



Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun

DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN



1. ČÍSLO

LEDEN 2011

Úvodníček

Milí čtenáři Důchodníčku,

vítám Vás všechny v roce 2011! Jaký ten rok bude? Z velké části takový, jaký si ho sami uděláme, takže to záleží i na nás. Všem samozřejmě přeji, aby byl prožitý ve zdraví, aby Vás štěstíčko neopouštělo, sil aby přibývalo a dobrá nálada aby se Vás držela. K té dobré náladě snad přispěje svým dílem i veselá stránka, kterou Vám tentokrát přináším. Je zaměřená převážně na Silvestrovské radovánky. Ačkoliv je už Silvestr za námi, doufám, že se i tak pobavíte. Mimo jiné Vám tentokrát přináším i další díl Domáciho lékaře a (NE)bezpečného věku, tedy rad z brožury Policie České republiky – tentokrát se dozvíme, jak předcházet přepadení.

Nesmí chybět ani křížovka či přehled lednových oslavenců. Mějte se všichni krásně a v únoru se těším nashledanou.

Váš Důchodníček



Důležité informace z Domova

V lednu proběhne výběr plateb za ubytování, stravu a služby pro klienty Domova pro seniory, kterým přijde důchod z ČSSZ hromadným seznamem **v pátek 14. ledna 2011, kdy si klienti od 12:30 do 13:30** hodin mohou přijít do pokladny pro zůstatky z důchodu.

Klientům, kteří ze zdravotních důvodů nemohou přijít, donese zůstatek z důchodu paní pokladní s doprovodem pracovnice sociálního úseku dopoledne v pátek 14. ledna do jejich pokoje.

Výběr plateb za služby klientů Pečovatelské služby na B. Martinů 980 proběhne 10. ledna 2011.



Poděkování

Milou zprávu od Vás jsme tentokrát našli ve schránce stížností a pochval. Byla by škoda jí nezveřejnit.

„Vážení kuchaři! Já Vás všechny mile zdravím a za celý Domov děkuji za vše, co jste pro nás uvařili v krásné svátky. Hlavně za tu štědrovečerní večeři. Těšíme se na Silvestra! Zdraví, děkuje a líbá Vaše Anežka.“

Pochvala byla předána do kuchyně, kde velmi potěšila.

Ohlédnutí za prosincem 2010

V pondělí 6. prosince navštívil všechny klienty Mikuláš se svým nebesko-pekelným doprovodem: čertem, čerticí a krásným andělem. Kdo měl čisté svědomí, bát se nemusel. Jelikož máme samé hodné klienty, každý se dočkal sladkého překvapení a ručně dělaného vánočního přání.



10. 12. 2010 se v našem Domově konal adventní koncert. Netradičně se místem konání stala kaple a účinkujícími hudebníky byli evangelický farář pan Tomeš a jeho dvě nadané dcery. Koncert v kapli měl zvláštní atmosféru a všichni návštěvníci si mohli zazpívat vánoční koledy známé, ale i ty méně známé.



V úterý 14. prosince 2010 nás navštívili školácci ze Základní školy Lanškroun pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Se svými učitelkami pro naše klienty secvičili krásné, předvánočně laděné vystoupení plné koled, básniček a zimních scének.



S dvoudenním předstihem se tento rok u nás v Domově slavil Štědrý den. Nebylo tak o něho „ošizeno“ ani mnoho klientů, kteří 24. prosince odchází slavit Vánoce ke svým rodinám. Slavnostní večeře 22. prosince tak měla skutečně rekordní účast a s ní spojenou úžasnou vánoční atmosféru. Na sváteční tabuli samozřejmě nechyběla rybí polévka, bramborový salát a dle výběru ryba nebo řízek.

Každý si mohl nabídnout tradiční cukroví a ducha Vánoc doplňoval i hudební doprovod, který zajistila rodina Tomešových. Kdo chtěl, mohl si s nimi zazpívat mnoho vánočních koled, případně je doprovodit na některý z hudebních nástrojů, například rolničky, triangel a podobně. A co by to bylo za Vánoce bez tradic? Šťastná ruka pana ředitele rozkrojila v jablíčku hvězdičku, takže nemocí se příští rok bát nemusíme.

I chléb se rozkrájel, aby bída nebyla... Jen olovo se né a né roztavit, budoucnost jsme tedy věštit nemohli. Každý klient dostal od Domova symbolický dárek v podobě kalendáře, aby si i v tom příštím roce mohl poznačit podobně povedené akce.



