

Sociální
služby
Lanškroun

Pro klienty Domova ZDARMA

Pro ostatní 10,- Kč

Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun

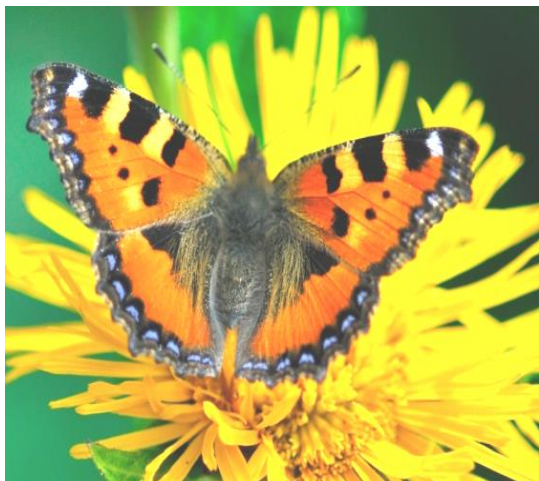
DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN



JARO 2015

ÚVODNÍČEK



Ptám se, ptám se, pampeliško

Už si vrabci koupou břicho, už se káča točí,
kde jsi byla, pampeliško, od čeho máš oči?

Od slunce, od zlata! Jak jsem se tam zahleděla,
hned jsem byla zlatá celá jako housata.

Pampelišky, povězte mi, podruhé se ptám:
Čím otvírá slunko zemi, kudy pouští jaro k nám?

Žežulky si povídají, že jsou vrátka v jednom háji,
ke vrátkům je zlatý klíč, petr-petr-petrklíč.

Je tu jaro a tak jsme si pro Vás připravili nové číslo Důchodníčku, který Vám doufáme, přinese mnoho zajímavých informací a pohladí Vás po duši stejně tak jako krásné jarní dny plné slunce, na které se určitě všichni moc těšíme.

AKTUALITY

NOVÉ TVÁŘE V DOMOVĚ:

Za poslední tři měsíce se k nám do Domova přistěhovala: paní Ďurišová Katarína, pan Grof Stanislav, paní Pařízková Maria, paní Pacholíková Blažena a paní Sedláková Miroslava.

ROZLOUČILI JSME SE S:

paní Skalickou Marií dne 9. 12. 2014,
paní Duškovou Hedvikou 11. 12. 2014,
paní Valčákovou Annou 28. 12. 2014,
paní Kábelovou Josefínou 21. 1. 2015,
paní Ježkovou Jiřinou 19. 2. 2015.

Nechť odpočívají v pokoji.

PŘIPRAVUJEME

V dubnu nás čeká velikonoční výstava a jako každý rok ve středu 29. 4. si s hudbou a občerstvením postavíme májku a upálíme čarodějnicí.

V pátek 29. května s radostí májku pokácíme, dále máme ke Dni matek pozvaného speciálního hosta do naší kavárničky, která bude 11. 5. 2015.

V červnu máme připravené Hašlerovy písničky, Čermenské slavnosti a sladký výlet do cukrárny.

O všech akcích budete předem podrobně informováni na našich nástěnkách, na Vašich jídelníčkách, dotykových tabulích a v ranních hlášeníh.



Výplata zůstatku z důchodu proběhne ve středu 15. dubna, v pátek 15. května a v pondělí 15. června v pokladně Domova pro seniory od 12:30 do 13:00 hodin. Klientům, kteří si ze zdravotních důvodů nemohou přijít, donese zůstatek z důchodu paní pokladní do jejich pokoje.

JARNÍ OSLAVENCI

Duben	Květen	Červen
Smetana Zdeněk	Vymazalová Věra	Králíková Olga
Benedíková Marie	Pöselová Zdeňka	Krsková Marie
Cvejnová Zdeňka	Rochlová Miloslava	Hyklová Marie
Hrabalová Danuše	Bergmann František	Hejlová Marie
Bernášková Margita	Krejčová Antonie	Šilarová Miluše
Hájková Marta	Jindrová Libuše	Horáková Božena
Marešová Jarmila	Flugrová Jiřina	Hromek Jaroslav
	Bílá Libuše	Žampachová Růžena
	Lopeň Lubomír	Poludová Ludmila

Všem přejeme všechno nejlepší, hodně zdraví, štěstí a životního optimismu!



OHLÉDNUTÍ

NÁMĚTOVÉ CVIČENÍ POŽÁRNÍCH SBORŮ V DOMOVĚ

Ve středu 17. prosince 2014 se v Domově pro seniory rozezvučely požární sirény, spustil se schodišťový ventilační systém a za několik minut se již v budově pohybovali požárníci v dýchacích přístrojích ze čtyř nejbližších požárních jednotek. Úkol zněl jasně – nalézt 10 ohrožených nechodících osob, co nejrychleji je evakuovat z ohroženého prostoru a uhasit fiktivní požár v jednom z pokojů.



Klienti i figuranti byli postupně evakuováni

na invalidních vozičkách, postelích i evakuačních plachtách. Aby si mohlo evakuaci odzkoušet co největší počet požárníků, byl celý zásah ještě jednou znovu opakován.



