Musela jsem se naučit čistit a dělat údržbu tohoto zařízení.

„Slavík“ mi ztěžuje dorozumění s lidmi, nemohu mluvit nahlas, lidé musí odezírat, co říkám, z mých úst nebo jim to píšu na papír.“

„I když to bylo někdy těžké, vždy jsem se snažila s problémy vypořádat a zvládnout je, nic jiného mi nezbývalo. Tuhle vlastnost mám asi po mamince, která byla pracovitá a průbojná. Taky se řídím mottem, že práce se nemá odkládat, ale udělat hned.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory?

„Jsem zde velmi spokojená – s jídlem, se sestřičkami, prostě se vším, jsem moc ráda, že jsem sem mohla nastoupit. Co potřebuji, tak mi personál zařídí nebo nakoupí, snažím se být jinak soběstačná.“

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„Nic mě nenapadá.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Aby byli zdraví, aby se radovali ze života, dokud jim slouží zdraví. A ať se snaží cvičit a udržovat se v kondici!“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Podobně jako klientům – hodně zdraví, radost ze života, aby se jim dobře dařilo – v rodině i v práci.“

Máte nějaké přání?

„Přála bych si v budoucnu bydlet na jednolůžkovém pokoji na oddělení D3.“

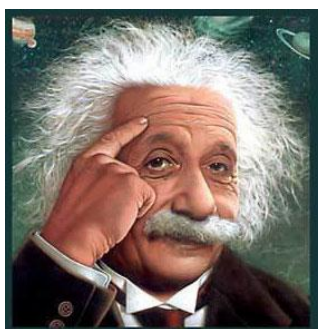
Jaký máte recept na vitalitu?

„Radost do života mi přinášejí zvířátka a kontakt s nimi.“

„Snažím si trénovat mozek například luštěním osmisměrek.“

„Udržuji si fyzickou kondici každodenním cvičením a procházkami.“

Děkujeme za rozhovor.



Koutek trénování paměti

Děkujeme za donesené odpovědi z minulého čísla, i když losování výherců jsme kvůli malé účasti již zrušili. Je vidět, že někteří z Vás se stále snaží udržovat svou duševní svěžest luštěním křížovek, řešením hříček a úkolů. A právě pro ty budeme opět na podzim pořádat v našem domově cyklus trénování paměti, což zní velmi odborně, ale ve skutečnosti je to setkávání jednou týdně na hodinu, kde luštíme různé úkoly, řešíme doplňovačky, seznamujeme se s různými paměťovými technikami a možnostmi, jak si různé věci lépe pamatovat. **Ti z Vás, kteří máte zájem se zúčastnit, přijďte se nám nahlásit do 6. října. Setkávání zahájíme v týdnu od 9. října.**

A abyste si měli nad čím lámat hlavy do zahájení cyklu trénování paměti, zamyslete se, jaké znáte lidové pranostiky, které se vážou k měsíci září nebo období podzimu. Vaším úkolem je vzpomenout si alespoň na tři takové pranostiky. Ale věřím, že si vzpomenete i na další a obohatíte mě o ně na našem prvním setkání trénování paměti.

S přáním, aby nám svatováclavské časy přinesly alespoň trochu nádechu babího léta, se s Vámi loučí

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*

Přehled akcí konaných v našem domově ve 3. čtvrtletí roku 2017

Červenec

12. 7. 2017	cestovatelské odpoledne – Broumovsko
13. 7. 2017	canisterapie
17. 7. 2017	divadlo Slunečnice – „Muzikoterapie, aneb léčba hudbou“
22. 7. 2017	muzikoterapie

Srpen

10. 8. 2017	paní Němcová – Mobilní zvěřinec
21. 8. 2017	muzikoterapie
22. 8. 2017	hudební vystoupení pana Kubce

Září

7. 9. 2017	hudební vystoupení pana Pečenky „Hej, páni konšelé“
12. 9. 2017	výlet Stěžery – zvířecí farma
13. 9. 2017	canisterapie
14. 9. 2017	kavárna
18. 9. 2017	muzikoterapie
21. 9. 2017	pan Remsa – Psí umění
27. 9. 2017	canisterapie
29. 9. 2017	Divadlo kouzel Waldini

**O barevně zvýrazněných akcích se můžete dočíst více
na stránkách tohoto čísla časopisu.**

SUDOKU

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

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

Převzato z internetové stránky <http://www.krizovkarsky-raj.cz/>

Správné řešení naleznete na straně 36.

Správné řešení SUDOKU ze strany 35:



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

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

Svoje narozeniny budou slavit

p. Vodehnal Miroslav	1. 10. 1927
pí Fafková Miroslava	1. 10. 1928
pí Janečková Hedvika	3. 10. 1926
pí Hošková Eva	7. 10. 1932
pí Hovorková Vlasta	9. 10. 1927
p. Valenta František	9. 10. 1940
pí Marková Verona	13. 10. 1932
p. Svoboda Josef	14. 10. 1934
pí Hlaváčková Helena	16. 10. 1932
pí Horáková Stanislava	21. 10. 1947
p. Křištof Ján	23. 10. 1944
p. Málek František	24. 10. 1926
pí Pospíšilová Sabina	27. 10. 1922
pí Štrosová Marie	2. 11. 1948
pí Kalvodová Alžběta	4. 11. 1925
pí Radostová Helena	5. 11. 1921
p. Chudomel Ladislav	6. 11. 1928
pí Marini Vlasta	8. 11. 1934
pí Bláhová Marta	12. 11. 1949
pí Hlaváčková Vlasta	14. 11. 1931
pí Stoklasová Olga	16. 11. 1930
pí Horáková Emílie	16. 11. 1937
pí Korbelová Vlasta	23. 11. 1927
pí Chlumská Marie	24. 11. 1948
pí Spálenská Jaroslava	25. 11. 1933
pí Sýkorová Marie	28. 11. 1925

pí Švecová Marie	2. 12. 1920
pí Vyhnálková Marie	3. 12. 1956
pí Hübnerová Miloslava	6. 12. 1953
pí Novotná Anna	9. 12. 1933
pí Šindelářová Jiřina	10. 12. 1934
pí Dubcová Věra	11. 12. 1936
pí Kohoutová Marie	12. 12. 1937
p. Novák František	18. 12. 1947
pí Vilímovská Marie	20. 12. 1933
pí Marvanová Alenka	27. 12. 1929
pí Novotná Marie	27. 12. 1932
pí Rambousková Miloslava	29. 12. 1931
pí Knapová Zdeňka	30. 12. 1932
pí Dospělová Irena	30. 12. 1944
pí Slavíková Eva	30. 12. 1953

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

pí Hlaváčková Helena	28. 6. 2017
pí Dospělová Irena	3. 7. 2017
pí Špačková Zdeňka	3. 7. 2017
pí Konečná Marie	9. 8. 2017
pí Tomínová Emílie	16. 8. 2017
pí Semrádová Hana	31. 8. 2017

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Doležalová Pavlína	3. 8. 2017
pí Špačková Zdeňka	10. 8. 2017
pí Ulrychová Marie	21. 8. 2017

Čest jejich památce!





Náš domov

3/2017

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

*Domov pro seniory Heřmanův Městec
U Bažantnice 63
538 03 Heřmanův Městec*

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

*socialni.ddhm@seznam.cz
holubovapet@seznam.cz*

Redakční rada:

*Ing. Petr Mazura
Alena Vítvarová
Jaroslava Rousková
Mgr. Petra Holubová*

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová

Fotografie na titulní straně: *Pavel Hubáč*