A photograph of a flowering branch, likely a cherry blossom, against a bright blue sky with scattered white clouds. The branch is covered in numerous small, light-colored flower buds and some open blossoms. The text is overlaid on the right side of the image.

V měsíci lednu oslaví
své narozeniny:

★Anna Antesová★

★František Stejskal★

★Květuše Šílarová★

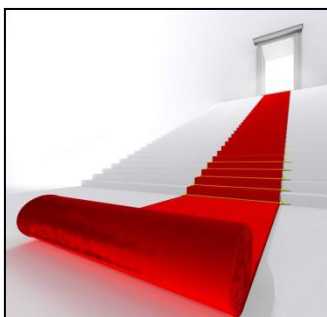
Oslavencům přejeme k narozeninám
vše nejlepší!

Nové tváře v našem Domově

Rádi bychom mezi námi přivítali nového obyvatele, který se do našeho Domova přistěhoval v průběhu měsíce prosince.

9. 12. 2010

Adam Novák



Vítejte mezi námi!

Opustili nás

Věnujme vzpomínku těm, kteří nás v prosinci opustili.

6. 12. 2010

Růžena Dostálková

21. 12. 2010

Waltraud Marková

29. 12. 2010

Oldřich Vacek

Necht' odpočívají v pokoji.



(Ne) bezpečný věk!

V druhém díle rubriky, která nám přináší rady Policie České republiky, plynule navážeme na minulý měsíc, kdy jsme psali o způsobech, jak předcházet okradení a budeme se věnovat snižování riziku přepadení. Samozřejmě doufám, že nabyté informace nebudete v praxi potřebovat, ale jak se říká, štěstí přeje připraveným, takže směle do toho.

Jak předcházet přepadení?

- Vyhýbejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům. Chodte raději frekventovanějšími ulicemi.
- Kabelku nebo tašku noste v ruce či na rameni směrem od ulice, aby vám ji z vozovky nemohl někdo vytrhnout a ukrást.
- Chce-li vám někdo kabelku ukrást, nebraňte se za každou cenu. Zdraví nebo dokonce život jsou cennější, než peníze!
- Po chodníku chodte raději dále od vchodů domů, kde by mohl číhat případný pachatel a mohl by vás vtáhnout dovnitř.
- Při vstupování do domu se pozorně rozhlédněte a nevcházejte tam s někým neznámým. Také ve výtahu nejezděte s někým, koho neznáte. Radši počkejte na výtah prázdný.
- Nepřijímejte doprovod nabízený neznámými lidmi, i kdyby vypadali důvěryhodně. Ochota „pomocníka“ může být jen záminkou k tomu, aby se dostal do vašeho bytu a tam vás okradl třeba i za použití násilí.

- Kdybyste měli pocit, že vás někdo sleduje, snažte se co nejrychleji dostat na místo, kde je nějaký obchod nebo více lidí, mezi nimiž budete bezpečnější.
- Kdyby vás někdo napadl, křičte i tehdy, když v blízkosti nikoho nevidíte. Mohl by vás uslyšet někdo za rohem a přispěchat na pomoc.
- V případě potřeby můžete pro svou ochranu použít sprej (deodorant, lak na vlasy nebo slzný plyn), který nosíte v tašce či kabelce. Pachatele tím překvapíte, možná i odradíte a sami tak získáte čas na přivolání pomoci.
- Snažte se vyhnout čekání na liduprázdné zastávce hromadné dopravy, především v časně ranních nebo pozdně večerních hodinách.
- V prázdném autobuse si sedejte co nejblíže k řidiči. Jeho blízkost může případného lupiče od zlého úmyslu odradit nebo vám v případě obtěžování či napadení řidič rychleji pomůže.



Domácí lékař

(část čtvrtá)

Ledvinové kameny

Co pomůže?

- **Pampeliška** – čaj z pampelišky obsahuje látky zvyšující tvorbu moči, čímž usnadňuje rozpuštění a vypuzení kaménku z ledviny. 2 lžičky sušené smetánky lékařské přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut louhovat.
- **Janin čaj** – 10 g anýzu, 10 g petrželových semen, 20 g kokošky pastuší tobolek, 20 g jalovcového plodu, 30 g medvědicového listu, 30 g kořene jehlice trnité, 30 g líbečkového kořene, 30 g pampelišky. 3 lžičky směsi přelijte 500 ml vody a 5 minut vařte. Pijte 3krát denně hrníček.
- **Teplá plzeň** – po tři týdny pijte denně večer 2 dl ohřátého plzeňského prazdroje. Rozpouští a vypuzuje kameny.
- **Brusinkový džus** – půl litru denně ve dvou dávkách pomáhá rozpouštět vápníkové kameny.
- **Barosma** – buchu nebo-li Barosma betulina je bylina, která má velký močopudný účinek. Polovinu lžičky byliny zalijte 250 ml vody a 10 minut louhujte. Pijte 3krát denně.