Po provedených evakuacích byl ještě podrobně vysvětlen postup manipulace s evakuačními plachtami, které umožňují klienta evakuovat obemknutím v jeho matraci i s peřinou a svěst po schodištích. Po skončení cvičení byl v diskuzi se zasahujícími požárníky upřesněn nejpraktičtější postup evakuace a způsob značení již evakuovaných pokojů.

Děkujeme tímto profesionální jednotce z Lanškrouna a

dobrovolným hasičům z Lanškrouna, Žichlínka i Dolní Čermné, že se nácviku účastnili a předvedli, že i rychlá evakuace je proveditelná bez možných zranění klientů.

VÁNOCE V DOMOVĚ

Ani letos jsme na vánoce v našem Domově nezapomněli. Vánoční výzdoba, vánoční vystoupení i aktivity...

A samozřejmě štědrovečerní večeře. Letos jsme si ji udělali na chodbě na žlutém patře. Prostřená tabule, která ladila do zlatova, výborné a voňavé cukroví, svícny z jablek z dílny naší paní šéfkuchařky, vánoční přáníčka... Všichni jsme se slavnostně oblékli a 18. 12. 2014 jsme se sešli u stolu. Pan ředitel měl pěkný projev, letos se

k němu přidala i jedna naše klientka. Poté následoval přípitek, zpívání koled za doprovodu kytary a trumpety.



SILVESTROVSKÉ POSEZENÍ

Dne 30. 12. 2014 se uskutečnilo na jídelně již tradiční Silvestrovské posezení s klienty Domova. K poslechu nám zahrál na harmoniku pan Popelář, se kterým jsme si velmi rádi zazpívali známé lidové písničky.



Paní kuchařky pro naše klienty nachystaly krásně naaranžované ovocné mísy společně s

vánočním punčem. S rokem 2014 jsme se rozloučili příjemně stráveným dopolednem, na které budeme rádi vzpomínat.

PŘÍPRAVA ZABÍJAČKOVÝCH POKRMŮ S RADOVANEM FILIPEM

V úterý 10. února 2015 se v dopoledních hodinách uskutečnila kulturní akce "Příprava zabijačkových pochoutek". Pozvání na tuto akci přijal pan Radovan Filip, který má zkušenosti s přípravou těchto pochoutek a tudíž jsme byli velmi rádi, že jsme společně s klienty mohli strávit a s některými i zavzpomínat, jak se takové pochutiny připravují, a co je vše potřebné na výrobu tlačenky.



MASOPUSTNÍ VESELÍ V DOMOVĚ

Ve čtvrtek 12. února 2015 proběhla v Domově již tradiční akce "Masopustního veselí", kde jsme společně s klienty všichni velmi rádi, za doprovodu dechové hudby, ochutnali tlačenky a škvarky. Prožili jsme nádherné odpoledne s výborným občerstvením a již nyní se těšíme na další kulturní akci, která nás vždy velmi potěší.



DEN KRÁSY

V rámci Mezinárodního dne žen jsme dne 9. března 2015 uskutečnili Den krásy. Pondělní dopoledne bylo příjemnější našim klientkám

formou klidné odpočinkové hudby, svíček a atmosféry plné relaxace. K tomuto Dni krásy zejména přispěly paní Marie Pulkrábková a Pavla Minářová, které prováděly masáže vonnými olejčky a studentky Středního odborného učiliště v Lanškrouně – obor

kadeřnice, které prováděly různé stříhy a česání obyvatelkám našeho Domova. Doprovodnou atmosférou bylo promítání podmořského světa na plátno přímo v prostorách, kde probíhala relaxace. Pro každého byl Den krásy příjemně

stráveným dopolednem a pohlazením na duši. Všem patří velké díky.



SLOVA Z NAŠICH ŘAD

Slovo ze sociálního úseku: ÚDAJE PRO NAŠÍ VÝROČNÍ ZPRÁVU

Věková struktura klientů Domova k 31.12.2014:

ve věku do 65 let:	1 klient,
od 66 do 75 let:	11 klientů,
od 76 do 85 let:	34 klientů,
od 86 do 95 let:	41 klientů,
nad 96 let:	3 klienti

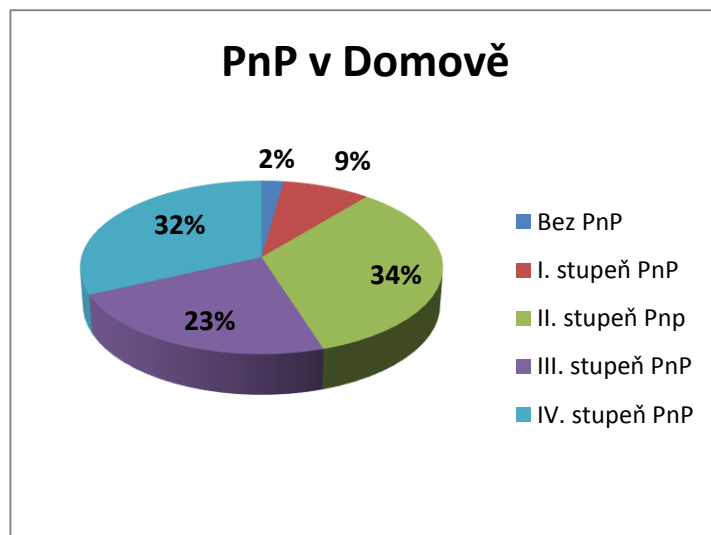
Průměrný věk klientů Domova za rok 2014 byl 84,6 let a nejstarší klientce bylo 102 let.