Co pomůže?

- **Balzám na kašel** – smíchejte 80 g kafrové masti a 4 gramy eukalyptového oleje. 3krát denně si namažte trochou masti prsa.
- **Akupresura** – požádejte partnera, aby vám jemně masíroval akupresurní body, které leží na zádech vpravo a vlevo od páteře ve výšce 3 hrudního obrátle.
- **Bramborové obklady** – teplé neloupané vařené brambory dejte do utěrky, tlakem ruky

Kašel

rozmačkejte. Přiložte na 20 minut na prsa a překryjte froté ručníkem a dekou.

- **Čaj na suchý kašel** – 30 g anýzu, 40 g ibiškového kořene, 20 g rosnatky a 20 g islandského lišejníku smíchejte. 1 polévkovou lžici zalijte 250 ml horké vody a 10 minut louhujte.
- **Tymián obecný** – 2 lžičce čerstvého nebo 1 lžici sušeného tymiánu přelijte 250 ml vroucí vody a louhujte 10 minut. Osladte medem.
- **Malinový ocet** – 3krát denně lžící, je možné ho rozředit v ovocné šťávě. Při bolesti v krku lze použít jako kloktadlo.

Nízký krevní tlak

Co pomůže?

- **Lékořice** – nízký tlak mírně zvýší čaj z lékořice. Můžete si koupit i lékořicové bonbony.
- **Kofein** – káva sice rychle zvedne tlak, ale jen na chvíli. Zkuste si raději uvařit kvalitní černý nebo zelený čaj.
- **Štamprička** – pokud nejste řidič, dejte si po probuzení nebo při slabosti malou dávku alkoholu, ideálně slivovice.



- **Pijte a pravidelně jezte** – nezapomínejte na dostatečný pitný režim, vhodné jsou minerálky. Nepřejídejte se, pokud se překrví žaludek, může se objevit slabost.
- **Sůl** – není sice ve větším množství zdravá, ale na rozdíl od lidí s vysokým tlakem si jídlo osolit můžete.
- **Koupele** – přidejte do teplé koupele 5 kapek zázvorového, rozmarýnového nebo skořicového oleje.
- **Studená sprcha** – rozproudí krevní oběh, po probuzení šup do sprchy.

Vysoký krevní tlak

Co pomůže?

- **Ovesné vločky** – pravidelná konzumace vloček, ať ve formě ovesné kaše nebo jen tak nasypaných do jogurtu, snižuje tlak i hladinu cholesterolu.

➤ **Hloh obecný** – 2 lžičky květu a plodu přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 20 minut louhovat. Pijte 2krát denně. Zkusit můžete i hlohový extrakt.

- **Česnek** – zázračný česnek snižuje i krevní tlak, denně je však třeba sníst 1 stroužek. Případně tinkturu či sušený koncentrát, který množstvím odpovídá čerstvému stroužku.

- **Bez soli** – omezte co nejvíce sůl, tělo ji potřebuje jen minimum. Denní dávku plně zajistí 1 plátek vepřové šunky.

- **Kozlík lékařský** – z 1 lžičky sušeného kořene si každé ráno uvařte čaj zalitím 250 ml vroucí vody. Nechte 15 minut louhovat.