V roce 2014 opustilo Domov celkem 19 klientů a zároveň nastoupilo 18 nových klientů a jedno místo bylo obsazeno v lednu 2015. Nejvíce nově přijatých klientů bylo přijato z LDN Žamberk, LDN Červená Voda a ze svých domovů, protože rodina již nebyla schopna zajistit komplexní a náročnou péči v domácích podmínkách. K 31.12.2014 jsme měli v Domově 11 mužů a 80 žen.

Na odlehčovací služby bylo za loňský rok přijato celkem 27 klientů a 28 klientů bylo k 31.12.2014 propuštěno.

Příspěvek na péči (dále jen PnP) u klientů v Domově k 31.12.2014

Počet klientů bez PnP: 2
Počet klientů s PnP I. stupně: 8
Počet klientů s PnP II. stupně: 31
Počet klientů s PnP III. stupně: 21
Počet klientů s PnP IV. stupně: 29



Následující tabulka přehledně ukazuje, jakým směrem se vyvíjel počet klientů Domova s ohledem na výši PnP na konci roku 2007, kdy jsme měli 85 lůžek a od roku 2011 dále, kdy je registrováno 91 lůžek. Výše PnP je jedním z ukazatelů míry soběstačnosti našich klientů. Je ovšem nutné podotknout, že to není ukazatel 100% objektivní.

Stupeň PnP	Počet klientů k 31.12. 2007	Počet klientů k 31.12. 2011	Počet klientů k 31.12. 2012	Počet klientů k 31.12. 2013	Počet klientů k 31.12. 2014
Bez PnP	20	6	6	2	2
I. stupeň PnP	27	16	13	11	8
II. stupeň PnP	18	35	33	28	31
III. stupeň PnP	10	21	26	27	21
VI. stupeň PnP	9	13	13	23	28

Žadatelé

K 31. 12. 2014 vedeme v evidenci 81 žadatelů o nástup do Domova pro seniory a z toho asi 30 žadatelů by rádo nastoupilo ihned.

Naší prioritou samozřejmě je, aby do Domova nastupovali klienti, kteří jsou opravdu závislí na pomoci druhé osoby a kterým již rodina či terénní služby nejsou schopny zajistit odpovídající péči.

Pobyt klientů mimo Domov

V průběhu roku 2014 bylo celkem 45 klientů Domova hospitalizováno z různých důvodů v různých zdravotnických zařízeních, a to v celkové délce 543 dny. U některých

klientů se samozřejmě jednalo o hospitalizace opakované. V průběhu roku 2014 bylo celkem 29 klientů Domova na částečné či celodenní dovolence a to v celkové délce 138 dny.

Nedoplatky úhrad, spoluúčast rodinných příslušníků

V měsících, které měli 31 dní, bylo 64 klientů, kterým nepostačovaly jejich vlastní příjmy na úhradu za ubytování a stravu a to v celkové částce 77528,- Kč za měsíc. V měsících, které měli 30 dní, bylo 56 klientů, kterým nepostačovaly jejich příjmy na úhradu za ubytování a stravu a to v celkové částce 57252,- Kč za měsíc. Těmto klientům je v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, stanovena snížená úhrada.

Samozřejmě je naší snahou zapojit v případě nedoplatků do financování služby také rodinné příslušníky, se kterými je sepsaná „Dohoda o spoluúčasti na úhradě nákladů“. K 31.12.2014 byly aktivní 4 tyto Dohody o spoluúčasti.

Obložnost lůžek

V roce 2014 jsme dosáhli průměrné obložnosti lůžek v Domově 99,49 %, na Odlehčovací službě 87,99 % a **celkem 99,01 %**.

Volnočasové aktivity

Nedílnou součástí práce je naplnění volného času našich klientů. Naší snahou je nabídnout takové volnočasové aktivity, aby si z nich mohl vybrat každý, kdo bude mít zájem, chuť a náladu. Hlavním úkolem je zajistit klientům smysluplné trávení jejich volného času. Odpovědní pracovníci plánují větší společenské akce, např. hudební programy, různá vystoupení, plesy, soutěžní odpoledne, kavárničky s hosty, dny krásy apod.

O trávení volného času si každý klient rozhoduje sám. Společné aktivity jsou pravidelně připomínány na jídelničkách, na nástěnkách, na dotykových tabulích a jsou vyhlášovány rozhlasem. Na aktivity, které jsou specificky zaměřené, jsou klienti zváni osobně, podle toho, zda tuto aktivitu klient chce a potřebuje rozvíjet. Jedná se především o aktivity jako je nácvik běžných denních činností, tvořivá dílna, aktivizace paměti apod. Je samozřejmostí, že klientům s porušenou hybností je při účasti na aktivitách nápomocen personál.

Pravidelné aktivity v Domově

Skupinové cvičení na patrech se koná 3x týdně, dále 2x měsíčně se koná trénink paměti, každý pátek se pouští Nestárnoucí melodie a každou sobotu je Biograf seniorů. Dále, převážně každé pondělí, je výtvarná dílna, v úterý je nácvik běžných denních

činností, ve středu je aktivizace paměti, čtvrtky se střídají hudební odpoledne, vařeníčko pečeničko a společenské a sportovní hry.

Jednou za 14 dní je v Domově evangelická a pravoslavná mše a minimálně 1x měsíčně je katolická mše. Klienti navštěvují snoezelen, který máme v Domově. Pracovníci jsou proškoleni v bazální stimulaci, kterou u klientů provádí. Naše klienty navštěvuje i vyškolený muzikoterapeut.

Fotodokumentace z nejúspěšnějších akcí

Ve středu 12. února 2014 jsme přivítali v našem Domově grónského šamana Hivshu.



Ve středu 19. března 2014 jsme si v našem Domově uspořádali již tradičně ples. Letošním tématem byl Retro bál ve stylu 20. a 30. let 20. století.



I k nám do Domova přilétly 30. dubna 2014 čarodějnice.



Loni jsme měli Melounovou, letos jsme si udělali ZAHRADNÍ PÁRTY :) Kromě našich klientů jsme v pondělí 14. 7. 2014 ještě pozvali dětičky našich zaměstnanců s jejich maminkami či babičkami.



Všude se konala vinobraní, tak my jsme se rozhodli, že si uděláme 12. 11. 2014 svoje vlastní JABLKOBANÍ.



Dne 30. 12. 2014 se uskutečnilo na jídelně již tradiční Silvestrovské posezení s klienty Domova.



Novinky v Domově pro seniory

V roce 2014 jsme „otevřeli“ zbrusu novou lidovou světničku, ve které je dobový nábytek a další dobové předměty. V této světničce klienti rádi vzpomínají na svá mladá léta a zároveň nám tato světnička slouží jako pracovna na různé aktivity.



Před Domovem jsme vybuodovali zimní zahradu a za Domovem jsme započali dělat hřiště na petanq.

Celý rok jsme při různých aktivitách putovali po krajích České republiky, kde jsme i za účasti stravovacího úseku poznávali zajímavosti krajů, ale i krajové dobroty.

K Vánocům se ke klientům na žlutém patře přistěhoval nový přírůstek a to zakrslý králík se jménem Happy.



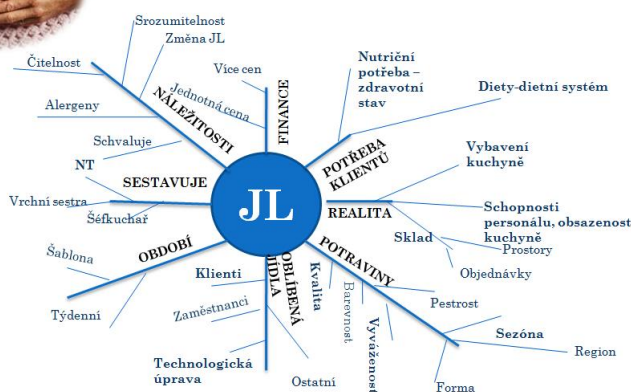
Slovo nutriční terapeutky: KOUZLO JÍDELNÍCH LÍSTKŮ = SPRÁVNÁ VÝŽIVA = PREVENCE NEMOCI = SOBĚSTAČNOST

Výživa dodává tělu látky potřebné k růstu, výstavbě a obnově tkání. Je zdrojem energie pro všechny denní činnosti člověka. Správná výživa je jeden z významných nástrojů k navrácení či zachování soběstačnosti a sebeobsluhy bez rozdílu věku. Starší populace představuje skupinu obyvatel, jejíž

nabízených potravin zapojujete všechny smysly, jste aktivní. 😊 Tak jak stavění domu má svá pravidla, tak i



ZÁKLADNÍ MAPA PRO PLÁNOVÁNÍ JL



výživový stav je často neuspokojivý, neboť je ovlivňován celou řadou faktorů jako jsou fyziologické a sociální změny spojené se stárnutím, výskyt chronických chorob, užívání léků, snížená mobilita... Nutriční terapeut vám pomůže přiblížit cíl, zůstat zdatný a vitální - je to váš průvodce v oblasti stravování, dietní výživy. Práce nutriční terapeutky je velmi kreativní. Nutriční péče by se dala přirovnat ke stavbě domu. Obojí musí mít pevný základ a je závislé na týmové spolupráci.

Pevný základ stravování tvoří pestrost výběru potravin. Každý den vás vábí vůní, pohledem, chutí, barevností, tvarem jiné a jiné potraviny. Díky rozmanitosti

sestavování pokrmů do denních, týdenních či měsíčních jídelních lístků se řídí svými pravidly viz. obrázek. Když se na tento obrázek podíváte, jste zcela ztraceni v množství určených pravidel. Jak světová tak česká gastronomie má svá specifika a nejinak tomu je i u „seniorské“ gastronomie. Má vlastní tóny, je to výjimečná kompozice chutí, vůní a barev. Plánování jídelních lístků je v našem Domově velmi neobvyklé-čarovné.