	PEVNINA OBKLO- PENÁ VODOU	SLADKÁ CHUŤ	KAP	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO	NE- MOTORA	 JMÉNO CHAPLINO- VY ZENY SIBIŘ. ŘEKA	MALÁ OJ	SYME- TRALY	CHEMICKÁ ZNAČKA NEONU	SANITKA		MOŘSKÉ VYDRY	ZKROPIŤ (nářečně)	ROZTAVO- VAT	ŘÍMSKÁ SEDMÍČKA	ZESÍLENÝ ZÁPOR
TUREK											SYMBOL NADEJE					
1. DÍL TAJENKY											DELONOVO JMÉNO OKOLNÍ KRAJINA					
KÓD LETIŠTĚ TÁSKENT				POUKÁZKY NA PENIZE ZÁŠKUBY VE TVÁŘI					JIHOAMER. STÁT ROCKOVÁ SKUPINA							
RUDNÉ DOLY (zkratka)			JM. ZPĚVAČ. TURNÉ- ROVĚ ÚSKOKY					NAPODO- BOVATI KUKAČKU LIKÉRNÍK							3. DÍL TAJENKY	BABYLON- SKÁ BOHYNĚ ÚRODY
ZACHÁZKA							MÍČ SOUČÁSTI ZIM. CYKL. OBLEČENÍ						SPZ TEPLIG PÁN V MALAJSIÍ			
ČESKÝ HEREC (Václav)						NAVLEČT PLÁCÁNÍ (řídce)								ŘÍDICÍ STŘEDISKO DIVADELNÍ NOVINY		
	JAKPAK (sloven.)	OSOBNÍ ZÁJMENO VAL			UVOLNĚNÍ STEHU PRODEJNA (z angl.)							KONZERVO- VAT KOUREM NÁČINÍ VODÁKŮ				
SPOJKA				MEZINÁR. KÓD SALVADORU SLAMĚNKA				TAKTICKÉ CVIČENÍ NÁZEV HLÁSKY „N“			JIHOASIJ. ŠELMA NEODBOR- NÍK					
JMÉNO HADA Z KNIHY DZUNGLI			POŘÁD A SICE						NADŠENÍ PÍSMENO ŘECKE ABECEDY					PLOŠNÁ MIRA BEDUÍNSKÝ PLÁŠT		
OPUŠTĚNÉ										DVOŘÁKO- VY INICIALY ZNAČKA RADONU			POBÍDKA OLYMPIJ. REKORD (zkratka)			
2. DÍL TAJENKY								VYHYNULÝ PRVO- HORNÍ KORYS								
NÁRAME- NÍKY								HLAVNÍ MĚSTO TURECKA								POMŮČKA: TAS, AKOŽE, SMIL, STORE, ASTAROT.

Povídkový koutek Jardy Skalického

Předvánoční shon aneb rodič v době adventní

(část 2. - poslední)

Krátce po Mikuláši začíná u nás ten pravý shon, úklid je z velké části hotov a nastupuje nákupní horečka a já se díky tomu vracívám z nákupů obtížen jako mula. Sehnat potřebné suroviny na cukroví a další pochutiny není v téhle předvánoční honbě za časem zrovna jednoduchý úkol. Ne že by se na všechno stály fronty jako dřív, všeho je dostatek. Ale je tu jiná potíž - aby si člověk v tak bohatém sortimentu vybral, na to aby měl s sebou horu katalogů a detektiva k ruce. Některé věci se hledají více než těžko. Manželka mne pokaždé vypraví s rozsáhlým seznamem, co je potřeba a sama jde do práce. Těsně před Vánoci však zůstává doma a věnuje se dokončování úklidu, pečení cukroví či co všechno vlastně tropí. Děvčata jsou většinu dne ve školce, takže je v celku klid.

Mám-li být upřímný, s neskrývanou zlomyslností bych nejraději dostal do spárů toho vykuka, který udělal z přípravy poklidných, původně církevních svátků, tuhle divokou honbu za vším možným. Pomsta by byla sladká, na to vemte jed. Vracívám se obtížen balíky všech možných velikostí a často je jich takové množství, že je sotva poberu najednou.

Kromě běžných nákupů je tu ale ještě jedna povinnost - pořídit dárky. Určitě to znáte. Vybrat vhodný dárek je v těchto časech umění. Jestliže při běžných nákupech platí, že by člověk potřeboval detektiva, tak pro tuhle situaci by byl potřeba nejen on, ale i další poradce. My, chlapi se spokojíme s málem, ale pořídit něco pro ženské je horror. Jak říká klasik: „Do nich a do melounů nikdo nevidí“. A odhalit jejich tužby, to je sen každého z nás.

Dokud jsou ještě malé, je to vcelku snadné, těm stačí panenka a něco na sebe. U manželky je to trochu tvrdší oříšek. Nezastírám, že moje fantasie je v tomto ohledu zoufale omezená. Většinou mne nenapadá nic jiného, než pořídit nějaký ten spotřebič do kuchyně, svetr, případně vystavím své ženě „šek“ na nákup nějakého oblečení podle jejího vkusu. Občas jsem koupil i nějakou tu knížku. Většinou šlo o sladkobolné romány, a pokud

můj anděl strážný nedlel poblíž, došlo také na kuchařskou knihu. Manželka mne pokaždé sjela takovým podivným pohledem, z kterého zamrazilo. Nedá se nic dělat, na výběr dárků mám stejnou inteligenci asi jako dubový pařez.

Ovšem nadcházející Vánoce jsou v naší rodině časem pohody. Holky se zklidní a většinu času prosedí u televize, kde běží pohádky jedna za druhou. My, dospělí, jenž máme jinak neustále napilno, odložíme většinu starostí a užíváme si poklidu, z kterého nás nevyvedou ani návštěvy prarodičů, kteří k nám tradičně zavítají. Obě malé jsou tím nadšeny. Nikdy totiž nezapomenou s sebou přivést další dárky a navíc je mají dcery rády. A Silvestr? Ten je u nás ve znamení divoké zábavy. Dětičky si v tento den berou na starost babička s dědou – tedy každý rok jeden pár na střídačku, protože malé vždycky prosí, že tam chtějí pár dní zůstat, což se nám hodí. Za to jsem jim velmi vděčný, protože se můžeme řádně odvázat. Takže Nový rok přivítáme s pořádnou parádou....

Safra, to jsem se zapovídal. Manželka už čeká, že jí přinesu tyhle věci. Povinnost volá, takže musím jít. Mějte se hezky, lidičky. A užijte si všeho, co tento čas skýtá. To horší i to nejlepší. Hezké vánoce a klidné prožití posledních dnů roku. Nashledanou!!!



Veselá stránka

Opilec se vrací ze silvestrovské zábavy: „Prosím vás, jak se dostanu na nádraží?”

„Musíte jít stále rovně...”

„A do háje! Tak to se na nádraží dneska nedostanu!”



Policajt si na Silvestra pročítá nový kalendář a znechuceně říká: „To je ale pech, 23. dubna mám mít svátek a oni mi ho zamítli!”

„To není možné, ukaž to,” říká mu kolega, koukne se na to a povídá:
„Fakticky, máš pravdu, napsali ti tam Ne.”



Radek zve přítele na silvestrovský večírek a vysvětluje: „Dostaneš se k nám autobusem číslo 26, vystoupíš na předposlední stanici a já bydlím hned naproti, v čísle 28. Zazvoníš loktem u branky a jak se ozve bzučák, strčíš do branky kolenem a už jsi u mě!”

„Propána,” žasne Martin, „a proč bych měl zvonit loktem a kolenem kopat do branky?”

„Propána,” zhrozí se Radek, „a to by jses člověče, nestyděl přijít na silvestrovský večírek s prázdnýma rukama?”



„Tak co, jak jsi prožil letošního Silvestra, příteli?”

„Ale... nejprve jsem nevěděl, kam mám jít a teď si zase nemohu vzpomenout, kde jsem byl.”



Ve škole: „Děti, je zemská přitažlivost stále stejná?”

„Ne, pane učiteli, na Silvestra je největší.”

Vaše tvorba

Tentokrát do této rubriky zařadím i dopis, který je současně správnou odpovědí na otázku z minulého dílu Důchodníčku. Tam jsem se Vás v cyklistickém putování po České Třebové ptal, zda víte, co je to Jabkanec. Od paní Květy Šilarové jsme obdrželi správnou odpověď a zároveň i recept, jak takové správné Jabkance připravit.

Paní Šilarová nám napsala:

Jabkanec je z vařených brambor s trochou soli, umletých na strojku jednou nebo dvakrát do hladka. Na vále posypaném moukou se vyvaluje. Plnil se tvarohem a pekl na suché plotně. Nyní se dává většinou mák a povidla.

Jabkancová pouť se slaví 25. listopadu na svátek Kateřiny. Jak jsem slyšela vyprávět, těší se velké oblibě obyvatel České Třebové a jeho okolí. Kuchařky mají plné ruce práce, aby jich měly dost, protože jim velmi chutnají.



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: Marcela Knápková, DiS.

linka: 006

e-mail: soc.pracovnik@soslla.cz

Instruktor sociální péče: Jana Hrabčuková, DiS.

linka: 007

e-mail: isp1@soslla.cz

Vedoucí technického úseku: Marta Šifrová

linka: 005

e-mail: vtu@soslla.cz

Pokladní: Pavla Antesová

linka: 003

e-mail: pokladni@soslla.cz

Úřední hodiny pokladny:

Út: 9:00 – 12:00 hod.

St: 12:30 – 14:30 hod.

Čt: 9:00 – 12:00 hod. (nebo dle tel. dohody)

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

Sesterna: linka: 020

Pečovatelská služba – sociální pracovníce:

Jana Hrabčuková, Dis.

linka: 029 e-mail: isp1@soslla.cz

Pečovatelská služba – pečovatelky

linka: 030

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

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