Nutriční terapeutka a šéfkuchařka se promění ve všestranné umělce, skladatelé, malíře, básníky, kouzelníky, ale i dobrodruhy a v neposlední řadě lékaře. Díky velmi dobře fungujícímu týmu, je Naše kuchyně plná kouzel, rozmanitých vůní, chutí, radosti, pozitivní energie, jež se line celým domovem. Při sestavování jídelních lístků je tedy důležitá nejen fantazie také i troška reality. 😊 Jak jinak, vše začíná u financí. Zde musíme dodržet určenou finanční potravinovou normu pro jednotlivé skupiny strážníků. A po pravdě musím říci, že to opravdu není někdy lehké se

„poprat“ s představou kvality druhu jídla a financemi. Ano, díky dlouholeté praxi se nám to daří velmi dobře. Další hlavní úlohu při sestavování jídelního lístku hraje výživová potřeba klientů, která se během roku může změnit. Do jídelníčku se zařazují dle platných norem v daném časovém intervalu různé druhy jídel. Při zařazování různých druhů potravin je důležitý nejen poměr pestrost a rozmanitost, ale také kvalita potravin. Přetrvávajícím mýtem je myšlenka, že starý člověk už toho mnoho nepotřebuje. Opak je pravdou. U seniorů se značně zvyšuje potřeba bílkovin (kvalitních bílkovin jako je vejce, maso, ryby, sýry, tvarohy). Bílkovina je vaše síla- svaly, imunita, regenerace, vaše soběstačnost, kvalita života.

Další neméně důležitou úlohu při plánování jídelního lístku je neustálá myšlenka samotné realizace pokrmů. Tedy vybavení kuchyně, schopnosti personálu, skladové prostory a možnosti objednávky potravin...

Myslím, že se v tom začínám pomalu ztrácet i já. A to je ještě tolik věcí, na které nesmíme při sestavování jídelního lístku zapomenout, jako jsou tradice, svátky, sezonní potraviny, vhodnost úpravy pokrmu a samozřejmě vaše oblíbená jídla, o která si řeknete na schůzi obyvatel či při hovoru se svým klíčovým pracovníkem, kuchařem, nebo při osobním kontaktu s nutriční terapeutkou, anebo využijete schránku přání a stížností. Víím, že si často říkáte, ale my jsme si říkali už dávno o bavorské vdolečky a stále nic. Z technických důvodů sestavujeme jídelní lístek 1 měsíc

dopředu a tak si někdy na oblíbené jídlo musíte počkat až do následujícího měsíce. Ale zcela jiné je zařazování oblíbených jídel u diet, kde je nutno dodržet charakteristiku dané diety a lze tedy zařadit pouze jídla, která splňují podmínky diety. Např. šetřící dieta je určena pro klienty se zažívacími potížemi, (onemocnění žaludku jater, slinivky, žlučníku aj.) je připravovaná zvlášť bez tuku bez nadýmaných dráždivých, pikantních potravin a tak nelze u této diety zařadit plněné bramborové knedlíky s kyselým zelím. Avšak lze se domluvit na šetřící variantě pokrmu jako je např. kedlubnové či cuketové zelí s libovým masem, kde je použit jiný technologický postup a výběr potravin.

Tak je za námi několikahodinová kombinace tolika jídel a stále přemýšlíme, zdali jsme na nic nezapomněli. Nezapomněli??? ☺ ☹
A konečně „začínáme“ realizovat jídelní lístek. Zdá se vám tato věta zvláštní? Říkáte si, vždyť už je jídelní lístek hotový co víc? Teprve teď začíná samotná práce na jídelníčku, kdy hodiny plníme počítač různými daty, tvoříme receptury k daným pokrmům pro různé typy diet, zakládáme denní jídelníčky, kde také nesmíme zapomenout na individuálních potravinovou intoleranci, kterou často využíváte. (Do potravinové intolerance jsou zařazeny potraviny, které vám způsobují zdravotní potíže např. rýže, ryby. Tyto potraviny jsou automaticky nahrazeny jinou potravinou či pokrmem, jinou recepturou). A pak konečně nanormujeme, vyskladníme,

uvaříme a servírujeme, ale to už je jiná a mnohem delší kapitola.

Víme, že v jídelničce jsou jídla, která potěší a jídla která jak se říká, nenadchnou. Každý z nás to hodnotí jinak. Říká se sto lidí sto chutí...

Přeji Vám krásné kouzelné a s chutí prožité jarní dny. ☺

Ludmila Dostálková, nutriční terapeut

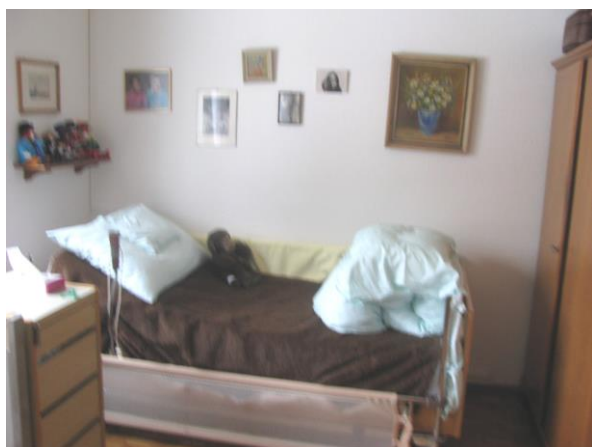
Slovo z Ošetrovatelsko-zdravotního úseku: POSTŘEHY Z PRACOVNÍ STÁŽE ZE ŠVÝCARSKA

Náš Domov pro seniory je zařazen do projektu: „Rozvoj geriatrické a paliativní péče v pobytových zařízeních“ a na základě spolupráce České republiky se Švýcarskem jsme měly možnost zúčastnit se ve dnech 3 – 7 února pracovní stáže v Curychu. Nejdříve

stručně o sociální péči ve Švýcarsku. Zdravotní a sociální péče je zde na vysoké úrovni, ale také je jedna z nedražších. Kvalita poskytované péče je řízena Etickým kodexem (u nás standardy), kdy je na prvním místě právo na důstojnost, autonomii, informace, bezpečí a kvalifikované služby, ale také na zodpovědnost ke stáří, člověk nečeká, až bude starý a postará se stát, ale aktivně se zapojuje do dobrovolnické činnosti,



kteřá je mu v případě potřeby opět vrácena jako péče. Za dobrovolnictví sbírá body, které si později může vybrat, proto je nejvíce dobrovolníků ve věku 60 – 70 let. Hlavní myšlenka je, aby člověk mohl zůstat, co nejdéle doma v domácím prostředí, proto je velká nabídka agentur, které pracují po 24 hodin denně v domácím prostředí u klienta. Příspěvek na péči jde do organizací, které služby poskytují (u nás pouze u pobytových zařízení). Pokud péče v domácím prostředí překročí 3,5 hodiny je efektivnější pobyt



v pobytovém zařízení- domově. Měli jsme možnost navštívit jeden domov v areálu Nadace, která vlastní nemocnice, apartmány, penziony a domovy, jak je známe u nás. Dovolujeme si říci, že prostory, vybavení, ošetrovatelská a zdravotní péče je na stejně dobré úrovni jako u nás. Čím se lišíme je náhled klienta a rodin na umírání a smrt - na paliativní péči. U nás je toto téma tabu, nemluvíme o tom, jako by smrt nebyla součástí našich životů. Nejen, že o tomto

tématu otevřeně mluví, ale člověk má možnost se svobodně (při příchodu do domova)

rozhodnout jak se má v případě zhoršení zdravotního stavu postupovat (dokumentace), který je nutno vždy respektovat. Člověk se tak může svobodně rozhodnout, že si nepřeje záchranu života za každou cenu, kdy by naděje na kvalitu života byl malá. Celý postoj k této otázce se dá vyjádřit asi takto: „Nedávat životu více dnů, ale více dnů života“. Paliativní péči v našem zařízení nabízíme a poskytujeme, ale vždy to závisí na rozhodnutí lékaře, jak se k této otázce postaví a jak to dovede vysvětlit pacientovi a rodině, často podle nátlaku z obavy, že by ho rodina mohla žalovat za zanedbání péče. Svým článkem chceme pouze zjistit, zda byste chtěli o paliativní péči vědět něco více, dejte nám vědět přes schránky připomínek.

Budeme se těšit na Vaši odezvu

Anna Tručková, Svatoslava Pokorná

Slovo našeho dobrovolníka: KNIHOVNA A POČÍTAČOVÁ UČEBNA V DOMOVĚ PRO SENIORY

Knihovna pro seniory

V den prvního výročí Otevření Domova pro seniory byl zahájen provoz dobrovolnické Knihovny pro seniory. Svým způsobem jde o unikátní záležitost. Knihovna, která se nachází v přízemí Domova, nepožaduje žádné půjčovné a knížky pro čtenáře jsou výhradně darovány. Pokud dojde ke ztrátě nebo zničení knihy, potom neexistují pokuty, stačí knihovně dát libovolnou jinou.

Zájem o darování knihovně je poměrně značný a díky tomu přibývá do knižního fondu v průměru 5 svazků za měsíc. Knihovna ve svých začátcích měla zhruba 1000 svazků, nyní jich nabízí k výpůjčce 3800 od 2600 autorů. Knihovna má velmi pestrý výběr autorů nejen z tuzemska, ale i zahraničí. Zastoupeny jsou prakticky všechny žánry. Zřejmě nejvíce jsou zastoupeny knihy detektivní a romantické. Nabídka je natolik bohatá, že můžeme vyhovět i poměrně náročnému čtenáři. Jen pro ilustraci: Nejstarší dostupnou knihou je titul „Pražské figurky“ od spisovatele Ignáta Hermanna, která nese rok vydání 1884. Nejmladší je absolutní novinka z pera lanškrounského historika Dušana Šlahohy s názvem Lanškroun – moje pozdní láska. Nejvíce knih má v naší knihovně Vlasta Javořická, která je zastoupena 73 tituly, s velkým odstupem ji následuje Alois Jirásek s 34 svazky.

Pro knihy si mohou klienti přicházet zejména ve čtvrtek od 16.00 do 17.30 hodin, ale je možno přijít i mimo tento čas, pokud zde budu. Pokud se zájemce nemůže do knihovny vydat, stačí nechat vzkaz u pečovatelek nebo sociálních pracovníků a knížky mohou přinést. Knihy jsou i dostupné na jednotlivých patrech, kde je pravidelně obměňují a klienti si je mohou kdykoliv půjčit.

PC klub – počítačová místnost

PC klub vznikl jako návazná aktivita po ukončení působení sdružení Zelená Louka, která se věnovala, mimo jiné i vzdělávání seniorů v oblasti využívání počítačů. V současnosti je v počítačové místnosti v přízemí Domova k dispozici 5 počítačů, které umožňují připojení na internet. Opět jde o bezplatnou službu. Nečekejte systematickou výuku školního typu, nýbrž nabízím individuální přístup, kdy se výuka soustředí na oblast, která klienta zajímá. Jeden z přístrojů je vybaven velkou obrazovkou s možností nastavení pro hůře vidící klienty a další umožňuje připojení na síť Skype, která může zprostředkovat videofonní spojení s rodinami klientů. PC Klub můžete navštívit každou středu a čtvrtek vždy od 16.00 do 18.00.

Jaroslav Skalický - dobrovolný knihovník

Slovo Lucie Novotné:

Zdravím Vás, milí čtenáři,

vím, že jsem Vám slíbila, že pro Vás budu nadále psát alespoň Důchodníček, když se již nemůžeme vidat, ale bohužel to z několika důvodů nelze. Věřím, a vím, že pro Vás mé kolegyně napíše také moc krásný časopis, možná mnohem lepší než já. Na všechny na Vás moc vzpomínám a určitě se na Vás brzy zase přijdu podívat.

S přáním všeho hezkého, pevného zdraví hlavně, a s pozdravem

Lucie Novotná

SLOVA Z VAŠICH ŘAD

Vážení přátelé,

jsem v domově důchodců již 8 let a stalo se tu už mnoho příběhů. O kulturu se nám tu postarají, děti ze školy a školky za námi přijdou, aby nám zpestřily život, takže si na nudu nemůžeme stěžovat. Také máme kurz vaření a občas přijde pan Skalický. Je to chlapec svobodný a ve volném čase se stará o babičky. Čte nám příběhy ze života a pouští hudbu. Vždy zapomeneme na všechny starosti.



Vedení opravdu hledí jak nás zabavit – dokonce bude ples! Je toho tady moc, a přesto jedna babička povídala: „Já kdybych mohla, i bosa bych odtud utíkala!“

Dnes se rychle žije a děti nemají na své rodiče čas. Potom tu jsou výhodné domovy důchodců, kde je o ně pečlivě postaráno. Zkrátka věnují se nám tu po všech stránkách.

Zdraví Anežka

NĚCO O NÁS

Lucie Totušková – pečovatelka - ošetrovatelsko-zdravotní úsek

- ❖ Jako malá holka jsem si hrála se zvířaty a poslouchala své rodiče. ☺
- ❖ Spoléhám v životě sama na sebe, ale myslím si, že moje největší opora v životě je rodina.
- ❖ Moje filozofie zní: Žít život podle sebe a ne podle druhých.
- ❖ Můj největší adrenalin je sport, především volejbal.
- ❖ Moje práce v sociálních službách mě baví a jsem s ní spokojená.
- ❖ Nemám ráda, když mi někdo do očí lže a pomlouvá za zády.
- ❖ Často přemýšlím sama nad sebou a především o budoucnosti.
- ❖ Jsem pyšná, když dělám v životě kroky, které mě posunují dále.
- ❖ Vážím si svých přátel a především rodiny.
- ❖ Ráda si uvařím luštěniny nebo těstoviny s kuřecím masem a špenátem.
- ❖ Naposledy mě rozesmál, to je to co nevím, protože mě rozesměje každá ptákovina.
- ❖ Bojím se ve tmě.
- ❖ Chtěla bych, aby se mi mé cíle alespoň částečně plnily.
- ❖ Neumím si představit bydlet daleko od rodiny a od přátel.
- ❖ Jako poslední věc v životě bych udělala: Trávila bych čas s mými nejbližšími.
- ❖ Mým životním vzorem jsou moji rodiče.
- ❖ Moje životní motto: Buď sama sebou.
- ❖ Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala s nějakou muzikálovou hvězdou.
- ❖ Mým největším snem je procestovat Evropu, ale hlavně Českou republiku a Slovensko.



Jana Chalupová – pečovatelka - ošetrovatelsko-zdravotní úsek

- ❖ Jako malá holka jsem měla bezstarostné dětství.
- ❖ Spoléhám se v životě na zdravý rozum.
- ❖ Moje filozofie zní: nikdy neříkej nikdy.
- ❖ Můj největší adrenalin je momentálně naučit se jezdit autem.
- ❖ Moje práce v sociálních službách je péče o seniory.
- ❖ Nemám ráda aroganci.

- ❖ Často přemýšlím, kdy jsem udělala první chybu v životě.
- ❖ Jsem pyšná na dceru a syna.
- ❖ Vážím si přátelství a lásky.
- ❖ Ráda si uvařím smažený sýr.
- ❖ Naposledy mě velmi rozesmál můj pejsek.
- ❖ Bojím se nemoci.
- ❖ Chtěla bych k moři na dovolenou.
- ❖ Neumím si představit svůj život bez svého přítele.
- ❖ Jako poslední věc v životě bych udělala – ještě nevím.
- ❖ Mým životním vzorem je moje babička.
- ❖ Moje životní motto: všechno zlé je pro něco dobré.
- ❖ Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala se svým otcem.
- ❖ Mým největším snem je cestovat.



VTIPY A CITÁTY

- „Chtěla bych Kuchařku – pro snachu. Víte, mně jde o syna ...“
- „Dejte mi dětskou knížku pro sedmiletého a osmiletého vnoučka, pak něco pro sedmiletou vnučku mého druhého zete a něco na osm a půl, může to být i na devět.“
- „Dobrý den. Jestli jdete za vedoucím, tak je vzadu, ale jinak tu není. A jestli nejste jeho známej, tak přijďte až příští týden, on má od minulého týdne dovolenou ...“
- „Prosil bych Spisovnost výslovné češtiny ...“
- „Tady vám vracím tu knížku, už jsem jí přečetl, a zjistil jsem, že to není ke čtení!“
- „Chcete ty knihy zabalit každou zvlášť?“ „Ne, dohromady, ale každou zvlášť převázat.“

Moudří lidé mluví, protože mají co říci. Blázni, protože by rádi chtěli něco říci. (PLATÓN)

Člověka je možno poznat podle knih, které čte. (SMILES)

Knihy jsou němí učitelé. (GELLIUS)

Slova jsou určena k tomu, aby ukryla pravé smýšlení. (TALLEYRAND)

Pero nadělá stokrát víc zlého nežli meč. (ARNAULT)

Mysl musí být zaměstnána, neboť není-li zaměstnána, stáváme se mrzutými. (JOHNSON)

KONTAKTY

DOMOV PRO SENIORY (TEL. 465 503 ...)

MIMO DOMOV SE VŽDY VOLÁ PŘES 9, UVNITŘ DOMOVA SE VOLÍ JEN LINKA (NAPŘ. SESTERNA 020).

Ředitel: Ing. Milan Minář

linka: 001

e-mail: reditel@soslla.cz

Vrchní sestra: Anna Tručková

linka: 002

e-mail: vrchni.sestra@soslla.cz

Sociální pracovnice: Mgr. Lenka Jakešová

linka: 006

e-mail: soc.pracovnik@soslla.cz

Vedoucí technického úseku: Marta Šifrová

linka: 005

e-mail: vtu@soslla.cz

Pokladní:

linka: 009

e-mail: mzdy@soslla.cz

Sesterna:

linka: 020

Kantýna/recepce:

linka: 015

Prádelna:

linka: 011

Úřední hodiny pokladny:

Po: 13:00 – 16:30 hod

Út: 9:00 – 12:00 hod

St: 12:30 – 14:30 hod

Čt: 9:00 – 12:00 hod.

(nebo dle tel. dohody)

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

Jednotné číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Záchranná služba	155
Policie	158
Městská policie	156
Život 90 senior telefon	800 157 157
Elpida – zlatá linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110



KŘÍŽOVKY, HÁDANKY

P E N Z I O N A R A V A P	Arabové	Otoman
O A O I S E K E R A E S A	Dalmatin	Panák
L K S N T I M A N Y D T N	Dynamit	Panorama
K O Í T R A K T O R O A O	Flastr	Pasti
O L T E I O M A A S U Ř R	Kalhoty	Penzion
P O K R E S S L L L C Í A	Kolotoč	Poklop
A T A L O P A T A H Í K M	Kopaná	Radar
N O T O M A N U R D O Ř A	Kostka	Rarach
Á Č P K O S T K A A U T E	Kotva	Sekera
K F L A S T R A K A V O Y	Lahev	Stařík
H K O T V A O N V E H A L	Lopata	Straka
C H A R A R A B O V É P E S	Loudal	Talíř
	Nosítka	Traktor
	Okres	Tukan
	Opava	Varan
	Ostrava	Vedoucí

Dva chlápky spláchla lavina pod horský sráz. Najednou jeden uvidí, jak se k nim blíží obrovský záchrannářský pes - bernardýn se soudkem. A tak říká tomu druhému: „Hele, nejlepší přítel člověka!“ a ten druhý na to: „No jo, viz tajenka

Jan Havlíček osmisměrky@seznam.cz

Hádanka: Obilí

Chudý zemědělec šel prodat na trh obilí. Jelikož měl jen jeden pytel, tak do půlky nasypal ječmen, pak pytel svázal a do druhé půlky nasypal pšenici. Na trhu objevil kupce, který chtěl ale jako na potvoru jen ječmen, který byl dole. Kupec měl také jen jeden pytel a nechtěl pytle vyměnit, neboť ten jeho je dražší. Jak dostali ječmen do druhého pytle, aniž by sypali obilí někam mimo?

Řešení

Nasypali pšenici do kupcova pytle. Pak ho zavázali a obrátili naruby. Do pytle nasypali ječmen. Pak rozvázali kapsu s pšenicí a nasypali zpět do prvního pytle.